

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 692
Калининского района
Санкт-Петербурга**

Разработана и принята решением
Педагогического совета
Протокол № 9 /21-22 от 25.05.2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБОУ СОШ № 692
Калининского района Санкт - Петербурга
_____ С.Ф. Бянкина
Приказ №62 от 25.05.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Ритмика»
*1 – 2 классы***

Разработана
Санцевич А.С.,
педагог дополнительного образования
высшая квалификационная категория

Санкт - Петербург
2023

1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Нормативная база	3
1.2.	Актуальность программы	3
1.3.	Общая характеристика внеурочной деятельности	4
1.4.	Цели и задачи	5
1.5.	Планируемые результаты освоения внеурочной деятельности	6
1.6.	Содержание внеурочной деятельности	8
2.	Календарно-тематическое планирование	10

1. Пояснительная записка

1.1. Нормативная база

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Ритмика» составлена в соответствии с:

1. Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
2. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»
3. Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115,
4. Постановлениями Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»,
5. Законом Санкт-Петербурга от 17.07.2013 № 461-83 «Об образовании в Санкт-Петербурге»,
6. Инструктивно-методическим письмом Комитета по образованию Правительства Санкт – Петербурга от 21.05.2015 № 03-20-2057/15-0-0 «Об организации внеурочной деятельности при реализации федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования в образовательных организациях Санкт-Петербурга»,
7. Письмом Комитета по образованию Правительства Санкт – Петербурга от 04.05.2016 № 03-20-1587/16-0-0 «О направлении методических рекомендаций по разработке рабочих программ учебных предметов, курсов»,
8. Уставом ГБОУ СОШ №692 Калининского района Санкт-Петербурга;
9. Планом внеурочной деятельности ГБОУ СОШ № 692 Калининского района Санкт - Петербурга на 2023-2024 учебный год,
10. Положением о внеурочной деятельности ГБОУ СОШ № 692 Калининского района Санкт – Петербурга.

1.2. Актуальность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмика» составлена в соответствии с интересами и потребностями учащихся, а также с запросом со стороны родителей.

Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

При выполнении упражнений занимающимся прививается вкус к красивым движениям, манерам, жестам, позам, сочетаемым с музыкой. Изучая новые движения, обучающиеся учатся подбирать то или иное движение под определенную музыку, тем самым развиваясь не только физически, но и творчески.

Данная программа направлена на развитие личности обучающихся, на повышение интереса к занятиям спортом, а также удовлетворяет индивидуальные потребности учащихся в физическом, творческом и морально – нравственном развитии.

1.3. Общая характеристика внеурочной деятельности

Ритмика – это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело. Ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма.

Направленность программы- физкультурно-спортивная.

Отличительная особенность программы от уже существующих в том, что для начинающих обучение подбираются мелодичные произведения, простые по структуре и ритму, для опытных – более сложные, разнообразные по характеру и ритму. В результате занятий оттачивается исполнение каждого элемента, достигается абсолютное единение с музыкой.

Адресат программы

По программе занимаются учащиеся в возрасте от 7 до 9 лет, Специальной подготовки не требуется. К занятиям допускаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям спортом.

Условия реализации программы

Программа реализуется в течение двух лет.

1 год обучения -33 часа.

2 год обучения-34 часа

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу с первого по второй год обучения.

Основные формы проведения занятий – беседа, теоретическое занятие, практическое занятие, показательные выступления, соревнования, тестирования.

Формы организации деятельности детей – групповая (работа в больших и малых группах) и индивидуально – групповая (работа над индивидуальными и общими ошибками).

1.4. Цели и задачи

Цель программы - всестороннее гармоничное развитие личности, приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Для достижения цели программы решаются **следующие задачи**:

обучающие:

- обучить правилам техники безопасности при выполнении упражнений;
- обучить комплексу общефизических и специальных физических упражнений;
- обучить хореографическим навыкам, пластике
- обучить приемам тактической подготовки;
- обучить приемам психологической подготовки

развивающие:

- развитие физических качеств: гибкости, ловкости, быстроты, прыгучести, силы, выносливости, равновесия, пластичности;
- развитие эстетических качеств: музыкальность, выразительность, артистизм;
- развитие творческих способностей;
- развитие умения работать в команде;

воспитательные:

- воспитание патриотизма;
- воспитание морально - волевых качеств;
- воспитание нравственно - этических качеств;
- воспитание культуры поведения;
- воспитание трудолюбия, творческой активности, самостоятельности.

1.5 Планируемые результаты освоения внеурочной деятельности

Планируемые результаты по окончании 2-х лет обучения:

предметные:

- знание и применение правил техники безопасности при выполнении упражнений;

-знание и применение комплексов общефизических и специальных физических упражнений;

-наличие хореографических навыков, пластики

-знание и умение применять приемы тактической подготовки;

-знание и умение применять правила психологической подготовки

метапредметные:

-наличие физических качеств: гибкости, ловкости, быстроты, прыгучести, силы, выносливости, равновесия, пластичности;

-проявление эстетических качеств: музыкальность, выразительность, артистизм;

-проявление творческих способностей;

личностные:

-проявление патриотизма;

-проявление морально - волевых качеств;

-проявление нравственно - этических качеств;

-демонстрация культуры поведения;

-демонстрация умения работать в команде;

-воспитание трудолюбия, творческой активности, самостоятельности

1.6 Содержание внеурочной деятельности

Содержание программы I года обучения

1.Вводное занятие.

Теория. Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре и спорте в России, их роль и значение в общем развитии и культуре человека. Классификация средств физического воспитания и видов спорта. Правила поведения на занятиях и правила по технике безопасности при выполнении упражнений.

2.Общая физическая подготовка.

Теория. Понятие об общей физической подготовке. Методика развития двигательных качеств. Понятие: ловкость, гибкость, быстрота, прыгучесть, сила, координация и равновесие. Основные правила разминки. Комплекс упражнений по общей физической подготовке. Виды шагов. Правила по технике безопасности при выполнении упражнений по ОФП.

Практика.

-шаги, перекатный шаг, высокий шаг, на полупальцах, мягкий, высокий, острый

Выполнение общеразвивающих упражнений для;

-рук и плечевого пояса;

-ног;

-шеи и туловища;

-мышц голени и стопы;

-для развития быстроты, ловкости;

-общей выносливости.

3.Музыкальность и артистизм.

Теория. Ритм и темп музыки. Роль музыки в сопровождении движения. Роль артистизма при выполнении движений под музыку и без музыки. Музыкальная грамота.

Практика. Упражнения на мимику лица. Упражнения на раскрепощение. Упражнения на воображение и фантазию. Упражнения на внимание. Упражнения для развития памяти. Выполнение движений под музыку.

4.Ритмико-гимнастические упражнения.

Теория. Понятия координации. Понятие согласованности движений с музыкой. Техника выполнения комплексов ритмико-гимнастических упражнений.

Практика. Локальное выражение ритма головой. Локальное выражение ритма корпусом. Локальное выражение ритма с помощью рук. Локальное выражение ритма с помощью ног. Согласованное выражение ритма с помощью нескольких сегментов тела. Выражение ритма с помощью упражнений в ходьбе. Выполнение упражнений под музыку.

5.Перестроения

Теория. Понятие перестроения. Значение перестроения в танцевальной композиции. Классификация построений.

Практика. Выполнение построений «Змейка», «Шахматы». Хороводы. «Прочес». Встраивание в построение. Применение построений в танцевальной композиции.

6. Танцевальные элементы.

Теория. Понятие танца. Классификация танца. Составляющие танца.

Практика. Изучение простейших элементов народно-характерных танцев. «Ковырялочка». «Припадания», «Веребочка», «Трилистник», «Гармошка», «Моталочка». Изучение позиций рук в русском народном танце. Соединение изученных элементов в танцевальный этюд.

7. Итоговое занятие.

Практика. Показательные выступления с демонстрацией приобретенных навыков.

Содержание программы II года обучения

1. Вводное занятие.

Теория. Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре и спорте в России, их роль и значение в общем развитии и культуре человека. Классификация средств физического воспитания и видов спорта. Правила поведения на занятиях и правила по технике безопасности при выполнении упражнений.

2. Общая физическая подготовка.

Теория. Классификация упражнений в ОФП. Классификация отдельных двигательных качеств. Методика развития двигательных качеств. Основные правила разминки. Комплекс упражнений по общей физической подготовке. Виды шагов. Правила по технике безопасности при выполнении упражнений по ОФП.

Практика.

-шаги, перекатный шаг, высокий шаг, на полупальцах, мягкий, высокий, острый

-бег, бег с захлестом голени, с прямыми ногами (назад, вперед)

Выполнение общеразвивающих упражнений для;

-рук и плечевого пояса;

-ног;

-шеи и туловища;

-мышц голени и стопы;

-для развития быстроты, ловкости;

-общей выносливости.

3. Музыкальность и артистизм.

Теория. Ритм и темп музыки. Методика определения ритма музыки. Методика определения темпа музыки. Роль музыки в сопровождении движения. Роль артистизма при выполнении движений под музыку и без музыки. Музыкальная грамота.

Практика. Упражнения на импровизацию. Прохлопывание музыки. Упражнения на раскрепощение. Упражнения на воображение и фантазию. Упражнения на внимание. Упражнения для развития памяти.

4. Ритмико-гимнастические упражнения.

Теория. Понятия координации. Понятие согласованности движений с музыкой. Техника выполнения комплексов ритмико-гимнастических упражнений.

Практика. Выполнение упражнений под музыку. Локальное выражение ритма головой. Локальное выражение ритма корпусом. Локальное выражение ритма с помощью рук. Локальное выражение ритма с помощью ног. Согласованное выражение ритма с помощью нескольких сегментов тела. Выражение ритма с помощью упражнений в ходьбе.

5. Перестроения

Теория. Понятие перестроения. Значение перестроения в танцевальной композиции. Классификация построений.

Практика. Выполнение построений «Звездочка», «Шахматы». Хороводы. Встраивание прямых линий в разных направлениях. Встраивание в построение. Применение построений в танцевальной композиции.

6. Танцевальные элементы.

Теория. Понятие танца. Классификация танца. Составляющие танца.

Практика. Изучение простейших элементов народно-характерных танцев. Приставной шаг, «Галоп», переменный шаг, шаг польки, парные элементы польки. Изучение позиций рук в русском народном танце. Соединение изученных элементов в танцевальный этюд.

7.Итоговое занятие.

Практика. Показательные выступления с демонстрацией приобретенных навыков.

**2.Календарно-тематическое планирование
1 год обучения**

N п/п	Наименование разделов и тем занятий	Планируемые результаты			Дата
		Предметные	Личностные	Метапредметные	
1	Вводное занятие	Применять знание ТБ на занятиях. Понимать важность занятий ФК и спортом	Уважение к спортсменам и деятелям физической культуры , как к представителям страны на международной арене.	Умение самостоятельно определять цели своего обучения, формулировать для себя новые задачи в познавательной деятельности	
2	ОФП. Техника выполнения комплексов ОФП, их направленность.	Знание особенностей комплексов ОФП, направленных на развитие различных физических качеств	Понимание ценности использования комплексов ОФП в повседневной жизни	Осознанное применение комплексов ОФП в свободное от занятий время	
3	Комплекс ОФП на развитие гибкости	Знание частей тела, на которые воздействуют комплексы ОФП на развитие гибкости.	Понимание ценности использования комплексов ОФП на развитие гибкости в повседневной жизни	Осознанное применение комплексов ОФП на развитие гибкости в свободное от занятий время	
4	Комплекс ОФП на развитие силы	Знание частей тела, на которые воздействуют комплексы ОФП на развитие силы	Понимание ценности использования комплексов ОФП на развитие силы в повседневной жизни	Осознанное применение комплексов ОФП на развитие силы в свободное от занятий время	
5	Комплекс ОФП на развитие выносливости	Знание частей тела, на которые воздействуют комплексы ОФП на развитие выносливости	Понимание ценности использования комплексов ОФП на развитие выносливости в повседневной жизни	Осознанное применение комплексов ОФП на развитие выносливости в свободное от занятий время	

6	Музыкальность и артистизм. Ритм и темп музыки.	Знание понятий «ритм» и «темп», их отличие.	Понимать важность соответствия ритму и темпу в танцевальных композициях.	Уметь определять ритм и темп.	
7	Упражнения на мимику лица.	Знать комплекс упражнений для мимики лица	Осознавать необходимость выразительного лица в танце	Уметь передавать эмоции и настроение с помощью мимики лица	
8	Упражнения на раскрепощение.	Знать комплекс упражнений для раскрепощения	Понимать важность чувства раскрепощения в танце	Применять упражнения на раскрепощение в некомфортных ситуациях.	
9	Упражнения на воображение и фантазию.	Знать комплекс упражнений для развития воображения и фантазии	Понимать важность работы воображения и фантазии в танцевальном искусстве	Применять воображение в повседневной жизни .	
10	Упражнения на внимание.	Знать комплекс упражнений на внимание	Осознавать необходимость быть внимательным при занятиях ритмикой	Повышать уровень своей концентрации и внимательности в повседневной жизни .	
11	Ритмико-гимнастические упражнения. Понятие координации, согласованности движений с музыкой.	Уметь различать согласованные и не согласованные с музыкой движения.	Понимать необходимость согласованности движений в танцевальной композиции для эстетически качественного	Применять умение согласовывать движения с музыкой в танцевальной композиции.	
12	Локальное выражение ритма головой.	Уметь передавать ритм музыкального сопровождения танцевальной композиции с помощью движений шеи и головы	выполнения танцевальной композиции		
13	Локальное выражение ритма корпусом	Уметь передавать ритм музыкального сопровождения танцевальной композиции с помощью			

		движений корпуса			
14	Локальное выражение ритма с помощью рук	Уметь передавать ритм музыкального сопровождения танцевальной композиции с помощью движений рук			
15	Локальное выражение ритма с помощью ног	Уметь передавать ритм музыкального сопровождения танцевальной композиции с помощью движений ног			
16	Согласованное выражение ритма с помощью нескольких сегментов тела.	Уметь передавать ритм музыкального сопровождения танцевальной композиции с помощью движений нескольких частей тела			
17	Выражение ритма с помощью упражнений в ходьбе.	Уметь передавать ритм музыкального сопровождения танцевальной композиции с помощью различных вариаций шага и бега			
18	Выполнение упражнений под музыку.	Выполнять движения под музыку согласованно с ней, используя изученные способы передачи ритма.			
19	Перестроения. Понятие и классификация перестроений.	Знать элементарные построения.	Понимать эстетической значение использования построений в танцевальной	Применять умение перестраиваться относительно имеющегося пространства и находящихся	
20	«Змейка»	Уметь из различного место			

		нахождения выполнять построение «Змейка»	композиции	рядом людей	
21	«Шахматы»	Уметь из различного место нахождения выполнять построение «Шахматы»			
22	«Хоровод»	Уметь из различного место нахождения выполнять «Хоровод»			
23	«Прочёс»	Уметь из различного место нахождения выполнять «Прочес»			
24	Встраивание в построение	Уметь из различного место нахождения встраиваться в различные построения.			
25	Элементы танцев. Понятие и классификация танца, его составляющие.	Знать классификацию танцев, их отличительные особенности	Принимать народные танцы как часть истории своего государства.	Уметь выявить в любом танце элементы русского- народного танца	
26	«Ковырялочка»	Уметь выполнять танцевальный элемент «Ковырялочка»	Осознавать важность сохранения народного танца как части истории и искусства своего государства.	Применять танцевальный элемент для выраженной принадлежности танца к классификации «русского- народного танца»	
27	«Припадания»	Уметь выполнять танцевальный элемент «Припадания»			
28	«Веровочка»	Уметь выполнять танцевальный элемент «Веровочка»			
29	«Трилистник»	Уметь выполнять танцевальный элемент «Трилистник»			
30	«Гармошка»	Уметь выполнять танцевальный элемент «Гармошка»			

31	«Моталочка»	Уметь выполнять танцевальный элемент «Моталочка»			
32	Позиции рук в русском народном танце	Знать положения и позиции рук, характерные для русского – народного танца.			
33	Итоговое занятие.	Повторить и проанализировать полученные в учебном году знания, умения и навыки	Понимать необходимость занятий ритмикой для совершенствования физических и нравственных качеств	Применять полученные знания, умения и навыки в повседневной жизни	

2 год обучения

N п/п	Наименование разделов и тем занятий	Планируемые результаты			Дата
		Предметные	Личностные	Метапредметные	
1	Вводное занятие	Применять знание ТБ на занятиях. Понимать важность занятий ФК и спортом	Уважение к спортсменам и деятелям физической культуры, как к представителям на международной арене.	Умение самостоятельно определять цели своего обучения, формулировать для себя новые задачи в познавательной деятельности	
2	ОФП. Техника выполнения комплексов ОФП, их направленность.	Знание особенностей комплексов ОФП, направленных на развитие различных физических качеств	Понимание ценности использования комплексов ОФП в повседневной жизни	Осознанное применение комплексов ОФП в свободное от занятий время	
3	Комплекс ОФП на развитие гибкости	Знание частей тела, на которые воздействуют комплексы ОФП на развитие гибкости.	Понимание ценности использования комплексов ОФП на развитие гибкости в повседневной жизни	Осознанное применение комплексов ОФП на развитие гибкости в свободное от занятий время	
4	Комплекс ОФП на развитие силы	Знание частей тела, на которые воздействуют комплексы ОФП	Понимание ценности использования комплексов ОФП	Осознанное применение комплексов ОФП на развитие силы в	

		на развитие силы	на развитие силы в повседневной жизни	свободное от занятий время	
5	Комплекс ОФП на развитие выносливости	Знание частей тела, на которые воздействуют комплексы ОФП на развитие выносливости	Понимание ценности использования комплексов ОФП на развитие выносливости в повседневной жизни	Осознанное применение комплексов ОФП на развитие выносливости в свободное от занятий время	
6	Музыкальность и артистизм. Ритм и темп музыки.	Знание понятий «ритм» и «темп», их отличие.	Понимать важность соответствия ритму и темпу в танцевальных композициях.	Уметь определять ритм и темп.	
7	Упражнения на мимику лица.	Знать комплекс упражнений для мимики лица	Осознавать необходимость выразительного лица в танце	Уметь передавать эмоции и настроение с помощью мимики лица	
8	Упражнения на раскрепощение.	Знать комплекс упражнений для раскрепощения	Понимать важность чувства раскрепощения в танце	Применять упражнения на раскрепощение в некомфортных ситуациях.	
9	Упражнения на воображение и фантазию.	Знать комплекс упражнений для развития воображения и фантазии	Понимать важность работы воображения и фантазии в танцевальном искусстве	Применять воображение в повседневной жизни .	
10	Упражнения на внимание.	Знать комплекс упражнений на внимание	Осознавать необходимость быть внимательным при занятиях ритмикой	Повышать уровень своей концентрации и внимательности в повседневной жизни .	
11	Упражнения для развития памяти.	Знать комплекс упражнений для развития памяти	Осознавать необходимость хорошо развитой памяти для успешного выполнения танцевальных этюдов	Совершенствовать уровень развития памяти.	
12	Ритмико-гимнастические упражнения. Понятие координации,	Уметь различать согласованные и не согласованные с музыкой движения.	Понимать необходимость согласованности движений в танцевальной	Применять умение согласовывать движения с музыкой в танцевальной	

	согласованности движений музыкой. с		композиции для эстетически качественного выполнения танцевальной композиции	композиции.	
13	Локальное выражение ритма головой.	Уметь передавать ритм музыкального сопровождения танцевальной композиции с помощью движений шеи и головы			
14	Локальное выражение ритма корпусом	Уметь передавать ритм музыкального сопровождения танцевальной композиции с помощью движений корпуса			
15	Локальное выражение ритма помощью рук с	Уметь передавать ритм музыкального сопровождения танцевальной композиции с помощью движений рук			
16	Локальное выражение ритма помощью ног с	Уметь передавать ритм музыкального сопровождения танцевальной композиции с помощью движений ног			
17	Согласованное выражение ритма помощью нескольких сегментов тела. с	Уметь передавать ритм музыкального сопровождения танцевальной композиции с помощью движений нескольких частей тела			
18	Выражение ритма помощью упражнений ходьбе. с в	Уметь передавать ритм музыкального сопровождения танцевальной			

		композиции с помощью различных вариаций шага и бега					
19	Выполнение упражнений под музыку.	Выполнять движения под музыку согласованно с ней, используя изученные способы передачи ритма.					
20	Перестроения. Понятие и классификация перестроений.	Знать элементарные построения.	Понимать эстетическое значение использования построений танцевальной композиции в пространстве и	Применять умение перестраиваться относительно имеющегося пространства и находящихся рядом людей			
21	«Звездочка»	Уметь из различного места нахождения выполнять построение «Звездочка»					
22	«Шахматы»	Уметь из различного места нахождения выполнять построение «Шахматы»					
23	«Хоровод»	Уметь из различного места нахождения выполнять «Хоровод»					
24	Выстраивание прямых линий в разных направлениях	Уметь из различного места нахождения выполнять выстраивание прямых линий в разных направлениях.					
25	Встраивание в построение	Уметь из различного места нахождения встраиваться в различные построения.					
26	Элементы танцев. Понятие и классификация танца, его	Знать классификацию танцев, их отличительные			Принимать народные танцы как часть истории своего государства.	Уметь выявить в любом танце элементы русского-	

	составляющие.	особенности		народного танца	
27	«Приставной шаг»	Уметь выполнять танцевальный элемент «Приставной шаг»	Осознавать важность сохранения народного танца как части истории и искусства своего государства.	Применять танцевальный элемент для выраженной принадлежности к классификации «русского-народного танца»	
28	«Галоп»	Уметь выполнять танцевальный элемент «Галоп»			
29	«Переменный шаг»	Уметь выполнять танцевальный элемент «Переменный шаг»			
30	«Шаг польки»	Уметь выполнять танцевальный элемент «Шаг польки»			
31	Парные элементы польки	Уметь выполнять парные элементы польки			
32	Позиции рук в русском народном танце	Знать положения и позиции рук, характерные для русского – народного танца.			
33	Соединение изученных элементов в танцевальный этюд.	Уметь соединять изученные элементы в танцевальный этюд.			
34	Итоговое занятие.	Повторить и проанализировать полученные в учебном году знания, умения и навыки	Понимать необходимость занятий ритмикой для совершенствования физических и нравственных качеств	Применять полученные знания, умения и навыки в повседневной жизни	