

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Самарской области

РАССМОТРЕНО
методическим объединением
классных руководителей
Руководитель МО

_____ Паукова Л.П.

Протокол №1

от "28" 08. 2025 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

_____ Лигостаева Л.Н.

Протокол № 1

от "28" 08. 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

_____ Миронова А.В.

Приказ № 248

от "28" 08. 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Ритмика»

1-4 классы

на 2025-2026 учебный год

Направление: Спортивно-оздоровительная деятельность

Составитель:

учитель начальных классов Паукова Л.П.

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Ритмика» для 1-4 класса составлена на основе положений и требований к результатам освоения основной образовательной программы, представленных в федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, утвержденным приказом Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования», Федеральной образовательной программы начального общего образования (далее – ФОП НОО), утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 г. № 372, а также с учетом федеральной рабочей программы воспитания.

Здоровье – бесценный дар, который преподносит человеку природа. Только здоровый, всесторонне развитый, образованный человек способен быть настоящим творцом собственной судьбы и судьбы своей страны. Забота о здоровье детей – важнейшая обязанность всех государственных учебных учреждений. Следует помнить, что после того, как ребенок начинает учиться в школе, у него ухудшается здоровье: с каждым годом все чаще начинают встречаться сутулые дети, а заболевание сколиозом первой и второй степени, стало для нас уже привычным явлением. Кроме того, младшие школьники зачастую приходят в школу со своими проблемами в виде плохой координации движений, неловкости, вялости и повышенного тонуса мышц. Стало очевидным, что здоровье будущего поколения и всего общества напрямую связано с сохранением экологии детства. Физические и психологические нагрузки, ведущие к переутомлению, малоподвижность современного ребенка на уроке, переменах и даже в свободное время, смещение приоритетов от собственно детской игровой культуры к виртуальной сфере стали такими распространенными явлениями, что многие смирились с ними как с неизбежным следствием особенностей современной жизни. А чтобы этого избежать, нужно обеспечивать в школе необходимую для детей физическую активность. Спортивно-оздоровительное направление внеурочной деятельности имеет множество аспектов и призвано повлиять на сложившуюся ситуацию. Хорошим решением данной **актуальной проблемы** было бы использование занятий ритмикой.

Ритмика - это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивать тело.

Занятия ритмикой повышают двигательную активность, улучшают осанку, благоприятно влияют на сердечно - сосудистую, дыхательную системы детей. В процессе занятий ритмикой эффективно развиваются координация движений, быстрота, сила, выносливость, подвижность в суставах, физическая работоспособность.

Ритмика способствует развитию у детей музыкального восприятия, эмоциональности и образности, совершенствованию мелодического и гармонического слуха, музыкальной памяти, чувства ритма, культуры движений, умению творчески воплощать музыкально-двигательный образ. В ритмике сливаются воедино слуховое (ритмическое) и зрительное впечатления, естественными и выразительными движениями передается эмоциональное состояние человека. Движения под музыку можно рассматривать как важнейшее средство развития телесного опыта ребенка и, следовательно, развития его личности в целом.

Программа «Ритмика» имеет **спортивно-оздоровительную направленность**, реализуется во внеурочной деятельности с учащимися начальных классов.

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы внеурочной деятельности обусловлена эффективностью образования детей в школе и во многом зависит от состояния их здоровья.

Новизна программы.

Многогранность учебных занятий позволяет в процессе роста творческих способностей учащихся, использовать полученное образование в обычной жизни. Отличительными особенностями являются:

1. Определение видов организации деятельности учащихся, направленных на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного курса.
2. У учащихся формируется представление о ритмике как о предмете, где каждому есть возможность выразиться.
3. Результатом освоения программы будет являться формирование таких качеств личности как организованность, толерантность, целеустремлённость, любознательность, коммуникабельность, артистичность, способность к эмпатии, дружелюбие, организаторские способности, потребность в здоровом образе жизни.
4. Программа содержит дыхательную гимнастику Стрельниковой А.Н. и релаксационные упражнения.

Основными принципами работы по данной программе являются:

1. Личностно - ориентированные принципы:

- принцип адаптивности - стремление максимально приблизить обучение к индивидуальным возможностям учащихся;
- принцип развития - целостное развитие личности школьника, создание условий для реализации личности каждого ребенка;
- принцип психологической комфортности - создание в учебном процессе раскованной, стимулирующей творческую активность школьника атмосферы;

2. Культурно - ориентированные принципы:

- принцип целостности содержания образования предполагает взаимосвязь образовательной и воспитательной сферы образования, активное внедрение проектного метода обучения;
- принцип систематичности позволяет за непродолжительное время достичь ожидаемых результатов в формировании навыков ЗОЖ;
- принцип ориентировочной функции знаний отражает, во-первых, задачу общего образования — помочь формированию у ученика ориентировочной основы, которую он может и должен использовать в различных видах своей познавательной и продуктивной деятельности; во-вторых, знания, будучи частью научной картины мира, обязаны отражать в процессе обучения язык и структуру научного знания, адаптированного на индивидуальные особенности субъекта обучения;
- принцип овладения культурой - способность человека ориентироваться в мире и действовать в соответствии с результатами ориентировки и ожиданиями других людей.

3. Деятельностно - ориентированные принципы:

- принцип обучения деятельности - учить школьников самостоятельно ставить цели и организовывать свою деятельность для их достижения;
- принцип управляемого перехода от деятельности в учебной ситуации к деятельности в жизненной ситуации - сделать обучаемого готовым к самостоятельной ориентировке и активной деятельности в реальном мире;
- принцип управляемого перехода от совместной учебно- познавательной деятельности к самостоятельной деятельности ученика предполагает, что на определенном этапе процесс обучения представляет собой совместную учебно- познавательную деятельность коллектива под руководством учителя.

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

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

Обучающие:

- Обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.
- 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 приемам релаксации и самодиагностики.

Развивающие:

- Развивать основные физические качества, координационные ориентационно-пространственные, временные, ритмические способности.
- Развивать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью.
- Развивать умение формирования правильной осанки, учить выразительным, пластичным движениям в игре и танце.

Воспитывающие:

- Воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.
- Воспитание организованной, гармонически развитой личности.
- Создание положительной психологической атмосферы в классе.

Программа составлена с учётом реализации межпредметных связей. Связь ритмики с музыкой прослеживается на всем этапе, где дети учатся слышать в музыке разное эмоциональное состояние и передавать его движениями. Учащиеся усваивают понятия "ритм", "счет", "размер" и узнают, что музыка состоит из тактов и музыкальных фраз, при этом дети учатся различать вступление и основную мелодию, вступать в танец с начала музыкальной фразы. Самая тесная взаимосвязь прослеживается между ритмикой и физкультурой: и по строению урока, и по его насыщенности. Начинаясь с разминки, имея кульминацию в середине занятия и спад физической и эмоциональной нагрузки к концу, каждый урок имеет конкретную цель – натренировать те или иные группы мышц для выполнения различных движений. Регулярные занятия танцами, как и занятия физкультурой, создают и укрепляют мышечный корсет, улучшают работу сердца, нервной системы, укрепляют психику.

Ритмика включает в себя разминку, ритмико-гимнастические упражнения, дыхательную гимнастику Стрельниковой А.Н., которая популярна не только как методика оздоровления, но и в качестве способа профилактики различных заболеваний, релаксационные упражнения, способствующие снятию мышечного и эмоционального напряжения в конце урока, танец.

Возраст детей, участвующих в реализации программы, 7 - 10 лет.

Продолжительность занятий: в 1-4 классах 40 минут

Полный курс рассчитан на 4 года обучения, 34 часа по 1 часу в неделю в 1-3 классе и 68 часов по 2 часа в неделю в 4 классе.

Содержание программы

Первого года обучения

Каждая тема состоит из теоретической и практической части.

Теоретическая часть включает в себя:

- правила безопасного поведения на занятиях ритмикой;
- требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю;
- санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся;
- объяснение необходимых теоретических понятий, приемов релаксации, правил методики дыхания;
- показ изучаемых элементов танца;
- объяснение принципа движения;
- беседу с учащимися;
- просмотр видеоматериалов.

В данной программе не предусматривается проведение специальных теоретических занятий. Изучение теории вплетается в ткань каждого учебного занятия.

Практическая часть предполагает разминку, отработку движений учащимися, составление вариаций из изученных движений и их исполнение и включает в себя четыре подраздела:

Вводное занятие (1 час)

Теория. Общие правила техники безопасности на занятиях в спортивном зале. Что такое ритмика?

І.Разминка

Задача: развитие координации, памяти и внимания, умения «читать» движения, увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата.

Подобные упражнения следует включать в начало занятия на каждом уроке, так как их исполнение способствует концентрации внимания у детей, созданию бодрого, приподнятого настроения. Важным является также психофизический «разогрев», после которого детям легче осваивать те или иные танцевальные движения.

Теория. Что такое ритмика, аэробика? Ориентация в пространстве. Сила, выносливость, гибкость - как мы их развиваем?

Практика.

Разминка проводится в стиле аэробики под современную и популярную музыку:

- марш-парад - вход в зал на занятие ритмикой (развитие навыков ориентировки в пространстве, развитие ритмичного слуха, координации движений)
- упражнения на построение (построение в шеренгу, перестроение в колонны, «Звездочки», «Карусели», ориентировка в направлении движения вперед, назад, направо, налево; сохранение правильных дистанций во всех видах построений)
- разминка — тренаж(наклоны головы вправо, влево, вперед, назад, круговые движения; вытягивание шеи вперед из стороны в сторону; подъем и опускание плеч (поочередно правого, левого и синхронно обоих); круговое движение плечами вперед и назад поочередно правого и левого; наклоны корпуса вперед, назад, вправо, влево; повороты корпуса вправо, влево, круговые движения; движения рук «волна»; подъем рук через стороны вверх и опускание вниз; то же, с вращением кистей в одну и в другую сторону; подъем рук через плечи вверх, вниз, вправо, влево; работа бедер вправо, влево, круг, «восьмерка», повороты; перенос веса тела с одной ноги на другую; упражнения на развороты стоп из VI позиции в I (полуповоротную) поочередно правой и левой, затем одновременно двух стоп)

- ритмический тренаж(отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков)

II. Ритмико-гимнастические упражнения

Задача: через образное восприятие обогатить набор движений, развить их координацию, разработать мышцы стопы, научить ориентироваться в зале, выполнять команды.

Теория – ознакомление с видами упражнений, с их направленностью. Показ изучаемых элементов танца. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика:

«Гуси» (шаги на месте, шаги с остановкой на каблук, шаги по точкам (I, III, V, VII), приставные шаги)

«Музыкальный» (играем на рояле, в погремушки, на барабанах, приглашение к танцу, шаг – поинт, хлопки с поворотом (все по 8 счетов).

«Слоник» (шаг приставка, руками «нарисовать» уши, шаг назад, руки вытянуть вперед вверх, пружинка на месте, в стороны, пружинка назад, колено, локоть, прыжки (все по 8 счетов).

«Ракета» («Пирожки» ладошки вместе, движение рук (с правого плеча), «взлет ракеты», «насос» (все по 8 счетов).

«Стирка» («Стираем», «полощем», «выжимаем», «встряхиваем», «развешиваем», «устали» (все по 8 счетов).

III. Релаксация и дыхательные упражнения

Чтобы достигнуть высокой эффективности урока, следует учитывать физиологические и психологические особенности детей, предусматривать такие виды работы, которые снимали бы усталость.

Задача: снять напряжение, дать детям небольшой отдых, вызвать положительные эмоции, хорошее настроение, что ведет к улучшению усвоения материала.

Теория. Релаксация – восстановление. Приемы релаксации, правила методики дыхания.

Практика:

- Разрядка с использованием различного вида движения(поднимают руки вверх, вниз, прыгают, топают, имитируют движения)
- Расслабление и напряжение мышц корпуса («мельница», «дождь в лесу», «деревянные и тряпичные куклы»)
- Дыхательная гимнастика («Ладошки», «Погончики», «Насос»).

IV. Разучивание танцевальных композиций

Изучаются основные движения и вариации из них, а также некоторые популярные танцы, которые развивают чувство ритма, координацию движений, умение двигаться под музыку, коммуникабельность. Улучшается память, внимание, внутренняя организация.

Теория. Что такое танец? Разновидности танцев, их направленность, происхождение, показ изучаемых элементов танца, объяснение принципа движения, просмотр видеоматериалов.

Практика:

- «Вальс Дружбы» (парный танец позиция «лодочка», приставные шаги в сторону «раз, два, три на носочки, в сторону, в сторону, поворот, хлопнули, разошлись»).
- «Летка -Енка» (два паровозика (руки на плечах), с правой ноги в сторону (правая, левая), прыжки (вперед, назад, вперед).
- «Вару-Вару» (шаг-приставка по одному, в парах; прыжки по одному, в парах; хлопушки по одному, в парах; шаг-поворот по одному, в парах; полностью танец по одному, в парах).

V. Концертный фестиваль

Практика: открытые занятия для родителей.

Учебно-тематическое планирование по «Ритмике»

в 1 классе
(66 часа, 2 часа в неделю)

№ п/п	Тематика разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	1	1	-
2.	Разминка: <ul style="list-style-type: none"> • Марш - парад • Упражнения на построение • Разминка – тренаж • Ритмический тренаж 	10	2	1 1 1 1
3.	Ритмико-гимнастические упражнения: <ul style="list-style-type: none"> • Гуси • Музыкальный • Слоник • Ракета • Стирка 	6	1 1	1 1 1 1 1
4.	Релаксация и дыхательные упражнения: <ul style="list-style-type: none"> • Разрядка с использованием различного вида движения • Расслабление и напряжение мышц корпуса • Дыхательная гимнастика 	6	2	1 1 1
5.	Разучивание танцевальных композиций <ul style="list-style-type: none"> • Вальс Дружбы • Летка-Енка • Вару-Вару 	10	2 2 2	2 2 3
6.	Концертный фестиваль	1		1
Всего:		33	13	20

**Календарно - тематическое планирование по ритмике
в 1 классе
(33 часа, 1 час в неделю)**

№п/п	Тема занятия	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)
1.	Вводный урок. Знакомство с понятием «Ритмика». ТБ на уроке.	<p><u>Личностные результаты:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> · установка на здоровый образ жизни; · эмпатия, как понимание чувств, других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности; · освоение элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения. <p><u>метапредметные результаты</u></p> <p>Регулятивные универсальные учебные действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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; • 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. <p>Познавательные универсальные учебные действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «ритмика», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие; • раскрывать понятия: синхронно, выворотно, музыкально, ритмично; • выявлять связь занятий ритмикой 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
	Разминка 10 ч.	
2.	Марш-парад	
3.	Марш - парад	
4	Упражнение на построение в колонны, шеренгу	
5	Упражнение на построение «Карусели»	
6	Упражнение на построение «Звездочки»	
7	Разминка - тренаж	
8	Разминка - тренаж	
9	Ритмический - тренаж	
10	Ритмический - тренаж	
11	Ритмический - тренаж	
	Ритмико-гимнастические упражнения 6 ч.	
12	Комбинация «Гуси».	
13	Комбинация «Музыкальный».	
14	Комбинация «Ракета».	
15	Комбинация «Слоник».	
13	Комбинация «Стирка».	
17	Комбинация «Стирка».	
	Релаксация и дыхательные упражнения 6 ч.	
18	Разрядка с использованием различного вида движения	
19	Разрядка с использованием различного вида движения	
20	Расслабление и напряжение мышц корпуса «мельница», «дождь в лесу»	
21	Расслабление и напряжение мышц корпуса «деревянные и тряпичные куклы»	
22	Дыхательная гимнастика «Погончики», «Насос», «Ладошки».	
23	Дыхательная гимнастика «Погончики»,	

	«Насос», «Ладшки».	подготовленности;
	Разучивание танцевальных композиций 10 ч.	<ul style="list-style-type: none"> • осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, ритмики, танцах.
24	Танец «Вальс Дружбы»	Коммуникативные универсальные учебные действия: <ul style="list-style-type: none"> • умение координировать свои усилия с усилиями других; • выслушивать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию; • допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии; • задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.
25	Танец «Вальс Дружбы»	
26	Танец «Вальс Дружбы»	
27	Танец «Летка - Енка»	
28	Танец «Летка - Енка»	
29	Танец «Летка - Енка»	
30	Диско-танец «Вару - Вару»	
31	Диско-танец «Вару - Вару»	
32	Закрепление: «Вальс Дружбы», «Летка - Енка», «Вару-Вару»	
33	Концертный фестиваль	
		Предметные результаты <ul style="list-style-type: none"> • выполнение ритмических комбинаций на высоком уровне, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

Содержание программы

Второго года обучения

Каждая тема состоит из теоретической и практической части.

Теоретическая часть включает в себя:

- правила безопасного поведения на занятиях ритмикой;
- требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю;
- санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся;
- объяснение необходимых теоретических понятий, приемов релаксации, правил методики дыхания;
- показ изучаемых элементов танца;
- объяснение принципа движения;
- беседу с учащимися;
- просмотр видеоматериалов.

В данной программе не предусматривается проведение специальных теоретических занятий. Изучение теории вплетается в ткань каждого учебного занятия.

Практическая часть предполагает разминку, отработку движений учащимися, составление вариаций из изученных движений и их исполнение и включает в себя четыре подраздела:

Вводное занятие (1 час)

Теория. Общие правила техники безопасности на занятиях в спортивном зале. Где я использовал летом те умения, которым научился на занятиях? Здоровье и его составляющие

I.Разминка

Задача: развитие координации, памяти и внимания, умения «читать» движения, увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата.

Подобные упражнения следует включать в начало занятия на каждом уроке, так как их исполнение способствует концентрации внимания у детей, созданию бодрого, приподнятого настроения. Важным является также психофизический «разогрев», после которого детям легче осваивать те или иные танцевальные движения.

Теория. Что такое ритмика, аэробика? Виды аэробики. Шаги базовой аэробики. Ориентация в пространстве. Фанк аэробика, аэробика в стиле «латино».

Практика.

Разминка проводится в стиле аэробики под современную и популярную музыку:

Вводится изменение геометрии шагов базовой аэробики: по квадрату, диагонали, с продвижением вперед-назад. Комплекс аэробики в стиле фанк. Комплекс аэробики в стиле «латино». Сказочная аэробика включает элементы имитации движений героев сказки «Буратино»: Буратино, Лиса Алиса, Кот Базилио, Мальвина, Пьеро, Карабас-Барабас.

II.Ритмико-гимнастические упражнения

Задача: через образное восприятие обогатить набор движений, развить их координацию, разработать мышцы стопы, научить ориентироваться в зале, выполнять команды.

Теория – ознакомление с видами упражнений, с их направленностью. Показ изучаемых элементов танца. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика:

«Папуасы», «Травольта», «Танцуем все», «Реверанс».

III. Релаксация и дыхательные упражнения

Чтобы достигнуть высокой эффективности урока, следует учитывать физиологические и психологические особенности детей, предусматривать такие виды работы, которые снимали бы усталость.

Задача: снять напряжение, дать детям небольшой отдых, вызвать положительные эмоции, хорошее настроение, что ведет к улучшению усвоения материала.

Теория. Релаксация – восстановление. Приемы релаксации, правила методики дыхания.

Практика:

- Разрядка с использованием различного вида движения(поднимают руки вверх, вниз, прыгают, топают, имитируют движения)
- Расслабление и напряжение мышц корпуса («урони руки», «танец плеч», «марионетки»)
- Дыхательная гимнастика («Ладошки»,«Погончики», «Насос»).

IV. Разучивание танцевальных композиций

Изучаются основные движения и вариации из них, а также некоторые популярные танцы, которые развивают чувство ритма, координацию движений, умение двигаться под музыку, коммуникабельность. Улучшается память, внимание, внутренняя организация.

Теория. Что такое танец? Разновидности танцев, их направленность, происхождение, показ изучаемых элементов танца, объяснение принципа движения, просмотр видеоматериалов.

Практика:

- «Линейная Румба»
- «Диско»
- «Полька»

V. Концертный фестиваль

Практика: открытые занятия для родителей.

Календарно - тематическое планирование по «Ритмике» во 2 классе (34 часа, 1 час в неделю)

№п/п	Тема занятия	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)
1	Вводный урок. Здоровье и его составляющие. ТБ на уроке.	<p><u>Личностные результаты:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> · установка на здоровый образ жизни; · эмпатия, как понимание чувств, других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности; · освоение элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения. <p><u>метапредметные результаты</u></p> <p>Регулятивные универсальные учебные действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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; • проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов
	Разминка 11 ч.	
2	Базовые шаги аэробики	
3	Базовые шаги аэробики	
4	Аэробика в стиле ФАНК	
5	Аэробика в стиле ФАНК	
6	Аэробика в стиле ФАНК	
7	Латино	
8	Латино	
9	Сказочная аэробика	
10	Сказочная аэробика	
11	Сказочная аэробика	
12	Сказочная аэробика	
	Ритмико-гимнастические упражнения 8 ч.	
13	Комбинация «Папуасы».	
14	Комбинация «Папуасы».	
15	Комбинация «Травольта».	
16	Комбинация «Травольта».	
17	Комбинация «Танцуем все».	
18	Комбинация «Танцуем все».	
19	Комбинация «Реверанс».	
20	Комбинация «Реверанс».	
	Релаксация и дыхательные упражнения 3 ч.	
21	Разрядка с использованием различного вида движения	

22	Расслабление и напряжение мышц корпуса «урони руки», «танец плеч», «марионетки»	<p>упражнений, игровых ситуаций;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>Познавательные универсальные учебные действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «ритмика», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие; • раскрывать понятия: синхронно, выворотно, музыкально, ритмично; • выявлять связь занятий ритмикой 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, ритмики, танцах. <p>Коммуникативные универсальные учебные действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • умение координировать свои усилия с усилиями других; • выслушивать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию; • допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии; • задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций. <p><u>Предметные результаты</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнение ритмических комбинаций на высоком уровне, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное
23	Дыхательная гимнастика «Погончики», «Насос», «Ладошки».	
	Разучивание танцевальных композиций 14 ч.	
24	Линейная румба	
25	Линейная румба	
26	Линейная румба	
27	Диско	
28	Диско	
29	Диско	
30	Полька	
31	Полька	
32	Полька	
33	Полька	
34	Концертный фестиваль	

		произведение, согласовывать музыку и движение.
--	--	--

3 класс

Каждая тема состоит из теоретической и практической части.

Теоретическая часть включает в себя:

- правила безопасного поведения на занятиях ритмикой;
- требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю;
- санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся;
- объяснение необходимых теоретических понятий, приемов релаксации, правил методики дыхания;
- показ изучаемых элементов танца;
- объяснение принципа движения;
- беседу с учащимися;
- просмотр видеоматериалов.

В данной программе не предусматривается проведение специальных теоретических занятий. Изучение теории вплетается в ткань каждого учебного занятия.

Практическая часть предполагает разминку, отработку движений учащимися, составление вариаций из изученных движений и их исполнение и включает в себя четыре подраздела:

Вводное занятие (1 час)

Теория. Общие правила техники безопасности на занятиях в спортивном зале. Где я использовал летом те умения, которым научился на занятиях? Здоровье и его составляющие

I.Разминка

Задача: развитие координации, памяти и внимания, умения «читать» движения, увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата.

Подобные упражнения следует включать в начало занятия на каждом уроке, так как их исполнение способствует концентрации внимания у детей, созданию бодрого, приподнятого настроения. Важным является также психофизический «разогрев», после которого детям легче осваивать те или иные танцевальные движения.

Теория. Что такое ритмика, аэробика? Виды аэробики. Шаги базовой аэробики. Ориентация в пространстве. Фанк аэробика, аэробика в стиле «латино».

Практика.

Разминка проводится в стиле аэробики под современную и популярную музыку:

Вводится изменение геометрии шагов базовой аэробики: по квадрату, диагонали, с продвижением вперед-назад. Комплекс аэробики в стиле фанк. Комплекс аэробики в стиле «латино». Сказочная аэробика включает элементы имитации движений героев сказки.

II. Ритмико-гимнастические упражнения

Задача: через образное восприятие обогатить набор движений, развить их координацию, разработать мышцы стопы, научить ориентироваться в зале, выполнять команды.

Теория – ознакомление с видами упражнений, с их направленностью. Показ изучаемых элементов танца. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика:

- упражнения для мышц рук;
- упражнения для мышц туловища и шеи;
- упражнения для мышц ног;
- комплексные упражнения.

III. Релаксация и дыхательные упражнения

Чтобы достигнуть высокой эффективности урока, следует учитывать физиологические и психологические особенности детей, предусматривать такие виды работы, которые снимали бы усталость.

Задача: снять напряжение, дать детям небольшой отдых, вызвать положительные эмоции, хорошее настроение, что ведет к улучшению усвоения материала.

Теория. Релаксация – восстановление. Приемы релаксации, правила методики дыхания.

Практика:

- Разрядка с использованием различного вида движения (поднимают руки вверх, вниз, прыгают, топают, имитируют движения)
- Расслабление и напряжение мышц («Мельница», «Любопытная Варвара», «Дудочка»)
- Дыхательная гимнастика («Лентяи», «Спящий котёнок», «Бабочка», «Качели»).

IV. Разучивание танцевальных композиций

Изучаются основные движения и вариации из них, а также некоторые популярные танцы, которые развивают чувство ритма, координацию движений, умение двигаться под музыку, коммуникабельность. Улучшается память, внимание, внутренняя организация.

Теория. Что такое танец? Разновидности танцев, их направленность, происхождение, показ изучаемых элементов танца, объяснение принципа движения, просмотр видеоматериалов.

Практика:

1. «Полька-мазурка» - Отрывок А.Гурилев
2. «Песенка жнецов» - Альбом для юношества Р.Шуман. Соч. 68, №18
3. «Зеркало» - Русская народная песня Обработка М. Раухвергера
4. «Круговая пляска» - Русская народная мелодия Обработка С. Разоренова
5. «На лошадке» - Сергей и Екатерина Железновы

V. Концертный фестиваль

Практика: открытые занятия для родителей.

**Календарно - тематическое планирование по «Ритмике»
в 3 классе
(34 часа, 1 час в неделю)**

№п/п	Тема занятия	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)
1.	Вводный урок. Здоровье и его составляющие. ТБ на уроке.	<p><u>Личностные результаты:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> · установка на здоровый образ жизни; · эмпатия, как понимание чувств, других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности; · освоение элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения. <p><u>метапредметные результаты</u></p> <p>Регулятивные универсальные учебные действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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; • 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. <p>Познавательные универсальные</p>
	Разминка 13 ч.	
2.	Базовые шаги аэробики	
3.	Базовые шаги аэробики	
4.	Базовые шаги аэробики	
5.	Аэробика в стиле ФАНК	
6.	Аэробика в стиле ФАНК	
7.	Аэробика в стиле ФАНК	
8.	Аэробика в стиле ФАНК	
9.	Латино	
10.	Латино	
11.	Сказочная аэробика	
12.	Сказочная аэробика	
13.	Сказочная аэробика	
14.	Сказочная аэробика	
	Ритмико-гимнастические упражнения 6 ч.	
15.	Упражнения для мышц рук, туловища и шеи	
16.	Упражнения для мышц рук, туловища и ног	
17.	Упражнения для мышц рук, туловища и ног	
18.	Комплексные упражнения	
19.	Комплексные упражнения	
20.	Комплексные упражнения	
	Релаксация и дыхательные упражнения 3 ч.	
21.	Разрядка с использованием различного вида движения	
22.	Расслабление и напряжение мышц корпуса «Мельница», «Любопытная Варвара», «Дудочка»	
23.	Дыхательная гимнастика «Лентяи», «Спящий котёнок», «Бабочка», «Качели»	
	Разучивание танцевальных композиций 11 ч.	
24.	«Полька мазурка»	
25.	«Полька мазурка»	
26.	«Песенка жнецов»	
27.	«Песенка жнецов»	

28	«Зеркало»	<p>учебные действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «ритмика», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие; • раскрывать понятия: синхронно, выворотню, музыкально, ритмично; • выявлять связь занятий ритмикой 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, ритмики, танцах. <p>Коммуникативные универсальные учебные действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • умение координировать свои усилия с усилиями других; • выслушивать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию; • допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии; • задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций. <p><u>Предметные результаты</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнение ритмических комбинаций на высоком уровне, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.
29	«Зеркало»	
30	«Круговая пляска»	
31	«Круговая пляска»	
32	«На лошадке»	
33	«На лошадке»	
34	Концертный фестиваль	

4 класс

Каждая тема состоит из теоретической и практической части.

Теоретическая часть включает в себя:

- правила безопасного поведения на занятиях ритмикой;
- требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю;
- санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся;
- объяснение необходимых теоретических понятий, приемов релаксации, правил методики дыхания;
- показ изучаемых элементов танца;
- объяснение принципа движения;
- беседу с учащимися;
- просмотр видеоматериалов.

В данной программе не предусматривается проведение специальных теоретических занятий. Изучение теории вплетается в ткань каждого учебного занятия.

Практическая часть предполагает разминку, отработку движений учащимися, составление вариаций из изученных движений и их исполнение и включает в себя четыре подраздела:

Вводное занятие (1 час)

Теория. Общие правила техники безопасности на занятиях в спортивном зале. Где я использовал летом те умения, которым научился на занятиях? Здоровье и его составляющие

I.Разминка

Задача: развитие координации, памяти и внимания, умения «читать» движения, увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата.

Подобные упражнения следует включать в начало занятия на каждом уроке, так как их исполнение способствует концентрации внимания у детей, созданию бодрого, приподнятого настроения. Важным является также психофизический «разогрев», после которого детям легче осваивать те или иные танцевальные движения.

Теория. Что такое ритмика, аэробика? Виды аэробики. Шаги базовой аэробики. Ориентация в пространстве. Фанк аэробика, аэробика в стиле «латино».

Практика.

Разминка проводится в стиле аэробики под современную и популярную музыку:

Вводится изменение геометрии шагов базовой аэробики: по квадрату, диагонали, с продвижением вперед-назад. Комплекс аэробики в стиле фанк. Комплекс аэробики в стиле «латино». Сказочная аэробика включает элементы имитации движений героев сказки.

II.Ритмико-гимнастические упражнения

Задача: через образное восприятие обогатить набор движений, развить их координацию, разработать мышцы стопы, научить ориентироваться в зале, выполнять команды.

Теория – ознакомление с видами упражнений, с их направленностью. Показ изучаемых элементов танца. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика:

- упражнения для мышц рук;
- упражнения для мышц туловища и шеи;
- упражнения для мышц ног;
- комплексные упражнения.

III. Релаксация и дыхательные упражнения

Чтобы достигнуть высокой эффективности урока, следует учитывать физиологические и психологические особенности детей, предусматривать такие виды работы, которые снимали бы усталость.

Задача: снять напряжение, дать детям небольшой отдых, вызвать положительные эмоции, хорошее настроение, что ведет к улучшению усвоения материала.

Теория. Релаксация – восстановление. Приемы релаксации, правила методики дыхания.

Практика:

- Разрядка с использованием различного вида движения (поднимают руки вверх, вниз, прыгают, топают, имитируют движения)

Расслабление и напряжение мышц («Мельница», «Любопытная Варвара», «Дудочка», «Марионетки»)

Дыхательная гимнастика («Лентяи», «Спящий котёнок», «Бабочка», «Качели», «Солнечный зайчик»)

IV. Разучивание танцевальных композиций

Изучаются основные движения и вариации из них, а также некоторые популярные танцы, которые развивают чувство ритма, координацию движений, умение двигаться под музыку, коммуникабельность. Улучшается память, внимание, внутренняя организация.

Теория. Что такое танец? Разновидности танцев, их направленность, происхождение, показ изучаемых элементов танца, объяснение принципа движения, просмотр видеоматериалов.

Практика:

1. От Волги до Енисея
2. Диско танец «Музыкальный»
3. Вальс

V. Концертный фестиваль

Практика: открытые занятия для родителей.

Календарно - тематическое планирование по «Ритмике»

в 4 классе

(68 часа, 2 час в неделю)

№п/п	Тема занятия	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)
1.	Вводный урок. Здоровье и его составляющие. ТБ на уроке.	<p><u>Личностные результаты:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> · установка на здоровый образ жизни; · эмпатия, как понимание чувств, других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности; · освоение элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения. <p><u>метапредметные результаты</u></p> <p>Регулятивные универсальные учебные действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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; • 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. <p>Познавательные универсальные учебные действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «ритмика», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие; • раскрывать понятия: синхронно, выворотно, музыкально, ритмично;
	Разминка 21 ч.	
2.	Базовые шаги аэробики	
3.	Базовые шаги аэробики	
4.	Базовые шаги аэробики	
5.	Базовые шаги аэробики	
6.	Базовые шаги аэробики	
7.	Аэробика в стиле ФАНК	
8.	Аэробика в стиле ФАНК	
9.	Аэробика в стиле ФАНК	
10.	Аэробика в стиле ФАНК	
11.	Аэробика в стиле ФАНК	
12.	Аэробика в стиле ФАНК	
13.	Латино	
14.	Латино	
15.	Латино	
16.	Латино	
17.	Сказочная аэробика	
18.	Сказочная аэробика	
19.	Сказочная аэробика	
20.	Сказочная аэробика	
21.	Сказочная аэробика	
22.	Сказочная аэробика	
	Ритмико-гимнастические упражнения 13 ч.	
23.	Упражнения для мышц рук, туловища и шеи	
24.	Упражнения для мышц рук, туловища и шеи	
25.	Упражнения для мышц рук, туловища и шеи	
26.	Упражнения для мышц рук, туловища и ног	
27.	Упражнения для мышц рук, туловища и ног	
28.	Комплексные упражнения	
29.	Комплексные упражнения	
30.	Комплексные упражнения	
31.	Комплексные упражнения	
32.	Комплексные упражнения	
33.	Комплексные упражнения	
34.	Комплексные упражнения	
35.	Комплексные упражнения	
	Релаксация и дыхательные упражнения 10 ч.	
36.	Разрядка с использованием различного вида движения	
37.	Разрядка с использованием различного вида движения	
38.	Разрядка с использованием различного вида движения	

39	Расслабление и напряжение мышц корпуса «Мельница», «Любопытная Варвара», «Дудочка»	<ul style="list-style-type: none"> • выявлять связь занятий ритмикой 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, ритмики, танцах.
40	Расслабление и напряжение мышц корпуса «Мельница», «Любопытная Варвара», «Дудочка»	
41	Расслабление и напряжение мышц корпуса «Мельница», «Любопытная Варвара», «Дудочка»	
42	Расслабление и напряжение мышц «Мельница», «Любопытная Варвара», «Дудочка»	
43	Дыхательная гимнастика «Лентяи», «Спящий котёнок», «Бабочка», «Качели»	
44	Дыхательная гимнастика «Лентяи», «Спящий котёнок», «Бабочка», «Качели»	
45	Дыхательная гимнастика «Лентяи», «Спящий котёнок», «Бабочка», «Качели»	
	Разучивание танцевальных композиций 22 ч.	
46	«От Волги до Енисея»	
47	«От Волги до Енисея»	
48	«От Волги до Енисея»	<p>Коммуникативные универсальные учебные действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • умение координировать свои усилия с усилиями других; • выслушивать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию; • допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии; • задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций. <p>Предметные результаты</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнение ритмических комбинаций на высоком уровне, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.
49	«От Волги до Енисея»	
50	«От Волги до Енисея»	
51	«От Волги до Енисея»	
52	«От Волги до Енисея»	
53	«От Волги до Енисея»	
54	«Вальс»	
55	«Вальс»	
56	«Вальс»	
57	«Вальс»	
58	«Вальс»	
59	«Вальс»	
60	«Вальс»	
61	«Вальс»	
62	Диско танец «Музыкальный»	
63	Диско танец «Музыкальный»	
64	Диско танец «Музыкальный»	
65	Диско танец «Музыкальный»	
66	Диско танец «Музыкальный»	
67	Диско танец «Музыкальный»	
68	Концертный фестиваль	

Планируемые результаты освоения программы

К числу планируемых результатов освоения курса основной образовательной программы отнесены:

личностные результаты:

- установка на здоровый образ жизни;
- эмпатия, как понимание чувств, других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности;
- освоение элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения.

метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия:

- 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;
- 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.

Познавательные универсальные учебные действия:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «ритмика», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;
- раскрывать понятия: синхронно, выворотно, музыкально, ритмично;
- выявлять связь занятий ритмикой 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, ритмики, танцах.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- умение координировать свои усилия с усилиями других;
- выслушивать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.

предметные результаты

- выполнение ритмических комбинаций на высоком уровне, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

Формы контроля и оценки результатов достижения поставленных целей:

- проведение открытых уроков для родителей;
- организация танцевальных конкурсов;
- участие в праздничных программах, концертах;
- проведение итогового занятия в конце учебного года.

Условия, необходимые для реализации программы

Для эффективной реализации программы необходимы следующие условия:

- Личностное общение педагога с ребенком;
- Наличие оборудованного кабинета;
- Широкое использование технических средств обучения (видео, аудио техника)

Оценка эффективности реализации программы

Основные результаты реализации программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся оцениваются в рамках мониторинговых процедур, предусматривающих выявление: динамики сезонных заболеваний; динамики школьного травматизма; утомляемости учащихся и т.п.