

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа № 9 кавалера ордена Мужества Д.И. Герасименко «Центр образования» г. о. Октябрьск Самарской области

**рассмотрена**

на заседании методического  
объединения  
Протокол №   1    
от «   30  »   08   2023 г.

Руководитель МО\_ Макарова Е.А.

**проверена**

Заместитель директора  
по учебно – воспитательной  
работе ГБОУ СОШ №9  
«Центр образования» г.о Октябрьск

И. Н. Аникина «    
«   30  »   08   2023г.

**утверждена**

Директор ГБОУ СОШ № 9  
«Центр образования» г.о Октябрьск

Л. Г. Белешина  
Приказ №357  
от «   31  »   08   2023г.

**Рабочая программа внеурочной  
деятельности  
«Ритмика»**

Направление – «Художественно-эстетическая, спортивная деятельность»  
1-4 классы

г.о.Октябрьск 2023

## 1. Пояснительная записка

1. Рабочая программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами: Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утвержден приказом Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 286)
2. Основная образовательная программа ГБОУ СОШ №9 «Центр образования»;
- 3 Учебный план ГБОУ СОШ №9 «Центр образования»;
4. Годовой учебный календарный график ГБОУ СОШ №9 «Центр образования»;

Здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. В настоящее время существует множество программ внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления, однако, на наш взгляд для детей младшего школьного возраста воспитывающихся, обучающихся и проживающих в нашем учреждении наиболее актуальна реализация программы «Ритмика» включающая в себя не только танцевальные упражнения, но и аэробику, гимнастику, подвижные игры и т.п. Специфические средства воздействия на учащихся, свойственные ритмике способствуют общему развитию школьников, преодолевают отклонения, исправляют недостатки общей и речевой моторики, расширяют кругозор учащихся, их социально-бытовые ориентировки, корректируют познавательные психические функции (восприятие, память, внимание, мышление, воображение), воспитывают положительные качества личности (дружелюбие, коллективизм, дисциплинированность), активизируют творческие способности, способствуют эстетическому воспитанию. На занятиях ритмикой увеличивается объем двигательной активности, оказывающий значительное положительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно-сосудистой и нервной системы. Движение в ритме и темпе, заданное музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма.

**Цель программы:** разностороннее физическое и духовное развитие, формирование осознанного отношения к здоровому образу жизни у воспитанников.

Достижение поставленной цели возможно посредством решения следующих **задач:**

- обучение двигательным действиям, повышение функциональных возможностей организма;
- развитие основных физических качеств, координационных ориентационно - пространственных, временных, ритмических способностей обучающихся;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корректирующей направленностью;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- формирование представлений о здоровом образе жизни о влиянии движения и музыки на состояние организма;
- обучение приёмам релаксации и самодиагностики;
- формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета.

Программа «Ритмика» для младших школьников рассчитана на 4 года обучения. 1 класс – 66ч, 2 класс – 68ч, 3 класс - 68ч., 4 класс – 68ч. Программа предполагает проведение занятий со школьниками 2 часа в неделю.

Продолжительность занятий 40 минут.

## 2. Содержание программы

### 1 класс

**Вводное занятие.** Общие правила техники безопасности на занятиях ритмикой в классе. Что такое фитнес?

#### **Раздел 1. «Азбука музыкального движения»**

В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкально ритмические упражнения. Понятие о музыкальных жанрах (марш, песня, танец). Строение музыкального произведения, понятие вступление. Понятия о темпе (медленный, умеренный, быстрый). Передача в движении различного характера музыки (веселый, грустный), различной силы звучания (громко-тихо). Сильная и слабая доля. Ритм и ритмический рисунок. Передача свободными формами движения, собственное эмоциональное восприятие музыкального образа (импровизация) «Осенние листья», «Снежное царство», «Из семени в дерево», «На лесной полянке». Изменение направления или формы движения в соответствии с изменением инструкции, темпа или громкости звучания музыки.

#### **Раздел 2. «Оздоровительная аэробика»**

Что такое аэробика? Что такое правильная осанка? Основные шаги базовой аэробики. Партерная гимнастика. Пальчиковая гимнастика. Зрительная гимнастика. Дыхательная гимнастика. Сила, выносливость, гибкость - как мы их развиваем? Релаксация – восстановление. Сказочная аэробика включает элементы имитации движений животных и героев сказок. Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперёд-назад, вниз - вверх, в круг, из круга, по кругу. Ходьба друг за другом по одному, в рассыпную с последующим построением в колонну по одному, в шеренгу, в круг - в соответствии с изменением звучания музыки. Шаги базовой аэробики: приставной шаг, открытый шаг, вперёд-назад. Партерная гимнастика включает в себя упражнения на полу с использованием гимнастических ковриков, наклоны, отжимания, упражнения на развитие мышц брюшного пресса, спины, ног, растяжку, упражнения для ступней: «заячьи ушки», «книжка», «ежик», «ящерица», «змея», «бревнышко», «лодочка», «лисичка», «кошечка». Сказочная аэробика комплексы: «Разминка». Темы раскрывающие понятие здоровый образ жизни «Путешествие в страну витаминную», «Солнце воздух и вода наши лучшие друзья», «Активный отдых».

#### **Раздел 3. «Ритмическая гимнастика с предметами»**

Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой. Узкий, широкий и узкий хваты гимнастической палки, комплекс упражнений с палкой, направленный на профилактику плоскостопия, партерная гимнастика с палкой. Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах, поочередно. Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой. Вращение обруча на поясе, на руке. Комплекс упражнений с обручем. Упражнения с мячом в бросках, ловле и перепрыгивании мяча.

#### **Раздел 4. «Танец»**

Что такое танец? Танцевальные жанры. Элементы танца и простые танцевальные движения: простой танцевальный шаг, острый шаг, топающий на всей стопе, на полу пальцах, на пятках, мелкий бег, острый бег, приставной шаг в сторону. Тройной притоп, притопы одной ногой с хлопками, кружение через правое и левое плечо. Поклон. Элементы классического танца: позиции рук-1,2,3, ног- 6,1,2,3, свободная, *demi plié* (полуприседание) по 6 позиции, *grand plié* (большое приседание), *relevé* (полу пальцы) по 6 позиции, прыжки *soté* (по 6 позиции), из 6 позиции в свободную. Танцевальные композиции: Детские танцы «Енотик», «Пингвины». Бальный танец в стиле «Диско». Русский народный танец «Ладушки», «Самовар».

## **Раздел 5. «Игры»**

Игры и правила. Имитационные игры. Беговые игры. Игры на внимание. Игры на развитие сенсорной чувствительности. Танцевальные игры. Имитационные игры: «Почта», «Обезьяны хвостики». Беговые игры: «Салки», «Горелки», «Гуси-гуси». Игры на внимание: «Кот и мыши», «Зеркало». Игры на расслабление и развитие сенсорной чувствительности: «Медведь и дети», «Водяной». Танец-игра «Мы пойдем сначала в право», «Буги-вуги», «Мы пойдем в поход».

### **2 класс**

#### **Раздел 1. «Азбука музыкального движения»**

В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкально ритмические упражнения, музыкальные задания. Строение музыкального произведения понятие музыкальная фраза. Начало и окончание движения одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы. Понятия о темпе ускорение-замедление. Передача в движении различного характера музыки (торжественно). Термины стокато-легато. Передача свободными формами движения, собственное эмоциональное восприятие музыкального образа (импровизация) «фейерверк», «кукловоды». Изменение направления или формы движения в соответствии с изменением инструкции, темпа или громкости звучания музыки.

#### **Раздел 2. «Оздоровительная аэробика»**

Виды аэробики: оздоровительная, сказочная аэробика, характеристика. Комбинации из базовых элементов аэробики. Фигурная маршировка, построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два, по четыре. Шаги и их комбинации выполняются на месте с изменением темпа. Партерная гимнастика включает в себя упражнения на полу с использованием гимнастических ковриков, наклоны, отжимания, упражнения на развитие мышц брюшного пресса, спины, ног, растяжку, упражнения для ступней, элементы акробатики: стойка на лопатках, мост, перекаты на спину. Темы раскрывающие понятие здоровый образ жизни «Путешествие в страну «Спортландию», «Играй город», «Спортивный фестиваль».

#### **Раздел 3. «Ритмическая гимнастика с предметами»**

Сюжетный урок «В королевстве волшебных мячей». Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой. Комплекс упражнений с обручем. Упражнения с мячом Упражнение с ленточками. Комплекс упражнений с гимнастическими палками.

#### **Раздел 4. «Танец»**

Танцевальный рисунок, диагональ, змейка, ворота. Элементы танца шаг подскока, галоп передний и боковой, шаг польки. Элементы классического танца: batman tendu по первой позиции, batman tendu jete, комбинации из классических элементов. Танцевальные композиции: Танец «В ритме польки». Детские танцы «Элефант». Русский народный танец хоровод.

#### **Раздел 5. «Игры»**

Игры тренирующие устойчивость «Из стойки в одной из классических позиций» Имитационные игры: «Статуи». Беговые игры: «Третий лишний». Спортивная игра «Змея». Музыкальная игра «В свой город». Игры на внимание: «Проверь свою координацию». Эстафета «Чехорда». Игры на расслабление и развитие сенсорной чувствительности: «Море волнуется», «День - ночь». Игра с предметами «Перемени предмет».

### **3 класс**

#### **Раздел 1. «Азбука музыкального движения»**

Совершенствование навыков правильного выполнения основных движений под музыку 2/4 и 4/4 музыкальный размер  $\frac{3}{4}$ . Узнавание чередование музыкальных размеров и смена движения в соответствии музыкального размера упражнение «Мы играем и поем». Термины: отсроченное движение (канон), динамические оттенки музыки крещендо - диминуэндо (усиление и ослабление звучания музыки). Передача свободными формами движения, собственное эмоциональное восприятие музыкального образа (импровизация) «Танец пяти движений», «Игра в салки».

## **Раздел 2. «Оздоровительная аэробика»**

Виды аэробики: классическая, танцевальная, оздоровительная, фитбол; их характеристика. Комбинации из базовых элементов аэробики. Партерная гимнастика включает в себя упражнения на полу с использованием гимнастических ковриков, наклоны, отжимания, упражнения на развитие мышц брюшного пресса, спины, ног, растяжку, упражнения для ступней. Совершенствование элементов акробатики: стойка на лопатках, мост, перекаты на спину. Сказочная аэробика. Темы раскрывающие понятие здоровый образ жизни «Гимнастика на море», «Веселое настроение», «Мы пойдем в поход».

## **Раздел 3. «Ритмическая гимнастика с предметами»**

Совершенствование работы с предметами. Упражнение на гимнастической скамейке, Комплекс упражнений с обручем. Упражнения с мячом на ориентацию в пространстве (перебрось мяч вправо от бросавшего, влево, 2 мяча один вправо, другой влево) Упражнение с ленточками. Комплекс упражнений с гимнастическими палками. Ходьба и бег между предметами.

## **Раздел 4. «Танец»**

Основные движения под музыку  $\frac{3}{4}$  движения медленного вальса: шаги вперед назад, квадрат, поворот по квадрату, поворот по диагонали, поворот по кругу, вальсовая дорожка. Элементы танца шаг подскока, галоп передний и боковой, шаг польки. Бальный танец «Берлинская полька». Элементы классического танца: *ron de jam parter* по точкам, *batmen tendu rice*, комбинации из классических элементов. Танцевальные композиции: Детские танцы «Элефант». Модный рок, танец на внимание «Втроем».

## **Раздел 5. «Игры»**

Игры с элементами хореографии «Лучше и быстрее», «Скакалка». Спортивные игры. Игры эстафеты, гимнастические эстафеты. Музыкальные игры. Игры на внимание: «С платочком». Игры на расслабление и развитие сенсорной чувствительности. Игры с предметами.

## **4 класс**

### **Раздел 1. «Азбука музыкального движения»**

Совершенствование навыков правильного выполнения основных движений под музыку  $\frac{2}{4}$  и  $\frac{4}{4}$  музыкальный размер  $\frac{3}{4}$ . Узнавание чередование музыкальных размеров и смена движения в соответствии музыкального размера. Передача свободными формами движения, собственное эмоциональное восприятие музыкального образа (импровизация) «Танцующие роботы», этюд «Цветок», ритмические нити «Разговор».

### **Раздел 2. «Оздоровительная аэробика»**

Виды аэробики: классическая, танцевальная, оздоровительная, степ-аэробика, аква-аэробика, фитбол; их характеристика. Комплекс аэробики. Партерная гимнастика включает в себя упражнения на полу с использованием гимнастических ковриков, наклоны, отжимания, упражнения на развитие мышц брюшного пресса, спины, ног, растяжку, упражнения для ступней. Совершенствование элементов акробатики: стойка на лопатках, мост, перекаты на спину.

### **Раздел 3. «Ритмическая гимнастика с предметами»**

Совершенствование работы с предметами. Комплекс упражнений с обручем. Упражнения с мячом на ориентацию в пространстве (перебрось мяч вправо от бросавшего, влево, 2 мяча один вправо, другой влево) Упражнение с ленточками. Комплекс упражнений с гимнастическими палками.

### **Раздел 4. «Танец»**

Танцевальные элементы русского танца «гармошка», «ковырялка», присядка, дробушка,

хлопушка. Танцевальная композиция в русском стиле. Танцы народов мира «Сиртаки», «Цыганский», «Лезгинка». Совершенствовать движения вальса. Классический танец что это? Современные исполнители балета. Разновидности современной хореографии. Танцы в стиле ретро «Летка-енька», твист, чарльстон. Уличный танец. Где можно научиться танцевать?

### **Раздел 5. «Игры»**

Общеразвивающие игры «Узнай ведущего». Коммуникативные игры «Мигалки». Музыкальные игры «Музыкальная змейка». Игры на внимание: «Хоп стоп раз». Подвижные игры «Пустое место», «Кто обгонит», «Светофор», «Фигуры». Шуточная олимпиада.

## **3. Предполагаемые результаты реализации программы**

Программа по внеурочной деятельности «Ритмика» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

**В сфере познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:**

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;
- раскрывать понятия: синхронно, выворотно, музыкально, ритмично;
- ориентироваться в видах аэробики, танцевальных и музыкальных жанрах, гимнастики;
- выявлять связь занятий ритмикой с досуговой и урочной деятельностью;
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, аэробике, танцах.

**В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:**

- установка на здоровый образ жизни;
- основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с русскими народными танцами, играми;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности;
- знание основных моральных норм на занятиях фитнесом и ориентации на их выполнение;

**В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:**

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, других людей;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

Обучающийся научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

Оценка результатов освоения программы:

- участие воспитанников в концертах и мероприятия проводимых в школе;
- участие детей в фестивалях;
- открытые занятия;
- анализ продуктов деятельности и выступлений;
- наблюдение;
- опрос

### **Примерные контрольные вопросы:**

1 класс

1. Что такое фитнес?
2. Что такое правильная осанка?
3. Для чего нужна зарядка?

4. Какая бывает гимнастика?

2 класс

1. Виды аэробики?
2. Что такое хоровод?
3. Термины стаккато-легато?
4. Какие бывают игры?

3 класс

1. Термины крещендо- диминуэндо?
2. Правила эстафет?
3. Сила, выносливость, гибкость - как мы их развиваем?
4. Что такое танец?

4 класс

1. Движения русского танца?
2. Классический танец что это?
3. Разновидности аэробики?
4. Разновидности современного танца?

## **.Тематическое планирование**

**1 класс**

<b>№ п/ п</b>	<b>Тема раздела</b>	<b>Количество часов</b>
-----------------------	---------------------	-------------------------

1.	Азбука музыкального движения	18
2.	Оздоровительная аэробика	12
3.	Ритмическая гимнастика с предметами	12
4.		12
5.	Танец Игры	12
	<b>Итого:</b>	<b>66</b>

## 2 класс

<b>№</b>	<b>Тема раздела</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1</b>	Азбука музыкального движения	20
<b>2.</b>	Оздоровительная аэробика	12
<b>3.</b>	Ритмическая гимнастика с предметами	12
<b>4.</b>		12
<b>5.</b>	Танец Игры	12
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>

<b>№ п/ п</b>	<b>Тема раздела</b>	<b>Количество часов</b>
1.	Азбука музыкального движения	20
2.	Оздоровительная аэробика	12
3.	Ритмическая гимнастика с	12
4.	предметами	12
5.	Танец	12
	Игры	
	Итого: 68	

#### **4 класс**

<b>№ п/ п</b>	<b>Тема раздела</b>	<b>Количество часов</b>
-----------------------	---------------------	-----------------------------

1.	Азбука музыкального движения	20
2.	Оздоровительная аэробика	12
3.	Ритмическая гимнастика с предметами	12
4.	Танец	12
5.	Игры	12
	Итого:	68