

Государственное Бюджетное Общеобразовательное Учреждение  
Самарской области средняя общеобразовательная школа № 1 «Образовательный центр»  
имени Героя Советского Союза Ганюшина П.М. с.Сергиевск муниципального района  
Сергиевский Самарской области

*Согласовано*  
на М/О классных руководителей  
руководитель М/О

\_\_\_\_\_/Крыпаева Л.Ю./  
«23» августа 2024 г.

*Проверил*  
Зам. директора по ВР

\_\_\_\_\_/Крыпаева Л.Ю./  
«23» августа 2024 г.

*Утверждаю.*  
Директор

\_\_\_\_\_/О.А. Веселова/  
«23» августа 2024 г.

***Программа учебного курса***

***внеурочной деятельности***

**«Ритмика»**

**Возраст детей, на которых программа рассчитана: 1-4 классы**

**Учитель физической культуры**

**Сергиевск, 2024 г.**

## **I. Пояснительная записка.**

Программа внеурочной деятельности разработана в соответствии с Основной образовательной программой начального общего образования -2022 г. (ООО НОО); Примерной рабочей программой воспитания для ОО, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 23 июня 2022 г. № 3/22), Рабочей программой воспитания ГБОУ СОШ № 1 «Образовательный центр» с. Сергиевск.

Образовательная деятельность объединения кружка «Ритмика» направлена на достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы ФГОС НОО личностных результатов.

Характерные для детей с задержкой психического развития особенности нервно-психического склада, своеобразие деятельности, поведения и личностных реакций, эмоционально-волевая незрелость хорошо поддаются коррекции на занятиях ритмики. Специфические средства воздействия на обучающихся, свойственные ритмике. Курс направлен на развитие личности учащихся и приобретение в процессе освоения основных общеобразовательных программ знаний, умений, навыков и формирование компетенции, необходимых для жизни человека в обществе, преодолению отклонений в психическом и физическом развитии.

**Направленность курса:** ВД по обеспечению безопасности жизни и здоровья обучающихся

**Форма организации курса:** танцевальный кружок

Данный курс ВД направлен на реализацию индивидуальных потребностей через систему занятий, направленных на развитие детей и расширяет содержание учебных предметов физической культуры и музыки.

**Целью** занятий по ритмике является развитие двигательной активности обучающегося с ОВЗ в процессе восприятия музыки.

**Задачи программы:**

- образовательная – формирование общих представлений о ритмике, её значении в жизни человека, обучение учащихся воспринимать на слух, различать и понимать специфические музыкальные средства, овладение разнообразными движениями, совершенствование двигательных навыков и умений, формирование и сохранение правильной осанки учащегося;
- развивающая – развитие чувства ритма, музыкального слуха, темпа, памяти и устойчивого внимания, общей и речевой моторики, основных физических качеств (ловкость, гибкость, сила, выносливость), музыкально-эстетических чувств, творческих способностей, потребности двигательной активности как основы здорового образа жизни;
- воспитательная – воспитание художественного вкуса, эмоционально-ценностного отношения к искусству, нравственности, дисциплинированности, патриотизма, коллективизма, организованности, социально-значимых качеств личности, культуры поведения и общения, культуры движения, эмоций.

Данная программа внеурочной деятельности соответствует Программе духовно-нравственного воспитания, Программе формирования УУД.

Актуальность программы сегодня осознается всеми. 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 “душа” и “тело”, находятся в гармонии, необходимы меры целостно развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся. Ритмика – это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело.

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.

На уроках ритмики постоянно чередуются нагрузка и отдых, напряжение и расслабление. К увеличению напряжения и нагрузки ученики привыкают постепенно, что благотворно сказывается потом на других уроках.

Возраст детей, на которых программа рассчитана: 8-10 лет

Занятия проводятся в спортивном зале, занятия проводятся 1 раза в неделю.

Продолжительность занятий – 25-30 минут.

Форма одежды определяется педагогом исходя из специфики занятий

Срок реализации программы: 2 года, 1 час в неделю-34 часа.

## **II. Планируемые результаты изучаемого курса «Ритмика»**

Обучающиеся должны **знать**:

- термины, определяющие характер музыки (4-5 определений)
- термины, связанные с различными перестроениями;
- названия различных танцевальных шагов (4-5 наименований).

Обучающиеся должны **уметь**:

- начать и закончить движения одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы;
- передавать движением сильную и слабые доли такта с помощью музыкального инструмента;
- свободно двигаться под музыку различного характера;
- участвовать в 2-3 новых танцах.

## **III. Содержание программы**

### **Ритмико-гимнастические упражнения**

Теория: знакомство с особенностями упражнений на укрепление и коррекцию различных групп мышц. Знание правил исполнения разучиваемых движений.

Практические занятия:

Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие различных групп мышц. Совершенствование навыков правильного выполнения основных движений под музыку преимущественно на 2\4 и 4\4 – ходьбы, бега, прыжков, поскоков. Движения и упражнения, требующие внимания и координации движения ног и рук. Четкое и ритмичное выполнение под музыку общеразвивающих упражнений (основная стойка; стойка ноги на ширине плеч; положения рук вниз, вверх, в стороны; движения пальцев и кистей рук; наклоны туловища вперед, вправо, влево; повороты туловища направо, налево; приседания).

### **Музыкальные упражнения**

Теория: Различие в музыке разного характера. Музыкальные жанры. Динамические оттенки.

Практика:

Выполнение движений под музыку разного характера. Включение в движение одновременно с началом звучания музыки и прекращение движения с окончанием музыки. Сохранение и быстрое изменение темпа и характера движения с изменением темпа или характера музыкального сопровождения. Передача сильной и слабых долей такта притопами, хлопками и другими формами движения. Повторение заданного ритмического рисунка. Игра на элементарных музыкальных инструментах.

### **Упражнения на ориентировку в пространстве**

Теория: знакомство с перестроениями из линии в круг, из колонны в рассыпную и обратно.

### Практические занятия:

Ходьба и бег в колонне по одному, парами, по четыре – с соблюдением дистанции, враспынную. Перестроение на ходу в колонне, изменение направления движения с изменением движения мелодии, нахождение определенного места в помещении. Построение «воротцами».

### **Танцевальные движения**

Теория: знакомство с новыми танцевальными движениями, положением рук в паре «лодочка».

### Практические занятия:

Танцевальные движения: мягкий бег, перекатный, острый, с высоким подниманием бедра, пружинные шаг и бег, полуприседание, шаг с носка на пятку, скользящий шаг, поскок. Поочередное выставление ноги на пятку вперед и в сторону. Кружение по одному и парами.

Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

### **Импровизация движений**

Теория: знакомство с характерными особенностями сказочных героев.

### Практические занятия:

Подбор свободных движений под музыку разного характера после объяснения темы («Веселый паровоз» на основе 2 мелодий, «Художественная галерея»). Подражательные движения «Повтори за мной», «Магазин игрушек», «В гости к Винни-Пуху» и т.п.

### **Игры под музыку**

Теория: знакомство с правилами музыкальных игр.

### Практические занятия:

Игры, направленные на развитие координационных способностей, формирование зрительно-двигательной координации, например, «Мы на карусели сели», «Воздушный шарик», «Найди свою пару» и др.

### **Детские танцы**

Теория: расширение представления о традициях русского народа, знакомство с особенностями русского танца.

### Практические занятия:

Русские движения – русский поклон, притопы, приставной шаг. Танцевальные композиции русского танца, круговые танцы, танцы под детские песни. В процессе разучивания танца учащиеся исполняют танцевальные движения музыкально, выразительно, осмысленно, сохраняя стиль эпохи и национальный характер танца.

### **Учебно-тематический план**

№	Название разделов	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Ритмико-гимнастические упражнения	8	2	6
2	Музыкальные упражнения	8	2	6
3	Упражнения на ориентировку в пространстве	8	2	6
4	Танцевальные движения	10	2	8
5	Импровизация движений	10	2	8
6	Игры под музыку	10	2	8
7	Детские танцы	14	2	12
	Всего:	68	14	54

### **Основные формы проведения занятий:**

- танцевальные репетиции;
- игра;

- беседа;
- праздник.

**Основные виды занятий** – индивидуальное и групповое творчество, межгрупповой обмен результатами танцевальной деятельности.

**Методы:**

- игровой;
- демонстрационный (метод показа);
- метод творческого взаимодействия;
- объяснительно-иллюстративный (наглядный, с использованием схематических элементарных партитур);
- метод наблюдения и подражания;
- метод упражнений;
- метод внутреннего слушания.

## IV. Тематическое планирование

### 2 класс

№	Наименование разделов, блоков, тем	Форма занятия (мероприятие)	Срок и проведение	Ресурсы	Всего часов	Количество часов	
						Практические	Теоретические
1	Комплекс ритмико-гимнастических упражнений	Ритмико-гимнастические упражнения			1	+	
2	Музыкальный размер 2/4	Музыкальные упражнения			1	+	
3	Разновидности шагов	Танцевальные движения			1	+	
4	Игра «Внимание! Музыка!»	Игры под музыку			1	+	
5	Подражательные движения «Повтори за мной»	Импровизация движений			1	+	
6	Разновидности бега	Танцевальные движения			1	+	
7	Комплекс ритмико-гимнастических упражнений «На лужайке»	Ритмико-гимнастические упражнения			1	+	
8	Игра «Музыкальный поезд»	Игры под музыку			1	+	
9	Разновидности галопа	Танцевальные движения			1	+	
10	Музыкальный разбор песни «Два веселых гуся»	Музыкальные упражнения			1		+
11	Основные движения танца «Два веселых гуся»	Детские танцы			1	+	
12	Совершенствование движений танца «Два веселых гуся»	Детские танцы			1	+	

13	Перестроения в танце «Два веселых гуся»	Пространственная композиция			1	+	
14	Рисунки в танце «Два веселых гуся»	Пространственная композиция			1	+	
15	Создание образа в танце «Два веселых гуся»	Детские танцы			1	+	
16	Танец «Два веселых гуся»	Детские танцы			1	+	
17	Игра «Музыкальный ансамбль»	Игры под музыку			1	+	
18	Подражательные движения «В мире животных»	Импровизация движений			1	+	
19	Комплекс ритмико-гимнастических упражнений с хлопками	Ритмико-гимнастические упражнения			1	+	
20	Музыкальный размер 4/4	Музыкальные упражнения			1		+
21	Поскоки и галоп в парах	Танцевальные движения			1	+	
22	Музыкальная игра «Разноцветные движения»	Игры под музыку			1	+	
23	Подражательные движения «Магазин игрушек»	Импровизация движений			1	+	
24	Комплекс ритмико-гимнастических упражнений со словами	Ритмико-гимнастические упражнения			1	+	
25	Музыкальная игра «Карлики и гномики»	Игры под музыку			1	+	
26	Музыкальный разбор танца «Семь движений»	Музыкальные упражнения			1		+
27	Основные движения танца «Семь движений»	Танцевальные движения			1	+	
28	Совершенствование движений танца «Семь движений»	Детские танцы			1		
29	Перестроения в танце «Семь движений»	Пространственная композиция			1	+	
30	Рисунки в танце «Семь движений»	Пространственная композиция			1	+	
31	Танец «Семь движений»	Детские танцы			1	+	
32	Подражательные движения «Моё настроение»	Импровизация движений			1	+	

33	Комплекс ритмико-гимнастических упражнений «Птичий двор»	Ритмико-гимнастические упражнения			1	+	
34	Игра на музыкальном инструменте (маракас)	Музыкальные упражнения			1	+	
<b>ИТОГО</b>					34	31	3

### 3 класс

№	Наименование разделов, блоков, тем	Форма занятия (мероприятие)	Срок и проведение	Ресурсы	Всего часов	Количество часов	
						Практические	Теоретические
1	Музыкальная игра «Воздушный шарик»	Развитие музыкальности, воображения			1	+	
2	Этюд «Веселый паровоз»	Развитие воображения и творческой активности			1	+	
3	Выставление ноги на пятку в сторону	Коррекция двигательной сферы, памяти, внимания			1	+	
4	Музыкальная игра «Воздух и вода»	Развитие музыкальности, воображения			1	+	
5	Выставление ноги на пятку в разных направлениях	Коррекция двигательной сферы, памяти, внимания			1	+	
6	Комплекс ритмико-гимнастических упражнений «Каникулы в деревне»	Коррекция крупной моторики, сенсомоторное развитие			1	+	
7	Импровизация «Настроение»	Развитие воображения и творческой активности			1	+	
8	Музыкальный разбор танца «Большая стирка»	Коррекция чувства ритма, музыкального слуха			1		+
9	Основные движения танца «Большая стирка»	Коррекция двигательной моторики, развитие восприятия			1	+	
10	Совершенствование движений танца	Коррекция двигательной			1	+	

	«Большая стирка»	моторики, развитие восприятия					
11	Перестроения в танце «Большая стирка»	Коррекция пространственной ориентировки			1	+	
12	Рисунки в танце «Большая стирка»	Коррекция пространственной ориентировки			1	+	
13	Создание образа в танце «Большая стирка»	Коррекция двигательной сферы, памяти			1	+	
14	Танец «Большая стирка»	Коррекция двигательной сферы, памяти			1	+	
15	Импровизация «Сказочные герои»	Развитие воображения и творческой активности			1	+	
16	Приставные шаги с приседанием	Коррекция двигательной сферы, памяти, внимания			1	+	
17	Музыкальная игра «Угадай мелодию!»	Развитие музыкальности, воображения			1	+	
18	Этюд «Пришла весна»	Развитие воображения и творческой активности			1	+	
19	Комплекс ритмико- гимнастических упражнений «Космонавты»	Коррекция крупной моторики, внимания, сенсомоторное развитие			1	+	
20	Динамические оттенки	Коррекция чувства ритма, музыкального слуха			1	+	
21	Музыкальная игра «Мы на карусели сели»	Развитие музыкальности, воображения			1	+	
22	Марш и прыжки	Коррекция двигательной сферы, памяти, внимания, восприятия			1	+	
23	Этюд «Мы рисуем»	Развитие воображения и творческой активности			1	+	

24	Комплекс ритмико-гимнастических упражнений «Мы - спортсмены»	Коррекция крупной моторики, внимания, сенсомоторное развитие			1	+	
25	Музыкальный разбор русского танца	Коррекция чувства ритма, музыкального слуха			1		+
26	Основные движения русского танца «Перепляс»	Коррекция двигательной моторики, развитие восприятия			1	+	
27	Совершенствование движений русского танца «Перепляс»	Коррекция двигательной моторики, развитие восприятия			1	+	
28	Перестроения в русском танце «Перепляс»	Коррекция пространственной ориентировки			1		
29	Рисунки в русском танце «Перепляс»	Коррекция пространственной ориентировки			1	+	
30	Создание образа в русском танце «Перепляс»	Коррекция двигательной сферы, памяти			1	+	
31	Русский танец «Перепляс»	Коррекция двигательной сферы, памяти			1	+	
32	Музыкальная игра «Найди свою пару»	Развитие музыкальности, воображения			1	+	
33	Приставные шаги с хлопками	Коррекция двигательной сферы, памяти, внимания			1	+	
34	Этюд «Художественная галерея»	Развитие воображения и творческой активности			1	+	
<b>ИТОГО</b>					<b>34</b>	<b>32</b>	<b>2</b>

