

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ «УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ
КОМПЛЕКС «ПЕРВОМАЙСКАЯ МНОГОПРОФИЛЬНАЯ ГИМНАЗИЯ –
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЯСЛИ-САД «АЛЕНЬКИЙ
ЦВЕТОЧЕК» КОМБИНИРОВАННОГО ТИПА ИМЕНИ НИКОЛАЯ МИЛЮТИНА»

РАССМОТРЕНО

на заседании методического
объединения учителей
начальных классов

Руководитель МО

Н.Ч. Кравченко Кравченко Н.Ч.

Протокол № 1

от «29» 08 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

Е.В. Побочная Побочная Е.В.

«30» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ ЛНР «УВК

«ПМГ – ДОУ «Аленький
цветочек» им. Н.Милютин»

Е.А. Степанова Степанова Е.А.

«30» 08 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности
(предмет, курс, модуль)

Роботика
(уровень программы)

1-4 классы
(параллель (класс))

Составитель рабочей программы:

Деревьева А.Р.
(Ф.И.О. учителя)

2024 г.

Пояснительная записка

Выдающийся педагог В.А. Сухомлинский подчёркивал, что от здоровья, жизнерадостности детей зависят их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Поэтому крайне важно правильно организовать занятия физической культурой именно в детстве, что позволит организму накопить силы и обеспечит в дальнейшем не только полноценное физическое, но и разностороннее развитие личности. Одним из современных оздоровительных направлений внеурочной деятельности младших школьников является танцевально-ритмическая гимнастика, оказывающая благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей. Направляющая и воспитывающая роль педагога состоит в формировании «школы движений», определенного стиля их выполнения, сознательного отношения к обучению. Это повышает интерес к занятиям любой сложности, стимулирует к активному и творческому труду. Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Ритмика» разработана для учащихся 1-4 классов.

Актуальность программы. Главная задача любого учителя на уроке – избежать перегрузок школьников, поэтому особое значение приобретает развитие у детей специальных навыков целенаправленного сознательного расслабления. Зная о том, что «физические упражнения могут по своему действию заменить любое лекарство», в своей работе я использую современные здоровьесберегающие технологии, позволяющие сформировать чувство ответственности человека за своё здоровье, воспитывать постоянную потребность заботиться о нём, а значит - и о здоровье других людей. Наиболее благоприятным для развития данных качеств является младший школьный возраст (6-10 лет). Одним из существенных моментов в физическом воспитании ребенка этого возраста является формирование личностного отношения к ритмике и воспитание активной жизненной позиции по отношению к своему здоровью, так как отсутствие должной физической нагрузки неизбежно приводит к гиподинамии. Дети много времени проводят за компьютерами, возле телевизора, ведут малоподвижный образ жизни. Мой опыт показывает, что каждый ребенок (даже учащийся с ОВЗ) может добиться положительных результатов в функциональном состоянии своей центральной нервной системы через комплекс упражнений данного курса. Поэтому программа ориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца. Ритмика позволяет развиваться и совершенствоваться детям с ОВЗ: с задержкой психического развития, с умственной отсталостью, с ДЦП и т. д.

Содержание курса «Ритмика» нацелено на личностное развитие ребенка, его неповторимой индивидуальности и основано на психологических особенностях развития младших школьников. В связи с этим программа «Ритмика» является модифицированной. Она направлена на физическое, эмоциональное и нравственное развитие и совершенствование детей. Следовательно, актуальность данной программы обусловлена: - изменениями требований к содержанию; - информационной перегруженностью современных детей, ухудшением их здоровья; - изменениями социально-экономической ситуации в стране; - появлением новых направлений в хореографическом искусстве. Цель

программы «Ритмика»: воспитание физически и нравственно развитой личности, умеющей использовать ценности физической культуры и в частности средства ритмической гимнастики для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха.

Задачи: 1. Укрепление здоровья: • развитие потребности обучающихся в физическом совершенствовании, в сохранении здоровья как ценного дара; • овладение важнейшими физическими умениями и универсальными учебными действиями; • формирование навыков самостоятельной учебной деятельности: навыка правильной осанки, точности и координации движений при помощи фитбола и йоги; • обучение правильному дыханию и контролю за дыханием при помощи йоги.

2. Совершенствование психомоторных способностей школьников: -развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых способностей; -содействие развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой; -формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев; -улучшение координационных возможностей.

3. Развитие творческих способностей:

-развитие мышления, воображения, находчивости и познавательной активности, расширение кругозора;

-формирование навыков самостоятельного выражения движений под музыку;

-воспитание умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях. Общая характеристика курса Танцевально - ритмическая гимнастика - это физические упражнения, которые подбираются в соответствии с музыкой и выполняются в различном темпе.

Как средство физического воспитания детей танцевально-ритмическая гимнастика широкодоступна, так как строится на знакомых образных упражнениях, сюжетных композициях, которые подбираются с учётом возраста детей, их индивидуальных особенностей и физической подготовки. Выполнение упражнений ритмической гимнастики под музыку создаёт благоприятный эмоциональный фон, который способствует повышению работоспособности и позволяет выносить большие физические нагрузки. Помимо физического развития делается упор на развитие психологических процессов с помощью аутотренингов, оздоровительных видов хатха-йоги. В программу «Ритмика» входит 4 основные раздела: танцевально-ритмическая гимнастика, игрогимнастика, музыкально-подвижные игры, фитбол (со 2 класса). На каждом занятии используются элементы пальчиковой гимнастики, игровой самомассаж. Широко используются нетрадиционные виды (мудры, йога), специальные задания. Все разделы программы объединяют игровые технологии, обеспечивающие привлекательную форму занятий, облегчающие процесс запоминания и освоения упражнений. Игровые технологии повышают эмоциональный фон занятий, способствуют развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка. Формами проведения занятий являются: учебно-

тренирующая, игровая, сюжетная, контрольно-учётная. Планирование работы по программе представлено в учебно-тематическом плане.

В соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (ФГОС НОО) основная образовательная программа начального общего образования реализуется образовательным учреждением, в том числе и через внеурочную деятельность. Под внеурочной деятельностью в рамках реализации ФГОС НОО понимается образовательная деятельность, осуществляемая в формах, отличных от классно-урочной. Она направлена на достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования

Описание места курса в учебном плане Учебный план общеобразовательного учреждения вводит курс «Ритмика» как вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся спортивно-оздоровительного направления на ступени начального общего образования. Программа «Ритмика» базируется на идеях гуманизации, интеграции, научности образования, построена на педагогических принципах: • Систематичности и последовательности. Для полноценного физического совершенства необходимо соблюдение системности, непрерывности всего материала и повторение его на последующих занятиях. • Оздоровительной направленности. При проведении занятий необходимо учитывать возраст учащихся, их физическую подготовку и обеспечить рациональную двигательную нагрузку совместно с медицинской сестрой. • Доступности и индивидуализации. Планируя занятия, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ученика, его интересы и возможности. • Творческой направленности, результатом которого является самостоятельное создание учащимся новых движений, основанных на использовании его двигательного опыта. • Наглядности. Принцип тесно связан с осознанностью: то, что осмысливается учеником при словесном задании, проверяется практикой, воспроизведением движения, в котором двигательные ощущения играют важную роль.

Программа рассчитана на 33 часа в 1 классе и 34 часа со 2-4 класса, из расчёта 1 час в неделю.

Ценностные ориентиры содержания курса внеурочной деятельности

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе. Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья. Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви. Ценность труда и творчества естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования. Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков, образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по социальной сути является человек. Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании

служить Отечеству. Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям. Личностные, метапредметные, предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Программа по внеурочной деятельности «Ритмика» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий. В сфере познавательных универсальных учебных действий будут умения: · ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие; · ориентироваться в видах аэробики, танцевальных жанрах, гимнастики; · 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, йоге. В сфере личностных универсальных учебных действий будут формироваться: · установка на здоровый образ жизни; 287 · ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности; · эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности; · знание основных моральных норм на занятиях ритмикой и ориентации на их выполнение; В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут формироваться умения: · организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с учителем; · соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий; · адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий; · 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. Коммуникативные универсальные учебные действия: Обучающийся научится: · 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 - составление комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром. Систематические занятия ритмической гимнастикой: • помогут естественному развитию организма ребёнка и привитию потребности заботиться о своём здоровье; • разовьют опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы детей; • улучшат физическую, интеллектуальную работоспособность; укрепят осанку; • сформируют у школьников навыки самостоятельного выражения движений под музыку, разовьют инициативу, трудолюбие; • помогут управлять своим телом при помощи йоги; • овладение навыками самооздоровления.

Содержание деятельности

Первый год обучения – 33 часа

ТАНЦЕВАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА. /20 часов/ Специальные композиции и комплексы упражнений: «Большой олень», «На крутом берегу», «Муренка», «Хоровод», «Я танцую», «Чебурашка». 1. Игроритмика. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Хлопки в такт музыки. Ходьба, сидя на стуле. Акцентированная ходьба. Акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками. Движения руками в различном темпе. Различие динамики звука «громко — тихо». Выполнение упражнений под музыку. 2. Игротанцы. Хореографические упражнения. Полуприседы, подъемы на носки, держась за опору. Стойка руки на пояс и за спину. Свободные, плавные движения руками. Комбинации хореографических упражнений. Танцевальные шаги. Шаг с носка, на носках, полуприсед на одной ноге, другую вперед на пятку. Пружинные полуприседы. Приставной шаг в сторону. Шаг с небольшим подскоком. Комбинации из танцевальных шагов. Ритмические танцы «Хоровод», «Мы пойдем сначала вправо», «Танец сидя», «Галоп шестерками» (на приставном шаге), «Если весело живется», «Танец утят», «Лавота», «Кузнечик».

ИГРОГИМНАСТИКА. /7 часов/ Строевые упражнения. Построение в шеренгу и в колонну по команде. Передвижение в сцеплении. Построение в круг и передвижения по кругу в различных направлениях за педагогом. Построение врассыпную, бег врассыпную. Перестроение из одной шеренги в несколько по ориентирам. Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предмета. Основные движения прямыми и согнутыми руками и ногами. Основные движения туловищем и головой. Полуприсед, упор присев, упор лежа на согнутых руках, упор стоя на коленях, положение лежа. Комплексы общеразвивающих упражнений. Упражнения с предметами. Упражнения с мячами, гимнастическими палками, хлопками. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения и на укрепление осанки. Свободное опускание рук вниз. Напряженное и расслабленное положения рук, ног. Потряхивание кистями рук. Расслабление рук с выдохом. Упражнения на осанку, стоя спиной к опоре. Имитационные, образные упражнения. Акробатические упражнения. 289 Группировки. Сед ноги врозь, сед на пятках. Перекаты в положении лежа, руки вверх и в седе на пятках с опорой на предплечья. Равновесие на носках с опорой и без нее. Комбинации акробатических упражнений в образнодвигательных действиях. Игропластика. Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных, игровых и двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.

МУЗЫКАЛЬНО-ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ. /6 часов/ «Отгадай, чей голосок», «Найди свое место», «Нитка — иголка», «Попрыгунчики-воробышки», «Мы — веселые ребята», «Совушка», «Цапля и лягушки», «У медведя во бору», «Водяной». Игры-путешествия: «На лесной опушке», «Путешествие по станциям», «Путешествие в морское царство — подводное государство», «В гости к Чебурашке», «Поход в зоопарк», «Конкурс танца». Музыкально-творческие игры «Кто я?», «Море волнуется». Нетрадиционные виды упражнений. 1. Пальчиковая гимнастика (мудры) и йога. Общеразвивающие упражнения

и игры пальчиками в двигательных и образных действиях. Йога пальцев: мудра «раковина», мудра «корова», мудра «знания», мудра «неба». Стоячие и балансирующие асаны, наклоны вперед и назад: « верблюд», «сверчок», «лук», «лебедь», «кобра». 2. Игровой самомассаж. Поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме. 3. Специальные задания. «Создай образ», «Импровизация под песню».

Второй год обучения - 34 часа

ТАНЦЕВАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА./13 часов/ Специальные композиции и комплексы упражнений: «Часики», «Карусельные лошадки», «Песня короля», «Воробьиная дискотека», «Ну, погоди!», «Сосулька», «Упражнение с платочками». 1. Игроритмика. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Хлопки и удары ногой на каждый счет и через счет, только на первый счет. Выполнение простейших движений руками в различном темпе. 2. Игротанцы. Хореографические упражнения. Танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья. Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья. Выставление ноги в сторону на носок, стоя лицом к опоре. Повороты направо/налево, переступая на носках, держась за опору. Полуприседы, стоя боком к опоре. Комбинации хореографических упражнений. Танцевальные шаги. Мягкий, высокий, высокий на носках, приставной, скрестный в сторону, переменный и русский хороводный шаги. Прыжки с ноги 290 на ногу, другую ногу сгибая назад, то же — с поворотом на 360°. Поворот на 360° на шагах. Комбинации из изученных танцевальных шагов. Ритмические и балетные танцы «Автостоп», «Большая прогулка», «Варувару», полька «Старый Жук», «Большая стирка», «Полька-хлопушка», «Матушка-Россия».

ИГРОГИМНАСТИКА./5 часов/ Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну. Повороты переступанием по команде. Перестроение в круг. Бег по кругу и по ориентирам («змейкой»). Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и указанию педагога. Передвижение в обход шагом и бегом. Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предмета. Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. Сочетание основных движений прямыми или согнутыми руками. Стойка на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения головой. Сочетание упоров с движениями ногами. Упражнения с предметами. Упражнения с платочками, шарфиками, косынками. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Потряхивание кистями и предплечьями. Раскачивание руками из различных исходных положений. Контрастное движение руками на напряжение и расслабление. Расслабление рук в положении лежа на спине. Посегментное свободное расслабление рук в положении лежа на спине, потряхивание ногами из положения лежа на спине. Лежа на спине при напряжении мышц — выдох; при расслаблении мышц — вдох. Упражнения на осанку в стойке: руки за спину с захватом локтей. Имитационные, образные упражнения. Акробатические упражнения. Группировка в положениях лежа и сидя, перекаты в ней вперед — назад. Из упора присев переход в положение лежа на спине. Сед ноги врозь широко. Равновесие на одной ноге с опорой и без опоры. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях. Игропластика. Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.

МУЗЫКАЛЬНО - ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ /6 часов / «Карлики и великаны», «Найди предмет», «Два Мороза», «Птица без гнезда», «Автомобили», «Воробушек», «Космонавты», «Усни-травя», «Поезд», «Музыкальные стулья»; музыкально-подвижные игры по ритмике и с использованием строевых и общеразвивающих упражнений. Игры-путешествия: «Лесные приключения», «Времена года», «На выручку карусельных лошадок», «Путешествие в Кукляндию», «Космическое путешествие на Марс», «В мире музыки и танца». Музыкально-творческие игры «Ай да я!», «Творческая импровизация». «Кто я?», «Море волнуется».

ФИТБОЛ /10 часов/ В занятия футбол-аэробикой включены разнообразные упражнения: силовые - для развития силы мышц, динамические - для развития координации и повышения общей выносливости организма, а также упражнения на растяжку и расслабление мышц. Футбол-аэробика дает нагрузку на большинство групп мышц, развивает выносливость и гибкость, улучшает координацию движений и работу вестибулярного аппарата, а также стимулирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Круглая форма мяча увеличивает амплитуду движений, что повышает их эффективность и способствует растяжению мышц. Задачи: 1. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на футболе. 2. Научить сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации). 3. Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на футболе. 4. Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на футболе. Рекомендуемые упражнения: самостоятельно покачиваться на футболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок и позвоночник футбол как бы проходит «стержнем», выравнивающим корпус спины; Нетрадиционные виды упражнений. 1. Пальчиковая йога. Мудра «знания», мудра «неба», мудра «ветра», мудра «понимающая». мудра «спасающая жизнь». 2. Йога. Стоячие и балансирующие асаны, наклоны вперед и назад: « верблюд», «сверчок», «лук», «лебедь», «кобра», переменное растягивание. Спинное скручивание, скручивание «радуга». 3. Игровой самомассаж. Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образноигровой форме. 4. Специальные задания: «Художественная галерея», «Выставка картин», «Ай, да, я!»

Третий год обучения – 34 часа

ТАНЦЕВАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА./12 часов/ Специальные композиции и комплексы упражнений «Зарядка», «Всадник», «Ванечка-пастух», «Четыре таракана и сверчок», «Облака» (упражнения с ленточками), «Приходи, сказка», «Бег по кругу», «Черный кот». 292 1. Игритмика. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Ходьба на каждый счет и через счет. Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот. Гимнастическое дирижирование — тактирование на музыкальный размер 2/4. Выполнение ходьбы, бега, движение туловищем в различном темпе. 2. Игританцы. Хореографические упражнения. Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Танцевальные позиции рук: на поясе и перед грудью. Полуприседы и подъемы на носки, стоя боком к опоре. Выставление ноги вперед и в сторону, поднимание ноги, стоя боком к опоре. Выставление ноги назад на носок и поднимание ноги, стоя лицом к опоре. Прыжки выпрямившись, опираясь на опору. Перевод рук из одной позиции в другую. Соединение

изученных упражнений в законченную композицию у опоры. Танцевальные шаги. Шаг галопа вперед и в сторону. Шаг польки. Пружинные движения ногами на полуприседах, кик-движение. Шаг с подскоком. Русский попеременный шаг. Шаг с притопом. Русский шаг-припадание. Комбинации из изученных танцевальных шагов. Ритмические и балльные танцы «Современник», «Макарена», «Полька», «В ритме польки», «Русский хоровод», «Падеграс», «Конькобежцы», «Травушка-муравушка», «Модный рок», «Давай танцуй».

ИГРОГИМНАСТИКА /5 часов/ Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну по сигналу. Повороты направо, налево, по распоряжению. Строевые приемы «Становись!», «Разойдись!» в образнодвигательных действиях. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчету и ориентирам. Размыкание по ориентирам. Перестроение из одной колонны в две, три колонны по выбранным водящим. **Общеразвивающие упражнения.** Упражнения без предмета. Комбинированные упражнения в стойках. Присед. Различные движения ногами в упоре стоя согнувшись и упоре присев. Комбинированные упражнения в седах и положении лежа. Сед «по-турецки». Прыжки на двух ногах. Упражнения с предметами. Основные положения и движения в упражнениях с лентой (элементы классификационных групп). Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Посегментное расслабление рук на различное количество счетов. Свободное раскачивание руками при поворотах туловища. Расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя. Потряхивание ногами в положении стоя. Свободный вис на гимнастической стенке. Дыхательные упражнения в имитационных и образных движениях. Упражнения на осанку в седе и седе «по-турецки». **Акробатические упражнения.** 293 Группировки в приседе и седе на пятках. Перекаты вправо и влево из группировки в седе на пятках с опорой на предплечья. Переход из седа в упор стоя на коленях. Вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук. Кувырок вперед, стойка на лопатках, «мост». Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях. **Игропластика.** Специальные упражнения для развития силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.

МУЗЫКАЛЬНО-ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ /7 часов/ Музыкальные игры: «К своим флажкам», «Гулливер и лилипуты», «Волк во рву», «Группа, смирно!», «Музыкальные змейки», «Пятнашки». Игры на определение динамики и характера музыкального произведения, типа заданий для строевых и обще-развивающих упражнений. Игры-путешествия: «Искатели клада», «Путешествие на Северный полюс», «Приходи, сказка», «Путешествие в Спортландию», «Пограничники», «Цветик-семицветик», «Клуб веселых человечков», «Маугли». Музыкально-творческие игры «Бег по кругу».

ФИТБОЛ /10 часов/ 1. Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. Рекомендуемые упражнения: комплексы общеразвивающих упражнений в соответствии с возрастными требованиями к занимающимся. **2.** Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола. Рекомендуемые упражнения: стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания; то же упражнение выполнять, сгибая руки; стоя на одном колене, спиной к фитболу, другое колено -на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых

движений назад; лежа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90°, точка контакта с мячом — на средней линии лопаток; сидя боком к фитболу на полу, дальняя от фитбола нога согнута и опирается ступней о пол, ближняя к фитболу рука лежит на поверхности мяча, разгибая опорную ногу, «накатиться» на фитбол, удерживая равновесие; 3. Выполнение комплекса упражнений под музыку. Нетрадиционные виды упражнений. 1. Пальчиковая йога. Мудра «жизни», мудра «земли», мудра «знания», мудра «неба», мудра «ветра», мудра «понимающая». мудра «спасающая жизнь». 294 2. Йога. Наклоны вперед и назад: «Тряпичная кукла», растягивание колена к голове, «поза бутерброда». Позы с партнером: «дерево дружбы», «рыба под мостом», «плавающая лодка», «комета», «ворота». Серия асанов «Фламинго». 3. Игровой самомассаж. Поглаживание и растирание отдельных частей тела в образно-игровой форме. 4. Специальные задания «Танцевальный вечер».

Четвертый год обучения – 34 часа

ТАНЦЕВАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА./10 часов/ Специальные композиции и комплексы упражнений «Марш», «Упражнение с флажками», «Три поросенка», «Упражнение с мячами», «По секрету всему свету», «Упражнение с обручами», «Ванька-Встанька», «Пластилиновая ворона». 1. Игроритмика. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Ходьба на каждый счет, хлопки через счет и другие сочетания ритмического рисунка. Хлопки и удары ногой на сильную долю такта двухдольного и трехдольного музыкального размера. Гимнастическое дирижирование — тактирование на музыкальный размер 4/4 и 3/4. 2. Игротанцы. Хореографические упражнения. Русский поклон. «Открывание» руки в сторону и на пояс, стоя боком к опоре. Полуприседы и подъемы на носки с движением руки, стоя боком к опоре. Выставление ноги вперед, в сторону, назад — «крестом», «носок-пятка». Наклоны туловища, стоя спиной и боком к опоре. Подъемы ног и махи ногами через выставление ноги на носок. Прыжки, стоя лицом к опоре, из первой позиции ног во вторую. Перевод рук из одной позиции в другую на шаге. Соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры и вне ее. Танцевальные шаги. Шаг с подскоком с различными движениями руками. Поочередное пружинное движение ногами в стойке ноги врозь. Нога в сторону на пятку с наклоном в сторону, руки в стороны. Основные движения русского танца: тройной притоп, «припадание» с поворотом, «елочка», «гармошка», «ковырялочка». Основные движения танцев «Ча-ча-ча», «Самба», «Полонез»; комбинации из изученных шагов. Ритмические и бальные танцы. «Танец с хлопками», «Тайм-степ», «Спенк», «Слоненок», «Круговая кадрили», «Полька тройками», «Полонез», «Московский рок», «Самба», «Божья коровка».

ИГРОГИМНАСТИКА./7 часов/ Строевые упражнения. Строевые приемы «Направо!», «Налево!», «Кругом!» при шаге на месте, переступанием. Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении. Упражнение типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу, на внимание. 295 Размыкание колонн на вытянутые руки вперед и в стороны. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с одновременным поворотом в сцеплении за руки и по ориентирам. Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предмета. Прыжки на двух ногах и одной ноге, с ноги на ногу. Общеразвивающие упражнения по типу «Зарядка». Упражнения с предметами. Основные положения и движения в упражнениях с флажками, мячами, обручами (элементы

классификационных групп). Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Посегментное расслабление из стойки руки вверх до упора присев и положения лежа на спине. Посегментное расслабление ног из положения лежа на спине ноги вперед (в потолок). Расслабление всего тела, лежа на спине. Свободное, расслабленное раскачивание ноги, стоя боком к опоре на одной ноге и держась за нее. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях: с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опусканием рук. Упражнения на осанку в образных и двигательных действиях («лодочка», «палочка» и др.), лежа на спине и на животе. Акробатические упражнения. Акробатические комбинации из пройденных упражнений. Горизонтальное равновесие на одной ноге с опорой и без опоры («ворона»). Игропластика. Специальные упражнения для развития силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.

МУЗЫКАЛЬНО - ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ /7 часов/ Музыкально-подвижные игры на определение темпа, характера и структуры музыкальных произведений. Подвижно-образные игры по типу заданий для строевых и общеразвивающих упражнений. «День - ночь», «Запев — припев», «Нам не страшен серый волк», «Дети и медведь», «Трансформеры», «Горелки». Игры-путешествия: «Охотники за приключениями», «Путешествие в Игрой-город», «Морские учения», «Королевство волшебных мячей», «Россия — Родина моя!», «Путешествие в Маленькую страну», «В гостях у трех поросят», «Спортивный фестиваль». Музыкально-творческие игры «Займи место».

ФИТБОЛ. /10 часов/ 1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Рекомендуются упражнения: И.п. — в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди. И.п. — то же, но опора на фитбол одной ногой. Лицом к фитболу, стоя на коленях, перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута. 296 Аналогичное упражнение, но опора на фитбол коленом согнутой ноги, другая выпрямлена вверх. Лежа спиной на фитболе, руки на полу, одна нога вверх. И.п. — то же, ноги вверх. Лежа на животе на фитболе, поворот на спину. Стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к фитболу. Сидя на фитболе, ноги вместе, небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе. Лежа на животе на фитболе, в упоре на полу, повороты в стороны. Точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол. То же упражнение, но опора на фитбол одной ногой. Лежа на спине на полу, ноги на фитболе, поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в исходное положение. То же упражнение с опорой на фитбол одной ногой. 2. Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. 3. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Выполнение танцевальных движений с фитболом под музыку. Нетрадиционные виды упражнений 1. Пальчиковая йога. Йога пальцев: мудра «черепаха», мудра «зуб дракона», мудра «понимающая», мудра «спасающая жизнь». 2. Йога. Позы с партнером: «дерево дружбы», «рыба под мостом», «плавающая лодка», «комета», «ворота». Комбинация асанов - «Приветствие солнцу». 3. Игровой самомассаж Поглаживание и растирание отдельных частей тела в образно-игровой форме. 4. Специальные задания «Повтори за мной», «Делай как я, делай лучше меня».

Требования, предъявляемые к обучающимся, по освоению знаний, умений и навыков программы

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ. По окончании первого года обучения: Умеют ориентироваться в зале, строиться в шеренгу, колонну. Умеют выполнять ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку. Овладевают навыками ритмической ходьбы. Умеют хлопать и топать в такт музыки. Умеют в музыкально-подвижной игре представить различные образы (зверей, птиц, растений, фигуры). Умеют выполнять пальчиковую йогу, дыхательные упражнения.

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ. По окончании второго года обучения: 297 знают о назначении отдельных упражнений танцевально-ритмической гимнастики. Умеют выполнять построения и перестроения. Умеют исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений второго года обучения под музыку. Умеют ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами ритмический рисунок. Знают основные танцевальные позиции рук и ног. Умеют выполнять двигательные задания по креативной гимнастике. Имеют представление о форме и физических свойствах фитбола. Умеют сохранять правильную осанку при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе, научатся сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации). Умеют выполнять упражнения на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе. Умеют выполнять упражнения в расслаблении мышц на фитболе. Научатся выполнять статические позы (асаны) и правильно выполнять дыхательные упражнения.

ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ. По окончании третьего года обучения знают правила безопасности при занятиях физическими упражнениями без предметов и с предметами. Владеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях. Могут передавать характер музыкального произведения в движении (веселый, грустный, лирический, героический и т.д.). Владеют основными хореографическими упражнениями по программе этого года обучения. Умеют исполнять ритмические и бальные танцы и комплексы упражнений под музыку, а также двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения. Умеют выполнять комплекс общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. Умеют выполнять упражнения на растягивание с использованием фитбола. Могут концентрироваться и расслабляться в нужный момент при помощи йоги. Умеют владеть навыками релаксации.

ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ. По окончании четвертого года обучения знают о правилах личной гигиены при занятиях физическими упражнениями. Могут хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально-подвижных игр. Умеют выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой, владеют основами хореографических упражнений этого года обучения. Умеют исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений, а также двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения. Совершенствуют качество выполнения упражнений в равновесии. Умеют выполнять упражнения для укрепления плечевого пояса рук, мышц

брюшного пресса, мышц тазового дна, спины, мышц свода стопы. Научатся правильному дыханию при помощи йоги, правильному расслаблению, концентрации внимания в учебе и в игре. С помощью йогических упражнений учащиеся избавятся от раздражения и усталости, обретая уверенность в себе и эмоциональное равновесие. Могут регулировать свое эмоциональное состояние. Формы подведения итогов реализации программы 298

Эффективность образовательного процесса отслеживается в системе разнообразных форм аттестации: Вводный контроль. Уровень и способности детей на вводных занятиях определяются наблюдением учителя, выявляющим: слух, чувство ритма, пластичность. Текущий контроль. Проводится по итогам каждого полугодия. Проверка техники исполнения элементов учащихся осуществляется учителем во время занятий на протяжении всего периода обучения. Эффективность занятий оценивается учителем в соответствии с освоением программы «Ритмика». В повседневных занятиях самостоятельная отработка учениками танцевальных движений позволяет учителю оценить, насколько понятен материал, внести соответствующие изменения. Итоговый контроль. Выступление на различных концертах, фестивалях, конкурсах, где учащиеся могут показать свой уровень подготовленности.

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения курса внеурочной деятельности.

Условия и ресурсы для реализации программы:

1) Материально-технические ресурсы:

1. Спортивный зал
2. Спортивная площадка
3. Карточки-комплексы гимнастических упражнений
4. Разработки спортивных мероприятий

2) Материально-техническое обеспечение учебного предмета

1. Плакаты методические.
2. Методическая литература по физической культуре и развитию спорта.
3. Аудиозаписи.
4. Магнитофон.
5. Компьютер.
6. Тренажер – 4 шт.
7. Стол теннисный – 2 шт.
8. Мат гимнастический (2х1х01) - 20 шт.
9. Мячи баскетбольные - 15 шт.
10. Мячи волейбольные - 15 шт.
11. Мячи футбольные - 10 шт.
12. Мячи теннисные – 20 шт.
13. Мячи набивные (1 кг.) – 3 шт.
14. Мячи набивные (3 кг.) – 3 шт.
15. Мячи набивные (5 кг.) – 3 шт.
16. Мячи для жонглирования – 20 шт.

17. Скакалки - 20 шт.
18. Обручи – 20 шт.
19. Фитбол – 10 шт.
20. Гимнастические палки - 20 шт.
21. Кегли - 10 шт.
22. Канат - 4 шт.
23. Гимнастические скамейки -6 шт.
24. Сетка волейбольная - 2 шт.
25. Сетка баскетбольная - 4 шт.
26. Насос - 1 шт.

3) Литература

1. Алямовская В.Г. Как воспитывать здорового ребёнка. - М., 1993г.
2. Иванова О.А., Шарабанова И.Н. Занимайтесь ритмической гимнастикой. - М., "Советский спорт", 1988г.
3. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. - М., 1972г.
4. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Са-Фи-Дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. - СПб.: "Детство - пресс", Санкт-Петербург, 2000г.
5. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим.
6. Шарманова С. Морское царство. Применение сюжетных занятий на основе ритмической гимнастики в физическом воспитании детей школьного возраста: учебное пособие /под ред. А.И. Фёдорова. - Челябинск, 1996г.
7. Кирикович Е,В. Савицкая И,Н. Фитбол.
8. Периодические издания журнала «SPORTS» №1 – 12 2008 г.
9. Люси Бурбо «Калланетика за 10 минут в день», Р-на-Д «Феникс» 2005 г.
10. «Йога для ваших детей» Мишель Чизбру, Попури Минск 2009г.
11. «Йога. Теория и практика» Н.Швец, Москва Центр полиграф 2008г.
12. «Йога. Дыхательная гимнастика» И.Иванов. Москва АСТ 2005г.
13. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор.- М.: Просвещение, 2010. – 223 с. – (Стандарты второго поколения)