

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
Средняя общеобразовательная школа ж.-д. ст. Звезд  
Муниципального района Безенчукий Самарской области

РАССМОТРЕНО

На заседании МО

Учителей ФК

Протокол №\_\_

От \_\_\_\_\_

Руководитель МО

---

ПРОВЕРЕНО

Зам директора по УВР

Лисичкина О.И. \_\_\_\_\_

(ф.и.о.)

\_\_\_\_\_ (дата)

УТВЕРЖДАЮ

и.о. директора ГБОУ СОШ

ж.-д.ст.Звезда

Артамонова А.Т. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ (дата)

### **Рабочая программа по внеурочной деятельности**

#### **«Ритмика»**

Возраст детей 7-10 лет

Программу разработала  
Учитель физической культуры  
Кутырева Мария Александровна

ж.-д. ст. Звезда  
2022

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального Государственного Образовательного Стандарта на основе примерной программы по учебным предметам и рабочим программам: И.А. Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова.

Занятия ритмикой тесно связаны с обучением на уроках физической культуры и музыки, дополняя друг друга. Ведь именно уроки ритмики наряду с другими предметами способствуют общему разностороннему развитию школьников, корректируют эмоционально-волевою незрелость. У детей развивается чувство ритма, музыкальный слух и память. На уроках дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается пространственная ориентация, улучшается осанка, формируется чёткость и точность движений. Уроки ритмики положительно влияют на умственное развитие детей, создают благоприятные условия для развития творческого воображения и фантазии школьников, побуждают их включаться в коллективную деятельность класса.

Целью занятий ритмикой является формирование основ здорового образа жизни, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию школьников.

На занятиях по ритмике работа с детьми ведется по следующим направлениям, которые решают следующие задачи:

#### **Развитие музыкальности.**

- Развитие способности воспринимать музыку, чувствовать её настроение и характер, понимать ее содержание;
- Развитие музыкальных способностей (музыкального слуха, чувства ритма);
- Развитие музыкальной памяти.

#### **Развитие двигательных качеств и умений:**

- Развитие ловкости, точности, координации движений;
- Развитие гибкости и пластичности;
- Формирование правильной осанки, красивой походки;
- Воспитание выносливости, развитие силы;
- Развитие умения ориентироваться в пространстве;
- Обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений;

#### **Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку:**

- Развитие творческого воображения и фантазии;
- Развитие способности к импровизации в движении.

## **ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К УМЕНИЯМ УЧАЩИХСЯ**

### **Личностные результаты**

Сформированность внутренней позиции обучающегося, которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении обучающегося к образовательному учреждению через интерес к ритмико-танцевальным, гимнастическим упражнениям. Наличие эмоционально-ценностного отношения к искусству, физическим упражнениям. Развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности.

### **Метапредметные результаты**

#### **•регулятивные**

способность обучающегося понимать и принимать учебную цель и задачи; в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи; накопление представлений о ритме, синхронном движении, наблюдение за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности

#### **•познавательные**

навык умения учиться: решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью учителя.

#### **Учащиеся должны уметь:**

\*готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно;

\*под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;

\*ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;

\*ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;

\*ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;

\*соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;

\*выполнять игровые и плясовые движения;

\*выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;

\*начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

#### **•коммуникативные**

\*умение координировать свои усилия с усилиями других;

\*задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.

### **Предполагаемая результативность:**

\*Приобретение навыков постановки корпуса, головы, сохранение осанки на протяжении всего занятия, освоить понятия гибкости, ритмичности, согласованности, синхронности исполнения;

\*Укрепление здоровья через упражнения, танцы и игры;

\*Первоначальные знания и представления о народном, классическом и эстрадном танце.

### **Учащиеся должны уметь:**

- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно;
- под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;
- ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
- ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии.
- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- выполнять игровые и плясовые движения;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.
- коммуникативные
  - умение координировать свои усилия с усилиями других;
  - задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.

## **ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ 1 КЛАССА**

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Наименование разделов и тем	Кол- во часов	Ожидаемый результат
		16	
1	Введение. Что такое ритмика. Беседа о технике безопасности на уроке, при разучивании танцев.	1	<p style="text-align: center;"><b><u>Личностные:</u></b></p> <p>1. Владение умениями (физическими качествами).                  2. Демонстрировать результаты.                  3. Владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности (самостоятельно выполнять и проводить различные комплексы упражнений).                  4. Владеть способами спортивной деятельности (участие в спортивных соревнованиях и готовность к выполнению норм ГТО).                  5. Владеть правилами поведения на занятиях (нормы техники безопасности, личной гигиены и занятий).</p> <p style="text-align: center;"><b><u>Метапредметные:</u></b></p> <p>1. Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий, их планирования и наполнения содержанием.                  2. Владение умениями выполнения двигательных и физических упражнений базовых видов спорта, активно их использовать.                  3. Владение способами наблюдения показателями индивидуального здоровья.</p> <p style="text-align: center;"><b><u>Предметные:</u></b></p> <p>1. Способность отбирать физические упражнения, составлять из них индивидуальные комплексы.                  2. Способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности.                  3. Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых</p>
2	Постановка корпуса. Построение в одну шеренгу, колонну.	1	
3	Позиции ног. ОРУ под музыку. Пластические этюды.	1	
4	Позиции рук. Танцевальная зарядка.	1	
5	Позиции рук. Танцевальная зарядка.	1	
6	ОРУ под музыку. Построения. Перестроения.	1	
7	ОРУ под музыку. Ходьба с координацией рук и ног.	1	
8	Закрепление пройденного материала.	1	
9	Изучение элементов партерной гимнастики.	1	
10	Упражнения для профилактики плоскостопия Танцевальная зарядка. Пластические этюды.	1	
11	Танцевальная зарядка. Пластические этюды.	1	
12	Танцевальная зарядка. Прыжки, бег, подскоки.	1	
13	Упражнения, развивающие пластику под музыкальное сопровождение. Элементы степ-аэробики.	1	
14	Галоп, шаг Польки. Игры под музыку. Элементы степ - аэробики.	1	
15	Приставной шаг в движении. Игры под музыкальное сопровождение.	1	

	Элементы степ - аэробики.		двигательных действий и развитию основных физических качеств.
16	Конкурс «Пластические этюды».	1	

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 класс

№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Ожидаемый результат
		<b>17</b>	
1	Беседа о технике безопасности на уроке, при разучивании танцев. Сюжетно-ролевые игры.	1	<p style="text-align: center;"><b><u>Личностные:</u></b></p> <p>1. Владение умениями (физическими качествами).  2. Демонстрировать результаты.  3. Владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности (самостоятельно выполнять и проводить различные комплексы упражнений).  4. Владеть способами спортивной деятельности (участие в спортивных соревнованиях, готовности к сдаче норм ГТО).  5. Владеть правилами поведения на занятиях (нормы техники безопасности, личной гигиены и занятий).</p> <p style="text-align: center;"><b><u>Метапредметные:</u></b></p> <p>1. Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий, их планирования и наполнения содержанием.  2. Владение умениями выполнения двигательных и физических упражнений базовых видов спорта, активно их использовать.  3. Владение способами наблюдения показателями индивидуального здоровья.</p> <p style="text-align: center;"><b><u>Предметные:</u></b></p> <p>1. Способность отбирать физические упражнения,</p>
2	ОРУ под музыку. Постановка корпуса. Разучивание поклона. Позии ног. Основные правила. Сюжетно-ролевые игры.	1	
3	Упражнения на дыхание. Упражнения для развития правильной осанки. Степ-аэробика.	1	
4	Позиции ног, рук. Упражнения, развивающие пластику.	1	
5	Позиции рук, ног. Упражнения, развивающие пластику. Степ-аэробика.	1	
6	Построения. Движения по линии танца под музыкальное сопровождение.	1	
7	ОРУ. Ходьба с координацией рук и ног. Тесты, позволяющие оценить эластичность мышц плечевого пояса.	1	
8	Разучивание разминки под музыку. Разучивание комбинаций в паре	1	
9	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса. Степ-аэробика.	1	
10	Элементы партерной гимнастики. «Лодочка», «Корзиночка», «Свечка».	1	
11	Упражнения для профилактики плоскостопия. Разучивание комбинаций в паре.	1	

12	Танцевальная разминка. Пластические этюды. Степ-аэробика.	1	составлять из них индивидуальные комплексы. 2.Способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности. 3. Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических качеств. деятельности (участие в спортивных наполнения содержанием. упражнений). упражнений базовых видов спорта,
13	Прыжки, бег, подскоки под музыку. Разучивание комбинаций в паре. Акробатические элементы.	1	
14	Прыжки, бег, подскоки. Разучивание комбинаций в паре.	1	
15	Прыжки «Разножка». Эстафеты под музыку.	1	
16	ОРУ под музыку. Акробатические упражнения.	1	
17	Конкурс « Акробатические пирамиды».	1	

### **КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 класс**

№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Ожидаемый результат
		<b>17</b>	
1	Беседа о технике безопасности на уроке, при разучивании танцев. Ходьба. Виды ходьбы.	1	<p style="text-align: center;"><b><u>Личностные:</u></b></p> 1. Владение умениями (физическими качествами). 2. Демонстрировать результаты. 3. Владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности (самостоятельно выполнять и проводить различные комплексы упражнений). 4. Владеть способами спортивной деятельности (участие в спортивных соревнованиях). 5. Владеть правилами поведения на занятиях (нормы
2	ОРУ под музыку. Элементы гимнастики. Степ-аэробика.	1	
3	Разминка под музыку. Галоп, подскоки в повороте.	1	
4	Упражнения на развитие координации. Галоп, подскоки в повороте.	1	
5	ОРУ под музыкальное сопровождение. Ходьба с	1	

	координацией рук и ног.		техники безопасности, личной гигиены и занятий).
6	Азбука ритмической гимнастики. Степ-аэробика.	1	<b>Метапредметные:</b> 1. Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий, их планирования и наполнения содержанием.
7	Позиции рук. Основные правила. Комплекс гимнастической пирамиды.	1	2. Владение умениями выполнения двигательных и физических упражнений базовых видов спорта, активно их использовать.
8	Позиции ног. Основные правила.	1	3. Владение способами наблюдения показателями индивидуального здоровья.
9	Разучивание танцевальных связок.	1	<b>Предметные:</b> 1. Способность отбирать физические упражнения, составлять из них индивидуальные комплексы.
10	Закрепление пройденного материала. Разучивание танцевальных связок. Степ-аэробика.	1	2. Способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности.
11	Разминка под музыку. Шаг польки.	1	3. Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических качеств.
12	Галоп, подскоки в повороте. Ритмика под музыку.	1	деятельности (готовность к выполнению норм ГТО).
13	Работа над растяжкой. Ритмика под музыку. Степ-аэробика.	1	
14	Мостик, стойка на лопатках.		
15	Акробатические сюжеты и этюды.	1	
16	Отработка гимнастических элементов в парах.	1	
17	Конкурс «Акробатические пирамиды».	1	

## **КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 класс**



№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Ожидаемый результат
		17	
1	Введение в мир танца. Правила техники безопасности на занятиях.. Виды ходьбы под музыкальное сопровождение.	1	<p><b><u>Личностные:</u></b></p> <p>1. Владение умениями (физическими качествами). 2. Демонстрировать результаты. 3. Владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности (самостоятельно выполнять и проводить различные комплексы упражнений). 4. Владеть способами спортивной деятельности (участие в спортивных соревнованиях и готовность к выполнению норм ГТО ). 5. Владеть правилами поведения на занятиях (нормы техники безопасности, личной гигиены и занятий).</p> <p><b><u>Метапредметные:</u></b></p> <p>1. Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий, их планирования и наполнения содержанием. 2. Владение умениями выполнения двигательных и физических упражнений базовых видов спорта, активно их использовать. 3. Владение способами наблюдения показателями индивидуального здоровья.</p> <p><b><u>Предметные:</u></b></p> <p>1. Способность отбирать физические упражнения, составлять из них индивидуальные комплексы. 2. Способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности. 3. Умение проводить</p>
2	Разминка под музыку. Элементы гимнастики. Основы знаний.	1	
3	Разучивание разминки с предметами под музыкальное сопровождение. Степ-аэробика.	1	
4	Упражнения на развитие координации.	1	
5	ОРУ. Ходьба с координацией рук и ног. Тесты, позволяющие оценить эластичность мышц плечевого пояса.	1	
6	Азбука ритмической гимнастики.	1	
7	Разминка под музыку. Степ-аэробика.	1	
8	Позиции ног. Основные правила. Сюжетно-ролевые игры.	1	
9	Позиции ног. Основные правила. Сюжетно-ролевые игры.  Степ-аэробика.	1	
10	Разучивание элементов в современных ритмах. Комплекс ОРУ под музыку.	1	
11	Разучивание элементов в современных ритмах	1	
12	Галоп, подскоки в повороте. Гимнастическая комбинация. Степ-аэробика.	1	
13	Партерная гимнастика. Пластические этюды.	1	
14	Акробатическая комбинация. Степ-аэробика.	1	
15	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.	1	
16	Работа над растяжкой. Разучивание элементов в современных ритмах	1	
17	Конкурс « Я - Гимнаст».	1	

			самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических качеств.
--	--	--	--

### Список литературы:

1. И.Н.Чуркова. «Общеобразовательная школа – основа физического воспитания и спортивных достижений». Смоленск, 2011
2. Е.С. Крючек «Содержание и методика проведения оздоровительных занятий»
3. Ильяшенко Н.Ф. «Ритмическая гимнастика в системе физического воспитания».
4. Бальсевич В.К. «Физическая культура для всех и каждого».
5. Сотник Ж.К., Заричанская Л.А. «Комплексное развитие физических качеств при выполнении упражнений ритмической гимнастики».

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА Ж.-Д. СТ. ЗВЕЗДА МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА БЕЗЕНЧУКСКИЙ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ, Артамонова Аминя Туржановна, исполняющий обязанности директора  
 12.12.2022 07:46 (MSK), Сертификат E23B178FE8CA9DCCFDE3C0FF7D3F9991