

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Белгородской области**

**Управление образования администрации г. Белгород**

**МБОУ СОШ № 18**

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора

\_\_\_\_\_

Протокол № 1  
от «30» августа 2024 г.

Е.А. Прокофьева

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

\_\_\_\_\_

Приказ №232  
от «30» августа 2024 г.

В.Н. Андреева

**Программа внеурочной деятельности  
«Ритмика»  
на 1 год**

Педагог дополнительного образования-  
Цуман Ирина Владимировна

**Белгород,  
2024 -2025 уч. год**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Направление программы внеурочной деятельности.

Рабочая программа танцевальной студии «Ритмика», общекультурной направленности, для 4 класса обучающихся в МБОУ СОШ №18 разработана на основе программы дополнительного образования «**Гармоничное развитие детей средствами гимнастики**» Автор И.А.Винер, Н.М.Горбулина. Москва «Просвещение» 2010 «**Ритмика и балльные танцы**» Автор: Е.И. Мошкова, Москва Просвещение» 1997; «**Азбука классического танца**» Авторы: Н. Базарова, В.Мей Ленинград «Искусство» 1983; «**Композиция урока и методика преподавания модерн-джаз танца**» Автор: Никитин В.Москва Издательский дом «Один из лучших» 2006; «**Учите детей танцевать**» Авторы: Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В Москва «Век информации» 2009 Программа определяет части учебного курса, конкретизирует содержание его предметных тем и дает примерное распределение учебных часов на их изучение из расчета 1 час в неделю на 34 часа в год.

**Программа составлена с учётом требований Рабочей программы воспитания МБОУ СОШ № 18** и предусматривает решение следующих воспитательных задач:

В воспитании детей младшего школьного возраста (**уровень начального общего образования**) - создание благоприятных условий для усвоения школьниками социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут. Это станет базой для развития социально значимых отношений школьников и накопления ими опыта осуществления социально значимых дел и в дальнейшем, в подростковом и юношеском возрасте. Рабочая программа по физической культуре создаёт условия для: воспитания уважения к старшим и умения заботиться о младших членах семьи;

- воспитания трудолюбия, как в учебных занятиях, так и в домашних делах;
- воспитания любви к своей Родине – своему родному дому, двору, улице, городу, селу, своей стране;
- воспитания бережного отношения к природе ( умение ухаживать за комнатными растениями в классе или дома, заботиться о своих домашних питомцах и, по возможности, о бездомных животных в своем дворе; подкармливать птиц в морозные зимы; не засорять бытовым мусором улицы, леса, водоёмы);
- воспитания миролюбия— не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;
- воспитания любознательности, ценностного отношения к знаниям;
- воспитания вежливости и аккуратности, скромности и приветливости;
- формирования потребности соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;
- воспитания умения сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду;
- воспитания стремления устанавливать хорошие отношения с другими людьми; умения прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям; уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;
- воспитания уверенности в себе, открытости и общительности, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

### Календарно – тематическое планирование

№	Тема занятий	Характеристика видов деятельности учащихся.	Дата	
			План	Факт
1	Основы знаний.	Инструктаж по технике безопасности в зале и во время занятий «Ритмикой» Слушают инструктаж по технике безопасности в зале, поведения во время занятий. Взаимодействуют со сверстниками во время обсуждения техники безопасности в зале и во время занятий «Ритмикой»		
2	<b>ОФП</b> Ору с партнером	Освоение навыков ОРУ с партнером. Разучить ОРУ с партнером (на развитие силы и гибкости) наклоны, повороты, приседание Рассказ о правилах выполнения ОРУ с партнером. Воспитание учебно-познавательного интереса к новому учебному материалу.		
3	<b>Основы знаний.</b>	Гигиенические нормы и требования во время занятий и в быту. Слушают рассказ об основах гигиенических норм и требований во время занятий и в быту.		
4	<b>ОФП</b> Ору с партнером	Освоение навыков ОРУ с партнером. Разучить технику выполнения ОРУ с партнером выполнение упражнений сидя, стоя, лежа. Закрепить ОРУ с партнером (на развитие силы и гибкости) наклоны, повороты, приседание Рассказ о правилах выполнения ОРУ с партнером. Формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстника		
5	<b>ОФП</b> ОРУ с предметом	Освоение упражнений с предметами. Комплекс упражнений с гимнастическими палками, обручами. Слушают рассказ о технике выполнения ОРУ с предметами. Воспитание учебно-познавательного интереса к новому учебному материалу.		
6	<b>Современный танец. Основы пластики.</b>	Обучение упражнению кошечка. Изучение движений современного танца. 2-3 связки под музыку. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения упражнений, Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения, соблюдают технику безопасности.		
7	<b>Современный танец. Основы пластики.</b>	Обучение упражнения «Аленушка». Закрепить упражнение кошечка. Изучение движений современного танца. под музыку. Описывают технику выполнения упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения упражнений, Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения ,соблюдают технику безопасности.		
8	<b>Современный танец. Основы пластики.</b>	Обучение упражнения «корзиночка», «коробочка». Закрепить упражнение «Аленушка. Совершенствовать упражнение кошечка. Изучение движений современного танца. под музыку. Описывают технику выполнения		

		упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе выполнения упражнений, оценивая технику упражнений, соблюдают технику безопасности.		
9	<b>Современный танец. Основы пластики.</b>	Обучение упражнению «цветок», «ролик», «ось». Закрепить упражнение «корзиночка», «коробочка». Совершенствовать «Аленушку» и кошечку. Изучение движений современного танца. 2-3 связки под музыку. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности.		
10	<b>Современный танец. Основы пластики.</b>	Обучение упражнению «цветок», «ролик», «ось». Закрепить упражнение «корзиночка», «коробочка». Совершенствовать «Аленушку» и кошечку. Изучение движений современного танца. 2-3 связки под музыку. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности.		
11	<b>СФП Осанка и имидж.</b>	ОРУ у с мячами. Освоение упражнений на формирования правильной осанки, в различных исходных положениях, у стены. Слушают О Правильной осанке. Как сохранить правильную осанку. Воспитать сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения		
12	<b>СФП Осанка и имидж.</b>	ОРУ у с гимнастическими палками. Освоение упражнений на формирования правильной осанки, в различных исходных положениях лежа на гимнастическом мате. Закрепить упражнения у стены, с закрытыми глазами. Слушают рассказать о технике исполнений упражнений на гимнастическом мате. Проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.		
13	<b>СФП. Укрепления мышечного корсета</b>	ОРУ на месте. Освоение упражнений на развитие силы и укрепления мышечного корсета в различных исходных положений стоя, сидя, лежа.  Слушают рассказ техники исполнения силовых упражнений. Воспитание с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.		
14	<b>СФП. Укрепления мышечного корсета</b>	ОРУ на месте. Освоение упражнений на развитие силы и укрепления мышечного корсета в различных исходных положений стоя, сидя, лежа. Слушают рассказ техники исполнения силовых упражнений. Воспитание с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.		
15	<b>СФП. Укрепления мышечного корсета</b>	ОРУ на гимнастической скамейке. Освоение упражнений на развитие силы и профилактику плоскостопия в различных исходных положений у опоры. Слушают рассказ об основных приемах составления силовых комбинаций. Воспитание мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения.		

16	<b>СФП. Укрепления мышечного корсета</b>	ОРУ на гимнастической скамейке. Освоение упражнений на развитие силы и профилактику плоскостопия в различных исходных положений у опоры, с предметами. Слушают Слушают рассказ об основных приемах составления силовых комбинаций. Воспитание мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения.		
17	<b>СФП. Укрепления мышечного корсета</b>	ОРУ с гимнастическими скакалками. Совершенствовать комплексы упражнений на развитие силы и профилактику плоскостопия, формирования сильного мышечного корсета. Слушают Слушают рассказ об основных приемах составления силовых комбинаций. Воспитание самостоятельного формирования познавательной цели.		
18	<b>СФП. Укрепления мышечного корсета</b>	КЗ- Исполнение комбинаций силовых упражнений. КЗ- тестирование по основам выполнения силовых упражнений Воспитание к адекватному пониманию оценки взрослого и сверстников		
19	<b>СФП Упражнения на равновесия.</b>	Разучить комплекс с использованием предметов и снарядов. Освоение упражнений на равновесия на гимнастической скамейке. Рассказ техники исполнения на равновесие Воспитание, принятие и освоение социальной роли общающегося.		
20	<b>СФП Упражнения на равновесия.</b>	Разучить комплекс с использованием предметов и снарядов. Освоение комплекса упражнений на равновесия с отключением зрительного анализатора. Закрепление упражнений на равновесия на гимнастической скамейке. Рассказ техники исполнения на равновесие Воспитание и развитие этических чувств		
21	<b>СФП Упражнения на равновесия.</b>	Разучить комплекс с использованием предметов и снарядов. Освоение комплекса упражнений на равновесия с раздражением вестибулярного аппарата. Закрепить упражнения с отключением зрительного анализатора. Совершенствовать упражнения на равновесия на гимнастической скамейке. Рассказ об основных приемах составления комплексов на равновесия Воспитание самостоятельного формирования познавательной цели.		
22	<b>СФП Упражнения на равновесия.</b>	Разучить комплекс с использованием предметов и снарядов. Закрепление комплекса упражнений на равновесия с раздражением вестибулярного аппарата. Совершенствовать упражнения с отключением зрительного анализатора, упражнений на равновесия на гимнастической скамейке. Рассказ об основных приемах составления комплексов на равновесия Воспитание к сотрудничеству со сверстниками.		
23	<b>Постановка акробатических</b>	ОРУ на гимнастической скамейке. Освоение кувырка вперед. Закрепление техники перекатов.		

	<b>упражнений</b>	Совершенствование упражнения мост с опусканием по гимнастической стенке, техники исполнения акробатических упражнений стойки на лопатках, мост лежа на полу. Рассказ о технике исполнения акробатике. Воспитание и сочувствия к другим людям		
24	<b>Постановка акробатических упражнений</b>	ОРУ с гимнастическими палками на формирования правильной осанки. Освоение кувырка назад. Закрепление техники кувырка вперед. Совершенствование упражнения мост с опусканием по гимнастической стенке, техники исполнения акробатических упражнений стойки на лопатках, мост лежа на полу, перекатов. Рассказ о технике исполнения акробатике. адекватному пониманию оценки взрослого и сверстников		
25	<b>Постановка акробатических упражнений</b>	ОРУ с гимнастическими палками на формирования правильной осанки. Освоение моста стоя. Закрепление техники кувырка назад. Совершенствование техники кувырка вперед. Рассказ о технике исполнения акробатике. Видео материал. Умения и желания оказывать помощь		
26	<b>Постановка акробатических упражнений</b>	ОРУ с гимнастическими палками на формирования правильной осанки. Освоение переката через плечо. Закрепление техники моста стоя. Совершенствование техники кувырка вперед, кувырка назад. Рассказ о технике исполнения акробатике. Воспитание дисциплинированности		
27	<b>Постановка акробатических упражнений</b>	ОРУ в парах. Освоение 1 части акробатического упражнения. ОФП на развитие силы. Рассказ о технике исполнения акробатического движения. Воспитание и сочувствия к другим людям		
28	<b>Постановка акробатических упражнений</b>	ОРУ в парах. Освоение 2 части акробатического упражнения. ОФП на развитие равновесия. Рассказ о технике исполнения акробатического движения. Воспитание к адекватному пониманию оценки взрослого и сверстников		
29	<b>Постановка акробатических упражнений</b>	ОРУ на месте. Освоение 3 части акробатического упражнения. ОФП на развитие силы. Рассказ о технике исполнения акробатического движения. Умения и желания оказывать помощь		
30	<b>СФП Развитие гибкости.</b>	ОРУ в движении. Разучить индивидуальные упражнения на развитие гибкости с использованием предметов и снарядов. (Использование гимнастической стенки) Отработка акробатического упражнения Рассказ техники исполнения упражнений на гибкость. Развитие самостоятельности и личной ответственности.		
31	<b>СФП Развитие гибкости.</b>	ОРУ в движении. Разучить индивидуальные упражнения на развитие гибкости с использованием предметов и снарядов. (Использование мяча, скамейки) Отработка акробатического упражнения Рассказ техники исполнения упражнений на гибкость. Самостоятельно формировать познавательные цели.		

32	<b>СФП Развитие гибкости.</b>	ОРУ на месте. Разучить групповые упражнения на развитие гибкости с использованием снарядов и предметов. (Выполнения упражнений у гимнастической стенке) Отработка акробатического упражнения Рассказ техники исполнения упражнений на гибкость. Сохранять доброжелательное отношение друг к другу.		
33	<b>СФП Развитие гибкости.</b>	ОРУ в парах. Разучить групповые упражнения на развитие гибкости с использованием снарядов и предметов. (Выполнения упражнений на гимнастической скамейке) Отработка акробатического упражнения Рассказ техники исполнения упражнений на гибкость. Самостоятельно формировать познавательные цели.		
34	<b>Основы знаний.</b>	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье. Умения и желания оказывать помощь		