

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 65»

## РИТМИКА

Рабочая программа  
внеурочной деятельности «Ритмика»  
для обучающихся 8-9 классов.  
( в новой редакции)

Обсуждено на заседании  
методического объединения  
протокол № 1 от 27.08.2023 г.

Составитель :  
учитель физической культуры  
МБОУ «СОШ № 65»  
Самойлова И.А.

Утверждено Педагогическим советом:  
Протокол №1  
от 27.08.2023 г.  
Директор МБОУ «СОШ № 65»  
\_\_\_\_\_ Л.А. Пятибратова

г. Кемерово

## Содержание

Раздел 1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Ритмика».....	3-4
Раздел 2. Содержание курса внеурочной деятельности «Ритмика» .....	5-6
Раздел 3. Тематическое планирование курса «Ритмика» .....	7-9

## **Раздел 1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «РИТМИКА».**

### **Личностные:**

осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину; воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении; овладение начальными навыками адаптации и динамично изменяющемся и развивающемся мире; овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни; владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия; способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности; сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств; развитие эстетических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально – нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей; сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям; формировать положительные качества и умение управлять своими эмоциями; формировать трудолюбие, упорство в достижении цели, дисциплинированность; оценивать жизненные ситуации с точки зрения общечеловеческих норм (плохо и хорошо). проявление готовности к самостоятельной жизни.

### **Предметные:**

правильно сидеть или стоять во время урока; с помощью учителя, товарища включаться в учебную деятельность; понимать причины собственного успеха в учебной деятельности; владеть элементарными навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.

### **Метапредметные результаты:**

творческая дисциплина; саморегуляция (самоконтроль); общее развитие различных частей тела; развитие двигательной памяти; моторика; координация; пластика движения; умение применять полученные знания, умения, навыки.

### Минимальный уровень:

представления о ритмике как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; выполнение не сложных упражнений под руководством учителя; знание основных правил поведения на уроках ритмики и осознанное их применение; выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; ходьба в различном темпе с различными исходными положениями; взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

выполнение ритмических комбинаций движений на уровне возможностей обучающихся;

понимать простейшие музыкальные понятия (быстрый, медленный темп, громкая, тихая музыка);

определять музыкальные жанры: танец, марш, песня.

Достаточный уровень:

выполнение ритмических комбинаций на максимально высоком уровне;

развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки);

развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение;

согласовывать музыку и движение;

самостоятельное выполнение комплексов упражнений;

владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;

участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений, совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;

самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;

ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с малоконтрастными построениями;

передавать в игровых и плясовых 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.

## Раздел 2: СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «РИТМИКА»

### 8 класс (34 часа- 1 час в неделю)

Программа состоит из пяти разделов: «Упражнения на ориентировку в пространстве»; «Ритмико-гимнастические упражнения»; «Упражнения с детскими музыкальными инструментами»; «Игры под музыку»; «Танцевальные упражнения».

#### **УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ**

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и концентрических кругов в звёздочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах. Ходьба с отображением длительности нот.

#### **РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

*Общеразвивающие упражнения.* Круговые движения головы, наклоны вперёд, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперёд, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на пояс. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперёд, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на гимнастической скамейке, с обручем.

*Упражнения на координацию движений.* Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочерёдные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

*Упражнения на расслабление мышц.* Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»). С позиции приседания на корточках с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка).

То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

#### **УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ**

Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак). Противопоставление одного пальца остальным. Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений.

Выполнение несложных упражнений, песен на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике. Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.

#### **ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ**

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

#### **ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

## 9 класс (102 часа- 3 час в неделю)

Программа состоит из пяти разделов: «Упражнения на ориентировку в пространстве»; «Ритмико-гимнастические упражнения»; «Упражнения с детскими музыкальными инструментами»; «Игры под музыку»; «Танцевальные упражнения».

### **УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ**

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и концентрических кругов в звёздочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах. Ходьба с отображением длительности нот.

### **РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

*Общеразвивающие упражнения.* Круговые движения головы, наклоны вперёд, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперёд, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на пояс. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперёд, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на гимнастической скамейке, с обручем.

*Упражнения на координацию движений.* Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочерёдные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

*Упражнения на расслабление мышц.* Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка).

То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

### **УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ**

Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак). Противопоставление одного пальца остальным. Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений.

Выполнение несложных упражнений, песен на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике. Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.

### **ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ**

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

### **ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

**Раздел 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА «РИТМИКА»  
8 класс (34 часа)**

1.	Тема	Кол-во часов.
2.	Дыхательные и релаксирующие упражнения	1
3.	Музыкально-ритмические движения «Великаны и гномы»	1
4.	Марш по периметру зала. Игра «Ищи игрушку»	1
5.	Ритмические упражнения с скакалкой, с гимнастической палкой, с мячом. Игра «Секретное задание».	1
6.	Маршировка и пение. Отработка маршевого шага.	1
7.	Упражнения на координацию движений. Игра «Соседи».	1
8.	Инсценировка песни. Танцевальные элементы «Увезу тебя я в тундру».	1
9.	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Мяч в воздухе». «Пустое место».	1
10.	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Охотники и утки». «Лиса и куры».	1
11.	Подготовительные упражнения к танцам Повторные три притопа. Вставание на полу пальцы. Пляска с платочком	1
12.	Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов. С гимнастической палкой.	1
13.	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Вороны и воробьи». «Пустое место».	1
14.	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Отбивай мяч». «Мяч в воздухе»	1
15.	Элемент танца. «Хороводный шаг». Танец «Травушка-муравушка».	1
16.	Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов. С мячом.	1
17.	Специальные ритмические упражнения. Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов).	1
18.	Элементы танцев. «Наездники» (прямой галоп). Круговой галоп.	1
19.	Подготовительные упражнения к танцам. Выставление ноги на носок. Упражнения на поскоки	1
20.	Упражнения ритмической гимнастики. Гимнастической палкой, со скакалкой	1
21.	Дыхательные и релаксирующие упражнения. Игра «Покажи жестами»	1
22.	Марш по периметру зала, отработка поворотов. Упражнения на координацию движений. Разучивание музыкальной игры «Лава та»	1
23.	Игра «Догадайся! Что это?». Упражнения с мячом	1
24.	Марш с перестроением в колонну по двое. Движения в парах.	1
25.	Упражнения с мячом под стихотворный текст и под музыку. Разучивание игры «День-ночь».	1
26.	Игры «Море волнуется», «Через границу», «Одиннадцать»	1
27.	Игра со скакалкой «Рыбак и рыбки». Игра «Соседи».	1
28.	Ритмические упражнения с скакалкой. Подвижные игры с мячом.	1
29.	Игра «Я знаю пять названий». Релаксирующие упражнения	1

30.	Разучивание элементов русского хоровода: мелкий шаг на носочках, движения руками во время ходьбы	1
31.	Игра «Покажи жестами»(пантомима)	1
32.	Игра «Я знаю пять названий». Игра «Кошки-мышки»	1
33.	Упражнения с мячом в кругу	1
34.	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Лиса и куры»	1

### 9 класс (34 часа)

1.	Тема	Кол-во часов.
2.	Элементы танцев. «Наездники» (прямой галоп). Круговой галоп.	1
3.	Элемент танца. «Хороводный шаг». Танец «Травушка-муравушка».	1
4.	Упражнения с мячом под стихотворный текст и под музыку. Разучивание игры «День-ночь».	1
5.	Упражнения с мячом в кругу	1
6.	Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов. С гимнастической палкой.	1
7.	Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов. С мячом.	1
8.	Упражнения ритмической гимнастики. Гимнастической палкой, со скакалкой	1
9.	Упражнения на координацию движений. Игра «Соседи».	1
10.	Специальные ритмические упражнения. Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов).	1
11.	Ритмические упражнения с скакалкой. Подвижные игры с мячом.	1
12.	Ритмические упражнения с скакалкой, с гимнастической палкой, с мячом. Игра «Секретное задание».	1
13.	Разучивание элементов русского хоровода: мелкий шаг на носочках, движения руками во время ходьбы	1
14.	Подготовительные упражнения к танцам. Выставление ноги на носок. Упражнения на поскоки	1
15.	Подготовительные упражнения к танцам Повторные три притопа. Вставание на полу пальцы. Пляска с платочком	1
16.	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Мяч в воздухе». «Пустое место».	1
17.	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Охотники и утки». «Лиса и куры».	1
18.	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Вороны и воробьи». «Пустое место».	1
19.	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Отбивай мяч». «Мяч в воздухе»	1
20.	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Лиса и куры»	1
21.	Музыкально-ритмические движения «Великаны и гномы»	1
22.	Маршировка и пение. Отработка маршевого шага.	1
23.	Марш с перестроением в колонну по двое. Движения в парах.	1
24.	Марш по периметру зала. Игра «Ищи игрушку»	1



25.	Марш по периметру зала, отработка поворотов. Упражнения на координацию движений. Разучивание музыкальной игры «Лава та»	1
26.	Инсценировка песни. Танцевальные элементы «Увезу тебя я в тундру».	1
27.	Игры «Море волнуется», «Через границу», «Одиннадцать»	1
28.	Игра со скакалкой «Рыбак и рыбки». Игра «Соседи».	1
29.	Игра «Я знаю пять названий». Релаксирующие упражнения	1
30.	Игра «Я знаю пять названий». Игра «Кошки-мышки»	1
31.	Игра «Покажи жестами»(пантомима)	1
32.	Игра «Догадайся! Что это?». Упражнения с мячом	1
33.	Дыхательные и релаксирующие упражнения. Игра «Покажи жестами»	1
34.	Дыхательные и релаксирующие упражнения	1