

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Костомукшского муниципального округа "Гимназия"
МБОУ КМО "Гимназия "**

СОГЛАСОВАНО
на заседании МО
учителей музыки, ИЗО,
технологии, физической
культуры, ОБЗР, доп.
образования
Протокол №1
от 25.08.2026 г.

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол №1
от 26.08.2026 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом №154 от
26.08.2026 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«Ритмика»

для обучающихся 4 классов

г. Костомукша, 2026 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Ритмика» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, федеральной образовательной программы начального общего образования, основной образовательной программы начального общего образования МБОУ КМО «Гимназия» и с учетом федеральной рабочей программы воспитания.

Курс внеурочной деятельности «Ритмика» реализуется в рамках направления внеурочной деятельности «Спортивно-оздоровительная деятельность» и направлен на укрепление здоровья обучающихся, развитие координации движений, гибкости, пластичности, чувства ритма, формирование правильной осанки, культуры движений и устойчивой потребности в двигательной активности средствами ритмики и музыкально-двигательной деятельности.

Занятия ритмикой способствуют формированию культуры движений, правильной осанки, координации, пластичности, чувства ритма, музыкальности, эмоциональной выразительности, а также развитию навыков коллективной творческой деятельности.

Цель курса

Создание условий для укрепления здоровья обучающихся, развития двигательных качеств, координации, гибкости, культуры движений и формирования устойчивого интереса к физической активности средствами ритмики.

Задачи курса

- развивать чувство ритма, музыкальность и эмоциональную выразительность;
- формировать правильную осанку, культуру движений и координацию;
- развивать гибкость, пластичность, двигательную активность и пространственную ориентировку;
- формировать первоначальные навыки выполнения танцевальных элементов и комбинаций;
- развивать творческое самовыражение средствами движения и танца;
- воспитывать дисциплинированность, ответственность и культуру коллективной деятельности;
- формировать интерес к музыкально-ритмической и танцевальной деятельности;
- способствовать укреплению здоровья и развитию положительного отношения к занятиям двигательной направленности.

Программа рассчитана на обучающихся 4 класса.

Общий объём программы составляет 34 часа.

Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Содержание курса внеурочной деятельности «Ритмика»

Содержание курса внеурочной деятельности. 4 класс

Основы ритмики и музыкального движения

Знакомство с правилами безопасного поведения на занятиях. Повторение и совершенствование навыков выполнения упражнений под музыкальное сопровождение. Развитие чувства ритма, темпа и музыкального слуха. Выполнение музыкально-ритмических упражнений различного характера. Согласование движений с музыкальным сопровождением. Выполнение ритмических рисунков с использованием шагов, хлопков и танцевальных элементов.

Постановка корпуса и культура движений

Совершенствование навыков правильной осанки и культуры движений. Упражнения на укрепление мышц спины и формирование правильного положения корпуса. Развитие координации движений, пластичности, гибкости и выразительности исполнения. Выполнение упражнений на развитие равновесия и двигательной координации.

Танцевальные элементы и комбинации

Совершенствование техники выполнения изученных танцевальных элементов. Выполнение шагов, подскоков, галопа, польки, приставных шагов и других танцевальных движений. Освоение танцевальных комбинаций различной сложности. Выполнение движений индивидуально, в парах и в группе. Развитие навыков пространственной ориентировки и взаимодействия в коллективе.

Элементы классического танца

Совершенствование навыков выполнения основных позиций рук и ног классического танца. Выполнение упражнений у станка и на середине зала. Развитие координации движений рук, ног, головы и корпуса. Выполнение танцевальных этюдов на основе изученных элементов классического танца. Формирование выразительности и культуры исполнения.

Постановочная и репетиционная деятельность

Разучивание танцевальных композиций и постановочных номеров. Совершенствование исполнительских навыков. Работа над синхронностью движений, артистизмом и сценической культурой. Участие в подготовке и проведении школьных мероприятий, концертов и творческих выступлений. Выполнение коллективных творческих проектов средствами танцевального искусства.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО РИТМИКЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Личностные результаты

Личностные результаты освоения курса внеурочной деятельности «Ритмика» достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности образовательной организации и направлены на формирование культуры здоровья, эстетической культуры, творческой активности и положительного отношения к двигательной деятельности.

Гражданско-патриотическое воспитание

- уважительное отношение к культурным традициям народов России;
- интерес к музыкальному и танцевальному искусству народов России;
- осознание значимости сохранения культурного наследия своей страны;
- готовность участвовать в школьных и общественных творческих мероприятиях.

Духовно-нравственное воспитание

- соблюдение норм и правил поведения в коллективной деятельности;
- проявление доброжелательности, взаимоуважения и ответственности при взаимодействии со сверстниками и педагогами;
- развитие навыков сотрудничества и взаимопомощи в процессе совместной творческой деятельности;
- формирование дисциплинированности и ответственности за результаты собственной деятельности.

Эстетическое воспитание

- развитие интереса к музыкальному и танцевальному искусству;
- формирование эстетического вкуса и эмоциональной отзывчивости;
- способность воспринимать красоту движения, музыки и сценического образа;
- стремление к творческому самовыражению средствами ритмики и танца.

Трудовое воспитание

- формирование трудолюбия, настойчивости и целеустремлённости в достижении поставленных целей;
- готовность систематически совершенствовать двигательные умения и навыки;

- ответственное отношение к подготовке и участию в коллективных творческих мероприятиях;
- понимание значения регулярных занятий для достижения положительных результатов.

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

- осознание ценности здоровья и необходимости его сохранения;
- формирование устойчивой мотивации к двигательной активности и здоровому образу жизни;
- развитие потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- соблюдение правил безопасного поведения на занятиях;
- формирование правильной осанки, культуры движений и навыков самоконтроля;
- развитие уверенности в своих возможностях и положительного эмоционального отношения к занятиям.

Ценности научного познания

- интерес к изучению возможностей собственного организма и развитию двигательных способностей;
- стремление к расширению знаний о культуре движения, музыке и танце;
- готовность применять полученные знания и умения в практической деятельности;
- развитие познавательной активности и стремления к самосовершенствованию.

Метапредметные результаты

В результате освоения курса внеурочной деятельности «Ритмика» у обучающихся будут сформированы познавательные, коммуникативные и регулятивные универсальные учебные действия, а также навыки совместной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические действия

Обучающийся научится:

- устанавливать связь между музыкальным сопровождением и характером выполняемых движений;
- сравнивать различные способы выполнения танцевальных элементов и упражнений;
- определять особенности правильной осанки и культуры движений;
- распознавать характер музыкального произведения и подбирать соответствующие движения;
- анализировать качество выполнения танцевальных упражнений и комбинаций;
- делать выводы о влиянии занятий ритмикой на физическое развитие и эмоциональное состояние человека.

Базовые исследовательские действия

Обучающийся научится:

- наблюдать за собственным физическим развитием и двигательными достижениями;
- анализировать результаты выполнения упражнений и танцевальных композиций;
- выявлять изменения в развитии координации, гибкости, пластичности и выразительности движений;
- использовать приобретённый двигательный опыт при выполнении новых упражнений и творческих заданий;
- оценивать результаты собственной деятельности и определять пути её совершенствования.

Работа с информацией

Обучающийся научится:

- воспринимать информацию, представленную в словесной, музыкальной и визуальной формах;
- использовать информацию, полученную от педагога, для выполнения практических и творческих заданий;

- запоминать и воспроизводить последовательность движений и танцевальных комбинаций;
- использовать полученные знания и умения в процессе подготовки творческих выступлений;
- представлять результаты своей деятельности в различных формах творческой активности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение

Обучающийся научится:

- использовать изученную терминологию при выполнении упражнений и обсуждении результатов деятельности;
- внимательно слушать и понимать инструкции педагога;
- участвовать в обсуждении творческих и практических заданий;
- выражать собственное мнение о выполненных упражнениях и танцевальных композициях;
- корректно взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной деятельности;
- соблюдать нормы речевого и поведенческого этикета во время занятий и выступлений.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация

Обучающийся научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- организовывать своё рабочее пространство для занятий;
- соблюдать правила безопасного поведения на занятиях;
- планировать последовательность выполнения упражнений и танцевальных комбинаций;
- проявлять дисциплинированность и организованность в процессе коллективной деятельности.

Самоконтроль

Обучающийся научится:

- контролировать правильность выполнения движений и упражнений;
- оценивать качество собственного исполнения;
- выявлять ошибки и корректировать их по рекомендациям педагога;
- соблюдать требования к осанке, положению рук, ног и корпуса при выполнении движений;
- контролировать своё эмоциональное состояние в процессе занятий и выступлений.

Самооценка

Обучающийся научится:

- оценивать результаты собственной деятельности;
- анализировать свои успехи и возникающие трудности;
- определять направления дальнейшего развития двигательных и творческих способностей;
- проявлять стремление к достижению более высоких результатов.

Совместная деятельность

Обучающийся научится:

- участвовать в коллективной танцевальной и творческой деятельности;
- взаимодействовать со сверстниками при выполнении групповых упражнений и постановочных номеров;
- распределять обязанности при подготовке творческих выступлений;
- соблюдать правила коллективной работы и сценической культуры;
- оказывать помощь участникам коллектива при освоении новых движений и танцевальных комбинаций;
- нести ответственность за общий результат совместной деятельности;
- проявлять уважение к мнению и возможностям других участников образовательного процесса.

Ожидаемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Ритмика»

По итогам освоения курса обучающийся:

Музыкально-ритмическая деятельность

- понимает характер музыкального произведения и соотносит движения с музыкальным сопровождением;
- различает темп, ритм и динамические особенности музыкального произведения;
- выполняет музыкально-ритмические упражнения в соответствии с характером музыки;
- начинает и завершает движение в соответствии с музыкальной фразой;
- демонстрирует чувство ритма и музыкальность исполнения.

Двигательная деятельность

- выполняет упражнения, направленные на развитие гибкости, координации, пластичности и выразительности движений;
- демонстрирует правильную осанку и культуру движений;
- ориентируется в пространстве при выполнении индивидуальных и групповых упражнений;
- соблюдает требования безопасности при выполнении двигательных действий;
- использует приобретённые двигательные навыки в практической деятельности.

Танцевальная деятельность

- выполняет основные танцевальные элементы и комбинации, предусмотренные программой курса;
- демонстрирует координацию движений, выразительность и артистичность исполнения;
- выполняет танцевальные композиции индивидуально, в паре и в составе группы;
- сохраняет правильное положение корпуса, рук и ног при выполнении движений;
- проявляет творческую инициативу при выполнении танцевальных и импровизационных заданий.

Элементы классического танца

- выполняет основные позиции рук и ног классического танца;
- выполняет упражнения классического экзерсиса на середине зала и у станка;
- согласовывает движения рук, ног, головы и корпуса;
- демонстрирует навыки пластичного и выразительного исполнения движений;
- использует освоенные элементы классического танца в танцевальных композициях.

Творческая и сценическая деятельность

- участвует в подготовке и исполнении танцевальных постановок;
- соблюдает требования сценической культуры и исполнительской дисциплины;
- взаимодействует с участниками коллектива при подготовке творческих номеров;
- проявляет эмоциональную выразительность и уверенность во время выступлений;
- оценивает результаты собственной деятельности и стремится к их совершенствованию.

Опыт коллективной деятельности

- сотрудничает со сверстниками при выполнении групповых заданий;
- учитывает интересы и возможности участников коллектива;
- соблюдает правила совместной деятельности и взаимоуважения;
- проявляет ответственность за общий результат работы;
- демонстрирует готовность к участию в творческих мероприятиях различного уровня.

Тематическое планирование. 4 класс

№ п/п	Раздел курса	Количество часов
1	Основы ритмики и музыкального движения	6
2	Постановка корпуса и культура движений	6
3	Танцевальные элементы и комбинации	8

4	Элементы классического танца	6
5	Постановочная и репетиционная деятельность	8
	Итого	34

Основные виды деятельности обучающихся

- выполнение музыкально-ритмических упражнений под музыкальное сопровождение;
- развитие чувства ритма, темпа и музыкальности;
- выполнение упражнений на формирование правильной осанки и культуры движений;
- выполнение упражнений на развитие гибкости, координации, пластичности и выразительности движений;
- освоение и совершенствование танцевальных элементов и комбинаций;
- выполнение упражнений классического танца у станка и на середине зала;
- участие в танцевальных этюдах и импровизациях;
- работа в парах и группах при выполнении танцевальных композиций;
- участие в постановочной и репетиционной деятельности;
- подготовка и представление творческих номеров и танцевальных постановок.

Электронные (цифровые) образовательные ресурсы

- ФГИС «Моя школа»;
- Российская электронная школа;
- Библиотека цифрового образовательного контента;
- официальные образовательные ресурсы в области музыки, хореографии и физической культуры;
- электронные образовательные ресурсы, рекомендованные Министерством просвещения Российской Федерации.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 481448336152253156237683129688102374781711165232

Владелец Осипенко Ирина Валентиновна

Действителен с 07.09.2026 по 07.09.2027