ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ

«ПЕТРОВСКАЯ ШКОЛА»

Подписано цифровой подписью: Natalia Leshuk
Дата: 2026.09.06 23:27:03 +03'00'

Принято

на заседании педагогического совета

протокол №1 от «27» августа 2026 г.

Утверждаю

Генеральный директор школы

Вяземская Е.К.

Аннотация к рабочей программе курса внеурочной деятельности

«Ритмика»

на 2026-2027 учебный год

Классы: 2-4

Уровень образования: начальное общее образование

Преподаватель: Морозова Л.А.

Срок реализации – 3 года

Москва, 2026 г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Ритмика» подготовлена в соответствии с:

- федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286);
- основной образовательной программой начального общего образования ЧУ ОО «Петровская школа»;
- программой воспитания ЧУ ОО «Петровская школа».

Программа обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования; выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» «Охрана здоровья обучающихся», включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся; способствует решению задач, определённых в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации, а именно: а) сохранение населения, здоровье и благополучие людей; б) создание возможностей для самореализации и развития талантов.

Обучение по программе позволяет формировать у обучающихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья; освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни.

Содержание программы направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся начальной школы; на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу; формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, целеустремлённость; воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; учит

взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде; проявлять лидерские качества.

Содержание программы строится на принципах личностно-ориентированной, личностно-развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре физического развития, ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, физическое воспитание.

Цели изучения программы — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Цели и задачи программы обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура».

Общее число часов, отведённых на изучение «Ритмики» в начальной школе, составляет **68 ч.:** 2 класс — 34 ч; 3 класс — 17 ч; 4 класс — 17 ч.

Срок реализации программы – 3 года.

Форма организации занятий – спортивная студия.

«Ритмика» - одна из разновидностей оздоровительных видов гимнастики (аэробики), содержанием которой является разнообразные, простые по технике исполнения физические упражнения. Особенностью программы является то, что, программа включает в себя изучение трех направлений танцевального искусства: классического, современного и народного.

Программа предполагает освоение азов ритмики, азбуки классического танца, изучение танцевальных элементов, исполнение детских и народных танцев и воспитание способности к танцевально-музыкальной импровизации.

Ритмика – это развитие творческого мышления учащихся. Занятия танцами и ритмикой дают заряд положительных эмоций, раскрепощают, развивают пластику, обогащают разнообразием ритмов танцевальный опыт учащихся.

Программа позволяет проявить индивидуальный творческий подход. Данная программа ориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца. Для этого в программу модуля «Ритмика» включены упражнения и движения классического, современного, народного и бального танцев, доступные детям 6-8 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.

Основные задачи: общее физическое развитие обучающегося, знакомство и обучение различным танцевальным стилям и направлениям, формирование и развитие навыков исполнительского мастерства, развитие музыкального слуха и ритма, развитие эстетического вкуса, развитие личностных свойств - внимательность, вдумчивость, терпение, самостоятельность, ответственность, стремления к достижению определенной цели, воспитание силы воли, чувства товарищества, коммуникабельных качеств ребенка.

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.

Содержание курса направлено на формирование универсальных учебных действий, обеспечивающих развитие познавательных и коммуникативных качеств личности.

Познавательные универсальные учебные действия:

- навык умения учиться: решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью учителя.

Учащиеся должны уметь:

- 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

Универсальные учебные действия:

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- умение координировать свои усилия с усилиями других;
- задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций;
- контролировать свои действия в коллективной работе;
-учитывать настроение других людей, их эмоции от восприятия музыки.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- принимать учебную задачу; осуществлять первоначальный контроль своего участия в интересных для него видах музыкальной деятельности;
-принимать музыкально-исполнительскую задачу и инструкцию учителя.

Совместная деятельность:

- формулировать долгосрочные и краткосрочные цели (индивидуальные с учётом участия в коллективных задачах при выполнении коллективного мини-исследования или проектного задания на основе предложенного формата планирования, распределения промежуточных шагов и сроков;
- выявлять совместные (в группах) творческие задания;
- при выполнении совместной деятельности справедливо распределять работу, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
- проявлять готовность выполнять разные поручения руководителя, проявлять самостоятельность, организовывать, инициативность для достижения общего успеха деятельности.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре 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, саморазвития и социализации обучающихся.

Патриотическое воспитание:

ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека.

Гражданское воспитание:

представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания:

познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования.

Формирование культуры здоровья:

осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание:

экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения; экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

Эстетическое воспитание:

положительное отношение к занятиям ритмикой, интерес к отдельным видам музыкально-практической деятельности; эмоциональная отзывчивость на доступные, близкие ребенку по настроению музыкальные произведения; интерес к занятиям ритмикой во внеурочной деятельности, понимание значения музыки и ритмики в собственной жизни; навыки оценки и самооценки результатов музыкально-ритмической и творческой деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по «Ритмике» отражают овладение универсальными познавательными действиями, в том числе:

1) **Познавательные универсальные учебные действия**, отражающие методы познания окружающего мира: ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих высказываниях; выявлять признаки положительного влияния занятий ритмикой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия; моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений; устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств; приводить примеры и осуществлять демонстрацию полученных; формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов.

2) **Коммуникативные универсальные учебные действия**, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать

реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге; описывать влияние ритмики на здоровье и эмоциональное благополучие человека; строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, танцах; проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь; продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения ритмических упражнений, игровых заданий и игр во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности; конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

3) **Регулятивные универсальные учебные действия**, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка): оценивать влияние занятий ритмикой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний); контролировать состояние организма на занятиях ритмикой и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия; проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки; осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

Предметные результаты представлены по годам обучения и отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

2 класс

1) Знания о физической культуре:

- иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни; знать и формулировать основные правила безопасного поведения в месте занятий физическими упражнениями (в спортивном зале);
- понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития;
- знать и описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;
- знать основные виды разминки;
- знать начальные понятия танцевальной, музыкальной азбуки (музыкальная фраза, ритм, музыкальный размер);
- историю рождения современных танцев;
- историю и географию изучаемых танцев;
- историю костюма;
- изученную танцевальную терминологию на русском и английском языках.

2) Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные развивающие, подвижные игры упражнения:

- участвовать в развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов.

3) Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать технику выполнения ритмических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег; слышать и воспроизводить музыкальный ритм;
- ориентироваться в пространстве зала и относительно друг друга осуществлять перестроения;
- освоят постановку корпуса, ног, рук;

- будут уметь исполнять элементы основ современной хореографии;
- будут уметь исполнять современные массовые танцы, импровизации современного танца.

3 класс

1) Знания о физической культуре:

- описывать технику выполнения освоенных ритмических упражнений; отмечать динамику развития личных физических качеств: гибкости, силы, координационных способностей;
- историю современных танцевальных стилей танца;
- изученные названия фигур на русском и английском языках.

2) Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

- уметь использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе и танце; характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности);
- принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; оценивать правила безопасности в процессе игры.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

- сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей; измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры:

участвовать в играх и игровых заданиях; устанавливать ролевое участие членов команды.

3) Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать ритмические упражнения на развитие гибкости и координационных способностей;
- осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом; мягким бегом; прыжками; подскоками, галопом;
- осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, ритмических упражнений, танцевальных шагов для развития моторики, пространственного воображения, гибкости;
- демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно; прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны);
- различные групповые выступления, в том числе освоение основных условий участия во флешмобах;
- уметь импровизировать на данную тему в данном стиле танца;
- самостоятельно танцевать вариации из сочетания фигур;
- будут знать новые современные комбинации в танцах с использованием актёрского мастерства;
- будут уметь переключаться в импровизации с одного образа на другой.

4 класс

1) Знания о физической культуре:

- описывать технику выполнения освоенных ритмических упражнений; отмечать динамику развития личных физических качеств: гибкости, силы, координационных способностей;
- терминологию разучиваемых упражнений, фигур об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- историю современных танцевальных стилей танца;

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

- уметь использовать технику контроля за соблюдением и выполнением упражнений и танцевальных комбинаций, контролировать осанку, корпус и правильное положение стопы при ходьбе и танце;

- о способах и особенностях движений, передвижений;

-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; оценивать правила безопасности в процессе игры.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

- сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей; измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры:

участвовать в играх и игровых заданиях; устанавливать ролевое участие членов команды.

3) Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать ритмические упражнения на развитие гибкости и координационных способностей и совершенствовать полученные навыки;
- осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, ритмических упражнений, танцевальных шагов для развития моторики, пространственного воображения, гибкости и совершенствовать полученные навыки;
- развивать внимание, музыкально – ритмические, двигательные навыки, умение сочетать танцевальные движения с игрой;
- закреплять ранее изученные движения, отрабатывать технику выполнения упражнений и музыкально пространственных упражнений;
- совершенствовать навыки ориентирования в пространстве, координации движений;
- понятия зрительной и мышечной памяти;

- различные групповые выступления, презентации работы обучающихся в том числе освоение основных условий участия во флешмобах;
- уметь импровизировать на данную тему в данном стиле танца;
- составлять и правильно выполнять комплексы упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- умение взаимодействовать в коллективе в процессе занятий;
- самостоятельно танцевать вариации из разученного материала;
- развитие памяти, внимания, воображения, координации;
- будут знать новые современные комбинации в танцах с использованием актёрского мастерства, мимики, пластики и артистизма;
- будут уметь переключаться в импровизации с одного образа на другой, отражать замедление и ускорение со сменой темпа музыки;

Электронные образовательные ресурсы

1. https://dancehelp.ru/lp/K15/, движения, танцы, методики;

2 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/conspect/, готовые уроки по физической культуре;

3. https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2023/09/frp-fizkultura-1-4_klassy.pdf, единое содержание общего образования;

4. https://horeograf.com/, хореографический ресурс;

5. http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html, методические и дидактические разработки по хореографии;