

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение**

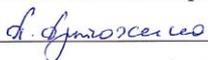
**Нижнедобринская средняя школа**

**Камышинского муниципального района Волгоградской области**

**МКОУ Нижнедобринская СШ**

СОГЛАСОВАНО

Советник директора по  
воспитательной работе



Артюхина А.В.

Протокол №1 от «28» 08.2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



  
Пастарняк Н.Д.

№106/1от «29» 08.2025 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности

«Ритмика»

Направление: физкультурно-оздоровительное

Для обучающихся 4 классов

(срок реализации 1 год)

Разработчик: Ильменская Н.Е.

село Нижняя Добринка 2025-2026 учебный год

## **Пояснительная записка**

Известно, что эффективность образования детей в школе во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидения, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения.

*Актуальность* программы сегодня осознаётся всеми. Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по настоящему возможно лишь тогда, когда “дух” и “тело”, находятся в гармонии, необходимы меры целостно развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся. 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.

### **Рабочая программа «Ритмика»**

составлена на основе «Модульной программы третьего урока физической культуры для 1-11 классов общеобразовательных учреждений. Москва, 2012г. Модуль VI. «Спортивные бальные, детские ритмические и современные эстрадные танцы». На уроках ритмики постоянно чередуются нагрузка и отдых, напряжение и расслабление. К увеличению напряжения и нагрузки ученики привыкают постепенно, что благотворно сказывается потом на других уроках. Занятия по ритмике тесно связаны с обучением на уроках физкультуры и музыки, дополняя друг друга. Ведь именно уроки ритмики наряду с другими предметами способствуют общему разностороннему развитию школьников, корректируют эмоционально-волевою зрелость. 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. Занятия ритмикой положительно влияют на умственное развитие детей: ведь каждое занятие нужно понять, осмыслить, правильно понять, осмыслить, правильно выполнять движения, вовремя включаться в деятельность, надо осмыслить соответствие выбранных движений характеру музыки. Эти занятия создают благоприятные условия для развития творческого воображения школьников. Бесспорно также их воздействие на формирование произвольного внимания, развитие памяти. Потребность детей в движении превращается в упорядоченную и осмысленную деятельность. Уроки ритмики оказывают на детей организующее и дисциплинирующее влияние, помогают снять чрезмерную возбудимость и нервозность. Уроки ритмики в целом повышают творческую активность и фантазию школьников, побуждают их включаться в коллективную деятельность класса. Постепенно ученики преодолевают скованность, у них возрастает осознание ответственности за свои действия перед товарищами, приобретают способность к сценическому действию под музыку. С использованием элементов костюма и декорации. Отработанные сценические музыкальные постановки удобно использовать при проведении

детских утренников. Особенно хочется отметить ценность народных плясок и танцев. Они приобщают детей к народной культуре. Все народные танцы предназначены для совместного исполнения и совершенствуют навыки общения детей между собой. В них дети учатся внимательно относиться к партнёру, находить с ним общий ритм движения.

**Целью** программы является приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования.

### **Основные задачи**

**:Обучающая:** формировать необходимые двигательные навыки, развивать музыкальный слух и чувство ритма.

**Развивающая:** способствовать всестороннему развитию и раскрытию творческого потенциала.

**Воспитательная:** способствовать развитию эстетического чувства и художественного вкуса.

**Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально-ритмическая деятельность детей.** Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать. В процессе выполнения специальных упражнений под музыку (ходьба цепочкой или в колонне в соответствии с заданными направлениями, перестроения с образованием кругов, квадратов, «звездочек», «каруселей», движения к определенной цели и между предметами) осуществляется развитие представлений учащихся о пространстве и умение ориентироваться в нем. Упражнения с предметами: обручами, мячами, шарами, лентами развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений. Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивают способность переживать содержание музыкального образа.

Занятия ритмикой эффективны для воспитания положительных качеств личности. Выполняя упражнения на пространственные построения, разучивая парные танцы и пляски, двигаясь в хороводе, дети приобретают навыки организованных действий, дисциплинированности, учатся вежливо обращаться друг с другом.

**Программа по ритмике состоит из четырёх разделов:** Упражнения на ориентировку в пространстве Ритмико-гимнастические упражнения Игры под музыку Танцевальные упражнения В каждом разделе в систематизированном виде изложены упражнения и определен их объем, а также указаны знания и умения, которыми должны овладеть учащиеся, занимаясь конкретным видом музыкально-ритмической деятельности. На каждом уроке осуществляется работа по всем разделам программы в изложенной последовательности. Однако в зависимости от задач урока учитель может отводить на каждый раздел различное количество времени, имея в виду, что в начале и конце урока должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение. Содержание первого раздела составляют упражнения, помогающие детям ориентироваться в пространстве. Основное содержание второго раздела составляют ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков. В раздел ритмико-гимнастических упражнений входят задания на выработку координационных движений. Задания на координацию движений рук лучше проводить после выполнения ритмико-гимнастических

упражнений, сидя на стульчиках, чтобы дать возможность учащимся отдохнуть от активной физической нагрузки. Во время проведения игр под музыку перед учителем стоит задача научить учащихся создавать музыкально-двигательный образ. Причем, учитель должен сказать название, которое определяло бы характер движения. Например: «зайчик» (подпрыгивание), «лошадка» (прямой галоп), «кошечка» (мягкий шаг), «мячик» (подпрыгивание и бег) и т. п. Объясняя задание, учитель не должен подсказывать детям вид движения (надо говорить: *будете двигаться, а не бегать, прыгать, шагать*). После того как ученики научатся самостоятельно изображать повадки различных животных и птиц, деятельность людей, можно вводить инсценирование песен, таких, как «Почему медведь зимой спит», «Как на тоненький ледок», в которых надо раскрыть не только образ, но и общее содержание. Обучению младших школьников танцам и пляскам предшествует работа по привитию навыков четкого и выразительного исполнения отдельных движений и элементов танца. К каждому упражнению подбирается такая мелодия, в которой отражены особенности движения. Например, освоение хорового шага связано со спокойной русской мелодией, а топающего — с озорной плясовой. Почувствовать образ помогают упражнения с предметами. Ходьба с флажками в руке заставляет ходить бодрее, шире. Яркий платочек помогает танцевать весело и свободно, плавно и легко. Задания этого раздела должны носить не только развивающий, но и познавательный характер. Разучивая танцы и пляски, учащиеся знакомятся с их названиями (полька, гопак, хоровод, кадрили, вальс), а также с основными движениями этих танцев (притопы, галоп, шаг польки, переменчивый шаг, присядка и др.). Исполнение танцев разных народов приобщает детей к народной культуре, умению находить в движениях характерные особенности танцев разных национальностей. Условия реализации Программа рассчитана на 1 час в неделю – 34 ч

## **.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 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 звездочки 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.

## **РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

*Общеразвивающие упражнения.* Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперед, 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 поясе. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки. *Упражнения на координацию движений.* Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой

темпа движений. Поочередные 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). *Упражнение 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).

**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** Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в 3 классе. Упражнения на различение элементов народных танцев. Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег. Пскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах. Разучивание народных танцев.

## **ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К УМЕНИЯМ УЧАЩИХСЯ**

**4 класс. Личностные результаты** Знание моральных норм и сформированность морально-этических суждений; способность к оценке своих поступков и действий других людей с точки зрения соблюдения/нарушения моральной нормы. Развито чувство коллективизма, потребности и готовности к эстетической творческой деятельности; эстетического вкуса, высоких нравственных качеств.

**Реализация творческого потенциала в процессе выполнения ритмических движений под музыку; позитивная самооценка своих музыкально - творческих возможностей.**

**Метапредметные результаты регулятивные** преобразовывать практическую задачу в познавательную; осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату; целеустремленность и настойчивость в достижении цели **познавательные** Учащиеся должны уметь: 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; различать основные характерные движения некоторых народных танцев. **коммуникативные** продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников; с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия; умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении различных музыкально-творческих задач, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.

### Календарно-тематическое планирование, 4 класс

№ урока	Дата	Название темы	Кол-во часов
1		Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	1
2		Знакомство с элементами к танцу «Сударушка»	1
3		Знакомство с элементами к танцу «Сударушка»	1
4		Разучивание и отработка танца «Сударушка»	1
5		Разучивание и отработка танца «Сударушка»	1
6		Разучивание и отработка танца «Сударушка»	1
7		Задание на развитие фантазии. Музыкально-танцевальная игра.	1
8		Знакомство с элементами к танцу «Полька»	1
9		Знакомство с элементами к танцу «Полька»	1
10		Разучивание и отработка танца «Полька»	1
11		Разучивание и отработка танца «Полька»	1
12		Разучивание и отработка танца «Полька»	1
13		Знакомство с элементами к «Весёлому танцу»	1
14		Знакомство с элементами к «Весёлому танцу»	1
15		Разучивание и отработка «Весёлого танца»	1
16		Разучивание и отработка «Весёлого танца»	1
17		Разучивание и отработка «Весёлого танца»	1
18		Задание на развитие фантазии.	1
19		Упражнения на развитие координации.	1
20		Знакомство с элементами к танцу «Хоровод»	1
21		Знакомство с элементами к танцу «Хоровод»	1
22		Разучивание и отработка танца «Хоровод»	1
23		Разучивание и отработка танца «Хоровод»	1
24		Разучивание и отработка танца «Хоровод»	1
25		Знакомство с элементами к танцу «Вальс»	1
26		Знакомство с элементами к танцу «Вальс»	1
27		Знакомство с элементами к танцу «Вальс»	1
28		Разучивание и отработка танца «Вальс»	1
29		Разучивание и отработка танца «Вальс»	1
30		Разучивание и отработка танца «Вальс»	1

31		Задание на развитие фантазии.	1
32		Индивидуальное творчество.	1
33		Индивидуальное творчество.	1
34		Урок-смотр знаний	1
		<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>

**1. Разминка** Закрепляются знания и навыки.

**2. Общеразвивающие упражнения**- движение по линии танцев, перестроение, диагональ класса;- упражнения на развитие координации;- Упражнения на улучшение гибкости. Основные направления подготовки в целом сохраняются с некоторым усложнением задач.

**3. Бальные танцы** 1. Танец «Сударушка»- основной шаг по одному, в парах;- раскрытие и закрытие по одному, в парах;- американ спин;- хлыст по одному, в парах;- смена мест справа налево по одному, в парах;- смена мест слева направо по одному, в парах;- стоп энд гоу по одному, в парах.

**4. Фигурный вальс**- баланс;- вальс правый поворот;- вальс левый поворот;- окошечко;- раскрытие;- повороты;- вальсовая дорожка;- переходы из позиции в позицию;- поклон.

**5. Полька** - шаг польки - подскоки, - хлопки - кружение в парах - пружинка - ковырялочка

**6. Урок-смотр знаний** Проводится в конце учебного года.

**Знания и умения**- знать движения, выученные за год;- знать названия движений и танцев;- знать танцы, выученные за год;- знать танцевальные схемы;- уметь танцевать в заданном темпе.

## **СРЕДСТВА, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**Материальные средства**:- учебный кабинет, актовый зал;- магнитофон;- компьютер, оснащенный звуковыми колонками;- фонотека; диски DVD, диски DVD – караоке-детские песни из мультфильмов (ремиксы, оригиналы и минусовки);- наглядные демонстрационные пособия;- коврики для выполнения упражнений;- мячи, гимнастические палки, спортивные ленты.

**ЛИТЕРАТУРА** Андреева М. Дождик песенку поет. – М.: Музыка, 1981. Андреева М., Конорова Е. Первые шаги в музыке. – М.: Музыка, 1979. Бекина С., Ломова Т., Соковина Е. Музыка и движение. – М.: Просвещение, 1984. Бекина С., Ломова Т. Хоровод веселый наш. – М.: Музыка, 1980. 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. Зимина А. Музыкальные игры и этюды в детском саду. – М.: Просвещение, 1971. Коза-Дереза: 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.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430385

Владелец Пастарняк Надежда Дмитриевна

Действителен с 17.04.2024 по 17.04.2025