

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 16 имени Николая Косникова»

«Рассмотрено» Руководитель МО _____ Сучкова В.В. Протокол № 1 от 01.09. 2025 г.	«Согласовано» Заместитель директора по УВР _____ Кушнарь Л.В.	«Утверждено» Директор _____ Цой О.Е. Приказ № 291 от 01.09.2025 г.
--	---	--



Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Веселая ритмика»
для 2 класса

Кинцель Н.А.,
учитель начальных классов

2025 - 2026 учебный год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса «Ритмика» для 2 класса составлена на основе нормативных документов.

Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

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 осознается 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.

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.

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-волевую 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.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА «РИТМИКА» 2 класс

Личностные универсальные учебные действия

- *Определять и высказывать* под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы).
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.
- 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 универсальные учебные действия

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий.
- Учиться высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией рабочей тетради.
- Учиться работать по предложенному учителем плану.
- Учиться совместно с учителем и учениками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.
- Преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- Осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- Целеустремлённость и настойчивость в достижении цели

Познавательные УУД:

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.
- Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя.
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя.

- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

Коммуникативные УУД:

- Слушать и понимать речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- 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.

Предметные результаты. В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий ритмикой для укрепления здоровья, развития эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности.

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по инструкции учителя;
- соблюдать правила индивидуальной, групповой, коллективной деятельности на уроке;
- формирование и развитие навыков самоконтроля, соблюдения правил безопасности при выполнении танцевальных упражнений;
- 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, двигаясь 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.

Выпускник получит возможность научиться:

- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному (по два), рассчитываться на первый, второй, третий, для последующего построения в 2-3 колонны, шеренги; соблюдать правильную дистанцию в колонне и в концентрических кругах; четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки;
- выполнять движения и упражнения с предметами и без них под музыку;
- слышать изменения звучания музыки и передавать их изменением движения;
- повторять простейший ритмический рисунок;
- начинать и заканчивать движения в соответствие со звучанием музыки;
- соблюдать темп движений и выполнять общеразвивающие упражнения в определённом ритме и темпе;
- легко, естественно и непринужденно выполнять игровые и плясовые движения;
- самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
- передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;
- выполнять любые гимнастические упражнения с предметами и без них под музыку различного характера и темпа;
- передавать ритмический рисунок знакомых песен и мелодий;

- различать основные характерные движения некоторых народных танцев.

3. СОДЕРЖАНИЕ. РИТМИКА. 2 класс.

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:

1. Упражнения на ориентировку в пространстве
2. Ритмико-гимнастические упражнения
3. Игры под музыку
4. 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*). 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. 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.

1. 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.

2. 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 пояс. 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).

3. 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.

4. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема/Изучаемый материал	Кол/во часов	Планируемые результаты /Основные виды учебной деятельности обучающихся	Инструменты оценки	Оценка
1	Ходьба. Виды ходьбы. Беседа о технике безопасности на уроке.	1	Увлечь музыкой, вызвать интерес к движению. Упражнения на ориентацию в пространстве. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре.	Турниры. Конкурсы. Фестивали. Танцевальные движения. Смотр знаний. Знания движений, выученных за год; Названий движений и танцев; танцевальные схемы; движение по линии танцев, перестроение, диагональ класса; упражнения на развитие координации Упражнения на улучшение гибкости.	Система отслеживания и оценивания результатов обучения детей проходит через участие их в конкурсах, фестивалях, массовых мероприятия.
2	Элементы гимнастики	1	Начать приучать учащихся к танцевальной технологии. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их.		
3	Разучивание разминки	1	Научить ритмично исполнять различные мелодии. Перестроение из простых и концентрических кругов в звёздочки и карусели.		
4	Упражнения на развитие координации	1	Развить музыкальный слух. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол.		
5	Ходьба с координацией рук и ног	1	Проверить знания учащихся о правой, левой руке, стороне. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок.		
6	Азбука ритмической гимнастики	1	Обучить основным танцевальным точкам в зале. Упражнения с предметами, более сложные.		
7	Позиции рук. Основные правила	1	Показать высоту шага и научить равномерно распределять его. Общеразвивающие упражнения. Ритмико-гимнастические упражнения.		
8	Позиции ног. Основные правила	1	Рассмотреть и разучить танцевальные элементы. Круговые движения головы, наклоны вперёд, назад, в стороны.		
9	Позиции в паре. Основные правила	1	Научить составлять небольшие танцевальные комбинации. Выбрасывание		

			рук вперёд, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения головы, наклоны вперёд, назад, в стороны.		
10	Шаг польки	1	Дать понятие круговых движений плеч. Рассказать об этюдах. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений.		
11	Галоп, подскоки в повороте.	1	Использовать на уроке флажки, мячи и напоминать об осанке. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук.		
12	Работа над растяжкой.	1	Развить пластичность и мягкость движений под музыку. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов.		
13	Танцевальный шаг в русском характере	1	Научить основным танцевальным шагам. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на пояс.		
14	Понятие «линия танца»	1	Научить выполнять различные упражнения на полупальцах. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперёд, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба.		
15	Понятие «перестроение из линий в круг и обратно»	1	Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию движений.		
16	Прыжки с продвижением вперед, назад и из стороны в сторону.	1	Познакомить с танцами народов РФ. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей.		
17	Элементы народного танца	1	Научить маршировать танцевально, попадая в такт. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений.		
18	Разучивание танцевальных связок	1	Разучить простейшие ритмические		

			упражнения. Поочерёдные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени.	
19	Отработка движений	1	Познакомить с основными фигурами в танцах и исполнить их. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном).	
20	Складочка и перегибы корпуса сидя на полу.	1	Умение ставить ногу на каблук и на носок. Упражнения на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом («петрушка»)	
21	«Мостик» из положения лежа. Кувырок	1	Познакомить с самыми простыми русскими народными танцами. С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация цветка).	
22	Работа над шпагатами	1	Рассказать о развитии бального танца. Игры под музыку. Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, темповых и динамических изменений в музыке. Научить танцевать самый простой вальс.	
23	Прыжки	1	Научить танцевать самый простой вальс. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Разучивание танца в паре. Вальсовый поворот в паре. Лодочка, окошечко.	
24	Подвижные игры	1	Научить правильно дышать. Следить за осанкой. Упражнения на формирование умения	

			начинать движения после вступления мелодии.		
25	Этюдная работа.Пантомима. Игра «Телефон», «Замри».	1	Увлечь учащихся занятиями разучивание и придумывание игр. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование.		
26	Музыкальные, танцевальные темы.	1	Познакомить с составлением танцевальных композиций. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением.		
27	Разучивание простейших танцевальных элементов	1	Научить учащихся инсценированию песен. Инсценирование музыкальных песен (клипов).		
28	Элементы «Часики», «Качели»,	1	Развитие двигательной активности. Танцевальные упражнения. Исполнение элементов плясок и танцев. Упражнения на различение элементов народных танцев.		
29	Настроение в музыке и танце. Характер исполнения.	1	Увлечь музыкой, вызвать интерес к движению. Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег. Упражнения на дыхание, упражнения для развития осанки.		
30	Выразительные средства музыки и танца.	1	Приучать учащихся к танцам. Пскоки с продвижением назад (спиной).		
31	Музыка, движение, исполнители, костюмы.	1	Научить ритмично исполнять различные быстрые мелкие шаги. Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах.		
32	Упражнения на расслабление мышц.	1	Развить музыкальный слух. Разучивание народных танцев. Русские народные движения «каблучок», «гармошка». Обучить основным танцевальным точкам в зале. Простейшие фигуры в танцах.		
33	Закрепление пройденного материала	1	Проверить знания учащихся о правой, левой руке, стороне. Увлечь музыкой, вызвать		

			интерес к движению. Развитие двигательной активности. Танцевальные упражнения. Исполнение элементов плясок и танцев.		
34	Обобщающий урок.	1	Урок-смотр знаний		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

Наименование разделов	Общее кол-во часов	Номер урока	Тема урока
1 Упражнения на ориентировку в пространстве	5	1	Ходьба. Виды ходьбы. Беседа о технике безопасности на уроке.
		2	Элементы гимнастики
		3	Разучивание разминки
		4	Упражнения на развитие координации

		5	Ходьба с координацией рук и ног
2 Ритмико-гимнастические упражнения	18	6	Азбука ритмической гимнастики
		7	Позиции рук. Основные правила
		8	Позиции ног. Основные правила
		9	Позиции в паре. Основные правила
		10	Шаг польки
		11	Галоп, подскоки в повороте.
		12	Работа над растяжкой.
		13	Танцевальный шаг в русском характере
		14	Понятие «линия танца»
		15	Понятие «перестроение из линий в круг и обратно»
		16	Прыжки с продвижение вперед, назад и из стороны в сторону.
		17	Элементы народного танца
		18	Разучивание танцевальных связок
		19	Отработка движений
		20	Складочка и перегибы корпуса сидя на полу.
		21	«Мостик» из положения лежа. Кувырок
		22	Работа над шпагатами
		23	Прыжки
		3 Игры под музыку	2
	25	Этюдная работа.Пантомима. Игра «Телефон», «Замри».	
4 Танцевальные упражнения	9	26	Музыкальные, танцевальные темы.
		27	Разучивание простейших танцевальных элементов
		28	Элементы «Часики», «Качели»,
		29	Настроение в музыке и танце. Характер исполнения.
		30	Выразительные средства музыки и танца.
		31	Музыка, движение, исполнители, костюмы.
		32	Упражнения на расслабление мышц.
		33	Закрепление пройденного материала
		34	Обобщающий урок.
ИТОГО			