

Отдел Образования Администрации Каргапольского района  
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Вяткинская основная общеобразовательная школа»

Принята  
на заседании  
педагогического совета  
от «25» августа 2022г.  
протокол № 1



## Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Ритмика»

физкультурно-спортивной направленности  
Уровень освоения программы: ознакомительный  
Возраст учащихся: 7 – 10 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Кочкина Нина Алексеевна,  
учитель физической культуры  
МКОУ «Вяткинская ООШ»

с. Вяткино 2022 год

## **1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1 Пояснительная записка.**

Программа внеурочной деятельности «Ритмика» для начальных классов разработана на основе учебного плана, Примерной программы начального общего образования, в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта начального общего образования.

Курс введен в часть учебного плана, формируемого образовательным учреждением в рамках спортивно – оздоровительного направления.

**Актуальность программы** в том, что гимнастика – один из основных видов спорта, которым можно заниматься с раннего детства. Она входит в обязательную программу подготовки любого спортсмена, а её элементы – в любую физическую подготовку.

**Новизна данной программы** заключается в том, что она способствует не только физическому развитию детей (развитию основных физических качеств, исправлению отдельных недостатков фигуры), но и эстетическому развитию (формированию понимания красоты и гармонии, моделированию поведения в жизни, свойственному именно этому виду спорта).

**Целесообразность программы** расширяет границы физического, интеллектуального, эмоционального и социального развития детей благодаря использованию в ней методов обучения танцевальным движениям и элементам сценического искусства; знакомству с музыкой; постановке спортивных сценических показательных программ.

Учитывая требования, предъявляемые к содержанию программ федеральными государственными стандартами, разработана программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Ритмика» для обучающихся 1-4 классов.

**Отличительной чертой данной программы** является ее практическая значимость на уровне индивидуума, школы, социума. Дополнительная общеразвивающая программа внеурочной деятельности младших школьников «Ритмика» реализуется в группе обучающихся 7 – 10 лет 1 год и рассчитана на 34 недели. Занятия проводятся 1 раз в неделю продолжительностью 30-40 минут.

### **1.2. Цель и задачи программы**

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

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

- обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- развивать основные физические качества, координационные ориентационно-пространственные, временные, ритмические способности;
- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- 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;
- обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами оздоровительной аэробики, ритмической гимнастики с предметами, танцевальных упражнений;
- воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.

Занятия по программе «Ритмика» включают в себя теоретическую и практическую часть.

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

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

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

### **1.3. Планируемые результаты программы**

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

**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 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.

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

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «гимнастика», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;
- раскрывать понятия: синхронно, музыкально, ритмично;
- ориентироваться в видах гимнастики, танцевальных жанрах;
- выявлять связь занятий ритмической гимнастики 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.

**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.

#### **Предметные универсальные учебные действия:**

- формирование представления о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о позитивном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств гимнастики;
- изложение фактов истории развития гимнастики, Олимпийских игр, характеристика роли гимнастики и её значения в жизнедеятельности человека, её места в спорте, физической культуре;
- измерение индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела);
- организация и проведение со сверстниками подвижных и сценических игр, спортивных эстафет; подготовка собственных программ (комплексов) и показательных выступлений на базе изученных гимнастических упражнений, осуществление объективного судейства программ своих сверстников.

#### **1.4. Учебно-тематический план**

№ п/п	Наименование разделов, тем	Общее количество учебных часов	Количество часов	
			Теория	Практика
	<b>ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
<b>1.</b>	<b>Формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	1	1	0
1.2	Способы самостоятельной двигательной деятельности	3	1	2
<b>2</b>	<b>Основные виды движений, подвижные игры и игровые упражнения</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>6</b>
2.1	Оздоровительно-профилактические подвижные игры.	4	0	4
2.2	Комплексы упражнений в равновесии, ходьба, бег, прыжки	2	0	2
<b>3</b>	<b>Дифференцированная двигательная деятельность</b>	<b>18</b>	<b>0</b>	<b>18</b>
3.1	Общеразвивающие упражнения	1	0	1
3.2	Элементы ритмической гимнастики	4	0	4
3.3	Имитационные упражнения,	3	0	3

	упражнения сопряженного и творческого характера			
3.4	Профилактические и коррекционные упражнения.	4	0	4
3.5	Упражнения (асаны) с элементами йоги.	4	0	4
3.5	Суставная гимнастика (стретчинг).	4	0	4
<b>4</b>	<b>Танец</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
<b>5.</b>	<b>Заключительное занятие</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>34</b>	<b>3</b>	<b>31</b>

### 1.5. Содержание программы

**Водное занятие.** Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Правила безопасности при выполнении упражнений. Правила безопасности при подвижных играх. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

#### "Формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни"

##### 1.1 Основы знаний о физической культуре

(краткие беседы на каждом занятии) Физические упражнения, их отличие от обыденных движений и связь с физическим развитием. Режим дня и личная гигиена. Закаливание организма, его значение в укреплении здорового человека. Значение правильного дыхания при занятиях физическими упражнениями. Влияние физических упражнений на нормальное развитие организма. Влияние физических упражнений на осанку. Влияние занятий физическими упражнениями на эмоциональное состояние человека.

##### 1.2. Способы самостоятельной двигательной деятельности.

Занятия утренней гигиенической гимнастикой и музыкальной гимнастикой, закаливание, развитие быстроты и равновесия. Подвижные игры во время прогулок. Измерение длины и массы тела, осанки, уровня развития основных физических качеств.

#### "Основные виды движений, подвижные игры и игровые упражнения" (на каждом занятии)

2.1. Оздоровительно-профилактические подвижные игры. Пятнашки. Игра с мячом. Горелки. Фигуры. Мы - веселые ребята. Совушка. Ходим в шляпах. Замороженные. Великаны и гномы. Исправь осанку. Будь ловким. Фигуры. Собери.

2.2. Комплексы упражнений в равновесии, ходьба, бег, прыжки.

#### "Дифференцированная двигательная деятельность"

##### 3.1. Общеразвивающие упражнения (на каждом занятии)

Комплексы упражнений на месте и в движении без предметов с речитативом: Шел король по лесу. Большие ноги. Гуляем в лесу. Тик-так. Раз, два, раз, два. На лугу. Космонавты. Выросли деревья.

Комплексы упражнений с предметами (с мешочком, со скакалкой, с гимнастической палкой).

##### 3.2. Элементы ритмической гимнастики

Комплексы упражнений с заданным музыкальным сопровождением, включающие упражнения с движениями рук, ног, туловища, головы из положений стоя, сидя, лежа. Танцевальные упражнения (простейшие сочетания изученных танцевальных шагов). Имитационные и прыжковые упражнения. Упражнения на восстановление дыхания.

##### 3.3. Имитационные упражнения, упражнения сопряженного и творческого характера.

Кошка просыпается. Тигр готовится к прыжку. Черепаха осторожно выглядывает из панциря. Обезьяна скачет кругами. Еж сворачивается клубком.

Балансировка. Наблюдение за полетом.

Пропеллер. Ворона. Рукопожатие. Ласточка.

##### 3.4 Профилактические и коррекционные упражнения.

###### 3.4.1. Для формирования правильной осанки.

Комплексы для укрепления мышц спины, брюшного пресса.

Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с речитативом.

###### 3.4.2. Для укрепления свода стопы.

Упражнения для укрепления мускулатуры ног и свода стопы. Разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола. Захватывание стопами предметов и приподнимание их. Максимальное сгибание и разгибание стоп. Катание гимнастической палки ступнями. Ходьба по гимнастической палке и ребристыми поверхностями.

Комплексы упражнений для уплощенной и плоской стопы.

3.4.3. Профилактические и специальные дыхательные упражнения.

Упражнения на отработку длительного и полного выдоха, имитирующие задувание свечи, с произнесением звуков на выдохе. Диафрагменное дыхание. Игровые комплексы дыхательной гимнастики.

3.5. Упражнения (асаны) с элементами йоги.

Кролик. Веник. Алмаз. Полулотос. Плуг. Дерево. Змея. Кошка. Верблюд. Черепаха.

3.6. Суставная гимнастика (стретчинг).

Комплекс упражнений для растягивания мышц и повышения подвижности в суставах.

3.7. «Танец» История танца. Изучение простейших элементов танцев.

«Танец утят»

3.8. Заключительное занятие. Определим свои возможности (тесты на эластичность, подвижность, гибкость)

### Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела программы	Дата проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма текущего контроля / промежуточной аттестации
1	Вводное занятие. Основы знаний		1	Вводное занятие: инструкция по ТБ.	теория	
2	Основы знаний о физической культуре		1	Формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни	теория	
3	Основные виды движений, подвижные игры и игровые упражнения		1	Оздоровительно-профилактические подвижные игры.	практика	
4	Основные виды движений, подвижные игры и игровые упражнения		1	Оздоровительно-профилактические подвижные игры.	практика	Контроль координации движений. Челночный бег
5	Дифференцированная двигательная деятельность		1	Общеразвивающие упражнения	практика	
6	Дифференцированная двигательная деятельность		1	Элементы ритмической гимнастики	практика	
7	Дифференцированная двигательная деятельность		1	Элементы ритмической гимнастики	практика	
8	Основные виды		1	Комплексы упражнений в	практика	

	движений, подвижные игры и игровые упражнения			равновесии, ходьба, бег, прыжки		
9	Дифференцированная двигательная деятельность		1	Элементы ритмической гимнастики	практика	
10	Способы самостоятельной двигательной деятельности		1	Формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни	практика	
11	Основные виды движений, подвижные игры и игровые упражнения		1	Оздоровительно-профилактические подвижные игры.	практика	
12	Дифференцированная двигательная деятельность		1	Элементы ритмической гимнастики	практика	Самый гибкий
13	Дифференцированная двигательная деятельность		1	Имитационные упражнения, упражнения сопряженного и творческого характера	практика	
14	Дифференцированная двигательная деятельность		1	Имитационные упражнения, упражнения сопряженного и творческого характера	практика	
15	Дифференцированная двигательная деятельность		1	Имитационные упражнения, упражнения сопряженного и творческого характера	практика	
16	Способы самостоятельной двигательной деятельности		1	Формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни	практика	
17	Основные виды движений, подвижные игры и игровые упражнения		1	Оздоровительно-профилактические подвижные игры.	практика	
18	Дифференцированная двигательная деятельность		1	Профилактические и коррекционные упражнения.	практика	
19	Основные виды движений, подвижные игры и игровые упражнения		1	Комплексы упражнений в равновесии, ходьба, бег, прыжки	практика	
20	Дифференцированная двигательная		1	Профилактические и коррекционные	практика	

	деятельность			упражнения.		
21	Дифференцированная двигательная деятельность		1	Профилактические и коррекционные упражнения.	практика	
22	Дифференцированная двигательная деятельность		1	Профилактические и коррекционные упражнения.	практика	
23	Дифференцированная двигательная деятельность		1	Упражнения (асаны) с элементами йоги.	практика	
24	Дифференцированная двигательная деятельность		1	Упражнения (асаны) с элементами йоги.	практика	
25	Дифференцированная двигательная деятельность		1	Упражнения (асаны) с элементами йоги.	практика	
26	Дифференцированная двигательная деятельность		1	Суставная гимнастика (стретчинг).	практика	
27	Дифференцированная двигательная деятельность		1	Суставная гимнастика (стретчинг).	практика	
28	Способы самостоятельной двигательной деятельности		1	Формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни	теория	
29	Дифференцированная двигательная деятельность		1	Суставная гимнастика (стретчинг).	практика	
30	Танец		1	История танца.		
31	Танец		1	Изучение простейших элементов танцев	практика	
32	Танец		1	«Танец утят»	практика	
33	Танец		1	«Танец утят»	практика	
34	Заключительное занятие		1	Творческое подведение итогов	практика	Занятие-праздник

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Условия реализации программы

Занятия проводятся в спортивном зале на спортивной площадке или в классе (теоретические занятия).

**Техническое оснащение занятий:** гимнастические скамейки, маты, перекладины, обручи, скакалки, кубики, флажки, кегли секундомер, набор малых и больших мячей, набивные мячи, эстафетные палочки, гимнастические палки.

**Дидактический материал:** карточки с играми, учебные пособия с рисунками и правилами игр, выполнения упражнений, технических приёмов.

### 2.2. Формы контроля

**Способы проверки знаний и умений:**



- проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей) на предмет удовлетворенности результатами данной программы;
- участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы и города;
- открытые занятия, внеклассные мероприятия данной направленности.

### 2.3. Методические материалы

- **Формы занятий:**
  - Беседа, лекция - используется в теоретической части по всем темам программы.
  - Консультация - по всем темам программы для индивидуальной работы с учащимися.
  - Практикум - комплексы упражнений для развития физических способностей, технические приёмы в подвижных играх.
- **Приёмы и методы организации занятий:**
  - Словесные, наглядные, репродуктивные, комбинированные.
- **Формы организации обучения:** индивидуальные, групповые, фронтальные.
- **Основные направления реализации программы:**
  - – организация и проведение инструктажа по технике безопасности;
  - – организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);
  - – проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
  - – санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
  - – организация и проведение исследований уровня физического и психофизического здоровья учащихся.

### Нормативы текущего контроля

№ п/п	физические способности	контрольное упражнение (тест)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Координационные	Челночный бег 3х10 м, с	10, 4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
2	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	1	3-5	7,5	2	6-9	12,5

### Список литературы

1. Коррекция нарушений осанки у школьников. Методические рекомендации/ Науч.ред. Г.А.Халемский. - СПб.: Детство-пресс, 2001.
2. Программы для общеобразовательных учреждений: Коррекционно-развивающее обучение: Нач.классы/Сост. Л.А.Вохмянина. - М.: Дрофа, 2001.
3. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992. – 96 с.
4. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994. – 288 с., ил. + цв. приложения, 32 с.
5. Красикова И.С, Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. 2-е изд. – СПб.: КОРОНА принт., 2003. – 176 с.: ил.
6. Красикова И.С. Плоскостопие у детей. – СПб: Издательский центр «Учитель и ученик», 2002. – 128 с.: ил.
7. Лечебная физическая культура: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений /С.Н.Попов, Н.М. Валеев, Т.С.Гарасева и др.; Под ред. С.Н.Попова.- М.: Издательский центр «Академия», 2004.- 416 с.

*Полезный сайт: <http://festival.1september.ru/>*