

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

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



Утверждаю
директор МКОУ «Вяткинская основная
общеобразовательная школа»
«Вяткинская
ООШ» М.И. Кочкина
приказ № 104 от «31» 08. 2022г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Ритмика»

физкультурно-спортивной направленности
Уровень освоения программы: ознакомительный
Возраст учащихся: 11 – 14 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 5-9 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 11 – 14 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
	ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ	1	1	0
1.	Формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни	4	2	2
1.1	Основы знаний о физической культуре	1	1	0
1.2	Способы самостоятельной двигательной деятельности	3	1	2
2	Основные виды движений, подвижные игры и игровые упражнения	6	0	6
2.1	Оздоровительно-профилактические подвижные игры.	4	0	4
2.2	Комплексы упражнений в равновесии, ходьба, бег, прыжки	2	0	2
3	Дифференцированная двигательная деятельность	18	0	18
3.1	Общеразвивающие упражнения	1	0	1
3.2	Элементы ритмической гимнастики	4	0	4
3.3	Имитационные упражнения, упражнения сопряженного и творческого характера	3	0	3
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
4	Танец	2	0	2
5.	Заключительное занятие	1	0	1
	ИТОГО:	34	3	31

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 Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, организация мест занятий, подбор одежды и обуви, инвентаря и оборудования, контроль за самочувствием. Режим дня и личная гигиена. Влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, умственную работоспособность. Представления об основных правилах здорового образа жизни. Влияние правильного дыхания при выполнении движений на самочувствие и работоспособность.

1.2. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств и подготовительные упражнения для закрепления и совершенствования двигательных действий. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Регулирование нагрузки по показаниям частоты сердечных сокращений. Оказание помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

"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. Исправь осанку. Будь ловким. Выпрямление. Делай так - делай эдак. Держись всегда прямо. Будь устойчив. Ходим в шляпах. Исправь осанку. Собери. Ножной мяч в кругу. Не урони мешочек.

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

"Дифференцированная двигательная деятельность"

3.1. Общеразвивающие упражнения (на каждом занятии)

3.2. Элементы ритмической гимнастики

Комплексы упражнений на месте и в движении без предметов и с предметами (с мешочком, со скакалкой, гимнастической палкой, набивным мячом).

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. Аист стоит на одной ноге. Слон принимает

песочную ванну. Змея сбрасывает кожу. Еж сворачивается клубком. Цапля.

Снежная баба. Жонглеры и эквилибристы.

3.4 Профилактические и коррекционные упражнения.

3.4.1. Для формирования правильной осанки.

Комплексы упражнений при нарушении осанки. Упражнения для укрепления мышц спины и живота. Упражнения для растягивания мышц спины. Упражнения для укрепления боковых мышц туловища. Упражнения для укрепления задней и передней поверхности бедер.

Упражнения для живота и таза. Упражнения для "активного пояса" на суставы конечностей.

Упражнения при круглой спине, сутуловатости и крыловидных лопатках.

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.

Переკладина. Угол. Плуг. Змея. Лотос. Мостик. Полусвечка. Дерево. Лодка. Звезда. Озеро.

Упражнения для боковых мышц живота.

3.6. Суcтавная гимнастика (стретчинг).

Комплекc упражнений для растягивания мышц и повышения подвижности в суставах.

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

«Летка-енька», «Полька»

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 движений,		1	Комплексы упражнений в равновесии, ходьба,	практика	

	подвижные игры и игровые упражнения			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,		1	Комплексы упражнений в равновесии, ходьба,	практика	

	подвижные игры и игровые упражнения			бег, прыжки		
20	Дифференцированная двигательная деятельность		1	Профилактические и коррекционные упражнения.	практика	
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	«Летка-енька», «Полька»	практика	

33	Танец		1	«Летка-енька», «Полька»	практика	
34	Заключительное занятие		1	Творческое подведение итогов	практика	

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 3x10 м, с	8,6	8,4	7,7	9,7	9,3	8,5
2	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	4	5-8	8-12	7	12	16-20

Список литературы

1. Коррекция нарушений осанки у школьников. Методические рекомендации/ Науч.ред. Г.А.Халемский. - СПб.: Детство-пресс, 2001.
 2. 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.
 3. Красикова И.С, Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. 2-е изд. – СПб.: КОРОНА принт., 2003. – 176 с.: ил.
 4. Красикова И.С. Плоскостопие у детей. – СПб: Издательский центр «Учитель и ученик», 2002. – 128 с.: ил.
 5. 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.
 6. Твое здоровье: Издательство «Детство пресс» Санкт-Петербург 2002.
 7. Волшебная сила растяжки: Е.И.Зуев Москва, Советский спорт, 1990.
 8. Осанка и здоровье: Методические рекомендации к проведению практических и индивидуальных занятий по предмету «Основы валеологии» Курган, 1999.
 9. Л.И.Латохина «Хатха-йога для детей» Москва, «Просвещение» 1993.
- Полезный сайт: <http://festival.1september.ru/>**