

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 34»

ВЫПИСКА ИЗ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ,
утвержденной приказом директора Средней школы № 34
от 29.08.2025 г. №223

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по курсу внеурочной деятельности
«Ритмика»
Физкультурно-спортивное направление
начального общего образования
1-4 класс

Составитель:
Учитель физической культуры
Буянова Анна Сергеевна

МО Каменск-Уральский ГО СО
2025-2026 учебный год

Содержание учебного (тематического) плана

Содержание данной программы рассчитано на систему одноразовых занятий в неделю продолжительностью 40 минут.

1. Вводное занятие.

Общие правила техники безопасности на занятиях ритмикой и в спортивном зале. Что такое ритмика, виды.

Практическое занятие:

- игра «Делаем правильно»;
- определение структуры занятия (поклон, разминка, основная часть, партер, игра, релаксация, оценка).

2. Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика

Что такое аэробика. Основные шаги базовой аэробики. Партерная гимнастика. Ориентация в пространстве. Сила, выносливость, гибкость: как мы их развиваем. Релаксация - восстановление. Сказочная аэробика. *Практические занятия*

Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперед-назад, вниз-вверх, в круг, из круга, по кругу. Шаги базовой аэробики: марш (пружинящие шаги на месте), приставной шаг, открытый шаг, вперед-назад, захлест, скрестный шаг, шоссе, мамбо (шаги и их комбинации выполняются на месте с изменением темпа). Партерная гимнастика включает в себя упражнения на полу с использованием гимнастических ковриков, гимнастических матов или татами. Наклоны, отжимания, упражнения на развитие мышц брюшного пресса, спины, ног, растяжку: «елочка», «паровоз», «солнышко», «лебедь», «лодочка», «змея», «кошечка». Упражнения на гимнастических матах в движении: «котятка», «обезьянки», «партизаны», «карактица». Сказочная аэробика включает элементы имитации движений героев сказки «Волк и семеро козлят»: козлят, волка, мамы-козы.

3. Танцевальная азбука

Что такое танец. Балет как высшее искусство танца. Пордебра как вид оздоровительной тренировки. Русский народный танец. Танцы разных народов.

Практические занятия

Знакомство с балетом (видеоурок). Изучение подготовительной и шестой позиций ног, первой, второй и третьей позиций рук, постановка корпуса, элементы классического танца: ботман, плие. Пордебра в классическом стиле. «Полька», элементы русского танца «Хоровод», танцы разных народов: «Лезгинка», «Макарена», «Летка-енька».

4. Ритмическая гимнастика с предметами и акробатика

Гимнастика оздоровительная и спортивная. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой и фитболом. Акробатика. Техника безопасности на занятиях акробатикой.

Практические занятия

Узкий, широкий и узкий хваты гимнастической палки, комплекс упражнений с палкой, направленный на профилактику плоскостопия, партерная гимнастика с палкой. Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах, поочередно. Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой. Вращение обруча на поясе, руке. Комплекс упражнений с обручем. Упражнения с мячом в бросках, ловле и перепрыгивании мяча. Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем. Элементы акробатики: стойка на лопатках, мост, перс-каты на спину, упражнения в лазании и перелезании (на матах, скамейках). Прыжки на фитболе.

5. Игры.

Игры и правила. Имитационные игры. Беговые игры. Игры на внимание. Игры на развитие сенсорной чувствительности. Танцевальные игры.

Практические занятия

Имитационные игры: «Зоопарк», «Стадион», «Морозко», «Угадай-ка». Беговые игры: «Салки», «Картошка», «Белые медведи», «Горелки», «Третий лишний», «Два

мороза», «Гуси-гуси», «Выручай-ка» в различных вариациях. Игры на внимание: «Тише едешь - дальше будешь», «Ковбои-индейцы», «Елки-палки». «Мигалки», «Зеркало», «Сантикифантики». Игры на расслабление и развитие сенсорной чувствительности: «Водяной», «Шина», «Море волнуется», «День-ночь». Танцевальные игры: «Лавата», «Буги-вуги», «Эльбрус красавец», «Лесная дискотека», «Медвежата и зайчата». «Ручеек» в различных вариациях.

Планируемые результаты освоения учебного курса.

К числу планируемых результатов освоения программы отнесены:

Ожидаемые результаты

По окончании обучения, воспитанники должны уметь:

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах сохранения и укрепления личного и общественного здоровья;
- проявлять позитивные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях риска нарушения здоровья в процессе взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми;
- проявлять дисциплинированность и упорство в образовательной деятельности для достижения значимых личных результатов при условии сохранения и укреплении личного здоровья;
- принимать и осваивать социальную роль обучающегося, формировать и развивать социально значимые мотивы учебной деятельности;
- адекватное представление о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении.

Метапредметные результаты:

- обеспечение защиты и сохранения личного здоровья во всех его проявлениях позитивными средствами, соответствующими индивидуальным и типологически возрастным особенностям;
- управлять своим эмоциональным состоянием при общении со сверстниками и взрослыми с целью сохранения эмоционального благополучия;
- формировать умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;
- оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты:

- двигаться в соответствии с характером, темпом и динамикой музыки;
- отличать начало и конец звучания музыкального произведения;
- ориентироваться в пространстве, легко и ритмично ходить и бегать по кругу, между предметами;
- воспроизводить несложный ритм и простые движения с предметами;
- выполнять игровые и плясовые движения, согласовывая движения рук с движениями ног и туловища;
- выполнять дыхательные упражнения;
- уметь себя самопрезентовать в выступлениях перед зрителями.

Цель программы:

Формирование музыкально - двигательных навыков. Развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи программы.

Образовательные:

- учить основам музыкального движения;

- формировать умение создавать образ персонажа по поставленным задачам;
- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и самостоятельного выражения их под музыку.
- учить детей воспринимать развитие музыкальных образов и выражать их в движениях, согласовывать движения с характером музыки, наиболее яркими средствами выразительности;

Коррекционно-развивающие:

- развивать у детей чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой. Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений.

Воспитательные:

- воспитывать культуру поведения;
- воспитывать умения эмоционального выражения раскрепощенности и творчества в движениях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Количество часов	Формы проведения занятий
1.	Вводное занятие Техника безопасности	2	Теория, практика, просмотр видео презентации
2.	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика (Элементы)	9	Теория, практика
3.	Танцевальная азбука	5	Теория, практика, просмотр видео презентации
4.	Ритмическая гимнастика с предметами и элементы акробатики.	9	Теория, практика
5.	Игры.	9	Теория, практика
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Количество часов	Формы проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	ИНСТРУКТАЖ ПО ТБ на занятиях Ритмикой.	1	Лекция Просмотр видео презентации	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/
2.	ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ. Ориентация пространстве.	1	Практика	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/
3.	Теория. Что такое аэробика? Основные шаги базовой аэробики. Партерная гимнастика.	1	Теория, практика	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/
4.	Шаги базовой аэробики (пружинящие шаги на месте), приставной шаг, открытый шаг, вперёд-назад, захлест, скрестный шаг.	1	Практика	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/
5.	Шаги базовой аэробики (пружинящие шаги на месте), приставной шаг, открытый шаг, вперёд-назад, захлест, скрестный шаг.	1	практика	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/
6.	Шаги и их комбинации выполнение на месте с изменением темпа.	1	практика	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/
7.	Комплекс танцевальной аэробики.	1	практика	
8.	Комплекс танцевальной аэробики.	1	практика	

9.	Растяжка с использованием гимнастических ковриков, гимнастических матов.	1	практика	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/
10.	Партерная гимнастика сидя, лежа, на боку, в упоре с использованием гимнастических ковриков, гимнастических матов.	1	практика	
11.	Растяжка с использованием гимнастических ковриков, гимнастических матов.	1	практика	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/
12.	Закрепление изученного.	1	практика	
13.	Теория: Что такое танец? Балет как высшее искусство танца.	1	Теория Просмотр видео презентации	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/
14.	Изучение подготовительной и шестой позиций ног, первой, второй и третьей позиций рук.	1	Практика	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/
15.	Знакомство с балетом (видео урок).	1	теория	
16.	Постановка корпуса, элементы классического танца.	1	Практика	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/
17.	Танцы разных народов: «Полька», «Лезгинка», «Макарена», «Летка-енька».	1	Практика	

18.	Танцы разных народов: «Полька», «Лезгинка», «Макарена», «Летка-енька».	1	Практика	
19.	Теория: Ритмическая гимнастика с предметами и акробатика	1	Практика	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/
20.	Растяжка: «ёлочка», «паровоз», «солнышко», «лебедь», «лодочка», «змея», «кошечка», «пиночки».	1	Практика	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/
21.	Наклоны, отжимания, упражнения на развитие мышц брюшного пресса, спины, ног.	1	Практика	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/
22.	Узкий, широкий хват гимнастической палки, комплекс упражнений с палкой, направленный на профилактику плоскостопия. Упражнения с гимнастической палкой в парах.	1	Практика	
23.	Вращение обруча на поясе, на руке. Комплекс упражнений с обручем. Упражнения с обручем в парах.	1	Практика	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/
24.	Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах, поочередно.	1	Практика	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/

	Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой.			
25.	Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом. Упражнения с мячом в парах. Упражнения с мячом в бросках, ловле и перепрыгивании мяча.	1	Практика	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3511/
26.	Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом. Упражнения с мячом в парах. Упражнения с мячом в бросках, ловле и перепрыгивании мяча.	1	Практика	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3511/
27.	Упражнения в лазании и перелезании (на матах, скамейках).	1	Практика	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/
28.	Закрепление изученного.	1	Практика	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/
29.	Теория: Игры и правила	1	Теория Практика	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/
30.	Определение структуры занятия. Игра «Делаем правильно».	1	Практика	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/
31.	Имитационные игры: «Зоопарк», «Угадай-ка».	1	Практика	
32.	Беговые игры: «Салки», «Выручай-ка».	1	Практика	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/
33.	Игры на внимание: «Ёлки-палки», «Мигалки».	1	Практика	

34.	Беговые ролевые игры: «Салки», «Картошка».	1	Практика	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34		

КОМПОНЕНТ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ

Для реализации воспитательного потенциала урока педагогом учитывается содержание программы воспитания:

1. Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического сознания на основе исторического просвещения; подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений.

2. Учет в определении воспитательных задач уроков целевых ориентиров результатов воспитания.

3. Включение в содержание урока тематики мероприятий в соответствии с календарным планом воспитательной работы.

4. Выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания.

5. Реализация приоритета воспитания в учебной деятельности.

6. Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам.

7. Применение интерактивных форм учебной работы — интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления.

8. Побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержку доброжелательной атмосферы.

9. Побуждение к организации наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.

10. Инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.