

спортивно-оздоровительное направление

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Ритмика»

Для обучающихся: 5-9 класса

Срок реализации: 5 лет

Содержание

1.Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности	с.3
2.Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности	с.4
3.Тематическое планирование	с.5
Приложение 1. Контрольно-оценочные материалы	с.8

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

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.

Занятия ритмикой имеют огромное значение для обучающихся категории «Дети ОВЗ», т.к. положительно влияют на умственное развитие детей: ведь каждое занятие нужно понять, осмыслить, вовремя включаться в деятельность, надо осмыслить соответствие выбранных движений характеру музыки. Эти занятия создают благоприятные условия для развития творческого воображения школьников, оказывают благоприятное воздействие на формирование произвольного внимания, развитие памяти. Уроки ритмики помогают снять чрезмерную возбудимость и нервозность.

В процессе выполнения специальных упражнений под музыку осуществляется развитие представлений обучающихся о пространстве и умение ориентироваться в нем. Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивают способность переживать содержание музыкального образа.

Занятия по ритмике в целом повышают творческую активность и фантазию школьников, побуждают их включаться в коллективную деятельность класса. Постепенно ученики преодолевают скованность, у них возрастает осознание ответственности за свои действия перед товарищами, приобретают способность к сценическому действию под музыку. Отработанные сценические элементы удобно использовать при проведении коллективных творческих дел, досуговых программ.

Целью программы внеурочного курса является приобщение детей к двигательной активности, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования.

Задачи курса:

1. формировать необходимые двигательные навыки, развивать чувство ритма;
2. способствовать всестороннему развитию и раскрытию творческого потенциала;
3. способствовать развитию эстетического чувства и художественного вкуса.

Личностные результаты

- сформированность самооценки, включая осознание своих возможностей, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха;
- сформированность умения видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех, проявить себя в период обучения как яркую индивидуальность, создать неповторяемый сценический образ.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД:

- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- умение действовать по плану и планировать свою деятельность;
- воплощение музыкальных образов при разучивании и исполнении танцевальных движений.

Познавательные УУД:

- умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении;
- рассчитывать на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;
- соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;

- самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
- передавать в игровых и танцевальных движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.;
- передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;
- повторять любой ритм, заданный учителем;
- задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).

Коммуникативные УУД:

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- участие в музыкально-концертной жизни класса, школы.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально-ритмическая деятельность детей. Обучающиеся учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, элементы танцев. Наиболее эффективными условиями для проведения занятий являются:

- доверительные отношения с учениками;
- проведение занятий с элементами игры;
- поощрение учащихся в разнообразной форме.

Используются следующие методы воспитания двигательных качеств обучающихся:

- 1.Равномерный метод
- 2.Переменный метод
- 3.Повторный метод
- 4.Интервальный метод
- 5.Соревновательный метод
- 6.Игровой метод
- 7.Круговой метод

3. Тематическое планирование

5 класс

Тема урока	Кол-во часов
Инструктаж по Т.Б. при занятиях ритмикой	1
Упражнения в ходьбе	1
Комплекс общеразвивающих упражнений в движении	1
Силовые упражнения	1
Изометрические упражнения	1
Статико-динамические упражнения	1
Комплекс упражнений "Стретчинг"	1
Комплекс ОРУ с гимнастическими мячами	1
Комплекс упражнений "Стретчинг"	1
Комплекс упражнений "Стретчинг" в положении лежа	1
Упражнения в положении лежа	1
Упражнения в ходьбе	1
Силовые упражнения	1
Упражнения для развития силовой выносливости	1
Комплекс ОРУ в движении	1
Комплекс УГГ	1
Упражнения в ходьбе под музыкальное сопровождение	1
Статико-динамические упражнения	1
Статико-динамические упражнения-	1
Комплекс упражнений "Стретчинг"	1
Силовые упражнения-	1
Статико-динамические упражнения"	1
Комплекс общеразвивающих упражнений с мячами	1
Комплекс упражнений "Стретчинг"	1
Статические упражнения	1
Разновидности ходьбы	1
Комплекс общеразвивающих упражнений в положении лёжа	1
Силовые упражнения круговым методом	1
Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых способностей	1
"Стретчинг"	1
Строевые упражнения под счёт, перестроения	1
Упражнения для профилактики плоскостопия, формирования правильной осанки	1
Строевые упражнения, ходьба под счёт	1
Строевые упражнения, перестроения	2

6 класс

Тема урока	Кол-во часов
Вводный инструктаж по технике безопасности	1
Комплекс общеразвивающих упражнений в движении	1
Разновидности ходьбы	1
Упражнения в положении лёжа	1
Статические упражнения	1
Комплекс упражнений "Стретчинг"	1
Комплекс ОРУ с гимнастическими мячами	1
Статико-динамические упражнения	1
Комплекс упражнений "Стретчинг"	1

Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение	1
Комплекс ОРУ с гимнастическими палками	1
Упражнения в движении с гимнастическими мячами	1
Комплекс ОРУ в положении лёжа	1
Силовые упражнения	1
Комплекс упражнений "Стретчинг"	1
Силовые упражнения	1
Статико-динамические упражнения	1
Комплекс ОРУ с гимнастическими мячами	1
Комплекс упражнений "Стретчинг"	1
Статические упражнения	1
Статико-динамические упражнения"	1
Статические упражнения	1
Комплекс упражнений "Стретчинг"	1
Комплекс общеразвивающих упражнений с мячами	1
Силовые упражнения в парах	1
Упражнения под музыкальное сопровождение	1
Статико-динамические упражнения	1
Упражнения в ходьбе, перемещения, перестроения	1
Силовые упражнения	1
Упражнения для профилактики плоскостопия, формирования правильной осанки	1
Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых способностей	1
Силовые упражнения круговым методом	1
Строевые упражнения, ходьба под счёт	1
"Стретчинг"	2

7 класс

Тема урока	Кол-во часов
Инструктаж по Т.Б. при занятиях ритмикой	1
Упражнения в ходьбе	1
Комплекс общеразвивающих упражнений в движении	1
Статические упражнения	1
Разновидности ходьбы	1
Комплекс ОРУ с гимнастическими мячами	1
Статико-динамические упражнения	1
Комплекс упражнений "Стретчинг"	1
Комплекс упражнений "Стретчинг"	1
Комплекс ОРУ с гимнастическими мячами.	1
Статико-динамические упражнения.	1
Силовые упражнения.	1
Упражнения в положении лёжа.	1
Упражнения в ходьбе под музыкальное сопровождение	1
Силовые упражнения	1
Комплекс ОРУ с гимнастическими мячами/	1
Комплекс ОРУ в движении	1
Прыжки со скакалкой	1
Упражнения для развития гибкости	1
Упражнения в ходьбе под музыкальное сопровождение\	1
Статико-динамические упражнения\	1
Комплекс ОРУ с гимнастическими палками	1
Статико-динамические упражнения	1
Комплекс упражнений "Стретчинг"	1
Комплекс общеразвивающих упражнений в положении лежа	1
Упражнения для развития скоростно-силовых способностей	1

Комплекс ОРУ в движении.	1
Статико-динамические упражнения в парах	1
Общеразвивающие упражнения с мячами	1
Изометрические упражнения	1
"Стретчинг"	1
Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых способностей	1
Строевые упражнения под счёт, перестроения	1
Силовые упражнения круговым методом	2

8 класс

Тема урока	Кол-во часов
Вводный инструктаж по технике безопасности	1
Упражнения в ходьбе под музыкальное сопровождение	1
Статико-динамические упражнения	1
Комплекс общеразвивающих упражнений в движении	1
Комплекс упражнений "Стретчинг"	1
Силовые упражнения	1
Упражнения в положении лёжа	1
Статические упражнения	1
Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение	1
Комплекс ОРУ с гимнастическими палками	1
Комплекс упражнений "Стретчинг"	1
Силовые упражнения круговым методом	1
Силовые упражнения	1
Статико-динамические упражнения	1
Комплекс ОРУ в движении	1
Комплекс ОРУ с гимнастическими мячами	1
Статико-динамические упражнения	1
Силовые упражнения	1
Упражнения в ходьбе под музыкальное сопровождение	1
Упражнения в положении лёжа	1
Упражнения в ходьбе	1
Упражнения под музыкальное сопровождение	1
Упражнения в ходьбе, перемещения, перестроения	1
Статико-динамические упражнения"	1
Статические упражнения	1
Разновидности ходьбы	1
Комплекс общеразвивающих упражнений с мячами	1
Статико-динамические упражнения	1
Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых способностей	1
Силовые упражнения круговым методом	1
Упражнения для развития мышц спины	1
Строевые упражнения, ходьба под счёт	1
"Стретчинг"	1
Строевые упражнения, перестроения	2

9 класс

Тема урока	Кол-во часов
Вводный инструктаж по технике безопасности	1
Упражнения в ходьбе	1
Разновидности ходьбы	1
Статико-динамические упражнения	1
Упражнения в ходьбе под музыкальное сопровождение	1
Комплекс общеразвивающих упражнений в движении	1

Комплекс ОРУ с гимнастическими мячами	1
Комплекс упражнений "Стретчинг"	1
Силовые упражнения круговым методом	1
Упражнения в ходьбе	1
Комплекс упражнений "Стретчинг"	1
Комплекс ОРУ с гимнастическими палками	1
Силовые упражнения	1
Статико-динамические упражнения	1
Комплекс ОРУ в движении	1
Комплекс упражнений "Стретчинг"	1
Статико-динамические упражнения	1
Силовые упражнения	1
Упражнения в ходьбе под музыкальное сопровождение	1
Упражнения в положении лёжа	1
Статико-динамические упражнения	1
Упражнения в ходьбе, перемещения, перестроения	1
Разновидности ходьбы	1
Комплекс общеразвивающих упражнений с мячами	1
Комплекс общеразвивающих упражнений в положении лёжа	1
Статико-динамические упражнения	1
Статические упражнения	1
Силовые упражнения в парах	1
Упражнения для профилактики плоскостопия, формирования правильной осанки	1
Упражнения для развития мышц спины	1
Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых способностей	1
Силовые упражнения круговым методом	1
Изометрические упражнения	1
"Стретчинг"	2

Приложение 1

Контрольно-оценочные материалы



«Птичка»

***Птичка на гнезде сидит,
Не щебечет, а молчит.
Ее надо подкормить –
Вот тогда она взлетит.***

- 1) Подбросить мяч одной рукой, поймать двумя;
- 2) Подбросить мяч двумя руками, поймать одной (ловить другой рукой в следующей попытке).

И так повторять броски мяча – из одной руки – в две, из двух рук – в одну.



«Белка»

***Шишку белка уронила,
Это ей совсем не мило.
Поможем ей собрать запас
И не завтра, а сейчас!***

- 1) Подбросить мяч на 1,5-2 м перед собой и дать ему упасть на пол;
- 2) Подхватить мяч на лету после отскока от пола (земли) одной рукой. Ловить мяч поочередно то правой, то левой рукой. Мяч подбрасывать той рукой, какой он был пойман.



«Голубь»

***Эта птица – символ мира.
И для нас он очень милый.
Голубя подбросив ввысь,
В ладоши хлопать не ленись!***

Подбросив мяч двумя руками прямо над собой, сделать как можно больше хлопков в ладони. Чем выше подброшен мяч, тем больше можно сделать хлопков. Не давать мячу упасть на пол, мяч ловить обязательно!



«Жираф»

***Африканский наш жираф
Обогнал по росту шкаф.
Хоть на цыпочки мы станем,
До макушки не достанем!***

И.п. – мяч в правой руке. Поднимаясь на носках вверх (становясь «на цыпочки»), передавать мяч из руки в руку точно над головой. Движение выполнять прямыми руками через стороны, потягиваясь за мячом как можно выше вверх. Тянуться руками до «макушки жирафа».



«Цапля»

***Ходит цапля по болоту,
Значит, вышла на охоту.
Клювом длинным помахала
И наелась до отвала!***

И. п.- мяч в правой руке, руки в стороны.

1. Поднять правую согнутую ногу вперед и передать мяч под нею в левую руку (имитация ходьбы по болоту).

2-3. Сделать два наклона вперед, касаясь мячом пола, ноги прямые, (клюет цапля).

4. Выпрямиться в и.п., мяч в левой руке, руки в стороны.

То же, но мяч передать под левой ногой.



«Орел»

***Взмахнул орел крылом могучим
И взлетел он выше тучи.
Гордо голову подняв,
Свое царство облетал.***

И.п.- наклон вперед, руки в стороны, мяч в правой руке, ноги шире плеч.

1. Опустив прямые руки, передать мяч из правой в левую.

2. Развести руки в стороны (взмах крылом). И т.д. в другую сторону.

Голову и спину держать прямо, руки не сгибать.



«Кенгуру»

Австралийский кенгуру

***Перепрыгал детвору.
Не желаем мы сдаваться,
А хотим мы отыгаться!***

Зажав мяч между бедрами, выполнять разнообразные прыжки (вперед-назад, в сторону, «зигзагом», спиной вперед, с поворотами вокруг своей оси и т.п.). Мяч стараться не ронять, сохранять равновесие во время прыжков.



«Ежик»

***Ежик сам себя спасает.
Он колючки выставляет.
Вот свернулся он в клубок-
И не страшен серый волк!***

И.п. – прямые руки в стороны, мяч в правой руке.

1. Присев и наклонив голову вперед, округлить спину, приняв позу «ежик в испуге» и передать мяч из руки в руку сзади за спиной.
2. Вернуться в и.п., мяч в другой руке.
- 3-4. Выполнить в обратном направлении.



«Обезьянка»

***Всем порядкам в доме крышка,
Если в нем была мартышка.
Ловко с мячиком играет,
Словно в цирке выступает!***

Мяч в одной руке. Слегка согнув ноги в коленях и наклонившись в сторону руки с мячом, бросить мяч через спину над плечом свободной от мяча руки и поймать его перед собой двумя руками. После ловли взять мяч в другую руку. Выполнять и левой, и правой рукой по очереди.



«Рыба»

***Поймал рыбку Витин друг,
Померить не хватает рук!
Шире руки разводи,
А потом опять сведи!***

И.п. – прямые руки в стороны, мяч в правой руке, ноги на ширине плеч.
Не сгибая и не опуская рук, передавать мяч перед собой из руки в руку.
Сохранять правильную осанку, держаться прямо и «гордо».



«Зайчик»

***Зайчик по лесу скакал,
Хвостиком сигнал давал:
«В супергонках знаю толк,
Не догонит меня волк!»***

И.п. – полуприсед, руки внизу сзади за спиной сложены «в замок», мяч в ладонях.
Выполняя прыжки на двух ногах вперед, в такт прыжков отводить прямые руки назад –
вверх, имитируя движение «хвостиком».



«Щенок»

***Кто-то вертится юлой
Под одной, другой ногой.
Что за маленький комочек?
Ба, так это же щеночек!***

И.п. – наклон вперед, ноги врозь, мяч в одной руке, руки опущены вниз.
Передавать мяч из руки в руку между ногами «восьмеркой», имитируя перемещения щенка
под нашими ногами.

Выполнять в быстром темпе, стараясь не уронить мяч.

«Паук»



***Паутину сплел паук,
Он вредителям не друг.
Комар, муха, таракан
Попадут в его капкан!***

И.п. – прямые руки внизу сложены «лодочкой» мяч в ладонях, ноги шире плеч. Выполнять вращения прямыми руками перед собой во фронтальной плоскости с максимальной амплитудой, очерчивая воображаемую «паутину».

«Медведь»



***Медведь косолапый мячик нашел,
От меда с малиной сразу ушел.
С мячиком ловко стал он играть.
Ну и жонглер, и не дать, и не взять!***

И.п.– поза «медведя-шатуна» : ноги врозь и полусогнуты, руки полусогнуты и в стороны, мяч в одной руке.

Пошатываясь из стороны в сторону и приподнимая по очереди ноги от пола, перебрасывать мяч из руки в руку над головой.

Носки стоп повернуты внутрь, изображая «косолапость».

«Лошадка»



***Осторожнее, народ,
Когда она копытом бьет!
Хоть лошадка и прекрасна,
Но вблизи она опасна!***

И.п. – мяч зажат под коленом согнутой ноги, стойка на другой ноге.

Выполняя подскоки на свободной от мяча ноге, делать «удары копытом», двигая вверх и вниз коленом другой ноги, не разгибая ее в колене и не роняя мяч из-под коленного сустава.

«Щенок – 2»



***Милый, забавный, пушистый комочек
Рад встрече с тобой, играть он хочет.
Под ноги щеночек бросается смело,
Тем самым зовет тебя на веселое дело!***

И.п.-ноги вместе, наклон вперед, мяч у правой руки лежит на полу.

Прокатить мяч по полу, подталкивая его поочередно и правой и левой руками (но не поднимая с пола), вокруг своих ног. С места не сходить, ноги в коленях не сгибать, равновесие не терять.

Выполнять и вправо, и влево.

«Пингвин»



***На снегу стоит пингвин.
Присмотрелись – не один!
Пингвин яичко бережет,
Он его не разобьет!***

И.п.-о.с., мяч зажат между стопами ног.

Подпрыгнув на месте, движением ног подбросить мяч вверх перед собой и поймать мяч на лету двумя руками, не давая «яичку» разбиться.

«Черепашка»



Крокодилы проплывали,

***Черепашу напугали.
Надо ей от той реки
Побыстрее отползти!***

И.п.-упор лежа, мяч зажат между ногами.

Передвигаться вперед (как вариант, назад, в стороны) в упоре лежа, волоча ноги за собой и не роняя мяч. Мяч удобнее держать между бедрами.



«Слоник»

***У слоненка нет руки,
Хоть ты плачь или кричи.
Выручает длинный хобот.
Вверх и вниз его он водит.***

И.п.-стойка ноги врозь, руки внизу сложены «лодочкой» - обозначают «хобот», мяч в ладонях.

1. Взмахнуть «хоботом» вверх.
2. Наклоняясь вперед, махнуть «хоботом» вниз, ноги не сгибать.
- 3-4. Повторять движения 1-2.



«Суслик»

***Если хищник угрожает-
Суслик в норку забегает.
Быстро – быстро в дом родной,
Что был вырыт под землей!***

И.п.-сидя на полу, мяч в правой руке.

1. Согнув ноги в коленях, прокатить мяч под ногами по полу из правой в левую руку.
2. Выпрямить ноги.
3. Согнуть ноги в коленях и прокатить мяч по полу из левой в правую руку.
4. Выпрямить ноги.



«Котик»

***После долгого заплыва,
У скалистого обрыва,
Морской котик отдыхает,
Ласты вверх он поднимает.***

И.п.- сидя на полу, упор сзади, мяч лежит на стопах ног, ноги вместе.

1. Приподнять прямые ноги вверх так, чтобы мяч скатился по ногам вниз к тазу.
2. Опустить ноги на пол и руками вернуть мяч в и.п., на стопы ног.
- 3-4. Продолжать движения, как 1-2.



«Котенок»

***Что за шустрый ребяенок?
Это Мурзик, наш котенок!
Станет с мячиком играть –
Забывает про кровать.***

И.п.- упор лежа на полу, ноги врозь шире плеч, мяч в правой руке.

Переносить вес тела то на одну, то на другую руку, перекатывать мяч по полу из руки в руку на каждый счет.

Сохранять равновесие, не подниматься, выполняя упражнение.