

**ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«ПЕТРОВСКАЯ ШКОЛА»**

**Принято**

**на заседании педагогического совета  
протокол №1 от «29» августа 2023 г.**

**Утверждаю**

**Генеральный директор**

**Вяземская Е.К.**

**Приказ от «29» августа 2023 г.**

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности**

**«Ритмика»**

**на 2023-2024 учебный год**

**Класс: 1-3 классы**

**Уровень образования: начальное общее образование**

**Преподаватель: Морозова Л.А.**

**Срок реализации – 3 года**

**Москва, 2023 г.**

## 1. 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 Межотраслевой программе развития школьного спорта до 2024 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** модуля «Ритмика» — 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» в соответствии с ФГОС НОО.

Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Физическая культура» в начальной школе, составляет 405 ч (три часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 99 ч; 2 класс — 102 ч; 3 класс — 102 ч; 4 класс — 102 ч.

Класс	Продолжительность обучения	Уроки физической культуры 2 ч/нед	Занятия ритмикой 1 ч/нед	Всего часов
1 класс	33 недели	66 ч	33 ч (ритмика)	99 ч
2 класс	34 недели	68 ч	34 ч (ритмика)	102 ч
3 класс	34 недели	68 ч	34 ч (ритмикой)	102 ч
4 класс	34 недели	68 ч	34 ч (ОФП)	102 ч
Итого				405 ч

При планировании учебного материала по программе, являющейся обязательным компонентом содержательного раздела основной образовательной программы образовательной организации обязательной части учебного предмета «Физическая культура», рекомендуется реализовывать на уроках физической культуры учебный план: для всех классов начального образования в объёме не менее 70% учебных часов должно быть отведено на выполнение физических упражнений (предмет «Физическая культура») и 30% учебных часов во внеурочной деятельности обучающихся в модуле «Ритмика».

Физические нагрузки на занятиях ритмикой сопоставимы с занятиями физической культурой, поэтому занятия в секции «Ритмика» заменяют 3 урок физкультуры и проводятся во второй половине дня.

**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** модуля «Ритмика»: 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.

## **2. Содержание занятий курса «Ритмика»**

### **1 класс (33 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**

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.

#### **2. Ритмико-гимнастические упражнения**

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). 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 поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом. Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков. 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 Hip Hop. Базовые элементы – Step slided, slided step, Glide, Turn Glide. Понятие Old school и New Style. Прыжки Criss Cross – вариации. Движение Marchstep. Движение Kick and step – Kick Cross Step. Движение Kick ball change. Kick out. Движение Party Duke – вариации, отведение ноги в сторону.

**5. Танец.** Танцевальная зарядка «Солнышко лучистое», «Буратино-длинный нос», групповой танец «Чунга-Чанга», «Перемена».

### **2 класс (34 часа)**

#### **Вводное занятие**

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

#### **1. Упражнения на ориентировку в пространстве**

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 враспынную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, переключивать с места на место.

#### **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 поднятие 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 вперед. 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 свободных плясках знакомых движений. 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 1 класса. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Новые движения направления Hip Hop. Humpty Dance. Движение Gucci. Движение Charleston. Движение Running man. Движение Shamrock. Движение Reebok. Движение Fila. Движение The Prep. Прыжки. Horse move.

#### **5. Танец**

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

### **3 класс (34 часа)**

#### **Вводное занятие**

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

#### **1. Упражнения на ориентировку в пространстве**

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 колонн 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 движения 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 вперед 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 выполнять 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 2 класса.

Новые движения направления Hip Hop. Движение Cabbage patch. Движение Two step. Движение Up town. Движение Happy feet. Движение The Prep. Движение Punch it. Движение Roger Rabbit. Прыжки. Horse move. 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.

### **3. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

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.

## **1 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 физической 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.

## **2 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.

## **3 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;

#### 4. Тематическое планирование

##### 1 класс (33 часа)

№	Тема	Количество часов
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Общие понятия о современном танце	1
2	Построение правильной позиции спины и корпуса, рук и ног. Позиции ног – 1,2,5-я позиции	1
3	Подготовка тела к нагрузке (разминка всех частей тела с увеличением физической нагрузки, поэтапный подход). Построение спины и корпуса	1

4	Подготовка тела к нагрузке (разминка всех частей тела с увеличением физической нагрузки, поэтапный подход). Разминка корпуса и бедер	1
5	Подготовка тела к нагрузке (разминка всех частей тела с увеличением физической нагрузки, поэтапный подход). Разминка колен и стоп	1
6	Базовые элементы танца Hip Hop. Движение Turn Glide	1
7	Базовые элементы – Step slied, slied step, Glide	1
8	Постановочная работа танца «Чунга-Чанга»	1
9	Разучивание комбинаций к танцу «Чунга-Чанга»	1
10	Рисунок танца «Чунга-Чанга»	1
11	Четкое и синхронное исполнение движений в танце «Чунга-Чанга»	1
12	Понятие Old school и New Style	1
13	Прыжки Criss Cross – вариации	1
14	Движение Marchstep	1
15	Разучивание комбинаций на основе изученного материала	1
16	Составление простых комбинаций	1
17	Постановочная работа. Танец «Перемена»	1
18	Разучивание комбинации №1 к танцу «Перемена».	1
19	Разучивание комбинации №2 к танцу «Перемена».	1
20	Разучивание комбинации №3 к танцу «Перемена».	1
21	Рисунок танца «Перемена»	1
22	Работа над четким и синхронным исполнением движений танца «Перемена»	1
23	Базовый элемент Kick and slide	1
24	Движение Kich and step – Kick Cross Step	1
25	Движение Kick ball change. Kick out	1
26	Движение Party Duke – вариации, отведение ноги в сторону	1
27	Составление комбинаций на основе изученного материала	1
28-32	Работа над четким и синхронным исполнением движений в танце	5
33	Презентация работы обучающихся	1
<b>Итого</b>		<b>33</b>

## 2 класс

№	Тема	Количество часов
1	Вводное занятие. Разминка. Колен и стоп.	1
2-3	Новые движения направления Hip Hop. Humpty Dance	2
4-5	Движение Gucci. Движение Charleston	2
6	Движение Running man	1
7	Движение Shamrock	1
8	Движение Reebok	1
9	Движение Fila	1
10	Движение The Prep	1
11	Прыжки. Horse move	1
12	Движения на точность и резкость	1
13	Составление простых комбинаций на основе изученного материала	1
14	Составление простых комбинаций на верхнюю и нижнюю часть тела	1
15	Основные понятия техники вращений	1
16	Постановка концертного номера	1
17	Разучивание комбинации №1 к танцу	1
18	Разучивание комбинации №2 к танцу	1
19	Разучивание комбинации №3 к танцу	1
20	Работа над четким и синхронным исполнением движений в танце	1
21	Рисунок танца	1
22	Движение во вращении на равновесие	1
23	Упражнения на координацию	1
24	Постановка концертного номера	1
25	Разучивание комбинации №1 к танцу	1
26	Разучивание комбинации №2 к танцу	1
27	Разучивание комбинации №3 к танцу	1
28	Работа над четким и синхронным исполнением движений в танце	1
29	Составление комбинаций на основе изученного материала	1
30	Упражнение на растяжку	1
31	Упражнения на координацию	1

32-33	Работа над четким и синхронным исполнением движений в танце	2
34	Презентация работы обучающихся	1
<b>Итого</b>		<b>34</b>

### 3 класс

№	Тема	Количество часов
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях. Разминка. Поклон	1
2	Упражнения на развитие координации	1
3	Новые движения направления Hip Hop. Движение Cabbage patch	1
4	Движение Two step	1
5	Движение Up town	1
6	Составление простых комбинаций на основе изученного материала	1
7	Танцевальная разминка «Делайте зарядку»	1
	<b>Постановочная работа</b>	
8	Разучивание комбинации №1 к танцу	1
9	Разучивание комбинации №2 к танцу	1
10	Разучивание комбинации №3 к танцу	1
11	Танцевальные переходы, рисунок танца	1
12	Работа над четким и синхронным исполнением движений в танце	1
13	Работа над точностью исполнения фигур, перестроение, музыкальной выразительностью движений в танце	1
14	Выход в танце на исходные точки, соединение актерского и танцевального действия	1
15	Презентация работы обучающихся	1
16	Ритмико - гимнастические упражнения. Упражнения на напряжение и расслабление мышц (партерная гимнастика)	1
17	Ритмико - гимнастические упражнения. Танцевальный флеш моб	1
18	Движение Happy feet	1
19	Движение The Prep. Упражнения на напряжение и расслабление мышц (партерная гимнастика)	1
20	Составление комбинаций на основе изученного материала	1

21	Движение Punch it. Музыкальные игры	1
22	Упражнения на координацию. Движение Roger Rabbit	1
23	Танцевальная разминка. Упражнения на напряжение и расслабление мышц (партерная гимнастика)	1
24	Составление комбинаций на основе изученного материала. Импровизация	1
25	Составление комбинаций на основе изученного материала. Импровизация	1
26	Повторение пройденного материала	1
	<b>Постановочная работа</b>	1
27	Разучивание комбинации №1 к танцу	1
28	Выход в танце на исходные точки, соединение актерского и танцевального действия	1
29	Разучивание комбинации №2 к танцу	1
30	Движения по линии танца. Рисунок танца	1
31	Разучивание комбинации №3 к танцу. Танцевальные переходы	1
32	Работа над четким и синхронным исполнением движений в танце	1
33	Выход в танце на исходные точки, соединение актерского и танцевального действия	1
34	Презентация работы обучающихся	1
	<b>Итого</b>	<b>34</b>