ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ

«ПЕТРОВСКАЯ ШКОЛА»

Подписано цифровой подписью: Natalia Leshuk
Дата: 2026.09.06 23:38:22 +03'00'

Принято **Утверждаю**

на заседании педагогического совета **Генеральный директор школы**

протокол №1 от «27» августа 2026 г. **Вяземская Е.К.**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

«Ритмика»

на 2026-2027 учебный год

Класс: 2-4 классы

Уровень образования: начальное общее образование

Преподаватель: Морозова Л.А.

Срок реализации – 3 года

Москва, 2026 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Ритмика» подготовлена в соответствии с:

- федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286);
- основной образовательной программой начального общего образования ЧУ ОО «Петровская школа»;
- программой воспитания ЧУ ОО «Петровская школа».

Программа обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования; выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» «Охрана здоровья обучающихся», включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся; способствует решению задач, определённых в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации, а именно: а) сохранение населения, здоровье и благополучие людей; б) создание возможностей для самореализации и развития талантов.

Обучение по программе позволяет формировать у обучающихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья; освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни.

Содержание программы направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся начальной школы; на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу; формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, целеустремлённость; воспитывает

этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде; проявлять лидерские качества.

Содержание программы строится на принципах личностно-ориентированной, личностно-развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре физического развития, ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, физическое воспитание.

Цели изучения программы — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Цели и задачи программы обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура».

Общее число часов, отведённых на изучение «Ритмики» в начальной школе, составляет **68 ч.:** 2 класс — 34 ч; 3 класс — 17 ч; 4 класс — 17 ч.

Срок реализации программы – 3 года.

Форма организации занятий – спортивная студия.

«Ритмика» - одна из разновидностей оздоровительных видов гимнастики (аэробики), содержанием которой является разнообразные, простые по технике исполнения физические упражнения. Особенностью программы является то, что, программа включает в себя изучение трех направлений танцевального искусства: классического, современного и народного.

Программа предполагает освоение азов ритмики, азбуки классического танца, изучение танцевальных элементов, исполнение детских и народных танцев и воспитание способности к танцевально-музыкальной импровизации.

Ритмика – это развитие творческого мышления учащихся. Занятия танцами и ритмикой дают заряд положительных эмоций, раскрепощают, развивают пластику, обогащают разнообразием ритмов танцевальный опыт учащихся.

Программа позволяет проявить индивидуальный творческий подход. Данная программа ориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца. Для этого в программу модуля «Ритмика» включены упражнения и движения классического, современного, народного и бального танцев, доступные детям 6-8 летнего возраста, обеспечивающие формирование осанки учащихся, правильную постановку корпуса, ног, рук, головы, развивающие физические данные, координацию движений, тренирующие дыхание, воспитывающие эмоции, вырабатывающие навык ориентации в пространстве.

Основные задачи: общее физическое развитие обучающегося, знакомство и обучение различным танцевальным стилям и направлениям, формирование и развитие навыков исполнительского мастерства, развитие музыкального слуха и ритма, развитие эстетического вкуса, развитие личностных свойств - внимательность, вдумчивость, терпение, самостоятельность, ответственность, стремления к достижению определенной цели, воспитание силы воли, чувства товарищества, коммуникабельных качеств ребенка.

Основная форма образовательной работы с детьми: музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого ребенка. Занятия включают чередование различных видов деятельности: музыкально-ритмические упражнения и игры, слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, творческие задания. Организация игровых ситуаций помогает усвоению программного содержания, приобретению опыта взаимодействия, принятию решений. Беседы, проводимые на занятиях, соответствуют возрасту и степени развития детей.

Содержание курса направлено на формирование универсальных учебных действий, обеспечивающих развитие познавательных и коммуникативных качеств личности.

Познавательные универсальные учебные действия:

- навык умения учиться: решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью учителя.

Учащиеся должны уметь:

- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно;
- под музыку, 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

Универсальные учебные действия:

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- умение координировать свои усилия с усилиями других;
- задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций;
- контролировать свои действия в коллективной работе;
-учитывать настроение других людей, их эмоции от восприятия музыки.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- принимать учебную задачу; осуществлять первоначальный контроль своего участия в интересных для него видах музыкальной деятельности;
-принимать музыкально-исполнительскую задачу и инструкцию учителя.

Совместная деятельность:

- формулировать долгосрочные и краткосрочные цели (индивидуальные с учётом участия в коллективных задачах при выполнении коллективного мини-исследования или проектного задания на основе предложенного формата планирования, распределения промежуточных шагов и сроков;
- выявлять совместные (в группах) творческие задания;
- при выполнении совместной деятельности справедливо распределять работу, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
- проявлять готовность выполнять разные поручения руководителя, проявлять самостоятельность, организовывать, инициативность для достижения общего успеха деятельности.

Содержание занятий

2 класс (34 часа)

Вводное занятие

Знакомство с обучающимися. Правила поведения на занятиях. Одежда для занятий. Беседа "Что такое ритмика, танец? Его истоки и развитие во времени. Игра "Давайте познакомимся"

1. Упражнения на ориентировку в пространстве, общеразвивающие упражнения

Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

Партерная гимнастика, упражнения для стоп, ног, спины, пресса.

2. Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами. Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами. Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами. Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Перекрестное поднимание и опускание рук (правая рука вверху, левая внизу). 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. Упражнение на расслабление мышц. Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

3. Игры под музыку

Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание — тяжелым, комичным и т. д). Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных

на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.

4. Танцевальные упражнения

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Базовые элементы танца Хип -Хоп. Базовые элементы – Баунс (Кач), Зе Рок (раскачка), Крисс Кросс (прыжки крест-накрест), Марш (маршевый шаг).

5. Постановочная работа. Танец. Танцевальная зарядка «Солнышко лучистое», «Буратино-длинный нос», групповой танец «Перемена», танцевальный флэш моб, «Мы – звезды», творческая работа, мини коппозиция.

3 класс (17 часов)

Вводное занятие

Беседа о правилах поведения на занятиях. Беседа" Что такое ритмика, танец".

1. Упражнения на ориентировку в пространстве, общеразвивающие упражнения

Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и из движения врассыпную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место. Партерная гимнастика, упражнения для стоп, ног, спины, пресса.

2. Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения

Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения *с* лентами. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднимание предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднимание согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений

Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук). Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднимание левой ноги, согнутой в колене, с одновременным подниманием и опусканием правой руки и т. д.). Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.

Упражнения на расслабление мышц

Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперёд. Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра).

3. Игры под музыку

Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий). Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении. Выразительное исполнение в свободные знакомые движения. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.

4. Танцевальные упражнения

Повторение элементов танца по программе для 2 класса. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Базовые движения направления Хип – Хоп. Ранниг Мэн (бегущий человек), движение V-шаг: Шаги ногами вперед и в стороны, образующие букву "V", с возвращением в исходное положение, движение Кик энд степ: поочередные удары (кики) и шаги ногами, движение Патти Дьюк: движение с характерным переносом веса с ноги на ногу и движениями рук.

5.Танец

Танцевальная зарядка «Буратино», групповой танец по выбору обучающихся.

4 класс (17 часов)

Вводное занятие

Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений и разучивание танцев.

1. Упражнения на ориентировку в пространстве, общеразвивающие упражнения

Обычная ходьба в умеренном темпе, на полу пальцах, пятках, ходьба с высоким подниманием колен, приставным шагом, гимнастическая

ходьба в различном темпе по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол соблюдая дистанцию, ходить по залу меняя направление: направо, налево, по диагонали. Построение и перестроение: шеренга, круг, построение в колонну, в колонну по два, по три, по четыре; перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга; перестроение из нескольких колон в несколько кругов, сужение и расширение их; перестроение из концентрических кругов в «звёздочки».

2. Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения

- 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;
- подъём на полу пальцах по VI позиции, II параллельной позиции;
- 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;

Упражнения на улучшение гибкости

- наклоны вперед, назад, в стороны, круговые движения;
- ноги во II свободной позиции, наклоны вперед, кисти на полу;
- ноги в VI позиции, наклоны вперед, кисти на полу;
- сидя на полу, наклоны вправо, влево, вперед;

Упражнения на координацию движений

Координация может быть простой (одновременные и однонаправленные движения рук, поочередные движения ног, одновременные и однонаправленные движения руки и ноги, одной половины тела) и сложной (одновременные разнонаправленные движения рук, одновременные однонаправленные движении ног, выворотное положение ног, движения ног при полете в воздухе, одновременные движения всех конечностей, переключение, с однонаправленных на разнонаправленные движения и с одного темпа на другой).

- вращение руками, согнутыми в локтях (положение стоя, руки согнуты в локтевых суставах, а пальцы дотрагиваются плеча, вращайте руками в разных направлениях);

-рисование воображаемых фигур (руки вытянуты вперёд и одновременно описывают разные фигуры, например, левая – круг, а правая квадрат);

-прыжки по классикам (делаем прыжок одной ногой, затем двумя и так чередуется дальше)

- стойка на одной ноге (положение стоя, одна нога согнута, руки в сторону и удерживаем равновесие 10-15 секунд, меняем ноги;

- стойка на одной ноге с поднятием на носок (положение стоя, руки на талии, одна нога сгибается в колене и отводится в сторону, затем подняться на носок и удерживать равновесие, повторить в другую сторону;

Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.

Упражнения на напряжение и расслабление мышц (партерная гимнастика)

Упражнения, позволяющие развить и укрепить природные данные ребенка, а также способствовать выработке необходимой выворотности, приобретению навыков самоконтроля, содействовать развитию мышечной силы (формирование «мышечного корсета»), выносливости, подвижности в различных суставах.

Упражнение 1. Упражнение выполняется, лежа на спине, исходное положение: руки свободно лежат вдоль тела, ладони вниз, все мускулы тела расслаблены, на 4 счета надо вытянуть ноги и пальцы, напрячь все мышцы тела, затем на 4 счета полностью расслабить мышцы. Дети должны ощутить напряжение и расслабление мышц. Данное упражнение повторяют 4-8 раз.

Упражнение 2. Исходное положение: то же, что и в предыдущем упражнении. Техника исполнения, следующая: на счет раз-два, медленно вытягивая стопы ног по шестой позиции, напрячь мышцы ног. При свободно лежащем корпусе ощутить напряжение мышц ног. На счет три-четыре поднять как можно выше носки ног кверху (сократить подъем, чуть отделить пятки от пола). При этом все внимание сконцентрировать на чувстве другой группы мышц ног (особенно подколенных и голеностопных). Упражнение повторить 4-16 раз. Расслабиться на 5-10 секунд, приняв исходное положение. Ощутить расслабление всех мышц. Эти упражнения можно исполнять в положении сидя. Данное упражнение способствует растягиванию ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок, укрепляет все группы мышц ног, приучает к ощущению вытянутости ноги, в том числе пальцев ног и всей стопы. Упражнения на нагрузку должны чередоваться с упражнениями на расслабление.

Упражнения на укрепления мышц брюшного пресса: «трамплин», «горка», «велосипед», «ножницы», «карандашики».

Упражнения для укрепления мышц спины: «лодочка», «кошка», «ролик», «ножницы», «мостик».

Комплекс упражнений на расслабление и растяжку: сидя на полу в парах, наклоны вперед; «бабочка», «лягушка», «складка», полушпагат на правую ногу, корпус прямо, руки в стороны; полушпагат на левую ногу, корпус прямо, руки в стороны.

3. Игры под музыку

Выполнение движений на развитие ритмической памяти (повтори ритм).

Воспроизвести ритм руками с помощью хлопков, разнообразить комбинации

ритмических рисунков. Выполнение определённой ритмической комбинации шагов и их разновидностей, синхронности исполнения музыкального ритма.
Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выразить их в движении.
Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий).
Танцуем под музыку - танцевальная импровизация, смена темпа музыки.
Упражнения на развитие внимания, музыкальной ритмичности, двигательных навыков, сочетание танцевальных движений с игрой. Игры на развитие памяти, внимания, фантазии, воображения и музыкального слуха. Выразительное исполнение в танцевальных связках движений – мимика, пластика, артистизм.
Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа.

4. Танцевальные упражнения

Повторение элементов танца по программе 3 класса.
Новые движения направления Хип -Хоп. Кэббидж Пэтч (перемешивание), задействует одновременно руки, корпус и ноги, движение Ту Степ (Два шага), Движение Ап Таун. На основе этих базовых движений и их вариаций составляются тренировочно-танцевальные комбинации. Повторяется и закрепляется ранее разученный материал и накладывается на него новый.

5.Танец

Танцевальная зарядка «Делайте зарядку», танцевальный флешмоб по выбору обучавшихся. Групповой танец по выбору обучающихся.

Планируемые результаты

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Патриотическое воспитание:

ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека.

Гражданское воспитание:

представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания:

познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования.

Формирование культуры здоровья:

осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание:

экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения; экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

Эстетическое воспитание:

положительное отношение к занятиям ритмикой, интерес к отдельным видам музыкально-практической деятельности; эмоциональная отзывчивость на доступные, близкие ребенку по настроению музыкальные произведения; интерес к занятиям ритмикой во внеурочной деятельности, понимание значения музыки и ритмики в собственной жизни; навыки оценки и самооценки результатов музыкально-ритмической и творческой деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по «Ритмике» отражают овладение универсальными познавательными действиями, в том числе:

1) **Познавательные универсальные учебные действия**, отражающие методы познания окружающего мира: ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих высказываниях; выявлять признаки положительного влияния занятий ритмикой на работу организма,

сохранение его здоровья и эмоционального благополучия; моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений; устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств; приводить примеры и осуществлять демонстрацию полученных; формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов.

2) **Коммуникативные универсальные учебные действия**, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге; описывать влияние ритмики на здоровье и эмоциональное благополучие человека; строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, танцах; проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь; продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения ритмических упражнений, игровых заданий и игр во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности; конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

3) **Регулятивные универсальные учебные действия**, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка): оценивать влияние занятий ритмикой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний); контролировать состояние организма на занятиях ритмикой и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия; проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки; осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

Предметные результаты представлены по годам обучения и отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

2 класс

1) Знания о физической культуре:

- иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни; знать и формулировать основные правила безопасного поведения в месте занятий физическими упражнениями (в спортивном зале);
- понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития;
- знать и описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;
- знать основные виды разминки;
- знать начальные понятия танцевальной, музыкальной азбуки (музыкальная фраза, ритм, музыкальный размер);

- историю рождения современных танцев;
- историю и географию изучаемых танцев;
- историю костюма;
- изученную танцевальную терминологию на русском и английском языках.

2) Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные развивающие, подвижные игры упражнения:

- участвовать в развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов.

3) Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать технику выполнения ритмических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег; слышать и воспроизводить музыкальный ритм;
- ориентироваться в пространстве зала и относительно друг друга осуществлять перестроения;
- освоят постановку корпуса, ног, рук;
- будут уметь исполнять элементы основ современной хореографии;
- будут уметь исполнять современные массовые танцы, импровизации современного танца.

3 класс

1) Знания о физической культуре:

- описывать технику выполнения освоенных ритмических упражнений; отмечать динамику развития личных физических качеств: гибкости, силы, координационных способностей;
- историю современных танцевальных стилей танца;
- изученные названия фигур на русском и английском языках.

2) Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими

физическими упражнениями:

- уметь использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе и танце; характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности);
- принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; оценивать правила безопасности в процессе игры.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

- сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей; измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры:

участвовать в играх и игровых заданиях; устанавливать ролевое участие членов команды.

3) Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать ритмические упражнения на развитие гибкости и координационных способностей;
- осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом; мягким бегом; прыжками; подскоками, галопом;
- осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, ритмических упражнений, танцевальных шагов для развития моторики, пространственного воображения, гибкости;
- демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно; прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны);
- различные групповые выступления, в том числе освоение основных условий участия во флешмобах;
- уметь импровизировать на данную тему в данном стиле танца;

- самостоятельно танцевать вариации из сочетания фигур;
- будут знать новые современные комбинации в танцах с использованием актёрского мастерства;
- будут уметь переключаться в импровизации с одного образа на другой.

4 класс

1) Знания о физической культуре:

- описывать технику выполнения освоенных ритмических упражнений; отмечать динамику развития личных физических качеств: гибкости, силы, координационных способностей;
- терминологию разучиваемых упражнений, фигур об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- историю современных танцевальных стилей танца;

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

- уметь использовать технику контроля за соблюдением и выполнением упражнений и танцевальных комбинаций, контролировать осанку, корпус и правильное положение стопы при ходьбе и танце;
- о способах и особенностях движений, передвижений;

-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; оценивать правила безопасности в процессе игры.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

- сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей; измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры:

участвовать в играх и игровых заданиях; устанавливать ролевое участие членов команды.

3) Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать ритмические упражнения на развитие гибкости и координационных способностей и совершенствовать полученные навыки;
- осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, ритмических упражнений, танцевальных шагов для развития моторики, пространственного воображения, гибкости и совершенствовать полученные навыки;
- развивать внимание, музыкально – ритмические, двигательные навыки, умение сочетать танцевальные движения с игрой;
- закреплять ранее изученные движения, отрабатывать технику выполнения упражнений и музыкально пространственных упражнений;
- совершенствовать навыки ориентирования в пространстве, координации движений;
- понятия зрительной и мышечной памяти;
- различные групповые выступления, презентации работы обучающихся в том числе освоение основных условий участия во флешмобах;
- уметь импровизировать на данную тему в данном стиле танца;
- составлять и правильно выполнять комплексы упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- умение взаимодействовать в коллективе в процессе занятий;
- самостоятельно танцевать вариации из разученного материала;
- развитие памяти, внимания, воображения, координации;
- будут знать новые современные комбинации в танцах с использованием актёрского мастерства, мимики, пластики и артистизма;
- будут уметь переключаться в импровизации с одного образа на другой, отражать замедление и ускорение со сменой темпа музыки.

Электронные образовательные ресурсы

1. https://dancehelp.ru/lp/K15/-движения, танцы, методики

2 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/conspect/-готовые уроки по физической культуре

3. https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2023/09/frp-fizkultura-1-4_klassy.pdf-единое содержание общего образования;

4. https://horeograf.com/-хореографический ресурс;

5. http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html-методические и дидактические разработки по хореографии

4. Тематическое планирование

2 класс (34 часа)

№	Тема	Количество часов
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Общие понятия о танце	1
2	Ритмические упражнения под счет и музыку. Основные позиции ног – 1,2,5-я	1
3	Ритмические упражнения под счет и музыку. Основные позиции рук	1
4	Общеразвивающие упражнения (наклоны, повороты туловища, приседания) в музыкальном сопровождении	1
5	Партерная гимнастика. Упражнения для стоп, ног, пресса	1
6-7	Базовые элементы эстрадного танца	2
8-10	Постановочная работа. Разучивание комбинаций к танцу	3
11-12	Рисунок танца	2
13-15	Четкое и синхронное исполнение исполнение движений в танце	3
16	Знакомство с танцевальным направление Хип-Хоп. Базовые движения	1
17	Движение Баунс (Кач)	1
18	Движение Зе Рок (Раскачка)	1
19	Прыжки Крисс Кросс (прыжки, крест-накрест)	1
20	Движение Марш (марш, маршевый шаг)	1
21-22	Разучивание комбинаций на основе изученного материала	2
23	Постановочная работа. Танец «Перемена» Разучивание комбинации №1 к танцу «Перемена»	1

24	Разучивание комбинации №2 к танцу «Перемена»	1
25	Разучивание комбинации №3 к танцу «Перемена»	1
26	Рисунок танца «Перемена»	1
27	Работа над четким и синхронным исполнением движений танца «Перемена»	1
28	Упражнения на координацию	1
29	Танцевальный флэш моб	1
30	Партерная гимнастика. Упражнения для стоп, ног, пресса	1
31	Импровизация под музыку	1
32	«Мы - звезды». Творческая работа, мини - композиция	1
33	Танцевальный флэш моб	1
34	Итоговый урок. Презентация работы обучающихся	1
	Итого	**34**

3 класс (17 часов)

№	Тема	Количество часов
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Разминка	1
2	Общеразвивающие упражнения (повороты головы, наклоны, ходьба на месте)	1
3	Партерная гимнастика. Упражнения для стоп, ног, пресса	1
4	Базовые движения танцевального направления хип-хоп. Ранниг Мэн (бегущий человек)	1
5-6	**Движение V-шаг:** Шаги ногами вперед и в стороны, образующие букву "V", с возвращением в исходное положение	2
7	Движение Кик энд степ: Поочередные удары (кики) и шаги ногами	1
8	Движение Патти Дьюк: Движение с характерным переносом веса с ноги на ногу и движениями рук	1
9-10	Составление комбинаций на основе изученного материала	2
11	Танцевальный флэш моб	1
12	Постановка концертного номера. Разучивание комбинации №1 к танцу	1

13	Разучивание комбинации №2 к танцу	1
14	Разучивание комбинации №3 к танцу	1
15	Работа над четким и синхронным исполнением движений в танце	1
16	Рисунок танца	1
17	Презентация работы обучающихся	1
	Итого	**17**

4 класс (17 часов)

№	Тема	Количество часов
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях. Разминка. Поклон	1
2	Упражнения на развитие координации	1
3	Базовые движения танцевального направления хип-хоп. Кэббидж Пэтч (перемешивание), задействует одновременно руки, корпус и ноги	1
4	Движение Ту Степ (Два шага)	1
5	Движение Ап Таун	1
6-7	Составление простых комбинаций на основе изученного материала	2
8	Танцевальная разминка «Делайте зарядку»	1
9	Партерная гимнастика. Упражнения для стоп, ног, спины, пресса	
10	Постановочная работа. Разучивание комбинации №1 к танцу	1
11	Разучивание комбинации №2 к танцу	1
12	Разучивание комбинации №3 к танцу	1
13	Танцевальные переходы, рисунок танца	1
14	Работа над четким и синхронным исполнением движений в танце	1
15	Работа над точностью исполнения фигур, перестроение, музыкальной выразительностью движений в танце	1
16	Выход в танце на исходные точки, соединение актерского и танцевального действия	1
17	Презентация работы обучающихся	1
	Итого	**17**