

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Кировской области**  
**Департамент образования администрации города Кирова**  
**МБОУ "СОШ с УИОП № 66" города Кирова**

УТВЕРЖДЕНО  
Директор

\_\_\_\_\_  
Шустов С,М.  
Приказ № 674 от «01» 09  
2023 г.



**Программа «Ритмика»**  
**по спортивно-оздоровительному направлению**  
**(курс внеурочной деятельности)**

Составитель:

Суслопарова Ольга Васильевна  
педагог дополнительного образования  
высшей квалификационной категории

Киров 2023

## Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа внеурочной деятельности учащихся 5-8 классов на 2023-2024 года МБОУ «СОШ с УИОП №66» г.Кирова «Ритмика» составлена в соответствии с Федеральным государственным стандартом основного общего образования (Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 №1897), на основе программы «Ритмика и танец» 1-8 классы, утвержденная Министерством образования 06.03.2001 год, и реализует **спортивно-оздоровительную направленность**. Программа направлена на воспитание ценностного отношения к здоровью, здорового образа жизни и формирование культуры здорового, безопасного образа жизни.

**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 волею-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 волеологически 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: прогибают спины, смещают центр тяжести тела, 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 волеологического 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 предназначена для учителей среднего звена (5-8 классов), может быть использована педагогами дополнительного образования, учителями физической культуры

^ Программа соответствует основным принципам государственной политики РФ в области образования, изложенным в Законе Российской Федерации “Об образовании”.

Это:

- гуманистический характер образования, приоритет общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека, свободного развития личности;
- общедоступность образования, адаптивность системы образования к уровням и особенностям развития и подготовки обучающихся и воспитанников;
- обеспечение самоопределения личности, создание условий для ее самореализации, творческого развития;
- содействие взаимопониманию и сотрудничеству между людьми, народами независимо от национальной, религиозной и социальной принадлежности.

Программа включает в себя танцевальные упражнения, аэробику, гимнастику, игры и т.п.

^ **Цель программы:** разностороннее физическое и духовное развитие детей, формирование их осознанного отношения к здоровому образу жизни, к культуре здорового и безопасного образа 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 приёмам 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.

**^ Возраст детей, участвующих в реализации программы, 12 - 15 лет.**

#### **Продолжительность занятий:**

12 –15лет – 40 мин.

**Сроки реализации программы** - 4 года обучения, занятия проводятся - 1 раз в неделю, 34 занятия в год.

5-8 классы – 34часа.

#### **^ Описание ценностных ориентиров**

Результатом освоения программы будет являться формирование таких качеств личности как организованность, толерантность, целеустремлённость, 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, выворотно, 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, о правилах исполнения движений, элементов танца, упражнениях и прыжках и т.д.

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

### **Формы:**

беседы, игры, соревнования, конкурсы, викторины.

### **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 успеха, взаимопомощи, взаимопроверка).

> Диагностика

> Анкетирование

> Тестирование

^ **Виды деятельности**

Просмотр тематических видеофильмов, экскурсии, спортивные соревнования, игры, конкурсы рисунков, мини-сочинений.

^ **Место проведения занятий** Учебный кабинет.

### **Формы подведения итогов работы**

- соревнования;
- зачётное проведение динамических пауз в классах с одноклассниками;
- 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 в зачётной форме;
- 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.

### ^ Учебно-тематический план программы

№	Раздел	1 год		2 год		3 год		4 год	
		теория	практика	теория	практика	теория	практика	теория практика	внутр. д.
1	Вводное занятие	1	-	1	-	1	-	1 -	-
2	Ритмическая гимнастика с оздоровительная аэробика.	3	5	3	5	3	5	3 5	4
3	Партнерная гимнастика и элементы акробатики	2	5	3	5	3	5	3 5	5
4	Танцевальная азбука.	3	6	3	6	3	6	3 6	4
5	Игры. Танцы.	3	6	2	6	2	6	2 6	4
Всего		12	22	12	22	12	22	12	17



							22	
Итого	34	34	34	34				

## Разделы.

1. Вводное занятие: (1 час) знакомство с преподаваемым курсом, его цели и задачи. Основные правила, требования, предъявляемые к занятию, форма одежды, правила поведения.
2. Ритмическая гимнастика и аэробика. (8 часов) Разучивание различных движений рук, наклоны, прогибы, шаги, наклоны и повороты головы, корпуса, совместно с работой рук. Хлопки, шаги с различными акцентами, паузами. Шаги на месте по залу, по кругу, диагональ, змейка, спираль. Передвижение, перестроение, переходы. Различные прыжки, в парах, с работой рук (все упражнения предлагаются с учетом физических возможностей детей).
3. Партерная гимнастика. Элементы акробатики. (7 часов) Отработка положения корпуса на полу (удлинение корпуса и вытягивание его в различных направления). Упражнения сидя («паравозик», «лодка», т.д.), лежа на спине («велосипед», «кукла», «махи», «упражнения на пресс»), лежа на животе («рыбки», «дельфин», «самолет»), коленно-локтевые («кошечка», «махи»), элементы акробатики (перевороты, стойка на лопатках, «шарик», «мостик», «кораблик», растяжка «шпагаты») (все упражнения предлагаются с учетом физических возможностей детей).
4. Танцевальная азбука. (9 часов) Основные положение рук, ног, шаги (простой, приставной, на полупальцах, с пятки, пружинящий и т.п.) Разучивание танцевальных элементов, движений, различных поворотов, работа в парах. Танцевальная лексика предлагается с учетом физических возможностей детей.
5. Игры. Танцы. (9 часов) (игра на внимание «воробьи-вороны», «зеркало», музыкальная игра на подачу образа «Кто идет?», игра на равновесие «Море волнуется»). Элементы русского танца «ковырялочка», притопы, вынос ноги на пятку.

Танцевальная композиция «Диско»:

- приставные шаги с работой рук,
- шаги в повороте вправо-влево с хлопками перед собой,
- шаг в сторону с выносом ноги на пятку вперед и подниманием противоположной руки вверх,
- шаг-прыжок с хлопком перед собой,
- шаг по квадрату с хлопком.

### Календарно-тематическое планирование 5 класс ритмика.

№ п/п	Название темы	Часы	Дата
1	Вводное занятие. Знакомство с курсом, правилами и требованиями.	1	
2	Одновременное поднимание рук, наклоны головы, работа верхнего плечевого пояса. Марш, прыжки на двух ногах.	1	
3	Попеременное поднимание рук, наклоны и повороты головы. Марш, прыжки.	1	
4	Приставные шаги. Движения рук с хлопками. Прыжки на правой и левой ногах.	1	
5	Наклоны корпуса. Прыжки попеременно с ноги на ногу. Марш на месте с хлопками.	1	
6	Упражнения для рук, головы. Марш с продвижением в различных направлениях. Прыжки.	1	
7	Упражнения для рук. Марш с хлопками. Прыжки на правой и левой ногах.	1	
8	Составление комплекса упражнений из ранее выученных движений.	1	
9	Отработка положения корпуса на полу. Упражнение «паровозик», «велосипед».	1	
10	Отработка положения корпуса на полу. Упражнения «лодка», «кукла», «дельфин».	1	
11	Отработка положения корпуса на полу. Упражнения на пресс, «рыбки», «самолет».	1	
12	Упражнение «кошечка», махи ног, лежа на спине.	1	
13	Упражнения коленно-локтевые, перегибы корпуса назад, вперед, вправо, влево.	1	
14	Комплекс упражнений на полу, элементы акробатики (стойка на лопатках, «шпагат»)	1	
15	Комплекс упражнений на полу, различные перевороты, катания («шарик», «кораблик»)	1	
16	Позиции рук, ног. Шаги: простой, приставной в различных направлениях.	1	
17	Шаги на полупальцах, с пятки, пружинящие.	1	
18	Танцевальная композиция: шаги, хлопки, движения рук.	1	
19	Работа в паре 9различные повороты, положения рук («лодочка»)	1	
20	Различные переходы со сменой рук.	1	
21	Шаги в повороте вправо-влево. С хлопками перед собой.	1	

22	Шаг в сторону с выносом ноги на пятку и подниманием противоположной руки вверх.	1	
23	Шаг-прыжок с хлопком перед собой.	1	
24	Повторение ранее изученных движений. Составление танцевальной композиции «Диско».	1	
25	Разминка, партерная гимнастика, игра «Воробьи-вороны».	1	
26	Разминка, ритмическая гимнастика, игра «зеркало».	1	
27	Элементы аэробики, игра «Кто идет?».	1	
28	Партерная гимнастика, танцевальная композиция «диско». Игра на подачу образа.	1	
29	Ритмическая гимнастика, игра «море волнуется».	1	
30	Элементы аэробики. Танцевальные элементы русского танца «ковырялочка».	1	
31	Разминка, вынос ноги на пятку в различных направлениях.	1	
32	Притопы на месте, в продвижении, в парах.	1	
33	Танцевальная композиция из элементов русского танца.	1	
34	Танцевальная композиция русского танца.	1	

### Программное обеспечение:

1. Танцевальный класс,
2. Зеркала,
3. Коврики для занятия на полу,
4. Техническое обеспечение,
5. Форма для занятия (обеспечивают родители).