

Приложение 2.13.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
"Калининская школа имени М.К.Чупилко»  
Красногвардейского района Республики Крым

(МБОУ «Калининская школа имени М.К.Чупилко»)

РАССМОТРЕНО

Руководителем ШМО классных  
руководителей

\_\_\_\_\_  
Э.Р.Минаева  
Протокол № от «28» 08. 2025г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

\_\_\_\_\_  
А.В.Промская  
. от «28.» 08. 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

\_\_\_\_\_  
Н.В.Кузьмич  
Приказ № 201-од  
от «29.» 08. 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«РИТМИКА»**

(начальное общее образование)

### **Пояснительная записка.**

Программа внеурочной деятельности «Ритмика» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, на основе программы и реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности в 4 классе.

**Цель** программы — развитие ребенка, формирование средствами музыки и ритмических движений, разнообразных умений, способностей, качеств личности.

#### **Задачи:**

- дать детям первоначальную хореографическую подготовку, выявить их склонности и способности;
- способствовать эстетическому развитию и самоопределению ребёнка;
- прививать интерес к занятиям, любовь к занятиям на степ – платформе.
- развивать танцевальные и музыкальные способности, память и внимание;
- дать представление о танцевальном образе;
- развивать выразительность и осмысленность исполнения танцевальных движений;
- воспитывать культуру поведения и общения;
- развивать творческие способности;
- воспитывать умение работать в коллективе;
- развивать психические познавательные процессы — память, внимание, мышление, воображение;
- способствовать в организации здорового и содержательного досуга.

#### **Место учебного предмета в учебном плане**

В учебном плане учебный предмет «Ритмика» на этапе начального общего образования в 4 классе составляет 34 часа.

#### **Общая характеристика учебного курса**

Курс введен в часть учебного плана, формируемого образовательным учреждением в рамках спортивно-оздоровительного направления.

Новизна данной рабочей программы определена федеральным государственным стандартом начального общего образования 2010 года. Отличительными особенностями являются: Определение видов организации деятельности учащихся, направленных на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного курса.

В основу реализации программы положены ценностные ориентиры и воспитательные результаты.

Ценностные ориентации организации деятельности предполагают уровневую оценку в достижении планируемых результатов.

Достижения планируемых результатов отслеживаются в рамках внутренней системы оценки: педагогом, администрацией, психологом.

Программа нацелена на общее, гармоничное психическое, духовное и физическое развитие, а ее содержание и формы работы могут конкретизироваться в зависимости от возможностей детей, от ведущих целей их воспитания. Поэтому содержание программы, практический материал могут варьироваться с учетом условий ее использования. И главное, на что должен быть нацелен педагог, это приобщение к движению под музыку всех детей — не только способных и одаренных, но и имеющих недостатки психического и физического развития.

Данная программа сориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца и предполагает освоение азов ритмики, выполнение упражнений на степ-платформе, изучение танцевальных элементов, воспитание способности к танцевально-музыкальной импровизации.

В программу ритмики включены упражнения и движения, выполняемые на степ - платформе, доступные детям 6-10 летнего возраста, обеспечивающие формирование осанки учащихся, правильную постановку корпуса, ног, рук, головы, развивающие физические данные, координацию движений, тренирующие дыхание, воспитывающие эмоции, вырабатывающие навык ориентации в пространстве.

*Занятия включают чередование различных видов деятельности:*

- музыкально - ритмические упражнения и игры,
- слушание музыки,
- тренировочные упражнения на степ- платформе,
- танцевальные элементы и движения,
- творческие и самостоятельные задания

Ценность искусства танца - как способ познания красоты, гармонии, духовного мира человека, нравственного выбора, смысла жизни, эстетического развития человека.

Хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного духовного и физического развития.

Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актёрском мастерстве.

Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Получение сведений о танцах разных народов и различных эпох необходимо, т.к. каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер. Однако, учитель, придерживаясь содержания программы, может творчески подходить

к проведению занятий. Это зависит от уровня общего и музыкального развития детей, мастерства педагога, условий работы.

### **Содержание курса**

Программа по ритмике содержит 4 раздела: *«Ритмика-гимнастические упражнения»*; *«Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами»*; *«Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку»*; *« Упражнения на степ – платформе под музыку»*.

На каждом уроке осуществляется работа по всем четырем разделам программы. Однако в зависимости от целей и задач конкретного урока учитель может отводить на каждый раздел различное количество времени (по собственному усмотрению), имея в виду, что в начале и конце каждого урока должны выполняться упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

### **Ритмико-гимнастические упражнения**

Ритмико-гимнастические упражнения проводятся обычно в начале урока, являясь организующим моментом. Они включают гимнастическую ходьбу, бег, поскоки с хлопками и без них, переноску предметов и служат для укрепления мышц шеи, плечевого пояса, рук и ног, мышц туловища, для выработки осанки, исправления таких недостатков, как косолапость, шаркающая походка и т. п. В этот же раздел входят упражнения на развитие ловкости, равновесия, динамической и статической координации: шаги и прыжки через обруч, палку или качающийся канат, повороты на пальцах, бег между кеглями. Упражнения на развитие статической координации, которые можно выполнять, стоя на обеих ногах или на одной ноге, с открытыми, а затем с закрытыми глазами, используют в заключительной фазе урока, так как они содействуют успокоению, развивают способность управлять своим телом, ориентироваться в пространстве, закалять волю.

Упражнения и сопровождающие их музыкальные ритмы используются в порядке постепенного усложнения, строятся на чередовании различных музыкальных сигналов: громкое и тихое звучание (громкое топанье и мягкий «кошачий шаг»); чередование темпа (быстрое и медленное хлопанье или поскоки); различие по высоте тона (движения в противоположных направлениях) и т. п.

При этом у детей вместе с воспитанием наблюдательности и внимания развивается быстрота реакции. В работе полезно использовать мячи, шары, флажки и тому подобные предметы, а также гимнастическую скамью (широкую и узкую), шведскую стенку и др.

### **Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами**

Для упражнений этого раздела используются детские музыкальные инструменты: металлофоны, барабаны, бубны и др., а также любые другие звучащие предметы — погремушки, дудки, колокольчики, треугольники, ложки, хлопушки, самодельные коробки с горохом и т. п. (игрушечные пианино и гармошки не рекомендуются из-за их различной звуковысотной настройки и невозможности в связи с этим использования в детском оркестре). Большинство упражнений со звучащими инструментами проводится в сопровождении фортепиано или аккордеона.

Вначале дети знакомятся с каждым инструментом и с его возможностями в отдельности, учатся обращению с ним. Их упражняют в реакции на музыку (совместное начало и окончание звучания, передача динамических оттенков, чередование длительности звучания и пауз, чередование темпов и т. п.). Сначала все упражняются на одном и том же инструменте, воспроизводят ритмы хорошо знакомых музыкальных произведений, при этом дети должны обнаружить понимание сильной доли такта, слабых долей, простых мелких долей.

По мере овладения инструментами становится возможным их комбинированное использование, создание ансамблей и оркестра. Так, воспроизведение сильных долей можно поручить тем, кто играет на барабанах, а слабые доли исполняют другие ученики на погремушках или треугольниках.

### **Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку**

В этот раздел входят разнообразные упражнения, включающие движения подражательного характера либо раскрывающие содержание музыкальной пьесы или песни. Сюда же относятся свободные формы движения, самостоятельно выбранные детьми, чтобы передать собственное эмоциональное восприятие музыкального образа.

Используемая музыка должна быть доступна детям, ярко ритмична, мелодична. Целесообразно привлекать песни и произведения, указанные в программе по музыке для пения и слушания; полезно чаще прослушивать одни и те же пьесы, тогда глубже понимается их содержание. Тексты песен должны быть хорошо знакомы ученикам, чтобы их можно было при желании напевать или петь хором, сопровождая движения. Для успешной работы чрезвычайно важно тщательно подбирать музыку, чтобы дети смогли выполнять такие подражательные движения, как, например, «маятник», «деревья под ветерком», «полет птиц» и т. п.; или участвовать в играх «Колыбельная кукле», «За работу, лесорубы» и т. п.; или свободно изображать действия на темы «Мы бегаем по лужам», «Мы собираем цветы для букета», «Игра в снежки», «На параде» и т. п. Ученики могут полнее воплотить свои замыслы с помощью мимики и жестов.

В этот же раздел входит исполнение отсроченных движений (аналогичное понятие в музыке — каноны): несколько групп учеников выполняют одни и те же простые движения (например, ходьба вдоль стен, «змейкой», по кругу и т. п.),

однако группы вступают в действие через определенные интервалы и строго ведут свою «партию». Исполнение отсроченных движений повышает чувствительность к ритму, способность своевременно включиться в деятельность, развивает внимание. Дети легче овладевают этими упражнениями, если вместе с движением поют.

### **Упражнения на степ – платформе, под музыку**

В занятия включаются и отрабатываются отдельные танцевальные движения (не более четырех-пяти наименований за учебный год).

Все упражнения предназначены для совместного исполнения и совершенствуют навыки общения детей между собой. В работе используются базовые шаги аэробики в сочетании с работой рук. В них дети учатся внимательно относиться к партнеру, находить с ним общий ритм движения, терпеливо обращаться при смене и передвижке партнеров к тем ученикам, у которых имеются какие-либо индивидуальные затруднения.

Овладевая простыми танцевальными движениями на степ - платформе, воспроизводя их, дети приучаются различать разнохарактерные части музыкального произведения, передавать пластикой их содержание, точно начинать и заканчивать движение.

Следует добиваться, чтобы дети овладевали способностью свободно и непринужденно двигаться в танце.

### **Результаты изучения учебного предмета.**

#### **Личностные результаты:**

- укрепление культурной, этнической и гражданской идентичности в соответствии с духовными традициями семьи и народа;
- наличие эмоционального отношения к искусству, эстетического взгляда на мир в его целостности, художественном и самобытном разнообразии;
- формирование личного смысла постижения искусства и расширение ценностной сферы в процессе общения с ритмикой и хореографией.
- развитие мотивов танцевальной - учебной деятельности и реализация творческого потенциала в процессе коллективного (индивидуального) творчества.
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении различных творческих задач, в том числе танцевальных.
- развитие духовно-нравственных и этических чувств, эмоциональной отзывчивости, понимание и сопереживание уважительное отношение к историко-культурным традициям других народов.

#### **Метапредметные результаты:**

- наблюдение за различными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности, понимание их специфики и эстетического многообразия;
- ориентированность в культурном многообразии окружающей действительности, участие в жизни микро - и макросоциума (группы, класса, школы, города, региона и др.);
- овладение способностью к творческой реализации собственных творческих замыслов через понимание целей, выбор способов решения проблем поискового характера;
- применение знаково-символических средств для решения коммуникативных и познавательных задач;
- готовность к логическим действиям: анализ, сравнение, синтез, обобщение, классификация по стилям и жанрам танцевального искусства;
- планирование, контроль и оценка собственных учебных действий, понимание их успешности или причин неуспешности, умение корректировать свои действия;
- участие в совместной деятельности на основе сотрудничества, поиска компромиссов, распределения функций и ролей;
- умение воспринимать окружающий мир во всем его социальном, культурном, природном и художественном разнообразии.

### **Предметные результаты:**

- развитие художественного вкуса, устойчивый интерес к танцевальному искусству и различным видам танцевально - творческой деятельности;
- развитое художественное восприятие, умение оценивать произведения разных видов хореографических искусств, размышлять о танце и ритмике как о способе выражения духовных переживаний человека;
- общее понятие о роли ритмики в жизни ребенка и его духовно-нравственном развитии, знание основных закономерностей хореографического искусства;
- представление о художественной картине мира на основе освоения отечественных традиций и постижения историко-культурной, этнической, религиозной самобытности танцевального искусства разных народов;
- использование элементарных умений и навыков при воплощении художественно-образного содержания танцевальных произведений в различных видах хореографической и учебно-творческой деятельности;
- готовность применять полученные знания и приобретенный опыт творческой деятельности при реализации различных проектов для организации содержательного культурного досуга во внеурочной и внешкольной деятельности.

- участие в создании театрализованных и танцевально-пластических композиций, импровизаций, театральных спектаклей, танцевальных фестивалей, концертов, конкурсов и др.

### Тематическое планирование

№п/п	Вид программного материала	Количество часов	
		Класс	
		3	4
1.	Развитие музыкальности	6	6
2.	Развитие двигательных качеств и умений	6	6
3.	Развитие умений ориентироваться в пространстве	4	4
4.	Развитие творческих способностей	6	6
5.	Развитие и тренировка психических процессов	6	6
6.	Развитие нравственно – коммуникативных качеств личности	6	6
	Итого:	34	34

### Календарно-тематический планирование для 4 класса

№ урока	Дата проведения	Тема урока
<b>1. Развитие музыкальности (6 часов).</b>		
1	05.09.	Беседа о технике безопасности на уроке ритмики. Темп и ритм.
2.	12.09.	Ритмика – не просто мода!
3.	19.09.	Развитие музыкальности.
4.	26.09.	Основные танцевальные термины и позиции с использованием степ платформы.
5.	03.10.	Танцевальные термины с использованием степ платформы.
6.	10.10.	Музыкальные игры « Колокольчики», « Бубенчики»»
<b>2. Развитие двигательных качеств и умений (6 часов).</b>		
7.	17.10.	Танцевальные шаги на степе
8.	24.10.	Танцевальные шаги на степе.
9.	07.11.	Разучивание танцевальных элементов
10	14.11.	Пластический этюд «Мама на работе»
11	21.11.	Пластический этюд « Стирка».
12	28.11.	Виды шагов, прыжков.

<b>3.Развитие умений ориентироваться в пространстве(4 часа).</b>		
13	05.12.	Изучение позиций на степ – платформе и ориентировка в пространстве.
14	12.12.	Построения и перестроения.
15	19.01.	Развитие музыкальности и динамики.
16		Обобщающий урок
<b>4.Развитие творческих способностей (6 часов).</b>		
17	09.01.	Развитие ритмического восприятия.
18	16.01.	Импровизация на степ – платформе.
19	23.01.	Импровизировать в драматизации на степ – платформе.
20	30.01.	Образные танцы.
21	06.02.	Раскрытие творческих способностей.
22	20.02.	Театрализация и танец на степ -платформе.
<b>5.Развитие и тренировка психических процессов ((6часов).</b>		
23	27.02.	Ритмичные упражнения с предметом.
24	06.03.	Упражнения на пластику.
25	13.03	Развитие музыкальной и двигательной памяти.
26	20.03.	Развитие эмоциональной сферы.
27	03.04.	Упражнения на снятие напряжения.
28	10.04..	Пластичная гимнастика
<b>6.Развитие нравственно – коммуникативных качеств личности(6часов).</b>		
29	17.04.	Правила танцевального этикета.
30	24.04.	Танцевальные этюды .
31	08.05.	Танцевальные этюды.
32	15.05.	Самостоятельное выполнение танцевальных этюдов.
33	22.05.	Развитие четкости.
34	29.05.	Показательное выступление на спортивном празднике школы

### **Список литературы.**

Коррекционная ритмика – под ред. М. А. Касицына, И. Г. Бородина – Москва, 2010г.  
Музыкальная ритмика – под ред. Т. А. Зямина, Л. В. СтрепетоваМ.: «Глобус», 2009г.