

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Герасимовка  
муниципального района Алексеевский Самарской области

Проверено  
Заместитель директора по УР  
 /Е.Е. Некрылова/  
«31» августа 2021г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУ СОШ с. Герасимовка  
/Н.А. Саяпина/  
Приказ № 383 от «31» августа 2021г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности**

Наименование курса	Ритмика			
Направление внеурочной деятельности	Спортивно-оздоровительное			
Уровень образования, классы	Основное общее образование, 4 класс			
Количество часов по плану внеурочной деятельности	5 класс			
- в неделю	0,5			
- в год	17			
Составитель программы	Зотова Наталия Виталиевна			

Принято  
на педагогическом совете  
ГБОУ СОШ с. Герасимовка  
Протокол от 30.08.2021 № 1

## I. Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, адаптированной общеобразовательной программой основного общего образования ГБОУ СОШ с. Герасимовка на основе авторской программы И.В.Цыганковой [http://dd95.ucoz.ru/1111/FGOS/22/ritmika\\_5-9.pdf](http://dd95.ucoz.ru/1111/FGOS/22/ritmika_5-9.pdf)

Данный курс реализуется, исходя из запросов учащихся и их родителей, и направлен на развитие логического мышления.

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

Задачи:

- обучение двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- развитие основных физических качеств, координационных ориентационно-пространственных, ритмических способностей;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- обучать навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями под музыку;
- формирование представления о здоровом образе жизни, влиянии движения и музыки на состояние организма;
- обучение приемам релаксации и самодиагностики;
- обеспечение формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета средствами оздоровительной аэробики, ритмической гимнастики с предметами, танцевальных упражнений.

Программа курса внеурочной деятельности в 5 классе рассчитана на 17 часов (0,5 часа в неделю).

Форма курса – динамическая пауза.

## II. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Данная программа обеспечивает достижение необходимых личностных, метапредметных, предметных результатов

*Личностные результаты:* в процессе освоения курса ритмики у учащихся формируется позитивное эмоционально-ценностное отношение к двигательной деятельности.

Активное освоение данной деятельности позволяет совершенствовать физические качества, осваивать физические и двигательные действия, успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и элементарную самостоятельность.

- 1) Формирование правильного и быстрого нахождения нужного темпа ходьбы, бега в соответствии с характером музыкального отрывка;
- 2) развитие навыка четко и организовано перестраиваться;
- 3) развитие навыка отмечать ритмический рисунок, менять движения в соответствии со сменой музыкальных частей, фраз;
- 4) формирование умений передавать в игровых движениях различные нюансы музыки;

5) формирование эстетических потребностей, ценностей, чувств.

*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.

Обучающиеся должны уметь:

- готовиться к занятиям, выполнять различные перестроения;
- 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.

*Предметные* результаты:

Развитие координации движений, ориентировки в пространстве, ритмичности при выполнении упражнений различного темпа:

- Развитие умения быстро реагировать на музыку;
- Совершенствование музыкальности и ритмичности обучающихся;
- Умение различать основные характерные движения танца;
- Воспитание положительных качеств личности (дружелюбие, коллективизма, дисциплинированности).

### III. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Раздел 1. Основы теоретических знаний (2 часа):

1.1 Техника безопасности при занятиях ритмикой в гимнастическом зале. Практическая работа: создание свода правил поведения при занятиях ритмикой.

1.2 Значение ритмических упражнений для здоровья человека.

Практическая работа: создание памятки о влиянии ритмических упражнений на здоровье человека.

Раздел 2. Упражнения на ориентировку в пространстве (7):

2.1 Совершенствование навыков ходьбы и бега.

2.2 Построения и перестроения.

2.3 Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

2.4 Выполнение во время ходьбы и бега заданий с предметами.

Раздел 3. Ритмико-гимнастические упражнения (7):

3.1 Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов: комплекс утренней гимнастики «Проснись», «Мы спортсмены», комплекс дыхательных упражнений «Кто как дышит», комплекс упражнений в равновесии «Дорожка», «Мостик».

3.2 Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами: гимнастические палки, мячи, фитбольные мячи, скакалки и др.

3.3 Комплексы упражнений направленные на формирование правильной осанки: «Ровная спина», «Мы лучше всех», упражнения на укрепление мышечного корсета. Игры «Замри» и «Исправь осанку».

3.4 Упражнения на координацию движений: перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз); одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д.; изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом; отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

Раздел 4. Танцевальные упражнения (18):

4.1 Бодрый, спокойный, топающий шаг, тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег.

4.2 Галоп – прямой, боковой. Шаг польки. Позиции рук и ног.

4.3 Маховые движения рук, красота движений, основные движения, переходы в позиции рук. Хлопки.

4.4 Парная пляска: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением.

4.5 Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком);

притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку.

4.6 Танцевальные подскоки, притопы, прыжки: подскоки с ноги на ногу, легкие подскоки; переменные притопы; прыжки с выбрасыванием ноги вперед.

4.7 Основы современного танца (движения ногами, руками, совместные движения рук и ног.

#### IV. Тематическое планирование

№ п/п	Раздел	Кол-во часов
-------	--------	--------------

		всего	из них на практическую деятельность
1	Основы теоретических знаний	1	0,5
2	Упражнения на ориентировку в пространстве	3,5	3
3	Ритмико-гимнастические упражнения	3,5	3
4	Танцевальные упражнения	9	8
	Всего	17	19,5

Приложение 1

Календарно-тематическое планирование  
по курсу внеурочной деятельности «Ритмика»

в 5 классе на 2021-2022 учебный год

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Техника безопасности при занятиях ритмикой.	0,5
2.	Значение ритмических упражнений для здоровья человека.	0,5
3.	Совершенствование навыков ходьбы и бега.	0,5
4.	Совершенствование навыков ходьбы и бега.	0,5
5.	Построения и перестроения.	0,5
6.	Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.	0,5
7.	Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.	0,5
8.	Выполнение во время ходьбы и бега простых заданий с предметами.	0,5
9.	Выполнение во время ходьбы и бега простых заданий с предметами.	0,5
10.	Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов.	0,5
11.	Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами.	0,5
12.	Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами.	0,5
13.	Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами.	0,5
14.	Комплексы упражнений направленные на формирование правильной осанки.	0,5
15.	Упражнения на координацию движений.	0,5
16.	Упражнения на координацию движений.	0,5
17.	Бодрый, спокойный, топающий шаг.	0,5
18.	Прямой галоп. Шаг полька.	0,5
19.	Прямой галоп. Шаг полька.	0,5
20.	Маховые движения рук. Хлопки.	0,5
21.	Маховые движения рук. Хлопки.	0,5
22.	Маховые движения рук. Хлопки.	0,5
23.	Парная пляска.	0,5
24.	Элементы русской пляски.	0,5
25.	Элементы русской пляски.	0,5
26.	Элементы русской пляски.	0,5
27.	Танцевальные подскоки, притопы, прыжки.	0,5
28.	Танцевальные подскоки, притопы, прыжки.	0,5
29.	Танцевальные подскоки, притопы, прыжки.	0,5
30.	Основы современного танца.	0,5
31.	Основы современного танца.	0,5
32.	Основы современного танца.	0,5
33.	Основы современного танца.	0,5
34.	Основы современного танца.	0,5