

Является частью основной образовательной программы начального общего образования МБОУ СОШ № 56

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Ритмика»
для обучающихся 1 класса

Новосибирск, 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса внеурочной деятельности по ритмике на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа курса внеурочной деятельности по ритмике разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности ритмической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе курса внеурочной деятельности по ритмике отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение курса внеурочной деятельности «Ритмика» активно воздействует на развитие физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления.

Целью занятий ритмикой является формирование основ здорового образа жизни, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию школьников.

Достижение данной цели обеспечивается ориентацией курса внеурочной деятельности «Ритмика» на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Ритмика – это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело.

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. Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально-ритмическая деятельность детей. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать.

Исполнение танцев разных народов приобщает детей к народной культуре, умению находить в движениях характерные особенности танцев разных национальностей.

Задачи:

Развивающие:

- формирование необходимых двигательных навыков, развитие музыкального слуха и чувство ритма;

- совершенствование жизненно-важных навыков и умений чувствовать и ощущать музыкальный ритм посредством обучения ритмическим движениям;

- развитие интереса к занятиям ритмикой, формам активного досуга, развитие

- координации движения, эстетического вкуса, художественно-творческой и танцевальной способности, фантазии, памяти, кругозора;

- развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, танцевальных навыков;

- формирование красивой осанки, выразительности пластики движений и жестов в танцах, играх, хороводах, упражнениях;

-улучшение психического состояния, повышение работоспособности и двигательной активности;

-воспитание умений работать в коллективе;

Воспитательные:

- воспитывать культуру поведения и общения;

- воспитывать умение ребенка работать в объединении;

- заложить основы становления эстетически развитой личности;

- воспитывать чувство ответственности, трудолюбия, конструктивности.

Развивающая ориентация курса внеурочной деятельности «Ритмика» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения ритмическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение курса внеурочной деятельности раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям танцевальной культуры народов России, других стран, формировании интереса к регулярным занятиям танцами, осознании роли занятий ритмической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по ритмике для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение

целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания курса внеурочной деятельности «Ритмика». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях курса внеурочной деятельности.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Результативность освоения курса внеурочной деятельности обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Занятия ритмикой тесно связаны с обучением детей на уроках физической культуры и музыки, дополняя друг друга. Ведь именно уроки ритмики наряду с другими предметами способствуют общему разностороннему развитию школьников, корректируют эмоционально-волевую незрелость. У детей развивается чувство ритма, музыкальный слух и память. На уроках дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается пространственная ориентация, улучшается осанка, формируется чёткость и точность движений. Уроки ритмики положительно влияют на умственное развитие детей, создают благоприятные условия для развития творческого воображения и фантазии школьников, побуждают их включаться в коллективную деятельность класса.

Танцевальные движения используются во многих упражнениях и играх. Очень важно обогатить детей запасом этих движений, научить их двигаться технически грамотно, легко, естественно, выразительно. Музыкальные игры на занятиях развивают творческую и танцевальную способность, фантазию, память, обогащают кругозор, формируют навыки общения и культуру поведения в своей возрастной группе.

Формы организации учебного процесса

Основная форма образовательной работы с детьми: музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого ребенка.

Занятия включают чередование различных видов деятельности: музыкально-ритмические упражнения и игры, слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, творческие задания. Организация игровых ситуаций помогает усвоению программного содержания, приобретению опыта взаимодействия, принятию решений.

Беседы, проводимые на занятиях, соответствуют возрасту и степени развития детей. На этих занятиях дети получают информацию о хореографическом искусстве, его истории развития и традициях.

Формы работы: игра, беседа, практические занятия, открытые уроки, комбинированные уроки, урок – смотр знаний, **технологии:** игровые, познавательные, здоровье-сберегающие, обучение в сотрудничестве.

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ УРОКОВ РИТМИКИ

Реализация воспитательного потенциала уроков ритмики (урочной деятельности, аудиторных занятий в рамках максимально допустимой учебной нагрузки) предусматривает:

- максимальное использование воспитательных возможностей содержания уроков для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического сознания на основе исторического просвещения; подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений;
- включение в содержание уроков целевых ориентиров результатов воспитания, их учет в определении воспитательных задач уроков, занятий;
- выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и

задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности;

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам; - применение интерактивных форм учебной работы – интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления;

- побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогическими работниками, соответствующие укладу школы, установление и поддержку доброжелательной атмосферы;

- организацию наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально

значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; - инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.

Результаты единства учебной и воспитательной деятельности отражены в разделе рабочей программы «Личностные результаты изучения курса внеурочной деятельности «Ритмика»

Курс внеурочной деятельности "Ритмика осваивается в 1 классах сроком 1 год.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОГО ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «РИТМИКА»

1. Упражнения на ориентировку в пространстве, танцевально-двигательные стереотипы;

Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

2. Ритмико – гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом.

Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

Упражнение на расслабление мышц. Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как

можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

3. Игры под музыку

Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание — тяжелым, комичным и т. д.). Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами.

4. Танцевальные упражнения

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбочившись двумя руками; притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками. Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. Разучивание детских танцев.

Танцы:

Модный рок

Берлинская полька

Медленный вальс

Ча-ча-ча

Самба

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНО ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО РИТМИКЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по ритмике на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения ритмики на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время занятий, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время занятий;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр и танцев, этнокультурным формам;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения ритмики на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, ритмикой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

- управлять эмоциями во время занятий ритмикой и проведения подвижных игр, разучивании упражнений, танцев, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и танцевальной деятельности.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

-готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;

-ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;

-ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;

-ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;

-соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;

-выполнять игровые и плясовые движения;

-выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;

-начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольн ые работы	Практически е работы	
1	Техника безопасности на уроке и в школе	1	0	1	Библиотека МЭШ https://uchebnik.mos.ru/catalogue?subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=1,2,4,3&aliases=lesson_template&search=%D1%80%D0%B8%D1%82%D0%BC%D0%B8%D0%BA%D0%B0
2	Модный рок	9	0	9	
3	Ча-ча-ча	5	0	5	
4	Самба	5	0	5	
5	Медленный вальс	7	0	7	
6	Берлинская полька	5	0	5	
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	33	0	33	

Поурочное планирование

№ п/п , Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
	Всего	Контроль ные работы	Практич еские работы	
1.Техника безопасности на уроке и в школе.	1	0	1	Библиотека МЭШ https://uchebnik.mos.ru/catalogue?subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=1,2,4,3&aliases=lesson_template&search=%D1%80%D0%B8%D1%82%D0%BC%D0%B8%D0%BA%D0%B0
2.Модный рок. Основной ход: а) приставные шаги.	1	0	1	
3.Модный рок. Основной ход: б) работа рук.	1	0	1	
4.Модный рок. Кик.	1	0	1	
5.Модный рок. Разучивание композиции на середине №1.	1	0	1	
6.Модный рок. Разучивание композиции в парах №1.	1	0	1	Библиотека МЭШ https://uchebnik.mos.ru/catalogue?subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=1,2,4,3&aliases=lesson_template&search=%D1%80%D0%B8%D1%82%D0%BC%D0%B8%D0%BA%D0%B0
7.Модный рок. Правый и левый поворот.	1	0	1	
8.Модный рок. Поворот под рукой.	1	0	1	
9.Модный рок. Разучивание в паре композиции на середине №2.	1	0	1	
10.Модный рок. Разучивание композиции в парах №2.	1	0	1	Библиотека МЭШ https://uchebnik.mos.ru/material/atomic_object-6314062?menuReferrer=catalogue
11. Ча-ча-ча. Основной шаг.	1	0	1	
12. Ча-ча-ча. Шоссе.	1	0	1	
13. Ча-ча-ча. НьюЙорки.	1	0	1	
14. Ча-ча-ча Таймстеп.	1	0	1	
15. Ча-ча-ча. Композиция.	1	0	1	
16. Самба. Пружинка.	1	0	1	
17.Самба. Самба-ход.	1	0	1	
18. Самба. Основной ход.	1	0	1	Библиотека МЭШ https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-1825572?menuReferrer=catalogue
19. Самба. Виски.	1	0	1	
20. Самба. Композиция	1	0	1	
21.Медленный вальс. Малый квадрат.	1	0	1	
22.Медленный вальс. Переменки.	1	0	1	
23.Медленный вальс. Композиция на середине №1.	1	0	1	Библиотека МЭШ https://uchebnik.mos.ru/catalogue?subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=1,2,4,3&aliases=lesson_template&search=%D1%80%D0%B8%D1%82%D0%BC%D0%B8%D0%BA%D0%B0
24.Медленный вальс. Композиция в парах №1.	1	0	1	
25.Медленный вальс. Большой Квадрат.	1	0	1	
26.Медленный вальс. Правый поворот.	1	0	1	
27.Медленный вальс. Композиция парах № 2.	1	0	1	
28.Берлинская полька. Па	1	0	1	Библиотека МЭШ

галоп.				https://uchebnik.mos.ru/catalogue?subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=1,2,4,3&aliases=lesson_template&search=%D1%80%D0%B8%D1%82%D0%BC%D0%B8%D0%BA%D0%B0
29.Берлинская полька. Подскок.	1	0	1	
30.Берлинская полька. Работа в парах.	1	0	1	
31.Берлинская полька. Хлопки в ладоши.	1	0	1	
32.Берлинская полька. Подскок с постановкой ноги на каблук и на носок.	1	0	1	
33.Берлинская полька. Поворот под рукой.	1	0	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	33	0	33	