

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Департамент общего образования Томской области**  
**Управление образования Администрации Чаинского района**  
**МБОУ «Усть-Бакчарская СОШ» Чаинского района**

<b>РАССМОТРЕНО</b>	<b>СОГЛАСОВАНО</b>	<b>УТВЕРЖДЕНО</b>
Педагогическим советом	Зам. директора по УВР  /Сидоренко И.Н./	Директор  /Дукшта Л.А./
Протокол № 1 от «29» 08.2024 г.	от «02» 09.2024 г.	Приказ 139-О от «02» 09 . 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**Курса внеурочной деятельности**  
**«Ритмика» (ОВЗ)**  
**4,6,7,8 классы**

с. Усть-Бакчар, 2024

## Пояснительная записка

Внеурочный курс «Ритмика» является необходимым компонентом основного образования школьников. Занятия ритмики используются в качестве третьего урока физической культуры на ступени начального и основного образования, преимущественно для обучающихся с ОВЗ 7 вида. Его содержание предоставляет обучающимся возможность войти в мир физической культуры, познакомиться с основами двигательной активности и здорового образа жизни. Внеурочный курс «Ритмика» проходит по 1 часу в неделю.

Приоритетная цель физического образования в школе – физическое и духовнонравственное развитие ребенка, т.е. формирование у него качеств, отвечающих представлениям о физическом и духовном здоровье, об истинной человечности, о доброте и культурной полноценности в восприятии мира. Внедрение программы «Ритмика» является важнейшим условием деятельности образовательного процесса. Эффект от проведения такой учебной дисциплины велик, помимо музыкального и двигательного образования, ребенок получает мощный оздоровительный комплекс направленных средств физической культуры. Это и коррекция различных отклонений в опорно-двигательном аппарате — осанка и плоскостопие. Это и содействие развитию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой системы. Активная физическая нагрузка благоприятно содействует развитию двигательных способностей. Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Получение сведений о танцах разных народов и различных эпох необходимо, т.к. каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер. Культуро-созидающая роль программы состоит также в воспитании гражданственности и патриотизма. Прежде всего ребенок постигает культурные традиции своей Родины, а потом знакомится с искусством других народов. Одна из главных задач курса – развитие у ребенка интереса к внутреннему миру человека, способности углубления в себя, осознание своих внутренних переживаний. Это является залогом развития способности сопереживания. Особый характер танцевальной информации нельзя адекватно передать словами. Эмоционально-ценностный, чувственный опыт, выраженный в искусстве танца, можно постичь только через собственное переживание – проживание в форме танцевальных действий. Для этого необходимо освоение художественно-образного языка танца. Развитая способность к эмоциональному уподоблению – основа эстетической отзывчивости. В этом особая сила и своеобразие искусства: его содержание должно быть присвоено ребенком как собственный чувственный опыт. На этой основе происходит развитие чувств, освоение художественного опыта поколений и эмоционально-ценностных критериев жизни.

## Планируемые результаты

### Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

- формирование ценностей многонационального российского общества, становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающее социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; овладение элементами организации физического труда;
- формирование уважительного отношения к истории и культуре других народов; - самооценка умственных и физических способностей при трудовой деятельности в различных сферах с позиций будущей социализации и стратификации;
- развитие трудолюбия и ответственности за результаты своей деятельности; выражение желания учиться для удовлетворения перспективных потребностей;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками; умение общаться при коллективном выполнении работ или проектов с учетом общности интересов и возможностей членов трудового коллектива;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления;
- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера; формирование индивидуально-личностных позиций учащихся;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Метапредметные результаты (УУД):**

#### *Регулятивные УУД:*

- целеполагание как постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимся, и того, что еще неизвестно;
- планирование — определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата; составление плана и последовательности действий;
- прогнозирование — предвосхищение результата и уровня усвоения знаний, его временных характеристик;
- контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;
- коррекция — внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата;
- оценка — выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения; саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и к преодолению препятствий.

#### *Коммуникативные УУД:*

- использование речи для регуляции своего действия;

- активное восприятие музыкальных произведений, анализ услышанного и воплощение его в музыкально-ритмических движениях;
- способность общаться в танце;
- способность встать на позицию другого человека;
- участие в обсуждении значимых для каждого человека проблем жизни; - продуктивное сотрудничество со сверстниками и взрослыми.

#### *Познавательные УУД:*

- учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для смены движений, перестроений в танцах.
- научиться основам смыслового восприятия художественных и познавательных музыкальных произведений, выделять существенную информацию из муз. произведений разных жанров;
- осуществлять анализ музыки с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т.е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания средств музыкальной выразительности, выделения существенных признаков и их синтеза; устанавливать аналогии.

#### **Предметные результаты :**

- физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;
- формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов гимнастики, умением их использовать в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; - расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;

сформированность основ музыкальной культуры танца, развитие художественного вкуса и интереса к музыкальному и танцевальному искусству; - умение воспринимать музыку и выразить свое отношение к ней; оценивание своей

- способности к труду в конкретной предметной деятельности; осознание ответственности за качество результатов труда;
- согласование своих потребностей и требований с потребностями и требованиями других участников познавательно-трудовой деятельности;
  - рациональное и эстетическое оснащение рабочего места с учетом требований элементов научной организации труда;
  - готовность к нравственному совершенствованию, духовному саморазвитию;
  - формирование первоначальных представлений о светской этике
- сравнение разных точек зрения перед принятием решения и осуществлением выбора; аргументирование своей точки зрения, отстаивание в споре своей позиции невраждебным для оппонентов образом;
- адекватное использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач; овладение устной и письменной речью; построение монологических контекстных высказываний; публичная презентация и защита проекта изделия, продукта труда или услуги;
  - развитие моторики и координации движения рук при работе с ручными инструментами и выполнении операций; достижение необходимой точности движения при выполнении различных технологических операций;
  - овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
  - формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
  - сочетание образного и логического мышления в проектной деятельности.

### **Содержание программы**

Программа «Ритмика» содержит следующие разделы:

- оздоровительно-развивающие упражнения на ориентировку и действие в пространстве; - упражнения с предметами;
- ритмико-гимнастические упражнения (общеразвивающего и танцевального характера);
- танцевальные упражнения, народный и современный танец.

Общим для всех разделов программы является использование специальных упражнений для согласования движений с музыкой (в разделе ритмическая гимнастика). Упражнения подбираются для формирования знаний и умений различать средства музыкальной выразительности (темп, музыкальный размер, ритм, динамические оттенки, характер музыкального произведения и др). Они помогают учащимся лучше согласовывать движения с музыкой, регулировать скорость и силу мышечного напряжения.

Логика построения программы соответствует педагогическим принципам дидактики и специальным требованиям в обучении (непрерывность, целостность, личностно-ориентированный процесс обучения и др). Учитываются возрастные особенности детей, развитие их основных движений, возможности музыкального восприятия. Раздел "Оздоровительно-развивающие упражнения на ориентировку и действие в пространстве» включает следующие виды упражнений: ОРУ в положении стоя (для развития силы и

подвижности в суставах, упражнения для рук и плечевого пояса в различных направлениях, ОРУ в положении сидя и лежа, упражнения на растягивание в различных исходных положениях, упражнения на расслабление и восстановление дыхания, упражнения в ходьбе на месте и в движении, бег, прыжки общеразвивающего и танцевального характера, упражнения на гимнастических снарядах и с предметами. Раздел «Ритмико-гимнастические упражнения с элементами хореографии» содержит упражнения и комплексы упражнений танцевального характера, ритмические танцы, упражнения с элементами тренажера классического экзерсиса- упражнения, которые могут выполняться как у опоры, так и в середине зала. В их число входят упражнения для ног, для рук и корпуса, повороты, прыжки. Большое внимание в этом разделе программы следует уделять выработке правильной осанки и положения головы: арлонб-отвесное (вертикальное) положение, уверенность, умение «подать себя». Осваиваются сочетания шагов: шаги галопа, польки, тройной ход, голубец (coup de talon), шассе (chasse), балансе (balance ), па де баск ( pas de basque), па де буре (pas de bourree) и др. Раздел «Народный и современный танец» отражает русский характерный танец, танцы народов мира, джазовые танцы и современные направления — элементы диско и хип-хопа.

При составлении тематического планирования необходимо учитывать особенности психологического и физического развития учащихся среднего школьного возраста, цель занятий – формирование интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями, умение мобилизовать себя на преодоление трудностей. Для среднего школьного возраста ведущим фактором, организующим внимание, является форма подачи учебного материала, поэтому большее количество времени будет направлено на усвоение общеукрепляющих и общеоздоравливающих упражнений.

### **Распределение учебных часов при нагрузке 1 час в неделю (34 часа в год)**

<b>№ п/п</b>	<b>Название разделов программы.</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1.</b>	Основы знаний. История физической культуры.	1
Оздоровительно - развивающее направление.		
<b>2.</b>	ОРУ, упражнения на ориентировку и действие в пространстве.	9
<b>3.</b>	Упражнения с предметами.	10
<b>4.</b>	Ритмико-гимнастические упражнения (общеразвивающего и танцевального характера)	7
<b>5.</b>	Танцевальные упражнения.	7

## Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Характеристика основных видов учебной деятельности	Кол-во занятий
1.	<p><b>Инструктаж по правилам безопасности</b> История физической культуры. Назначение спортивного зала и правила поведения в нем. Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий.</p>	<p>Освоение основных требований на уроках ритмики. Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Ознакомление с гигиеническими требованиями к одежде и обуви для занятий. Руководствуются правилами профилактики травматизма.</p>	1
2.	<p>Знание правильной осанки и поддержание ее физическими упражнениями. <b>Инструктаж по правилам безопасности.</b></p>	<p>Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности.</p>	2
3.	<p>Ходьба и бег в темпе музыки, хлопки в такт музыке.</p>	<p>Передать шагами структуру музыкального произведения.</p>	1
4.	<p><b>Инструктаж по правилам безопасности.</b> Общеразвивающие упражнения. Сочетание основных движений прямыми и согнутыми руками. Стойки на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения туловищем в сочетании с другими движениями.</p>	<p>Характеризуют основные формы движений</p>	2
5.	<p>Седы, упоры и положения лежа на спине, животе, движения ногами в этих положениях.</p>	<p>Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.</p>	2
6.	<p>Упражнения на расслабление мышц.</p>	<p>Выполнение упражнений. Развитие мышечной силы, гибкости.</p>	1

7.	<b>Инструктаж по правилам безопасности.</b> Суставная гимнастика. Упражнения для пальцев кистей рук, локтей, плечевых суставов.	Выполнение упражнений. Развитие мышечной силы, гибкости.	1
8.	Упражнения с гантелями.	Развитие мышечной силы.	1
9.	Упражнения для развития подвижности грудного, поясничного и тазового отдела (с обручем, скакалкой, гимнастической палкой).	Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении.	2
10.	Упражнения с надувными мячами.	Развитие координационных способностей.	2
11.	Упражнения с лентами.	Освоение элементов работы с лентой.	2
12.	<b>Инструктаж по правилам безопасности.</b> Свободное раскачивание рук при поворотах туловища. Свободные махи ногой, стоя боком к опоре.	Работа с гимнастической стенкой (перекладиной).	2
13.	Шаговые упражнения под музыку с мячом.	Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.	1
14.	Бег с высоким подниманием бедра согнутой ноги, прыжки на двух ногах.	Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками.	1
15.	Прыжки с ноги на ногу, сочетание бега и прыжков.	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	1



16.	Ходьба и бег в темпе музыки. Хлопки в такт музыки.	Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе.	2
17.	Фигурная маршировка противход, змейка, диагональ. Упражнения типа Задания с применением речитатива, образных звуков на шагах, общеравивающих и танцевальных упражнениях.	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	1
18.	Партерный экзерсис: упражнения из положения лежа на спине, на животе, сидя.	Демонстрируют вариативное выполнение упражнений.	1
19.	Назначение и направленность упражнений танцевально-ритмической гимнастики для оздоровления занимающихся.	Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма	1
20.	Назначение специального оборудования в зале(зеркальная стенка, хореографический станок). Правила передвижения по условной разметке в зале.	Применение основных упражнений по азбуке хореографии.	1
21.	Танцевальные позиции ног: 1, 2, 3, 6-ая. Танцевальные позиции рук. Поклоны и реверансы.	Разучивание и выполнение различных танцевальных движений. Знакомство с историей танца	2
22.	Элементы народного характерного танца. Русский хоровод.	Разучивание элементов танца. Выполнения движений под музыку.	2

23.	Основные движения русского танца, веревочка, присядочка, моталочка, припляс. Подведение итогов года.	Разучивание и выполнения движений под музыку.	2
		<b>Итого:</b>	<b>34ч</b>

### **Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса**

1. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция):
2. Программа «Ритмика и танец» 1-8 классы, утвержденная приказом министерства образования №308 от 06.03.2001г.
3. Программа «Ритмика в школе», разработанная на факультете физической культуры РГПУ им. Герцена. 25
4. УМК: Фирилева Ж.Е., Рябчиков А.И., Загрядская О.В., Ритмика в школе. Третий урок физической культуры, Ростов-на -Дону.: Феникс, 2014
5. Учебник и пособия, которые входят в учебную линию Ляха В.И. 5-9 класс.

#### **Демонстрационные учебные пособия:**

- портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения
- таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности.

#### **Экранно-звуковые пособия:**

- аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях); - аудиозаписи.

#### **Технические средства обучения:**

- радиомикрофон (петличный);
- телевизор с универсальной приставкой БУО-плеер или ПУБ-рекордер (с набором дисков);
- мультимедийный компьютер;
- сканер;
- принтер;
- копировальный аппарат;
- видеокамера;
- мультимедиапроектор; - экран.

#### **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:**

- стенка гимнастическая;
- перекладина гимнастическая;
- скамейка гимнастическая жесткая;
- гантели наборные;
- коврик гимнастический;
- маты гимнастические;

#### **ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ**

1. [www.dance-city.narod.ru](http://www.dance-city.narod.ru)
2. [www.danceon.ru](http://www.danceon.ru)
3. [www.mon.gov.ru](http://www.mon.gov.ru)