

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Омской области
Управление образования Любинского района
МБОУ "Увало-Ядринская СОШ"

РАССМОТРЕНО

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

Руководитель Мо

Зам.директора по УВР

и.о.директора школы

Е.Л.Перепелкина
протокол №3 от «30»
августа 2024 г.

Н.А.Жумабаева
протокол №8 от «30»
августа 2024 г.

Н.А.Жумабаева
приказ №67 от «30» августа
2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по _____ ритмике _____

___ 4 ___ класса (адаптированная) Петрова

Любовь Александровна

(ФИО учителя)

на _____ 2024-2025 _____ учебный год

Увало-Ядрино

2024 год

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

ценить и принимать следующие базовые ценности «добро», «природа», «семья»;
воспитывать уважение к своей семье, любовь к родителям; освоить роль обучающегося;
оценивать жизненные ситуации с точки зрения общечеловеческих норм (плохо и хорошо);
формировать представления о здоровом образе жизни: элементарные гигиенические навыки; охранительные режимные моменты (пальчиковая гимнастика, физ. минутка).
проявлять интерес к занятиям ритмикой;
развивать воображение, желание и умение подходить к любой своей деятельности творчески;
развивать способности к эмоционально-ценностному отношению к искусству и окружающему миру.

Метапредметные результаты:

понимание учебной задачи;
организовывать себе рабочее место под руководством учителя; выполнять упражнений по инструкции учителя; соблюдение правил безопасности при выполнении танцевальных упражнений.
ориентироваться в пространстве под руководством учителя;
уметь слушать и отвечать на простые вопросы учителя;
участвовать в диалоге на уроке; участвовать в обсуждении выразительности жестов; соблюдать простейшие нормы речевого этикета; слушать и понимать речь других;
участвовать в паре
; умение отвечать на вопросы различного характера.

Предметные результаты Базовый

уровень:

- выполнять упражнения по инструкции учителя;
- отработка правил индивидуальной, групповой, коллективной деятельности на уроке; - формирование и развитие навыков самоконтроля, соблюдения правил безопасности при выполнении танцевальных упражнений;
- принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения; - организованно строится (быстро, точно);
- сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;

- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
- легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения;
- ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастными построениями.

Развитие жизненной компетенции:

Развитие адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях, о насущно необходимом жизнеобеспечении, созданию специальных условий для пребывания в школе, своих нуждах и правах в организации обучения.

Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;

Овладение навыками коммуникации;

Дифференциация и осмысление картины мира и ее временно-пространственной организации;

Осмысление своего социального окружения и освоению соответствующих возрасту системы ценностей и социальных ролей.

Содержание учебного предмета

Построение в шеренгу, колонну

Совершенствование навыков ходьбы и бега: бодрый шаг и легкий бег на полупальцах

ОРУ без предметов+упражнения на осанку из п.лежа на животе и спине;

+упражнения на осанку под музыку

Круговые движения кистью(напряженное и свободное)

Ходьба с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка

Перестроение в круг из шеренги

Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны в и.п. Пскоки с ноги на ногу в парах

Ходьба с высоким подниманием колен

Бег в сочетании с пскоками с ноги на ногу

Упражнения на расслабление: свободное падение рук с исходного положения в стороны и пер собой

Приставные шаги влево и вправо в сочетании с притопом в парах

Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала

Переход в танце с речетивом

«Здравствуй -это я»

«Ровным кругом»,
«Космонавты»
Переменный шаг.
Танец «Здравствуй - это я»
Игры с пением под бубен
Танец «Приглашение»
П. игры: «Угадай, чей голосок», «Чей кружок соберется быстрее»
«Ровным кругом»,
«Космонавты»

Построение в колонну, в колонну по два (парами)
ОРУ. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в и. п.
Разнообразные перекрестные движения рук и ног
Шаг галопа (прямой)

Разнообразные перекрестные движения рук и ног
Перестроение из колонны парами в колонну по одному
Комплекс ОРУ под музыку, с флажками
Элементы русской пляски: шаг с приподом на месте и с продвижением

Построение круга из движения в рассыпную
Комплекс ОРУ под музыку с флажками
Выставление ноги с носка на пятку
Танец «Лошадки»
«Ковырялочка»
П. игры:
«Кто быстрее возьмет предмет», «Ловишка», «Будь ловким», «Кто скорей ударит в бубен»

Шаг энергичный и спокойный, осторожный
Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны.
Подпрыгивание на двух ногах Пружинящий шаг, переменный шаг
Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, в стороны, назад, в и. п.
Комплекс ОРУ под музыку.
Элементы русской пляски: шаг с подскоками, кружение
«Зеркало»
Элементы русской пляски.
Русская хороводная пляска
«Выйду ль я на реченьку»
Перестроение в круг. Сужение и расширение круга
Дробный шаг

«Ворон»-русская народная прибаутка

Движения парами: бег, ходьба с приседанием

Комплекс ОРУ с флажками: поочередное поднятие и опускание флажков; выпады, ходьба по кругу со сцепленными, поднятыми вверх руками; кружение парами за правую руку «Ку-ка-ре-ку»

Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать
Комплекс ОРУ с б. мячом
Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать
Танец: «Давай дружить»

Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево (повтор.)

ОРУ с флажками; с гимнастическими палками

Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке

Движения парами: бег, ходьба

Перестроение в круг из ШЕРЕНГИ, ЦЕПОЧКИ.

Ориентировка в направлении движений в круг, из круга

Выделение пальцев рук Боковой

галоп-движения парами

Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы: обходить их, собирать (флажки, кубики)

ОРУ без предметов

Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой Боковой

галоп в сочетании с притопом в парах.

Простые хлопки и перекрестные-движения в парах

Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы: передавать друг другу, перекладывать с места на место

Выставление левой (правой) ноги на пятку.

Переход в танце по кругу с речетивом.

Танец «Строжак»-полька

Тематическое планирование

№п/п	Название раздела, Тема урока	Кол-во часов
1	<p>Построение в шеренгу, колонну</p> <p>Совершенствование навыков ходьбы и бега: бодрый шаг и легкий бег на полупальцах ОРУ без предметов</p> <p>Круговые движения кистью(напряженное и свободное) «Угадай, чей голосок». Повторение элементов танца по программе 1 класса. Танец «Приглашение»</p>	1
2	<p>Построение в шеренгу, колонну</p> <p>Совершенствование навыков ходьбы и бега: бодрый шаг и легкий бег на полу пальцах ОРУ без предметов</p> <p>Круговые движения кистью(напряженное и свободное) «Угадай, чей голосок». Повторение элементов танца по программе 1 класса. Танец «Приглашение»</p>	1
3	<p>Ходьба с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка</p> <p>Перестроение в круг из шеренги ОРУ без предметов</p> <p>Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны в и.п. «Чей кружок соберется быстрее»</p> <p>Поскоки с ноги на ногу в парах</p> <p>Танец «Приглашение»</p>	1
4	<p>Ходьба с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка</p> <p>Перестроение в круг из шеренги ОРУ без предметов</p> <p>Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны в и.п. «Чей кружок соберется быстрее»</p> <p>Поскоки с ноги на ногу в парах</p> <p>Танец «Приглашение»</p>	1
5	<p>Ходьба с высоким подниманием колен</p> <p>Бег в сочетании с поскоками с ноги на ногу ОРУ +упражнения на осанку из п.лежа на животе и спине</p> <p>Упражнения на расслабление: свободное падение рук с исходного положения в стороны и перед собой. «Чей кружок соберется быстрее»</p> <p>Приставные шаги влево и вправо в сочетании с притопом в парах. Танец «Приглашение»</p>	1

6	<p>Ходьба с высоким подниманием колен</p> <p>Бег в сочетании с поскоками с ноги на ногу</p> <p>ОРУ +упражнения на осанку из п.лежа на животе и спине</p> <p>Упражнения на расслабление: свободное падение рук с исходного положения в стороны и перед собой. «Чей кружок соберется быстрее»</p> <p>Приставные шаги влево и вправо в сочетании с притопом в парах</p> <p>Танец «Приглашение»</p>	1
7	<p>Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. ОРУ +упражнения на осанку под музыку «Ровным кругом», «Космонавты» Переменный шаг. Переход в танце с речетивом «Здравствуй -это я»</p>	1
8	<p>Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. ОРУ +упражнения на осанку под музыку. «Ровным кругом»,«Космонавты»</p> <p>Переменный шаг. Переход в танце с речетивом «Здравствуй - это я»</p>	1
9	<p>Танец «Здравствуй - это я» Игры с пением под бубен</p>	1
10	<p>Построение в колонну, в колонну по два (парами) ОРУ. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в и. п. Разнообразные перекрестные движения рук и ног «Ловишка», «будь ловким». Шаг галопа (прямой) Танец «Лошадки»</p>	1
11	<p>Построение в колонну, в колонну по два (парами) ОРУ. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в и. п. Разнообразные перекрестные движения рук и ног «Ловишка»,«будь ловким». Шаг галопа (прямой) Танец «Лошадки»</p>	1
12	<p>Построение в колонну, в колонну по два (парами) ОРУ .Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в и. п. Разнообразные перекрестные движения рук и ног. «Ловишка», «будь ловким». Шаг галопа (прямой)</p>	1

	Танец «Лошадки»	
13	<p>Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Комплекс ОРУ под музыку «Кто быстрее возьмет предмет», «будь ловким». Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением</p>	1
14	<p>Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Комплекс ОРУ под музыку</p>	1

	«Кто быстрее возьмет предмет», «будь ловким». Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением	
15	Построение круга из движения в рассыпную Комплекс ОРУ под музыку с флажками «Кто скорей ударит в бубен». Выставление ноги с носка на пятку «Ковырялочка»	1
16	Шаг энергичный и спокойный, осторожный Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны. Подпрыгивание на двух ногах. «Давай дружить»	1
17	Пружинящий шаг. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, в стороны, назад, в и. п. «Давай дружить»	1
18	Пружинящий шаг. Комплекс ОРУ под музыку. Элементы русской пляски: шаг с поскоками, кружение «Зеркало»	1
19	Переменный шаг. Комплекс ОРУ под музыку. Элементы русской пляски. Русская хороводная пляска «Выйду ль я на реченьку»	1
20	Перестроение в круг. Сужение и расширение круга Дробный шаг. Комплекс ОРУ под музыку. «Ворон»-русская народная прибаутка	1
21	Перестроение в круг. Сужение и расширение круга. Дробный шаг. Комплекс ОРУ под музыку. «Ворон»-русская народная прибаутка	1
22	Движения парами: бег, ходьба с приседанием Комплекс ОРУ с флажками: поочередное поднимание и опускание флажков; выпады, ходьба по кругу со сцепленными, поднятыми вверх руками; кружение парами за правую руку	1
23	Движения парами: бег, ходьба с приседанием Комплекс ОРУ с флажками: поочередное поднимание и опускание флажков; выпады, ходьба по кругу со сцепленными, поднятыми вверх руками; кружение парами за правую руку	1
24	Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать. Комплекс ОРУ с б. мячом. «Ку-ка-ре-ку»	1
25	Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать. Комплекс ОРУ с б. мячом. «Ку-ка-ре-ку»	1
26	Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево (повтор.) ОРУ с флажками.	1

	<p>Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке</p> <p>Движения парами: бег, ходьба</p>	
27	<p>Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево (повтор.)</p> <p>ОРУ с флажками.</p> <p>Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке</p> <p>Движения парами : бег, ходьба</p>	1
28	<p>Перестроение в круг из ШЕРЕНГИ, ЦЕПОЧКИ.</p> <p>Ориентировка в направлении движений в круг, из круга</p> <p>ОРУ с гимнастическими палками</p> <p>Выделение пальцев рук. Боковой галоп-движения парами</p>	1
29	<p>Перестроение в круг из ШЕРЕНГИ, ЦЕПОЧКИ. Ориентировка в направлении движений в круг, из круга</p> <p>ОРУ с гимнастическими палками</p> <p>Выделение пальцев рук. Боковой галоп-движения парами</p>	1
30	<p>Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы: обходить их, собирать (флажки, кубики)</p> <p>ОРУ без предметов</p> <p>Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой.</p> <p>Боковой галоп в сочетании с притопом в парах.</p> <p>Простые хлопки и перекрестные-движения в парах</p>	1
31	<p>Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы: обходить их, собирать (флажки, кубики)</p> <p>ОРУ без предметов</p> <p>Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой.</p> <p>Боковой галоп в сочетании с притопом в парах.</p> <p>Простые хлопки и перекрестные-движения в парах</p>	1
32	<p>Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы: передавать друг другу, переключать с места на место</p> <p>ОРУ без предметов. Выставление левой (правой) ноги на пятку.</p> <p>Переход в танце по кругу с речетивом. Танец «Строжак»-полька</p>	1
33	<p>Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы: передавать друг другу, переключать с места на место</p> <p>ОРУ без предметов</p> <p>Выставление левой (правой) ноги на пятку.</p> <p>Переход в танце по кругу с речетивом.</p> <p>Танец «Строжак»-полька</p>	1
34	Итоговый урок	1

