

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия №82» городского округа город Уфа  
Республики Башкортостан

Рассмотрено

Руководитель ШМО

*Зурф Хисматуллин Р.Г.*

Протокол № 1

от «31» августа 2020г

Согласовано

Заместитель директора по ВР  
МБОУ «Гимназия №82»

*И.С. Михальская*

«31» августа 2020г.

Утверждаю

Директор МБОУ «Гимназия №82»

*Ю.Б. Тютченко*

Приказ № 244

от «31» августа 2020г.



**Рабочая программа**  
**по курсу внеурочной деятельности**  
**«Ритмическая гимнастика»**  
**для 1- 3 классов**

Срок реализации: 3 года

Составитель: Свитко А.С.

Год составления: 2020 год

Муниципальное бюджетное общеобразовательное  
учреждение «Гимназия №82» городского округа город Уфа  
Республики Башкортостан

**Рассмотрено**

Руководитель ШМО

\_\_\_\_\_  
Протокол № \_\_\_\_\_

от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020г

**Согласовано**

Заместитель директора по ВР  
МБОУ «Гимназия №82»

\_\_\_\_\_  
И.С.Михальская

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020г.

**Утверждаю**

Директор МБОУ «Гимназия №82»  
Ю.Б. Тютченко

\_\_\_\_\_  
Приказ № \_\_\_\_\_

от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020г.

**Рабочая программа**  
**по курсу внеурочной деятельности**  
**«Ритмическая гимнастика»**  
**для 1- 3 классов**

Срок реализации: 3 года

Составитель: Свитко А.С.

Год составления: 2020 год

# **I. Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

## **1 класс**

### **Личностные результаты:**

Сформированность внутренней позиции учащегося, которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении обучающегося к образовательному учреждению через интерес к ритмико-танцевальным, гимнастическим упражнениям. Наличие эмоционально-ценностного отношения к искусству, физическим упражнениям. Развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности.

### **Метапредметные результаты**

**регулятивные:** • способность обучающегося понимать и принимать учебную цель и задачи;

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- накопление представлений о ритме, синхронном движении;
- наблюдение за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности.

### **познавательные:**

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

**коммуникативные:** • умение координировать свои усилия с усилиями других;

- задавать вопросы, работать в парах, в коллективе, не создавая проблемных ситуаций.

*Обучающиеся должны знать:*

- простейшие упражнения и игры (с бегом, прыжками, прыжки со скакалкой)
- для чего нужен свежий воздух; влияние упражнений, закаливающих процедур, личной и общественной гигиены и режима дня для укрепления здоровья;

- о нагрузке на занятиях ритмической гимнастики; о физических качествах и их связь с физическим развитием;
- темп, ритм музыки (быстрый, средний, медленный);
- об обучении движений, роли, внимания и памяти при освоении и выполнении;
- знать правила использования профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- правила поведения во время проведения занятий, технику безопасности при проведении данных упражнений или танцевальных движений с предметами или без них.

*Называть:*

- основные двигательные действия (ходьба, бег, прыжки);
- одежду и спортивное оборудование для занятий;

*Уметь:*

- выполнять простейшие комплексы упражнений и танцевальных движений;
- выполнять ходьбу и бег с различной несложной координацией;
- прыжки со скакалкой, подскоки, наклоны, повороты;
- движения, подражающие зверей и птиц;
- ритмически двигаться, согласовывая движения, с музыкой сохраняя правильную осанку, ориентироваться в пространстве;
- комбинации с координацией рук и ног, умение согласовывать движения;
- уметь в движениях отражать характер музыки, ускорять и замедлять темп;
- умение включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

**Предметные результаты**

1. Ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
2. Соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
3. Выполнять игровые и плясовые движения;
4. Выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
5. Начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки

## 2 класс

### **Личностные результаты**

Сформированность мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы. Любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей; навыков творческой установки. Умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все игровые и танцевальные движения.

### **Метапредметные результаты**

**регулятивные:** • умение детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок;

- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- самовыражение ребенка в движении, танце.

### **познавательные:**

- понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- организованно строиться (быстро, точно);
- сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;

- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе.

**коммуникативные:**

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- умение координировать свои усилия с усилиями других.

*Обучающиеся знать:*

- простейшие упражнения и игры (с бегом, прыжками, с предметами, прыжки со скакалкой,
- для чего нужен свежий воздух; влияние упражнений, закаливающих процедур, личной и общественной гигиены и режима дня для укрепления здоровья;
- о нагрузке на занятиях ритмической гимнастики; о физических качествах и их связь с физическим развитием;
- темп, ритм музыки (быстрый, средний, медленный);
- об обучении движений, роли, внимания и памяти при освоении и выполнении;
- знать правила использования профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- правила поведения во время проведения занятий, технику безопасности при проведении данных упражнений или танцевальных движений с предметами или без них.

*Называть:*

- основные двигательные действия ( ходьба, бег, прыжки);
- одежду и спортивное оборудование для занятий;

*Уметь:*

- выполнять простейшие комплексы упражнений и танцевальных движений;
- выполнять ходьбу и бег с различной несложной координацией;

- прыжки со скакалкой, подскоки, наклоны, повороты;
- движения, подражающие зверей и птиц;
- ритмически двигаться, согласовывая движения, с музыкой сохраняя - правильную осанку, ориентироваться в пространстве;
- комбинации с координацией рук и ног, умение согласовывать движения;
- выполнять комбинации подскоков;
- уметь в движениях отражать характер музыки, ускорять и замедлять темп;
- умение включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

### **Предметные результаты**

- 1.Организованно строиться;
- 2.Сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
- 3.Определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
- 4.Знать правила танцевальной игры

## **3 класс**

### **Личностные результаты**

- установка на здоровый образ жизни;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности;
- знание основных моральных норм на занятиях фитнесом и ориентации на их выполнение.

### **Метапредметные результаты**

- регулятивные:** • организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с учителем;

- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением.

**познавательные:** • ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;

- выявлять связь занятий фитнесом с досуговой и урочной деятельностью;
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, аэробике, танцах.

**коммуникативные:** • учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, парам;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

*Обучающиеся знать:*



- простейшие упражнения и игры (с бегом, прыжками, с предметами, прыжки со скакалкой,
- для чего нужен свежий воздух; влияние упражнений, закаливающих процедур, личной и общественной гигиены и режима дня для укрепления здоровья;
- о нагрузке на занятиях ритмической гимнастики; о физических качествах и их связь с физическим развитием;
- темп, ритм музыки (быстрый, средний, медленный);
- об обучении движений, роли, внимания и памяти при освоении и выполнении;
- знать правила использования профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- правила поведения во время проведения занятий, технику безопасности при проведении данных упражнений или танцевальных движений с предметами или без них.

*Называть:*

- основные двигательные действия ( ходьба, бег, прыжки);
- одежду и спортивное оборудование для занятий;

*Уметь:*

- выполнять простейшие комплексы упражнений и танцевальных движений;
- выполнять ходьбу и бег с различной несложной координацией;
- прыжки со скакалкой, подскоки, наклоны, повороты;
- движения, подражающие зверей и птиц;
- ритмически двигаться, согласовывая движения, с музыкой сохраняя - правильную осанку, ориентироваться в пространстве;
- комбинации с координацией рук и ног, умение согласовывать движения;
- выполнять комбинации подскоков;
- уметь в движениях отражать характер музыки, ускорять и замедлять темп;
- умение включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

## **Предметные результаты**

1. Принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыкального движения;
2. Соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
3. Легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения;
4. Ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастным построением.

## **II. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **2.1. Краткая характеристика содержания курса «Ритмическая гимнастика»**

Ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

Танцевальные движения способствует общему физическому развитию ребенка, обеспечивает силу, координацию движений и другие качества.

В обучении музыкально - ритмическим движениям, ярко прослеживается взаимосвязь всех педагогических методов обучения (наглядный, словесный, практический), а игровая форма заданий, занимательность помогают без особых затруднений усвоить многие достаточно сложные движения.

В младшем школьном возрасте дети уже понимают смысл разучивания и совершенствования отдельных движений и с удовольствием упражняются в них. В этом возрасте требуется изучить ряд подготовительных упражнений, при

помощи которых детям постепенно прививаются некоторые навыки, необходимые им для правильного исполнения многих движений.

Удовлетворяя естественную потребность в двигательной активности, танцы, пляски и игры способствуют гармоническому развитию личности. В изящных или задорных движениях, каждый имеет возможность выразить себя, раскрыть свою индивидуальность, передать чувства, настроение, мысли, проявить характер. Соприкасаясь с танцевальным искусством, в доступной для детей форме, они постепенно приобщаются к миру прекрасного.

### **Цели программы:**

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

– укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, посредством обучения ритмикой, её образам и формировании на этой основе навыков выразительного движения. Необходимо обучить детей умению владеть своим телом, красивой осанке, грациозной походке, умению выступать перед другими, развить координацию, музыкальность, выразительность и мягкость исполнения, развить свою гибкость и выносливость.

## **2.2. Межпредметные связи курса «Ритмическая гимнастика».**

Данный курс составлен с учетом реализации межпредметных связей в разделе «музыкальное воспитание», где дети учатся слышать в музыке разное эмоциональное состояние и передавать его движениями. И в данном курсе самая тесная взаимосвязь прослеживается между ритмикой и «физкультурой»: и по строению урока, и по его насыщенности. Начинаясь с разминки, имея кульминацию в середине и спад физической и эмоциональной нагрузки к концу, каждый урок имеет конкретную цель — тренировать те или иные группы мышц для выполнения различных движений.

**2.3. Ключевые темы в их взаимосвязи, преемственность**  
**по годам изучения**  
**1 класс**

Раздел	Содержание	Формы деятельности	Виды деятельности
<b>Аэробика</b>	<p>Вводное занятие. Оздоровительная аэробика. Что такое аэробика. Базовые шаги в аэробике.</p> <p>Комплекс танцевальной аэробики. Упражнения на развитие координации движения. Соединение в различных вариантах работы ног («приставной шаг», «марш»).</p>	<p>Беседа.</p> <p>Танцевально-игровые занятия</p> <p>Комплексные занятия.</p>	<p>Познавательная.</p> <p>Музыкально-ритмические упражнения и игры, слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, творческие задания.</p>
<b>Танцевальная азбука</b>	<p>Танцевальная азбука. Что такое танец? Позиции ног 1,2,3.</p> <p>Русский танец «Ковырялочка».</p> <p>Танец «Полька» в парах.</p> <p>Совершенствование танца «Полька».</p> <p>Танец «Барбарики».</p> <p>Совершенствование танца «Барбарики».</p> <p>Танец «Рок-н-ролл».</p> <p>Закрепление танца «Рок-н-ролл».</p> <p>Народные танцы. Татарские пляски.</p>	<p>Беседа.</p> <p>Танцевально-игровые занятия</p> <p>Комплексные занятия.</p>	<p>Музыкально-ритмические упражнения и игры, слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, творческие задания.</p> <p>Разучивая танцы и пляски, учащиеся знакомятся с их названиями (полька, хоровод, кадрили, вальс), а также с основными движениями этих танцев (притопа, галоп, шаг польки, переменчивый шаг, присядка и др.).</p>

Ритмико-гимнастические упражнения	<p>Элементы акробатики.          Упражнения на ориентировку в пространстве.          Построение в круг из шеренги, цепочки.          Упражнения на выработку осанки.          Ритмические рисунки в движении          Упражнение на расслабление мышц.          Общеразвивающие упражнения.          Партерная гимнастика.          Хороводы в кругу, с кружением, хлопками.          Партерный экзерсис.</p>	<p>Беседа.          Танцевально-игровые занятия          Комплексные занятия.</p>	<p>Музыкально-ритмическое самообразование          культурный досуг          навыки основных движений</p>
Игры	<p>Танцевальные игры «Ручеёк»          Танцевальные игры «Зеркало»          Игры на внимание.          Игры народов мира.          Подвижная игра «Дракон»          Музыкальные игры «лошадка» (прямой галоп), «кошечка» (мягкий шаг), «мячик», «зайчик» (подпрыгивание).          Музыкальные игра «Чей кружок быстрее».          Музыкальные игра «полет птиц».          Игры на расслабление «Пловцы».</p>	<p>Беседа.          Подвижная игра.</p>	<p>Игровое и музыкальное творчество, слушание музыки, задания и игры, направленные на развитие творческих способностей, выдумки, познавательной активности, самовыражения.</p>

## 2 класс

Раздел	Содержание	Формы деятельности	Виды деятельности
--------	------------	--------------------	-------------------

Аэробика	Базовые шаги в аэробике. Повторение элементов по программе 1 класса. Сказочная аэробика.	Беседа. Танцевально-игровые занятия Комплексные занятия.	Познавательная. Музыкально-ритмические упражнения и игры, слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, творческие задания.
Танцевальная азбука	Основные элементы русского танца. Движения «ёлочка», «гармошка». Танец «Веселая пара». Позиции ног 1,2,3,4,5 Танец «Арам-зам-зам». Совершенствование танца «Польки», с различными переходами.	Беседа. Танцевально-игровые занятия Комплексные занятия.	Спортивно-оздоровительная. Музыкально-ритмические упражнения и игры, слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, творческие задания.
Ритмико-гимнастические упражнения	Построение в круг из шеренги, цепочки. Общая физическая подготовка. Партерная гимнастика. Хороводы в кругу, кружением, хлопками. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Ритмическая гимнастика с предметом. Приседание с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч).	Беседа. Танцевально-игровые занятия Комплексные занятия.	Досугово-развлекательная. Музыкально-ритмические самообразовательные задания тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения.

Игры	Игры на внимание. Имитационные игры. Действия с воображаемыми предметами. Музыкально-подвижные игры.	Подвижная игра	Игровое и музыкальное творчество. Слушание музыки.
------	--	----------------	---

### 3 класс

Раздел	Содержание	Формы деятельности	Виды деятельности
Аэробика	Повторение комплекса по аэробике за 1 и 2 класс. Комплекс танцевальной аэробики, с работой ног и рук.	Беседа. Танцевально-игровые занятия Комплексные занятия.	Познавательная. Музыкально-ритмические упражнения и игры, слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, творческие задания.
Танцевальная азбука	Основные ходы и шаги в русском танце. Танцевальный этюд с предметами (ленты, мяч, скакалка). Позиции ног и рук 1,2,3,4,5,6. Упражнения на осанку. Танец «Барбарики» с различными перестроениями. Современный танец «хип-хоп». Вальсовая дорожка. Движения рук вальса. Закрепление вальсовой дорожки.	Беседа. Танцевально-игровые занятия Комплексные занятия.	Спортивно-оздоровительная. Музыкально-ритмическое самообразование. Усвоение танцевальных элементов.

Ритмико-гимнастические упражнения	Акробатика в парах. Общая физическая подготовка. Партерная гимнастика. Ритмическая гимнастика с предметом – мячами, скакалками, обручами, платочками. Упражнение на гибкость.	Беседа. Танцевально-игровые занятия Комплексные занятия.	Досугово – развлекательная. Музыкально-ритмические самообразование. Творческие задания. Тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения.
Игры	Игры на внимание. Имитационные игры. Музыкальные игры.	Подвижная игра	Игровое и музыкальное творчество Выполнение имитационных упражнений и игр, (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека).

#### 2.4. Основные виды предметной деятельности:

- работа учащихся групповая и индивидуально-групповая;
- досуговая деятельность;
- соревнование, конкурсы;
- игровая деятельность.

#### 2.5. Организация проектной и учебно – исследовательской деятельности.

Проектные, исследовательские и творческие работы обучающихся в форме рефератов, эскиз, презентаций.

#### 2.6. Формы контроля:

- наблюдение;
- контрольный урок;
- выполнение самостоятельно составленных комплексов ритмической гимнастики, с предметами, танца.



**III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ  
КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ  
НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ**

№	Раздел	Класс (ч.)		
		1	2	3
1.	Аэробика	4	2	2
2.	Танцевальная азбука	10	7	7
3.	Ритмико – гимнастические упражнения	10	5	5
4.	Игры	9	3	3
	<b>Итого</b>	<b>33</b>	<b>17</b>	<b>17</b>

