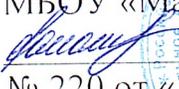


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Матреногезовская средняя общеобразовательная школа»  
Алексеевского городского округа

Утверждаю:  
И.о. директора  
МБОУ «Матреногезовская СОШ»  
 Калашникова С.С.  
№ 220 от «31» августа 2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
кружка «Ритмика»  
физкультурно-спортивной направленности**

Срок реализации: 1 год

Возраст детей: 9-10 лет

Автор:  
Веретенникова Светлана Сергеевна

с. Матрено-Гезово  
2023 год

**Рабочая программа:**

«Ритмика» - физкультурно-спортивной направленности.

**Автор программы:**

Веретенникова Светлана Сергеевна

Программа рассмотрена на заседании педагогического совета от «30» августа 2023 г., протокол № 10

**Председатель**

  
подпись



Ф.И.О.

## ***Пояснительная записка***

Программа внеурочной деятельности «**Ритмика**» физической направленности разработана на основе требований нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе новым Федеральным государственным стандартом общего образования.

***Цель программы*** – приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования.

### ***Задачи:***

**Обучающая:** формировать необходимые двигательные навыки, развивать музыкальный слух и чувство ритма.

**Развивающая:** способствовать всестороннему развитию и раскрытию творческого потенциала.

**Воспитательная:** способствовать развитию эстетического чувства и художественного вкуса; воспитание дисциплинированности и доброжелательного отношения к товарищам.

***Возраст детей***, участвующих в реализации данной программы: 9-10 лет. Группа обучающихся может состоять из одного класса или из детей одной параллели.

***Сроки реализации*** программы внеурочной деятельности – 1 год: 3-ий класс – 1 час в неделю, общий объём учебного времени составляет 34 часа.

### ***«Требования к уровню подготовки обучающихся»***

Занятия ритмикой эффективны для воспитания положительных качеств личности. Выполняя упражнения на пространственные построения, разучивая парные танцы и пляски, двигаясь в хороводе, дети приобретают навыки организованных действий, дисциплинированности, учатся вежливо обращаться друг с другом.

## «Календарно-тематический план»

№ п/п	Тема учебного занятия	Всего часов	Содержание деятельности		Дата проведения	
			Теоретическая часть занятия /форма организации деятельности	Практическая часть занятия /форма организации деятельности	По плану	Фактически
1	Выполнение упражнений под музыку. Эстафеты.	1ч	Чувствовать ритм и темп.	Выполнение упражнений под музыку. Игры «Гуси-лебеди», «У медведя во бору».		
2	Виды прыжков и бега под музыку. Игры по выбору детей.	1ч	Техника безопасности упражнений с прыжками.	Виды прыжков и бега под музыку. Игры по выбору детей.		
3	Подвижные игры по выбору учащихся.	1ч	Беседа: о развитии качеств в подвижных играх.	Фестиваль подвижных игр.		
4	Основные элементы ритмики. Игры «Придумай фигуру», «На одной ноге», «Землемеры».	1ч	Понятие ритмика. Правильное исходное положение. Хлопки в такт музыки Перестроение в круг из шеренги.	Игры «Придумай фигуру», «На одной ноге», «Землемеры».		
5	Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы. Игра «Увернись от мяча».	1ч	Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Ходьба в такт музыки.	Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Ходьба в такт музыки. «Увернись от мяча».		
6	Выполнение упражнений под музыку. Игры «Быстро возьми-быстро положи», «Перемени предмет».	1ч	Упражнять в движении руками в различном темпе	Выполнение упражнений под музыку. «Быстро возьми - быстро положи», «Перемени предмет».		
7	Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы. Игра «Увернись от мяча».	1ч	Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Ходьба в такт музыки.	Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Ходьба в такт музыки. «Увернись от мяча».		
8	Выполнение упражнений под музыку. Игры «Быстро возьми-быстро положи», «Перемени предмет».	1ч	Упражнять в движении руками в различном темпе	Выполнение упражнений под музыку. «Быстро возьми - быстро положи», «Перемени предмет».		
9	Ритмико-гимнастические упражнения Упражнения на выработку осанки. Игра «На одной ноге».	1ч	Совершенствование упражнения на координацию.	Игра «На одной ноге».		
10	Базовая аэробика Элементы детского фитнеса.	1ч	Понятие «Аэробика».	Запрещенные движения. Ознакомление с базовыми шагами.		

11	Разучивание базовых шагов.	1ч	Влияние занятий аэробикой на различные системы организма. Понятие (Степ-тач, тач-фронт).	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. (Степ-тач, тач-фронт) Влияние занятий аэробикой на различные системы организма Стретчинг.		
12	Совершенствование базовых шагов на два счета.	1ч	Понятие стретчинг.	Совершенствование базовых шагов на два счета. Подсчет музыки. Стретчинг.		
13	Разучивание базовых шагов на четыре счета.	1ч	Аэробика и её виды.	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики. Подсчет музыки. Стретчинг.		
14	Совершенствование базовых шагов на четыре счета.	1ч	Подсчет музыки.	Совершенствование базовых шагов на четыре счета. Стретчинг.		
15	Виды ходьбы и бега под музыку.	1ч	Чувствовать ритм и темп.	Выполнение упражнений под музыку. Игра «Чья команда быстрее построится».		
16	Эстафеты.	1ч	Чувствовать ритм и темп.	Выполнение упражнений под музыку. Игры «Гуси-лебеди», «У медведя во бору».		
17	Упражнения на выработку осанки. Игра «На одной ноге».	1ч	Беседа: «Красивая осанка».	Упражнения на выработку осанки. Игры «Класс смирно!», «На одной ноге».		
18	Веселые старты.	1ч	Следить за правильностью выполнения указывать на ошибки.	Веселые старты с элементами бега, прыжков, метания.		
19	Игра «Два Мороза»	1ч	Влияние упражнений на скелетно-мышечную систему. Движение рук при метании, махи руками.	Игра «Два Мороза».		
20	Подвижные игры по выбору учащихся.	1ч	Беседа: о развитии качеств в подвижных играх.	Фестиваль подвижных игр.		
21	Ритмика с элементами фитнеса.	1ч	Беседа: на ориентировку в пространстве и чувстве ритма.	Упражнения на ориентировку в пространстве, чувство ритма. «Ловишки», «Хитрая лиса».		
22	Комбинации шагов на два и четыре счета.	1ч	Подсчет музыки.	Комбинации шагов на два и четыре счета. Подсчет музыки. Стретчинг.		
23	Скрестные шаги.	1ч	Подсчет музыки.	Скрестные шаги. Шаги и подъемы. Подъемы прямых ног.		
24	Разучивание комбинаций под музыку	1ч	Подсчет музыки.	Разучивание комбинации на 32 счета.  Счет музыки.		

25	Совершенствование комбинации под музыку	1ч	Внимательность при упражнениях под счет.	Совершенствование комбинации на 32 счета Упражнения на полу (на силу мышц брюшного пресса, рук и плечевого пояса).		
26	Классическая аэробика с предметами	1ч	Взаимодействие друг с другом, взаимопомощь.	Классическая аэробика с предметами (мяч, скакалка).		
27	Ловля, передачи и броски мяча	1ч	Взаимодействие друг с другом, взаимопомощь.	Ловля и броски мяча, передачи из одной руки в другую – перед собой, за спиной, над головой, под ногой, партнеру.		
28	Броски и ловля после удара о пол	1ч	Взаимодействие друг с другом, взаимопомощь.	Передачи из одной руки в другую – перед собой, за спиной, под ногой, партнеру; броски и ловля после удара о пол.		
29	Передачи мяча различными комбинациями партнеру	1ч	Взаимодействие друг с другом, взаимопомощь.	Передачи из одной руки в другую – перед собой, за спиной, под ногой, партнеру; броски и ловля после удара о пол.		
30	Движения со скакалкой	1ч	Техника безопасности при занятиях со скакалкой.	Движения со скакалкой без музыки, затем под музыку. Стретчинг.		
31	Комбинации со скакалкой	1ч	Чувство темпа и ритма.	Комбинации со скакалкой из ранее изученных движений.		
32	«Фитнес марафон»	1ч	Оценка самих учащихся о проделанной работе.	Комбинации составленные детьми.		
33	Народные игры под музыку	1ч	Чувство темпа.	Игра «Гуси лебеди», «У медведя во бору»		
34	Спортивный праздник «Мы веселые ребята».	1ч	Подведение итогов.	Спортивный праздник «Мы веселые ребята».		
	Итого	34 часа				

## *«Содержание рабочей программы»*

**Подвижные игры** представлены темами: Ориентировка в пространстве; Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга; Виды ходьбы и бега под музыку; Выполнение упражнений под музыку; Виды прыжков и бега под музыку; Упражнения на выработку осанки; Веселые старты; Движение рук при метании, махи руками; Бег. Дыхание во время бега; Подвижные игры. Подвижная игра-это относительно самостоятельная деятельность детей, в которой ярко выражена роль движений. Игры - естественный источник радостных эмоций, самовыражения.

«Этюд для рук «Листья падают...» Под плавную вальсообразную музыку дети руками имитируют падающие листья. Движения должны быть нерезкими, передающими скольжение предмета и мелодии. Можно усложнить задание: «Подул ветер» - меняется характер листьев, поднятых ветром.

Все игры проходят под музыку.

**Ритмика с элементами фитнеса** представлены темы: Ориентировка в пространстве, чувство ритма; Основные элементы ритмики; Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы; Выполнение упражнений под музыку. Понятие ритмика. Ритмика - это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело. Постановка правильного исходного положения. Хлопки в такт музыки.

**Ритмико-гимнастические упражнения** представлены темы: Упражнения на выработку осанки; Упражнение на расслабление мышц. Данный раздел составляют ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке координационных движений. Обще развивающие упражнения. Наклоны, повороты головы, круговые движения плечами, вперед, назад. Движение рук в разных направлениях без предметов, с предметами. Приседание с опорой и без опоры. Упражнения на координацию движений. Перекрестное поднятие и опускание рук. Ассиметричные движения рук и ног.

**Базовая аэробика** представлены темы: Элементы детского фитнеса; Разучивание базовых шагов; Совершенствование базовых шагов на два счета; Разучивание базовых шагов на четыре счета; Совершенствование базовых шагов на четыре счета; Комбинации шагов на два и четыре счета; Скрестные шаги; Разучивание комбинаций под музыку; Совершенствование комбинации под музыку; Классическая аэробика с предметами; Ловля, передачи и броски мяча; Броски и ловля после удара о пол; Передачи мяча различными комбинациями партнеру; Движения со скакалкой; Комбинации со скакалкой. Базовые шаги: Степ-тач, тач-фронт. Шаги выполняются на 4 и 8 счетов. Содержание занятий – разучивание базовых шагов; работа рук;- локальное движение частями тела (повороты головы, наклоны, круговые движения плечами, выставление ноги на носок, движение стопой)- стретчинг- упражнение на гибкость. –упражнение на полу- «калистеника» (на силу и силовую выносливость мышц брюшного пресса спины, рук, плечевого пояса, бедра)

**«Фитнес - марафон»** Теоретико-практическое занятие в рамках показательных выступлений учащихся. Рисунков, фотографий.

**Игры под музыку** Перед учителем стоит задача научить учащихся создавать музыкально-двигательный образ.

«Запрещенное движение» Цель: игра с четкими правилами организует, дисциплинирует детей, сплачивает играющих, развивает быстроту реакции и вызывает здоровый эмоциональный подъем. Дети стоят лицом к ведущему. Под музыку с началом каждого такта они повторяют движения, которые показывает ведущий. Затем выбирается одно движение, которое нельзя будет выполнять. Тот, кто повторит запрещенное движение, выходит из игры. Вместо показа движения можно называть вслух цифры. Участники игры повторяют хором все цифры, кроме одной, запрещенной, например, цифры «пять». Когда дети ее услышат, они должны будут хлопнуть в ладоши (или покружиться на месте).

«Слушай хлопки» Цель: тренировка внимания и контроль двигательной активности. Все идут по кругу или передвигаются по комнате в свободном направлении. Когда

ведущий хлопнет в ладоши один раз, дети должны остановиться и принять позу «аиста» (стоять на одной ноге, руки в стороны) или какую-либо другую позу. Если ведущий хлопнет два раза, играющие должны принять позу «лягушки» (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ступнями ног на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

«Замри» Цель: развитие внимания и памяти. Дети прыгают в такт музыке (ноги в стороны — вместе, сопровождая прыжки хлопками над головой и по бедрам). Внезапно музыка обрывается. Играющие должны застыть в позе, на которую пришлась остановка музыки. Если кому-то из участников это не удалось, он выбывает из игры. Снова звучит музыка — оставшиеся продолжают выполнять движения. Играют до тех пор, пока в круге ни останется лишь один играющий.

«Давайте поздороваемся» Цель: снятие мышечного напряжения, переключение внимания. Дети по сигналу ведущего начинают хаотично двигаться по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на их пути (а возможно, что кто-либо из детей будет специально стремиться поздороваться именно с тем, кто обычно не обращает на него внимания). Здраваться надо определенным образом:

- 1 хлопок — здороваемся за руку;
- 2 хлопка — здороваемся плечиками;
- 3 хлопка — здороваемся спинками.

«Веселые музыканты» Эта игра рассчитана на большое количество детей: в ней могут участвовать от 5 до 20 человек. Вам понадобятся 2 комплекта детских музыкальных инструментов: 2 бубна, 2 колокольчика, 2 шумовые коробочки. Десяти участникам дают в руки по одному из музыкальных инструментов. Звучит веселая музыка. Дети должны передавать друг другу по кругу эти инструменты, они не должны задерживаться ни у кого в руках.

Дети, у которых оказались парные инструменты, остаются для продолжения игры, остальные садятся на места.

«Танец в газете» Танец в газете - веселая, подвижная игра под музыку для детей . В этой игре принимает участие четное количество игроков, но не меньше 4 человек.

Для игры нужно взять несколько больших газет. В каждой газете аккуратно вырезать отверстие для двух голов. Дети делятся на пары и осторожно надевают газеты на головы. Включаем музыку. Пары начинают танцевать не прикасаясь друг к другу. Побеждает пара, у которой газета не порвется

«Гусеница» Цель: развитие раскрепощенности и координации движений. Игроки образуют цепочку (встают друг за дружкой) - "гусеницу". Первый игрок - "голова", последний - "хвост". Включается музыка и гусеница начинает движение в перед, при этом голова показывает различные танцевальные движения (руками, телом, ногами, головой), а остальные игроки стараются повторить эти движения. Когда "голова" устает, он поворачивается к следующему за ним игроку, гладит его по голове, а сам переходит в хвост гусеницы. Эта игра, продолжается с новым ведущим и с новыми движениями, так до тех пор, пока звучит музыка.

«Танец в круг» Нужно образовать круг, в котором все участники стоят друг от друга на расстоянии около одного метра. В течение игры музыка должна много раз меняться. Звучит музыка. Один из гостей будет первым ведущим. Он начинает двигаться в ритме данной музыки, стараясь передать свободными, грациозными движениями ее характер и ритм. Все остальные повторяют за ним движения. Как только музыка меняется, ведущим становится следующий игрок, стоящий, например, справа от первого. Его задача — выразить в движениях уже новую танцевальную музыку, а все остальные будут за ним повторять

### ***«Средства контроля»***

В конце 2023-2024 учебного года проводится итоговая аттестация (это оценка качества обученности обучающихся за текущий год по программе). Итоговая аттестации проводится без отметок, в разделе протокола и графе журнала ставится «зачет»

Форма проведения итоговой аттестации - «Мы – веселые ребята» спортивный праздник

Критериями оценки уровня обученности на занятиях внеурочной деятельности «Ритмика» являются:

Критерии оценки уровня теоретической подготовки учащихся: Соответствие уровня теоретических знаний программным требованиям, выполнять санитарно-гигиенические требования, соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня, осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать своё здоровье.

Критерии оценки уровня практической подготовки учащихся: За период обучения дети приобретают определённые знания, умения и

навыки

-навыки музыкально-ритмической деятельности;

-навыки правильного и выразительного движения (привычка прямо и стройно держаться, свободно двигаться в танцах);

-раскрытие творческих способностей;

-развитие координации движения;

-развитие пластичности;

Критерии оценки уровня развития и воспитанности: культура организации практической деятельности, культура поведения, творческое отношение к выполнению практического задания, аккуратность и ответственность при работе.

*«Учебно-методические средства обучения»*

1. Андреева М. Дождик песенку поет. – М.: Музыка, 1981.
2. Волкова Л. Музыкальная шкатулка. Вып. I-III. – М.: Музыка, 1980.
3. Лях В.И. Физическая культура 5 класс- Волгоград: учитель, 2021.- 162 с.