

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ
«ШКОЛА № 20 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Д.М. КАРБЫШЕВА»

445017, РФ, Самарская обл., г. Тольятти, ул. Голосова, 83.
телефон/факс (8482) 26 33 53, e-mail: school20@edu.tgl.ru

РАССМОТРЕНО:

на заседании
методического
объединения учителей
начальных классов
Протокол № 1 от
28.08.2025 г.
Руководитель _____

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора
по УВР
29.08.2025г.
_____ О.А. Шагарова

ПРИНЯТО:

на Педагогическом
совете
Протокол № 1 от
29.08.2025г.

УТВЕРЖДЕНО:

приказом директора
МБУ «Школа № 20»
от 29.08.2025 № 186-од

О.Н. Солодовникова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Ритмика»
для обучающихся 1-4 классов
с задержкой психического развития (вариант 7.2)

Тольятти,
2025

Программа внеурочной деятельности «Ритмика» составлена на основе авторской программы Стародымовой В.В. «Веселая ритмика».

Целью программы является приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования.

Основные задачи:

Обучающая: формировать необходимые двигательные навыки, развивать музыкальный слух и чувство ритма.

Развивающая: способствовать всестороннему развитию и раскрытию творческого потенциала.

Воспитательная: способствовать развитию эстетического чувства и художественного вкуса.

Планируемые результаты

Предметные:

умение

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес»;
- характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;
- раскрывать понятия: синхронно, выворотное, музыкально, ритмично;
- ориентироваться в видах аэробики, танцевальных жанрах, гимнастики;
- выявлять связь занятий фитнесом с досуговой и урочной деятельностью;
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, аэробике, танцах.

Личностные:

- установка на здоровый образ жизни;
- основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с русскими народными танцами, играми;
- ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- знание основных моральных норм на занятиях фитнесом и ориентации на их выполнение.

Метапредметные:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий; оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;

- организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

Содержание программы

Содержание программы включает в себя четыре раздела:

1. Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика
2. Танцевальная азбука.
3. Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика.
4. Игры.

В первом классе 33 часа в год:

- Вводное занятие.
- Ориентация в пространстве.
- Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика.
- Танцевальная азбука.
- Ритмическая гимнастика с предметами.
- Игры.

Во втором классе 34 часа в год:

- Вводное занятие.
- Ритмика и подвижные игры с сюжетной направленностью.
- Ритмика и подвижные игры бессюжетной направленности.
- Игры с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр.
- Фестиваль подвижных игр.

В третьем классе 34 часа в год:

- Вводное занятие.
- Ритмика с элементами фитнеса.
- Ритмико-гимнастические упражнения.
- Игры под музыку.
- «Фитнес- марафон».

В четвертом классе 34 часа в год:

- Вводное занятие.
- Базовая аэробика .
- Классическая аэробика с предметами.
- Игры под музыку.

- «Фитнес- марафон».

**Тематическое планирование
1 класс**

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1	Вводное занятие	1
2	Ориентация в пространстве	1
	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика	10
3	Разучивание: Базовые шаги	1
4	Разучивание: Базовые шаги	1
5	Разучивание: Базовые шаги	1
6	Партерная гимнастика: разучивание упражнения	1
7	Партерная гимнастика: отработка упражнений	1
8	Партерная гимнастика: выполнение упражнений под музыку	1
9	Комплекс танцевальной аэробики: разучивание движений	1
10	Комплекс танцевальной аэробики: отработка движений	1
11	Комплекс танцевальной аэробики: отработка движений	1
12	Сочиняем сказочную аэробику	1
	Танцевальная азбука	6
13	Позиции в классическом танце	1
14	Позиции в балете	1
15	Русский танец. Разучиваем некоторые движения	1
16	Русский танец. Разучиваем некоторые движения	1
17	Танцы разных народов. Разучиваем некоторые движения	1
18	Танцы разных народов. Разучиваем некоторые движения	1
	Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика	11
19	Упражнения с гимнастической палкой	1
20	Упражнения с гимнастической палкой	1
21	Упражнения со скакалкой	1
22	Упражнения со скакалкой	1
23	Упражнения с мячом	1
24	Упражнения с мячом	1
25	Элементы акробатики: перекаты вперед-назад	1
26	Элементы акробатики: перекаты в сторону	1
27	Элементы акробатики: кувырки	1
28	Элементы акробатики: кувырки, перекаты	1
29	Элементы акробатики: равновесие	1
	Игры	5
30	Беговые ролевые игры	1
31	Беговые ролевые игры	1
32	Игры на внимание	1
33	Игры на внимание	1
	Итого	33

2 класс

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
-------	--------------	------------------

1	Вводное занятие	1
	Ритмика и подвижные игры с сюжетной направленностью	9
2	Игры с сюжетной направленностью	1
3	Придумываем игры с сюжетной направленностью	1
4	Подвижные игры	1
5	Придумываем подвижные игры	1
6	Ориентировка в направлении движений. Подвижные игры	1
7	Виды ходьбы и бега под музыку. Подвижные игры	1
8	Движения руками в различном темпе. Подвижные игры	1
9	Подготовка ритмического комплекса под музыку с сюжетной направленностью	1
10	Конкурс ритмических комплексов	1
	Ритмика и подвижные игры бессюжетной направленности	9
11	Комплексы ОРУ. Подвижные игры	1
12	Упражнения на координацию. Подвижные игры	1
13	Изучение позиций ног. Подвижные игры	1
14	Изучение позиций рук. Подвижные игры	1
15	Упражнения на выработку осанки. Подвижные игры	1
16	Упражнения на расслабление мышц. Подвижные игры	1
17	Практическое занятие «Проведи игру»	1
	Игры с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр	15
18	Игры с бегом	1
19	Игры с бегом	1
20	Игры с прыжками	1
21	Игры с прыжками	1
22	Игры с метанием	1
23	Игры с метанием	1
24	С элементами гимнастики	1
25	С элементами гимнастики	1
26	Веселые старты с элементами бега, прыжков, метания	1
27	Веселые старты с элементами гимнастики	1
28	Просмотр видеоматериалов «мир ритмики»	1
29	Игры по выбору детей (из ранее изученных)	1
30	Музыкальные игры с предметами	1
31	Игры на внимание	1
32	Гимнастические этюды	1
33	Элементы танца и простые танцевальные движения	1
34	Фестиваль подвижных игр	1
	Итого	34

3 класс

№ п/п	Тема занятия	Количество
-------	--------------	------------

		часов
1	Вводное занятие	1
	Ритмика с элементами фитнеса	8
2	Перестроения	1
3	Хлопки в такт музыке. Перестроение в круг из шеренги.	1
4	Различия динамики звука	1
5	Перестроение в круг из цепочки	1
6	Ориентировка в направлении движений	1
7	Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы. Ходьба в такт музыке	1
8	Акцентированная ходьба	1
9	Движения руками в различном темпе. Выполнение упражнений под музыку	1
	Ритмико-гимнастические упражнения	13
10	Комплексы ОРУ. Упражнения на выработку осанки.	1
11	Комплексы ОРУ. Упражнения на координацию	1
12	Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию	1
13	Отработка позиций ног	1
14	Отработка позиций рук	1
15	Выполнение этюдов со сменой позиций рук и ног	1
16	Выполнение этюдов со сменой позиций рук и ног. Упражнения на расслабление мышц	1
17	Гимнастические этюды	1
18	Гимнастические этюды	1
19	Элементы танца и простые танцевальные движения	1
20	Придумываем танец	1
21	Отрабатываем танец	1
22	Фестиваль танца	1
	Игры под музыку	8
23	Подвижные игры под музыку	1
24	Подвижные игры под музыку	1
25	Подвижные игры под музыку	1
26	Игры на внимание	1
27	Игры на внимание	1
28	Музыкальные игры с предметами	1
29	Музыкальные игры с предметами	1
30	Проводим игры	1
	«Фитнес-фестиваль»	4
31	Подготовка «Фитнес-фестиваля»	1
32	Подготовка «Фитнес-фестиваля»	1
33	Проведение «Фитнес-фестиваля»	1
34	Проведение «Фитнес-фестиваля»	1
	Итого	34

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1	Вводное занятие. Упражнения на ориентировку в пространстве, чувство ритма	1
	Базовая аэробика	10
2	Что такое аэробика. Комплексы аэробики в телепередачах. Запрещенные движения	1
3	Разучивание базовых шагов	1
4	Разучивание базовых шагов. Стретчинг	1
5	Отработка: скрестные шаги	1
6	Отработка: шаги подъема	1
7	Отработка: подъемы прямых ног	1
8	Разучивание комбинации на 32 счета	1
9	Разучивание комбинации на 32 счета	1
10	Отработка комбинации на 32 счета	1
11	Отработка комбинации на 32 счета	1
	Классическая аэробика с предметами (мяч, скакалка)	14
12	Ловля и броски мяча	1
13	Броски и ловля мяча после удара о пол	1
14	Передачи мяча из одной руки в другую - перед собой, за спиной, над головой, под ногой, партнеру	1
15	Ловля и броски мяча, передачи мяча	1
16	Броски и ловля одной рукой	1
17	Передачи мяча по полу, по телу	1
18	Разучивание комбинаций с мячом	1
19	Отработка комбинаций с мячом	1
20	Подбор скакалки. Подскоки, прыжки со скакалкой.	1
21	Разучивание комбинаций со скакалкой	1
22	Отработка комбинаций со скакалкой	1
23	Движения со скакалкой без музыки, затем под музыку. Стретчинг.	1
24	Движения с мячом без музыки, затем под музыку. Стретчинг	1
25	Движения с мячом и скакалкой под музыку.	1
	Игры под музыку	4
26	Игры на внимание	1
27	Игры на внимание	1
28	Музыкальные игры с предметами (мяч, скакалка, ленты)	1
29	Музыкальные игры с предметами (мяч, скакалка, ленты)	1
	«Фитнес - марафон»	4
30	Разучивание фитнес-программ (по командам)	1
31	Разучивание фитнес-программ (по командам)	1
32	Отработка фитнес-программ (по командам)	1
33	Итоговое занятие. Фитнес-марафон	1
	Итого:	33

