

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области основная общеобразовательная школа с. Зеленовка муниципального района Ставропольский
Самарской области

РАССМОТРЕНО

Педагогический совет

Учитель

Алькина М. А.

Протокол № 5 от 26.08.2025

ПРОВЕРЕНО

Заместителем директора по

УВР

Алькина М.А.

Протокол № 4

от 27.08.2025

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ ООШ с.

Зеленовка

Абросимова Н. Д.

Приказ № 82

От 28.08.2025

Рабочая программа внеурочной деятельности

Ритмика

1-3 классы

Общий объём часов – 68 (2 ч в неделю)

1. Пояснительная записка

Цели и задачи учебного предмета

Цель предмета - приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования, синтез песни и танца, развитие творческих способностей обучающихся посредством танцевального искусства.

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.

Общая характеристика программы курса

Новые стандарты образования предполагают внесение значительных изменений в структуру и содержание, цели и задачи образования. Учебная деятельность школьника должна быть освоена им в полной мере.

Ритмопластика — предмет, обучающий детей свободному владению своим телом. В нем органично соединены два компонента: полная подчиненность внутренним законам музыкальной формы, диктующей ритмическую организацию движений и легкость их практического исполнения.

Ритмопластика базируется на основах хореографии – обучении управлять своим телом через работу всех мышц. Постигается это систематическими упражнениями, повторяющимися регулярно в течение всего учебного процесса. Постепенно через умение управлять своими мышцами начинает вырабатываться навык раскрытия эмоционального внутреннего состояния ребенка. Использование на уроках ритмопластики танцевальных композиций, в которых радостное, веселое соседствует с лирическим, спокойным, вырабатывает у детей навык эмоционального регулирования своего состояния, как в момент самого урока, так и вне его.

Преподавание ритмопластики и хореографии не должно сводиться к однообразному повтору движений, механическому запоминанию танцевальных композиций, так как это может привести к выработке у детей нежелания заниматься хореографией. Занятия, построенные в образной форме, увлекают детей, дают возможность для самовыражения, развития фантазии и веры в свои силы.

Описание места Рабочей программы в структуре основной образовательной программы

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является частью учебного плана основной образовательной программы, формируемой участниками образовательного процесса как дополнительный курс, проводимый в отличной от урочной формы. Ученикам необходимо для урока ритмики иметь чешки и спортивную форму. Уроки должны проводиться в специальном или приспособленном просторном помещении, отвечающем по санитарно-гигиеническим характеристикам тем требованиям, которые предъявляются к помещениям для подобных занятий. В помещении должны находиться музыкальный инструмент, скамейки для отдыха детей

Цель и задачи рабочей программы

Цель: создание условий для развития художественно-творческих способностей учащихся посредством хореографического искусства.

Задачи:

- - приобретение определенных хореографических знаний, умений, навыков;
- - развитие увлечения к ритмопластике и хореографии; развитие мотивации, развитие музыкального вкуса и кругозора, возможности выражения через хореографические образы собственного восприятие музыки; развитие умения

чувствовать характер музыкального сопровождения в своем движении;

- - воспитание волевых качеств в преодолении физических недостатков, связанных с нарушением опорно-двигательного аппарата: сколиоза, кифоза, лордоза; психологическое раскрепощение ребенка; воспитание умения работать в коллективе.

Описание ценностных ориентиров содержания программы курса

Программа составлена с учетом принципов доступности, познавательности, новизны и наглядности изучаемого материала, учёта возрастных особенностей, сочетания теоретических и практических форм деятельности, усиления прикладной направленности обучения, психологической комфортности и реализуется через игровую деятельность (принятие и выполнение готовых правил, составление и следование коллективно-выработанным правилам, совместно-распределенную учебную деятельность (включенность в учебные коммуникации, парную и групповую работу, творческую деятельность).

Особенности возрастной группы детей

Программа может быть реализована как в отдельно взятом классе, так и в свободных объединениях школьников младшего школьного возраста.

Режим занятий

Программа рассчитана на 68 часа и предполагает 2 занятие в неделю. Срок реализации 1 год. Способ реализации: внеурочная деятельность в режиме второй половины дня обучающихся 1 - 3 классов в части учебного плана, формируемой участниками образовательного процесса. Каждое занятие состоит из теоретической и практической частей. Количество материала позволяет раскрыть тему и закрепить ее за 45 минут. Занятия предполагают проведение разминки (3-5 минут), введение новых танцевальных элементов (5 минут), далее идет отработка нового материала на практике (15-20 минут) в ходе коммуникативных упражнений, итогом занятия является продуктивная коммуникативная деятельность (10 минут). Заключительная часть занятия предполагает заминку и подведение итогов (5 минут).

Система отслеживания и оценивания результатов обучения учащихся

Основным объектом оценки результатов освоения программы служит сформированность у учащегося коммуникативных и познавательных универсальных действий, которые направлены на анализ своей познавательной деятельности и управление ею.

К ним относятся:

- способность обучающегося принимать и сохранять учебную цель и задачи; самостоятельно преобразовывать познавательную задачу в практическую;
- умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении;
- способность к осуществлению логических операций сравнения, анализа, установлению аналогий, отнесению к известным понятиям;
- умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении различных задач, принимать на себя ответственность за результаты своих действий;
- наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- любознательность, активность и заинтересованность в познании мира.

Учет результатов освоения программы реализуется через методы текущего контроля: наблюдение за работой учеников, устный фронтальный опрос. Дети ведут Листы самооценки «Мои достижения». Основными задачами их введения являются: развитие познавательных интересов обучающихся, создание ситуации успеха для каждого ученика, повышение самооценки и уверенности в собственных возможностях, максимальное раскрытие индивидуальных творческих способностей каждого ребёнка, приобретение навыков саморефлексии.

2. Прогнозируемые результаты освоения рабочей программы курса

Первый уровень результатов	Второй уровень результатов	Третий уровень результатов
----------------------------	----------------------------	----------------------------

- находить свое место в строю и входить в зал организованно; - 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 задания после показа и по словесной инструкции учителя; - начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.	- понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения; - организованно строиться (быстро, точно); - сохранять правильную дистанцию в колонне парами; - самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам; - соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе; - правильно выполнять упражнения; - выполнять движений с различной амплитудой, разной силой мышечного напряжения в зависимости от динамических оттенков музыкального сопровождения; - выполнять музыкально-танцевальные импровизации.	- правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка; - отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз. Четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски; - определять особенности танцевальных жанров; - уметь самостоятельно находить нужные движения и исполнять их в соответствующем жанру характере, импровизировать на заданную музыку; - самостоятельно начинать движения из за-такта и в такт; - передавать услышанное в музыке мимикой и движениями.
--	--	--

3. Содержание курса «Танцевальные ритмы»

Перечень основных разделов программы	Кол-во часов	Формы организации образовательного процесса	Перечень универсальных учебных действий
Вводное занятие.	1	Практико-ориентированное занятие.	Принимать и сохранять учебную задачу; планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей; распределять обязанности в совместной деятельности; вносить необходимые коррективы в действия на основе

			его оценки и учета ошибок; излагать полученные знания в устной форме; адекватно использовать устные речевые средства для решения различных коммуникативных задач.
Музыкально-ритмическое воспитание.	12	Практико-ориентированное занятие.	Принимать и сохранять учебную задачу; планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей; распределять обязанности в совместной деятельности; вносить необходимые коррективы в действия на основе его оценки и учета ошибок; излагать полученные знания в устной форме; адекватно использовать устные речевые средства для решения различных коммуникативных задач.
Развитие художественно-творческих способностей.	8	Практико-ориентированное занятие.	Принимать и сохранять учебную задачу; планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей; распределять обязанности в совместной деятельности; вносить необходимые коррективы в действия на основе его оценки и учета ошибок; излагать полученные знания в устной форме; адекватно использовать устные речевые средства для решения различных коммуникативных задач.
Партерный экзерсис, ритмопластика.	21	Практико-ориентированное занятие.	Принимать и сохранять учебную задачу; планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей; распределять обязанности в совместной деятельности; вносить необходимые коррективы в действия на основе его оценки и учета ошибок; излагать полученные знания в устной форме; адекватно использовать устные речевые средства для решения различных коммуникативных задач.
Элементы народного танца.	26	Практико-ориентированное занятие.	Принимать и сохранять учебную задачу; планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей; распределять обязанности в совместной деятельности; вносить необходимые коррективы в действия на основе его оценки и учета ошибок; излагать полученные знания в устной форме; адекватно использовать устные речевые средства для решения различных коммуникативных задач.

			задач.
--	--	--	--------

**Календарно-тематическое планирование:
1-3 классы**

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
1	Основные понятия. Беседа о технике безопасности на уроке, при разучивании танцев.	2		
2	Элементы асимметричной гимнастики.	2		
3	Разучивание разминки.	2		
4	Упражнения на развитие координации.	2		
5	Перестроение для танцев. Рисунок танца	2		

6	Позиции рук. Основные правила	2		

7	Позиции ног. Основные правила. Закрепление. Танец “Новый год к нам мчится”. Позиции в паре. Основные правила.	2		
9	Прослушивание музыкальных произведений. Партерный экзерсис	2		
10	Просмотр видеозаписи танцев. Партерный экзерсис.	2		
11	Основные движения танца “Новый год к нам мчится”. Разучивание движений.	2		
12	Отработка основных движений танца «Новый год к нам мчится».	2		
13	Закрепление. Подготовка к выступлению	2		

14	Народно-хореографический танец.	2		
15	Отработка движений	2		
16	Танец « Счастливое детство».	2		
17	Понятие “линия танца”. Общеразвивающие упражнения.	2		
18	Отработка построение “линии”, “хорошие”, “шахматы”...	2		
19	Отработка движений танца “Счастливое детство”.	2		
20	ОРУ: перекаты стопы, носках, каблуках.	2		
21	История образования “Вальса”. Позиции ног, рук. Отработка движений.	2		
22	Танец “Музыкальный”. Позиции в паре.	2		

23	Основные положения рук, ног в паре.	2		
24	Закрепление танцев “Вальс”, “Музыкальный”, “Счастливое детство”.	2		
25	ОРУ. Партерный экзерсис	2		
26	Партерный экзерсис. Основные движения. Танец “Вальс”.	2		
27	Геометрические композиции фигур	2		
28	Основные движения танца «Школьные годы».	2		
29	Музыкальная композиция “Школьные годы”.	2		

30	Просмотр видеозаписи танцев разных народов.	2		
31	Отработка танца «Школьные годы».	2		
32	Урок-смотр знаний	2		
33	Геометрические композиции фигур	2		
Итого		68		

Методические аспекты освоения программы

Основными в освоении Программы данного курса являются принципы: “от простого к сложному”, “от медленного к быстрому”, “посмотри и повтори”, “осмысли и выполни”, “от эмоций к логике”, “от логики к ощущению”.

Дети осваивают движения, повторяя его за педагогом. Способность к зрительному восприятию позволяет обучающемуся считывать движения.

- В танцах со сложной координацией необходимо четко соблюдать последовательность подачи информации о движении. Танец начинается “от пола”, и следует показать и объяснить в последовательности:

- куда наступает (как переносим вес);
- как ставим ногу (как работает стопа);
- что делает колено;
- как работают бедра;
- что делает корпус;

- как танцуют руки;
- куда направлен взгляд (что делает голова).

Классический тренаж вырабатывает умение сохранять вертикальную ось, обеспечивающую равновесие тела в любом положении, воспитывают точность исполнения движения, мышечную координацию. Усвоив правила исполнения движений классического танца (экзерсис у станка), учащиеся переносят эти правила на исполнение любого движения, изучаемого на уроке.

Успешное усвоение всех рекомендаций должно сочетаться с созданием на занятиях такого психологического микроклимата, когда педагог, свободно общаясь с детьми на принципах сотрудничества, содружества, общего интереса к делу, четко реагирует, на восприятие обучающихся поддерживая атмосферу радости, интереса и веселья побуждает их к творчеству.

На занятиях вырабатывается свой язык общения: речь – жест – музыка, который позволяет быстро сменить вид деятельности, мобилизует внимание.

В целях создания положительной мотивации используются игровые моменты, ролевые игры, направленные на переключение внимания, разгрузку и отдых.

Приемы, принципы и методы организации образовательного процесса.

Для достижения цели, задач и содержания программы необходимо опираться в процессе обучения на следующие хореографические принципы:

- принцип формирования у детей художественного восприятия через пластику;
- принцип развития чувства ритма, темпа, музыкальной формы;
- принцип обучения владению культурой движения: гибкость, выворотность, пластичность.

Принципы дидактики:

- принцип развивающего и воспитывающего характера обучения;
- принцип систематичности и последовательности в практическом овладении основами хореографического мастерства;
- принцип движения от простого к сложному как постепенное усложнение инструктивного материала, упражнений, элементов классического, народного, бального танца;
- принцип наглядности, привлечение чувственного восприятия, наблюдения, показа;

- принцип опоры на возрастные и индивидуальные особенности учащихся;
- принцип доступности и посильности;
- принцип прочности обучения как возможность применять полученные знания во внеурочной деятельности, в учебных целях.

Для реализации программы в работе с учащимися применяются следующие методы:

1. Метод активного слушания музыки, где происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизация, двигательные упражнения - образы.
2. Метод использования слова, с его помощью раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой, терминология, историческая справка и др.
3. Метод наглядного восприятия, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям.
4. Метод практического обучения, где в учебно-тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной, репетиционной работой, осуществляется поиск художественного и технического решения.

Приемы:

- комментирование;
- инструктирование;
- корректирование.

Знания, умения и навыки к концу четырех лет обучения.

Ритмика, элементы музыкальной грамоты:

- уметь правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носка;
- чувствовать характер музыки и передавать его с манерой исполнения движения;

- уметь тактировать руками размеры 2/4, 3/4, 4/4;
- отмечать в движении сильную долю такта;
- уметь самостоятельно ускорять и замедлять темп движений;
- отмечать в движении музыкальные фразы, акценты; несложный ритмический рисунок;
- иметь понятия и трёх основных понятиях (жанрах) музыки: марш-песня-танец;
- выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами;
- иметь навыки актёрской выразительности;
- распознать характер танцевальной музыки;
- иметь понятия об основных танцевальных жанрах: полька, вальс, пляска, диско;
- исполнять движения в характере музыки - четко, сильно, медленно, плавно;
- уметь отсчитывать такты, определять на слух музыкальные размеры;
- различать особенности танцевальной музыки: марш, вальс, полька, пляска, хоровод и т. д.;
- уметь анализировать музыку разученных танцев;
- слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов в упражнении.

Основные танцевальные определения и понятия:

- знать позиции ног и рук классического танца, народно - сценического танца;
- усвоить правила постановки корпуса;
- уметь исполнять основные упражнения на середине зала;
- знать танцевальные термины: выворотность, координация, название упражнений;
- знать и уметь исполнять танцевальные движения: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, па польки, элементы русского танца (основные движения, ходы): ковырялочка, моталочка, молоточек, маятник;
- освоить технику исполненных упражнений в более быстром темпе;
- иметь навык выворотного положения ног, устойчивости, координации движений;
- знать правила исполнения упражнений народного тренажа и их названия;
- знать положения стопы, колена, бедра — открытое, закрытое;

- уметь исполнять основные движения русского танца: хороводный шаг, переменный ход (виды) - вращения на месте и в движении, дроби простые, синкопированные, ключ, веревочка, присядки простые, с хлопучкой, на полном приседе и с прыжком.

Танец: (понятия: музыкально, красиво, эмоционально, выразительно, синхронно.)

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Для успешной реализации Программы необходимы следующие средства обучения:

- необходимое число учебных часов;
- светлый и просторный зал;
- деревянный настил пола в зале;
- зеркальная стена;
- аудиоаппаратура;
- осветительная аппаратура;
- специальная тренировочная одежда и обувь для учащихся (спортивные купальники, трико, балетные тапочки, танцевальная обувь);
- сценические костюмы.

Список использованной литературы

- Барышникова, Т. Азбука хореографии [Текст] / Т. Барышникова. – М.: Айрис-пресс, 2000. – 266 с.
- Бекина, С. И. Музыка и движение [Текст]: упражнения, игры и пляски для детей 6-7 лет / Бекина С. И., Ломова Т. П., Соковнина Е. Н. – М.: Просвещение, 1983. – 207с.
- Ваганова, А. Я. Основы классического танца [Текст] / А. Я. Ваганова. – С.-Пб.: Лань, 2000. – 158с.
- Ковалько, В. И. Школа физкультминуток: 1-4 классы [Текст] / В.И. Ковалько. – М.: ВАКО, 2009. – 272с.
- Лифиц, И. В. Ритмика [Текст]: учеб. пособ. для студ. сред. и высш. пед. учеб. зав. / И.В. Лифиц – М.: Академия, 1999. – 223 с.
- Пуртова, Т.В. Учите детей танцевать [Текст] / Т.В. Пуртова, А.Н. Беликова, О.В. Кветная: учеб. пособ. для студ. учреждений сред. проф. обр. – М.: ВЛАДОС, 2008. – 256 с.: ил.
- Пустовойтова, М.Б. Ритмика для детей [Текст]: учебно-методическое пособие / М.Б. Пустовойтова. – М.: ВЛАДОС, 2008. – 184с.

- Франио, Г. Пособие по ритмике: для 2 класса музыкальной школы [Текст] / Г. Франио. – М.: Музыка, 2005. – 152с.
- Зими́на А. Н. Музыкально-ритмические движения // Зими́на А. Н. Основы музыкального воспитания и развития детей младшего возраста: учебник для вузов / А.Н.Зими́на. – М., 2000. – С. 124-155.
- Чи́брикова-Луговская А. Ритмика [Текст] /А. Чи́брикова-Луговская // Дошкольное воспитание. – 2003. – № 12. – С. 112-117.
- Андреева М. Дождик песенку поет. – М.: Музыка, 1981.
- Андреева М., Конорова Е. Первые шаги в музыке. – М.: Музыка, 1979..Бекина С., Ломова Т., Соковинина Е. Музыка и движение. – М.: Просвещение, 1984.
- Бекина С., Ломова Т. Хоровод веселый наш. – М.: Музыка, 1980.
- 5.Бекина С., Соболева Э., Комальков Ю. Играем и танцуем. – М.: Советский композитор, 1984.
- Бычаренко Т. С песенкой по лесенке: Методическое пособие для подготовительных классов ДМШ. – М.: Советский композитор, 1984.
- Волкова Л. Музыкальная шкатулка. Вып. I-III. – М.: Музыка, 1980.
- Дубянская Е. Нашим детям. – Л.: Музыка, 1971.
- Дубянская Е. Подарок нашим малышам. – Л.: Музыка, 1975.
- Зими́на А. Музыкальные игры и этюды в детском саду. – М.: Просвещение, 1971.
- Коза-Дере́за: Народные сказки с музыкой. Под ред. Н. Метлова. – М.: Музыка, 1969.
- Медведева М. А мы просо сеяли: Русские народные игры и хороводы для детей младшего возраста. Вып. 3, 4. – М.: Музыка, 1981.
- Метлов Н., Михайлова Л. Мы играем и поем: Музыкальные игры для детей дошкольного и младшего дошкольного возраста. – М.: Советский композитор, 1979.
- Слонов Н. Аленушка и лиса: Русская народная сказка. – В сб.: Гори, гори ясно. – М.: Музыка, 1984.
- Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. – М.: Советский композитор, 1989.
- Луговская А. Ритмические упражнения, игры и пляски. – М.: Советский композитор, 1991.
- Бергер Н. Сначала - Ритм –Композитор, Санкт-Петербург 2004
- *Бочкарева, Н.И.* Ритмика и хореография [Текст]/Н.И. Бочкарева.– Кемерово, 2000. – 101 с.
- *Венгер, Н.Ю.* Путь к развитию творчества / Н.Ю. Венгер.– М.: Просвещение, 2000.
- *Горшкова, Е.В.* О музыкально-двигательном творчестве в танце / Е.В.
- *Зенн Л. В.* Всестороннее развитие ребенка, средствами музыки и ритмических движений на уроках ритмики
- Коренева Т.Ф. Музыкальные ритмопластические спектакли - ч.1, ч. 2. Владос. 2002.

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

www.dance-city. narod.ru www.danceon.ru

www. mon. gov. ru www.tangodance.by

<http://www.kindergenii.ru>

