

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГУСЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

Согласовано:
Руководитель центра «Точка роста»
Т. Свистунова - Свистунова Г. А.

Утверждаю
/ Директор МОУ «Гусевская СОШ»
В. И. Кошелев Кошелев В. И.
Приказ 88/14 от 02.09.2024



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА**

«Ритмика. Точка роста»

на 2024 - 2025 учебный год

Педагог дополнительного образования:

Пристромская Марина Васильевна

р.п. Гусь-Железный

2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе примерной программы по учебным предметам и рабочим программам: И.А. Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова.

Занятия ритмикой тесно связаны с обучением на уроках физической культуры и музыки, дополняя друг друга. Ведь именно уроки ритмики наряду с другими предметами способствуют общему разностороннему развитию школьников, корректируют эмоционально-волевую незрелость. У детей развивается чувство ритма, музыкальный слух и память. На уроках дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается пространственная ориентация, улучшается осанка, формируется чёткость и точность движений. Уроки ритмики положительно влияют на умственное развитие детей, создают благоприятные условия для развития творческого воображения и фантазии школьников, побуждают их включаться в коллективную деятельность класса.

Целью занятий ритмикой является формирование основ здорового образа жизни, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию школьников.

На занятиях по ритмике работа с детьми ведется по следующим направлениям, которые решают следующие задачи:

Развитие музыкальности.

- Развитие способности воспринимать музыку, чувствовать её настроение и характер, понимать ее содержание;
- Развитие музыкальных способностей (музыкального слуха, чувства ритма);
- Развитие музыкальной памяти.

Развитие двигательных качеств и умений:

- Развитие ловкости, точности, координации движений;
- Развитие гибкости и пластичности;
- Формирование правильной осанки, красивой походки;
- Воспитание выносливости, развитие силы;
- Развитие умения ориентироваться в пространстве;
- Обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений;

Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку:

- Развитие творческого воображения и фантазии;
- Развитие способности к импровизации в движении.

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О РИТМИКЕ

п/ №	Тема беседы
1.	Беседы о технике безопасности на уроке.
2.	Что такое ритмика.
3.	Правила поведения на занятиях, форма для урока.
4.	Правила танцевального этикета.
5.	Умение слышать музыку, определять характер, отражать в движении разнообразные оттенки характера (веселый, спокойный, энергичный, торжественный) Различать динамические оттенки музыки (тихо, умеренно, громко)
6.	Беседа о позитивном влиянии физической культуры на развитие (физического
7.	интеллектуального, эмоционального, социального) здоровья человека. Умения анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 года обучения

п/№	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Ожидаемый результат
			34	
1	1	Введение. Что такое ритмика. Беседа о технике безопасности на уроке, при разучивании танцев.	1	<p style="text-align: center;"><u>Личностные:</u></p> <p>1. Владение умениями (физическими качествами). 2. Демонстрировать результаты. 3. Владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности (самостоятельно выполнять и проводить различные комплексы упражнений). 4. Владеть способами спортивной деятельности (участие в спортивных соревнованиях). 5. Владеть правилами поведения на занятиях (нормы техники безопасности, личной гигиены и занятий).</p> <p><u>Метапредметные:</u></p> <p>1. Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий, их планирования и наполнения содержанием. 2. Владение умениями выполнения двигательных и физических упражнений базовых видов спорта, активно их использовать. 3. Владение способами наблюдения показателями индивидуального здоровья.</p> <p><u>Предметные:</u></p> <p>1. Способность отбирать физические упражнения, составлять из них индивидуальные комплексы. 2. Способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности. 3. Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических качеств.</p>
2	2	Постановка корпуса. Разучивание поклона.	1	
3	3	Позиции ног	1	
4	4	Позиции рук	1	
5	5	Позиции рук	1	
6	6	Построения.	1	
7	7	ОРУ. Ходьба с координацией рук и ног.	1	
8	8	Закрепление пройденного материала.	1	
9	9	Изучение элементов партерной гимнастики.	1	
10	10	Упражнения для профилактики плоскостопия	1	
11	11	Танцевальная зарядка.	1	
12	12	Прыжки с двух ног	1	
13	13	Упражнения, развивающие пластику.	1	
14	14	Галоп, шаг Польки	1	
15	15	Приставной шаг и каблучные движения	1	
16	16	Закрепление	1	
17	17	Упражнения для укрепления бр.пресса	1	
18	18	«Мостик» из положения лежа	1	
19	19	«Лодочка», «Корзиночка»	1	

20	20	«Свечка»	1	деятельности (участие в спортивных наполнения содержанием. упражнений). упражнений базовых видов спорта,
21	21	Закрепление	1	
22	22	Разучивание элементов Польки	1	
23	23	Настроение в музыке и танце. Характер исполнения	1	
24	24	Разучивание элементов народно-сценического танца.	1	
25	25	Простой хороводный шаг	1	
26	26	Шаг с притопом на месте	1	
27	27	Полу приседание с выставлением ноги на пятку	1	
28	28	Закрепление	1	
29	29	Подвижные игры	1	
30	30	Прыжки с поджатыми ногами	1	
31	31	Прыжки «Разножка»	1	
32	32	Прыжки с поворотом на 1/4	1	
33	33	Закрепление пройденного материала	1	
34	34	Контрольный урок.	1	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 год обучения

п/№	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Ожидаемый результат
			9	
1	1	Обучение ритмике во 2 классе. Беседа о технике безопасности на уроке, при разучивании танцев	1	<p style="text-align: center;"><u>Личностные:</u></p> <p>1. Владение умениями (физическими качествами). 2. Демонстрировать результаты. 3. Владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности (самостоятельно выполнять и проводить различные комплексы упражнений). 4. Владеть способами спортивной деятельности (участие в спортивных соревнованиях). 5. Владеть правилами поведения на занятиях (нормы техники безопасности, личной гигиены и занятий).</p> <p><u>Метапредметные:</u></p> <p>1. Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий, их планирования и наполнения содержанием. 2. Владение умениями выполнения двигательных и физических упражнений базовых видов спорта, активно их использовать. 3. Владение способами наблюдения</p>
2	2	Постановка корпуса. Разучивание поклона.	1	
3	3	Упражнения на дыхание. Упражнения для развития правильной осанки.	1	
4	4	Позиции ног	1	
5	5	Позиции рук	1	
6	6	Построения. Движения по линии танца.	1	
7	7	ОРУ. Ходьба с координацией рук и ног. Тесты, позволяющие оценить эластичность мышц плечевого пояса.	1	

8	8	Разучивание разминки.	1	<p>показателями индивидуального здоровья.</p> <p>Предметные:</p> <p>1.Способность отбирать физические упражнения, составлять из них индивидуальные комплексы.</p> <p>2.Способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности.</p> <p>3. Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических качеств. деятельности (участие в спортивных наполнения содержанием. упражнений).</p> <p>упражнений базовых видов спорта,</p>
9	9	Закрепление пройденного материала.	1	
10	10	Элементы партерной гимнастики.	1	
11	11	Упражнения для профилактики плоскостопия	1	
12	12	Танцевальная разминка.	1	
13	13	Прыжки с двух ног.	1	
14	14	Прыжки с поджатыми ногами	1	
15	15	Прыжки «Разножка»	1	
16	16	Прыжки с поворотом на 1/4	1	
17	17	Закрепление	1	
18	18	Упражнения, развивающие пластику.	1	
19	19	Перегибы корпуса.	1	
20	20	Галоп, шаг Польки	1	
21	21	Постановка в пару	1	
22	22	Приставной шаг и каблучные движения	1	
23	23	Ковырялочка	1	
24	24	Разучивание комбинаций в паре.	1	
25	25	Закрепление	1	
26	26	Упражнения для укрепления бр.пресса	1	
27	27	«Мостик» из положения лежа. Кувырок	1	
28	28	«Лодочка», «Корзиночка», «Свечка»	1	
29	29	Вальсовый шаг	1	
30	30	Разучивание поворотов в танце	1	
31	31	Бег на полупальцах.	1	
32	32	Подвижные игры	1	
33	33	Закрепление пройденного материала	1	
34	34	Контрольный урок.	1	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 год обучения

п/№	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во	Ожидаемый результат
-----	---------	-----------------------------	--------	---------------------

			часов	
1	1	Обучение ритмике в 3 классе. Беседа о технике безопасности на уроке, при разучивании танцев. Ходьба. Виды ходьбы	1	<p><u>Личностные:</u></p> <p>1. Владение умениями (физическими качествами).</p> <p>2. Демонстрировать результаты.</p> <p>3. Владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности (самостоятельно выполнять и проводить различные комплексы упражнений).</p> <p>4. Владеть способами спортивной деятельности (участие в спортивных соревнованиях).</p> <p>5. Владеть правилами поведения на занятиях (нормы техники безопасности, личной гигиены и занятий).</p> <p><u>Метапредметные:</u></p> <p>1. Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий, их планирования и наполнения содержанием.</p> <p>2. Владение умениями выполнения двигательных и физических упражнений базовых видов спорта, активно их использовать.</p> <p>3. Владение способами наблюдения показателями индивидуального здоровья.</p> <p><u>Предметные:</u></p> <p>1. Способность отбирать физические упражнения, составлять из них индивидуальные комплексы.</p> <p>2. Способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности.</p> <p>3. Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических качеств.</p> <p>деятельности (участие в спортивных наполнения содержанием. упражнений).</p> <p>упражнений базовых видов спорта,</p>
2	2	Элементы гимнастики	1	
3	3	Разучивание разминки	1	
4	4	Упражнения на развитие координации	1	
5	5	ОРУ. Ходьба с координацией рук и ног	1	
6	6	Азбука ритмической гимнастики	1	
7	7	Позиции рук. Основные правила	1	
8	8	Позиции ног. Основные правила	1	
9	9	Позиции в паре. Основные правила	1	
10	10	Закрепление пройденного материала.	1	
11	11	Шаг польки	1	
12	12	Галоп, подскоки в повороте.	1	
13	13	Работа над растяжкой.	1	
14	14	Мостик		
15	15	Танцевальный шаг в русском характере	1	
16	16	Отработка движений	1	
17	17	Понятие «линия танца»	1	
18	18	Понятие «перестроение из линий в круг и обратно»	1	
19	19	Закрепление	1	
20	20	Прыжки с продвижением вперед, назад и из стороны в сторону.	1	
21	21	Элементы народного танца	1	
22	22	Разучивание танцевальных связок	1	
23	23	Отработка движений	1	

24	24	Закрепление пройденного материала.	1	
25	25	Партерная гимнастика.	1	
26	26	Складочка и перегибы корпуса сидя на полу.	1	
27	27	Упражнения для укрепления бр.пресса	1	
28	28	«Мостик» из положения лежа. Кувырок	1	
29	29	«Лодочка», «Корзиночка», «Свечка»	1	
30	30	Работа над шпагатами	1	
31	31	Прыжки	1	
32	32	Подвижные игры	1	
33	33	Закрепление пройденного материала	1	
34	34	Контрольный урок.	1	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 год обучения

п/№	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Ожидаемый результат
1	1	Введение в мир танца. Правила техники безопасности в танцевальном зале. Виды ходьбы.	1	<p style="text-align: center;"><u>Личностные:</u></p> <p>1. Владение умениями (физическими качествами). 2. Демонстрировать результаты. 3. Владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности (самостоятельно выполнять и проводить различные комплексы упражнений). 4. Владеть способами спортивной деятельности (участие в спортивных соревнованиях). 5. Владеть правилами поведения на занятиях (нормы техники безопасности, личной гигиены и занятий).</p> <p><u>Метапредметные:</u></p> <p>1. Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий, их планирования и наполнения содержанием. 2. Владение умениями выполнения двигательных и физических упражнений базовых видов спорта, активно их использовать. 3. Владение способами наблюдения показателями индивидуального здоровья.</p> <p><u>Предметные:</u></p> <p>1. Способность отбирать физические упражнения, составлять из них индивидуальные комплексы.</p>
2	2	Элементы гимнастики.	1	
3	3	Разучивание разминки.	1	
4	4	Упражнения на развитие координации.	1	
5	5	ОРУ. Ходьба с координацией рук и ног. Тесты, позволяющие оценить эластичность мышц плечевого пояса.	1	
6	6	Азбука ритмической гимнастики.	1	
7	7	Позиции рук. Основные правила.	1	
8	8	Позиции ног. Основные правила.	1	
9	9	Позиции в паре. Основные правила.	1	
10	10	Закрепление пройденного материала.	1	

11	11	Шаг польки	1	<p>2.Способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности.</p> <p>3. Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических качеств. деятельности (участие в спортивных наполнения содержанием. упражнений).</p> <p>упражнений базовых видов спорта,</p>
12	12	Галоп, подскоки в повороте.	1	
13	13	Партерная гимнастика.	1	
14	14	Складочка и перегибы корпуса сидя на полу.		
15	15	Упражнения для укрепления бр.пресса	1	
16	16	Работа над растяжкой.	1	
17	17	Разучивание элементов в современных ритмах	1	
18	18	Отработка движений	1	
19	19	Понятие «линия танца»	1	
20	20	Понятие «перестроение из линий в круг и обратно»	1	
21	21	Закрепление	1	
22	22	Прыжки с продвижение вперед, назад и из стороны в сторону.	1	
23	23	Элементы народного танца	1	
24	24	Разучивание танцевальных связок	1	
25	25	Отработка движений	1	
26	26	Закрепление пройденного материала.	1	
27	27	Прыжки	1	
28	28	Разучивание элементов вальса	1	
29	29	Вальс. Повороты.	1	
30	30	Вальс в паре.	1	
31	31	Разучивание танцевальной композиции	1	
32	32	Подвижные игры	1	
33	33	Закрепление пройденного материала	1	
34	34	Контрольный урок.	1	

Список литературы:

1. Е.С. Крючек «Содержание и методика проведения оздоровительных занятий»

2. Ильяшенко Н.Ф. «Ритмическая гимнастика в системе физического воспитания».
3. Бальсевич В.К. «Физическая культура для всех и каждого».
4. Сотник Ж.К., Заричанская Л.А. «Комплексное развитие физических качеств при выполнении упражнений ритмической гимнастики».