

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 16 имени Николая Косникова»

«Рассмотрено»

Руководитель МО  
\_\_\_\_\_ Кузьмина В.В.  
Протокол № 1 от 31.08. 2023 г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Кушнарь Л.В.

«Утверждено»

Директор \_\_\_\_\_ Цой О.Е.  
Приказ № 276 от 31.08.2023 г.



Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
«Весёлая ритмика»

Кириллова О.А.,

учитель начальных классов

2023-2024 учебный год

## Пояснительная записка

Программа «Ритмика» имеет **спортивно-оздоровительную направленность** и реализуется во внеурочной деятельности. Программа предназначена для внеурочной деятельности с учащимися начальных классов.

**Педагогическая целесообразность** данной образовательной программы внеурочной деятельности обусловлена эффективностью образования детей в школе и во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидения, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения. Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по настоящему возможно лишь тогда, когда «дух» и «тело» находятся в гармонии, необходимы меры целостно развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся. Определяющим фактором в системе сохранения и развития здоровья подрастающего поколения может стать валеологически обоснованный учебно-воспитательный процесс в школе.

Данная программа является наиболее **актуальной** на сегодняшний момент, так как приходя в школу, ребенок имеет ограниченный запас двигательных навыков, с нарушенной осанкой, координацией. Одни скованы, неподвижны, медлительны, другие - разболтаны и суетливы. Часто дети плохо держатся: гнутся, поднимают плечи, неправильно ставят ноги при ходьбе (носки внутрь) и т.п.

Необходимо создать условия для коррекции этих недостатков и обогащения запасов двигательных навыков детей, давая им специальные тренировочные упражнения.

Ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

Каждый ребенок имеет индивидуальную форму развития и претендует на право валеологического сопровождения его индивидуального маршрута. Не учащиеся должны адаптироваться к системе образования и воспитания, а программы и методы обучения должны принаравливаться к ребенку и формировать у него осознанную мотивацию к получению знаний и развитию собственного здоровья.

Программа составлена с учетом требований федеральных государственных стандартов второго поколения и соответствует возрастным особенностям младшего школьника.

Программа предназначена для учителей начальных классов, может быть использована воспитателями дошкольных образовательных учреждений, педагогами дополнительного образования, учителями физической культуры.

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

Достижение цели возможно через решение следующих **задач:**

**Обучающие:**

- Обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.
- Обучать навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями под музыку.

- Формировать представление о здоровом образе жизни, влиянии движения и музыки на состояние организма.
- Обучать приемам релаксации и самодиагностики.

***Развивающие:***

- Развивать основные физические качества, координационные ориентационно-пространственные, временные, ритмические способности.
- Развивать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью.
- Развивать умение формирования правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами оздоровительной аэробики, ритмической гимнастики с предметами, танцевальных упражнений.

***Воспитывающие:***

- Воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.
- Воспитание организованной, гармонически развитой личности.
- Установить положительную психологическую атмосферу в классе.

Занятия проводятся - 1 раз в неделю, 34 занятия в год.

**Описание ценностных ориентиров**

Результатом освоения программы будет являться формирование таких качеств личности как организованность, толерантность, целеустремленность, любознательность, коммуникабельность, артистичность, способность к эмпатии, дружелюбие, организаторские способности, потребность в здоровом образе жизни.

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, выворотню, музыкально, ритмично;
- ориентироваться в видах аэробики, танцевальных жанрах, гимнастики;
- выявлять связь занятий фитнесом 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, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и 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.

#### **Основные формы и методы деятельности**

**Формы и режим занятий.** Ведущей формой организации занятий является групповая.

Наряду с групповой формой работы, во время занятий осуществляется индивидуальный и дифференцированный подход к детям. Каждое занятие состоит из двух частей – теоретической и практической. Теоретическую часть педагог планирует с учётом возрастных, психологических и индивидуальных особенностей обучающихся.

Теоретическая часть занятий включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий, основах здорового образа жизни, о различных видах гимнастики, аэробики, танцах, играх, истории танцев.

Практическая часть занятий предполагает обучение двигательным действиям аэробики, танца, ритмической гимнастики с предметами, акробатики, подвижных игр; организацию обучающимися игровых программ, составление комплексов упражнений.

**Формы:** беседы, игры, соревнования, конкурсы.

#### **Методы**

- эмоциональные (поощрение, учебно-познавательная игра, создание ярких наглядных образных представлений);
- познавательные (опора на жизненный опыт, создание проблемных ситуаций);
- волевые (предъявление учебных требований, прогнозирование деятельности);
- социальные (создание ситуации взаимопомощи, взаимопроверка).

Диагностика

Анкетирование

Тестирование

#### **Формы подведения итогов работы**

- соревнования;

- зачётное проведение динамических пауз в классах с одноклассниками и первоклассниками;
- защиту игровых программ и проведение их на переменах и в группах продлённого дня;
- представление самостоятельно и в группах составленных комплексов аэробики, партерной гимнастики, ритмической гимнастики с предметами в зачётной форме;
- заполнение в портфолио тестирования показателей физического здоровья и физической подготовленности;
- проведение итогового занятия в конце учебного года.

### **Планируемые результаты освоения программы**

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения внеурочной деятельности

Данный курс ориентирован на формирование гармонически развитой личности средствами курса «Ритмика».

К числу планируемых результатов освоения курса основной образовательной программы отнесены:

- **личностные результаты** - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей

- **метапредметные результаты** – обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий

- **предметные результаты** – выполнение ритмических комбинаций на высоком уровне, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

## **2. Содержание**

### **Учебно-тематический план**

№ п/п	Разделы, темы	Всего часов	Количество часов по программе	
			аудиторн	внеаудиторн
1.	Вводное занятие	1	1	-
2.	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика	8	4	4
2.1.	Базовая аэробика.		2	2
2.2.	Танцевальная аэробика		2	2
3.	Танцевальная азбука	9	4	5
3.1.	Вальс.		1	1

3.1.	Русский танец		2	3
3.4.	Хип-хоп		1	1
4.	Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика	8	4	4
4.1.	Упражнения с предметами в парах и тройках		2	2
4.2.	Комбинация из 3-5 акробатически упражнений.		2	2
5	Игры	8	4	4
5.1.	Игры на развитие сенсорной чувствительности		2	2
5.2.	Русские народные игры.		2	2
	Всего:	34	17	17

## Содержание

*Тема 1. Вводное занятие (1 час).*

Общие правила техники безопасности на занятиях. Здоровый образ жизни и его составляющие. Диагностика и самодиагностика.

*Тема 2. Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика (8 часов)*

Танцевальная аэробика и её стили. Рисунок в составлении комплексов аэробики. Нагрузка и ЧСС. Оздоровительный и тренировочный эффект тренировки.

Практические занятия:

Добавляются танцевальные элементы (присед, выпад, наклон и др.) в стиле «латино» и «фанк». Составление комплексов вместе с учителем и в группах. В партерной гимнастике: «крокодил», «падение с вылетом». Сказочная аэробика включает имитацию движений разных сказочных и мультипликационных героев: богатыри Алёша Попович, Илья Муромец, Добрыня Никитич, Баба Яга, Кашей Бессмертный, Кикимора, Леший.

*Тема 3 . Танцевальная азбука (9 часов)*

История русского танца. Позиции классического танца. Вальс, история танца.

Стиль хип-хоп.

Практические занятия:

Пятая позиция ног, тренаж классический, вальсовый шаг в парах. Элементы русской кадрили, элементы русского танца: «бегунок», «бочка», «косичка», рисунок «корзинка». Танцы разных народов: элементы восточного танца, ирландского танца. «Хип-хоп».

*Тема 4. Ритмическая гимнастика с предметами (8 часов)*

История гимнастики. Групповые виды гимнастики.

Практические занятия:

Комплекс упражнений с гимнастической палкой, включающий развороты, вращения, подбрасывания и ловлю палки, развивающие координацию движений. Прыжки через скакалку в парах, тройках. Подбрасывание и ловля обруча. Упражнения с мячом в парах, тройках. Элементы акробатики: колесо, кувырок назад, комбинации из 3- 5 элементов. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса на фитболе.

*Тема 5. Игры (8 часов)*

Организация игр на перемене и во дворе.

Практические занятия:

Имитационные игры: «Крокодил». Беговые игры: «Найди пару», «Русская лапта». Игры на внимание и развитие сенсорной чувствительности: «Поводырь», «Передай сигнал», «Скала». Танцевальные игры: «За лидером», «Перепляс»

### 3. Тематическое планирование

№	тема	Основное содержание занятия	Кол-во часов	Формы и методы работы	Вид деятельности	Виды контроля
1	Вводное занятие	Общие правила техники безопасности на занятиях. Где я использовал летом те умения, которым научился на занятиях? Здоровье и его составляющие.	1	Групповая, беседа, тестирование.	Просмотр видеофильма	Наблюдение, опрос
2	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика. Базовая аэробика.	Виды аэробики? Шаги базовой аэробики. Партерная гимнастика. Ориентация в пространстве. Вводится изменение геометрии шагов базовой аэробики: по квадрату, диагонали, с продвижением вперёд-назад. В партерной гимнастике упражнения на гимнастических матах в движении: «ладошки-башмачки», «балетница».	2	Групповая, беседа, викторина, Волевые (предъявление учебных требований)	Просмотр видео - фильма. Выполнение упражнений	Опрос, зачёт
3	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика. Аэробика в стиле фанк.	Фанк аэробика. Что это такое? Разучивание комплекса упражнений.	2	Групповая, беседа, соревнование Волевые (прогнозирование деятельности).	Просмотр видео-фильма, мини-сочинения. Выполнение упр - ий	Опрос, зачёт
4	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика. Аэробика в стиле латино.	Латино аэробика. Что это такое? Разучивание комплекса упражнений.	2	Групповая, беседа, анкетирование, конкурс, волевые.	Просмотр видео – фильма. Выполнение упр-ий	Опрос, зачёт
5	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика. Сказочная аэробика.	Сказочная аэробика включает элементы имитации движений героев сказки «Буратино»: Буратино, Лиса Алиса, Кот Базилио, Мальвина, Пьеро,	2	Групповая, соревнования, волевые, эмоциональные (создание ярких образных	Выполнение упражнений	Опрос, зачёт

		Карабас- Барабас.		представлений ).		
6	Танцевальная азбука. Позиции в классическом танце.	Изучение первой, второй, третьей и четвёртой позиций ног, элементов классического танца, вальсовый шаг.	2	Групповая, беседа, дискуссия, эмоциональные.	Просмотр видеофильма, конкурс рисунков.	Опрос, зачёт
7	Танцевальная азбука. Полька.	Что такое «Полька»? Знакомство и разучивание элементов танца.	2	Групповая, беседа, конкурс, эмоциональные	Разучивание элементов танца	Наблюдение, опрос, зачёт
8	Танцевальная азбука. Русский танец.	Знакомство с элементами русского танца: «притоп», «моталочка», «ковырялочка», «присядка», верчения. Разучивание.	3	Групповая, беседа, танцевальный конкурс. дискуссия, эмоциональные.	Просмотр видеофильма, конкурс рисунков.	Наблюдение, опрос, зачёт
9	Танцевальная азбука. Танцы народов севера.	Элементы танцев разных народов: стиль кантри, танцы народов севера. Знакомство и разучивание.	2	Групповая, беседа, эмоциональные, конкурс.	Разучивание танца	Наблюдение, опрос, зачёт
10	Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика Упражнения с гимнастической палкой в парах.	Техника безопасности при выполнении упражнений, гимнастической палкой. Комплекс упражнений с гимнастической палкой в парах.	2	Групповая, беседа, дискуссия, тестирование, волевые	Просмотр видеофильма, конкурс рисунков, выполнение упражнений	Наблюдение, опрос, зачёт
11	Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика Упражнения с мячом в парах.	Техника безопасности при выполнении упражнений, с мячом. Подбор упражнений. Комплекс упражнений с мячом в парах.	2	Групповая, беседа, конкурс, познавательные (опора на жизненный опыт)	Выполнение упражнений	Наблюдение, опрос, зачёт
12	Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика Круговая тренировка.	Подбор упражнений для круговой тренировки и их выполнение). Вращение двух и более обручей, прыжки через обруч и в обруч. Элементы акробатики: мост, кувырок, упражнения в лазании на	2	Групповая, беседа, конкурс, волевые, социальные (взаимопомощь)	Выполнение упражнений	зачёт



		гимнастической стенке.				
13	Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика  Комплекс упражнений со скакалкой.	Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах, поочерёдно. Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой. Прыжки через скакалку на одной ноге, скрестно (на месте и в движении).	2	Групповая, беседа, соревнование, волевые (прогнозирование деятельности).	Выполнение упражнений	Наблюдение, опрос, зачёт
14	Игры.  Игры на развитие сенсорной чувствительности.	Игры и правила. Знакомство и разучивание.  Игры на внимание и развитие сенсорной чувствительности: «Слепой олень», «Мигалки», «Пианино», «Менялки». Танцевальные игры: «Хоровод», «Верёвочка», «Паровозик».	4	Групповая, беседа, викторина,  Познавательные, эмоциональные, социальные	игры	Наблюдение, опрос, зачёт
15	Игры.  Имитационные игры.	Имитационные игры: «Чехарда», «Легкоатлеты», «Гимнасты», «Лыжники», «Единоборства», «Мы не скажем, а покажем». Знакомство и разучивание.	4	Игра, групповая, беседа, социальные, эмоциональные.	Игры, выпуск газеты	Наблюдение, опрос, зачёт
	Итого:		34ч.			

## Список литературы

### Литература для учителя

#### *Основная*

1. Асмолова А.Г., Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе / А.Г. Асмолова – М: Просвещение, 2010.
2. Бабенкова Е.А, Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие / Е.А. Бабенкова - М: Астрель, 2006.
3. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А., Методика преподавания физической культуры 1-4 классы. Методическое пособие и программа / Л.Д. Глазырина, Т.А. Лопатик - М: Владос, 2002.
4. Ковалёва Г.С., Логинова О.Б., Планируемые результаты начального общего образования / Г.С.Ковалёва, О.Б. Логинова.-2-е изд., - М. Просвещение, 2010.
5. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004.
6. Матвеев А.П., Физическая культура 1-4 классы / А.П. Матвеев – М: Просвещение, 2009.
7. Турлова Л.В., Программа по дисциплине «Ритмика» / Л.В. Турлова – Троицкое, 2008.

#### *Вспомогательная*

1. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-4 классы. – М.: ВАКО, 2007 г.
2. Патрикеев А.Ю., Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007.
3. Пензулаева Л.И., Оздоровительная гимнастика для детей 7-10 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики / Л.И. Пензулаева – М: Мозаика-Синтез, 2010.

### Литература для обучающихся

#### *Основная*

1. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-4 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007.
2. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. - Ярославль: Академия развития, 2000.

#### *Вспомогательная*

1. Скребцова Л., Скребцова М. , Сказочный справочник здоровья. Для детей и их родителей. Т-1., / Л. Скребцова, М. Скребцова – М: Амрита-Русь, 2004.

2. Скребцова Л., Скребцова М. , Сказочный справочник здоровья. Для детей и их родителей. Т-2., / Л. Скребцова, М. Скребцова – М: Амрита-Русь, 2006.