

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Самарской области

Департамент образования Администрации городского округа Самара

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

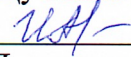
«Школа № 165» городского округа Самара

РАССМОТРЕНО

Заседание МО

Председатель МО

Щучкина И.А.



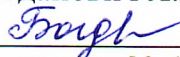
Протокол № 1
от 24.08.2026 г.

ПРОВЕРЕНО

Заместитель

директора

Богданович Л.В.



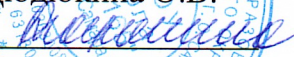
Протокол № 1
от 25.08.2026 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «Школа № 165»

г.о. Самара

Дюдюкина О.В.



Приказ № 134
от 25.08.2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза (Ритмика)»

для обучающихся 1 классов

Самара, 2026

Пояснительная записка

При составлении данной программы автором использованы следующие нормативно-правовые документы:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 06.03.2019).
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (в редакции приказа №1577 от 31.12.2015).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 №115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».
- Постановление Главного Государственного врача Российской Федерации от 30.06.2020 №16 санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 21.03.2022 № 9 "О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-2019)", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16".
- Постановление Главного Государственного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".
- Федеральный перечень учебников, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 №254 (с изменениями от 23.12.2020 №766)
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 04.09.2014 №276-ОД «Об утверждении Порядка регламентации и оформления отношений государственной и муниципальной

образовательной организации, и родителей (законных представителей) обучающихся, нуждающихся в длительном лечении, а также детей-инвалидов, осваивающих основные общеобразовательные программы на дому, в Самарской области» (с изменениями от 10.08.2016г. №259-од)).

- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 23.08.2016 № 815-ТУ «Об организации обучения на дому по основным общеобразовательным программам обучающихся, нуждающихся в длительном лечении, а также детей-инвалидов».
- Письмо Рособрнадзора от 20.06.2018 №05-192 «О реализации прав на изучение родных языков народов РФ в общеобразовательных организациях».
- Письмо Минобрнауки России от 18.08.2017 №09-1672 «О направлении Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в т.ч. в части проектной деятельности».
- Письмо Министерства образования науки Самарской области от 17.02.2016 №МО16-09-01/173-ту «О внеурочной деятельности»
- Письмо МОиН Самарской области от 29.05.2018г. №МО-16-09-01/535-ТУ «Об организации образовательного процесса в общеобразовательных организациях и образовательных организациях Самарской области, осуществляющих деятельность по основным общеобразовательным программам»
- Устав МБОУ «Школа № 165» г.о.Самара

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.

Новизной программы является целостный, комплексный подход в определении целей и задач обучения и воспитания, способствующих успешному личностному самовыражению ребёнка. Образовательная программа «Ритмика» направлена на создание целостной культурно-эстетической среды для успешного развития ребенка.

Под культурно-эстетической средой понимается совокупность следующих условий организации жизнедеятельности обучающихся:

- ✓ предложение различных видов деятельности: танца, игры, познания, общения для творческого самовыражения;
- ✓ приоритет духовно-нравственных ценностей в организации образовательного процесса.

Цель: формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

- *Развивающая цель программы:* воспитание единого комплекса физических и духовных качеств: гармоническое телосложение, хорошее здоровье и выносливость, артистизм и благородство;
- *Воспитательная цель программы:* профессиональная ориентация и самоопределение ребёнка.

Задачи программы:

1. Дать детям представление об общих закономерностях отражения действительности в хореографическом искусстве, конкретно выражающихся в связи форм и линий движений с жизненным содержанием, смыслом, чувством и настроением музыки; дать представление о танцевальном образе. Зная общее, дети сами смогут разобраться в том танцевальном материале, который может встретиться в их жизненной практике;
2. Использовать специфические средства искусства танца для гармонизации развития учащихся, расширения рамок культурного и исторического образования детей: углубление и расширение средствами историко-бытового танца познавательных возможностей учащихся в области истории, географии, литературы, фольклора;
3. Использовать этические особенности танца для воспитания нравственности, дисциплинированности, чувства долга, коллективизма, организованности; обучить танцевальному этикету и сформировать умения переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни;
4. Обеспечить творческое развитие, эмоциональную разгрузку учащихся, воспитать культуру эмоций;
5. Обеспечить формирование и сохранение правильной осанки ребёнка, укрепление мышечного корсета средствами классического, народного и бального танцев, воспитать культуру движения;
6. Увеличить период двигательной активности в учебном процессе, развить потребность двигательной активности как основы здорового образа жизни.

Режим занятий:

Программа внеурочной деятельности «Ритмика» реализуется на базе МБОУ «Школа №165» г.о.Самара. Программа рассчитана на 1 год: 66 часов в год, 2 часа в неделю. Возраст детей 7-8 лет, количество детей в группе –до 25 человек.

Результаты освоения курса:

I. Личностные:

- 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.

II. Метапредметные:

Регулятивные:

- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- целеустремлённость и настойчивость в достижении цели;
- способность обучающегося понимать и принимать учебную цель и задачи в сотрудничестве с учителем;
- накоплению представлений о ритме, синхронном движении;
- наблюдению за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности.

Познавательные:

- 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;
- задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.

III. Предметные результаты (на конец освоения курса):

Обучающиеся научатся:

- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно;
- двигаться 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;

Обучающиеся получают возможность научиться:

- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- выполнять игровые и плясовые движения.

IV. Воспитательные результаты:

Результаты первого уровня (приобретение социальных знаний, понимания

социальной реальности и повседневной жизни):

- об этике и эстетике повседневной жизни человека в обществе;
- о принятых в обществе нормах поведения и общения;
- об основах здорового образа жизни;
- об истории своей семьи и Отечества;
- о правилах конструктивной групповой работы;
- об основах разработки социальных проектов и организации коллективной творческой деятельности.

Формы достижения результатов первого уровня: Овладение основами танцевальной грамоты, развитие актёрских способностей; умение переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни.

Формы контроля результатов первого уровня: Беседа.

Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ученика со своими учителями как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.

Результаты второго уровня (получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества):

- развитие ценностного отношения подростков к родному Отечеству, родной природе и культуре, труду, знаниям, своему собственному здоровью и внутреннему миру;
- получение первоначального опыта самореализации.

Формы достижения результатов второго уровня: Соблюдение последовательности выполнения танцевальных движений в соответствии с музыкой; умение сравнивать и правильно выполнять танцевальные упражнения.

Формы контроля результатов второго уровня: Выступление на концертах в школе.

Результаты третьего уровня (получение опыта самостоятельного общественного действия):

- опыт публичного выступления;
- опыт самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими детьми.

Формы достижения результатов третьего уровня: Умение танцевать в группе, паре; самостоятельно показывать упражнения другим сверстникам, помогать им; способность анализировать правильность выполнения упражнений другими учениками.

Формы контроля результатов третьего уровня: Урок -смотр знаний.

Содержание курса.

Основы теоретических знаний. Техника безопасности при занятиях ритмикой в гимнастическом зале. Практическая работа: создание свода правил поведения при занятиях ритмикой. Значение ритмических упражнений для здоровья человека. Практическая работа: создание памятки о влиянии ритмических упражнений на здоровье человека.

Упражнения на ориентировку в пространстве. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, кругом, в круг, из круга. Перестроение из одной шеренге в две и обратно, перестроения из одной колонны в две и обратно, перестроения из шеренги в круг. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка; с изменением скорости и направления движения. Ритмичные шаги: свободное естественное движение под четко ритмически организованную музыку; изменение направления или формы движения в соответствии с изменением темпа или громкости звучания музыки; простой шаг, мягкий, перекатный, острый, с высоким подниманием бедра, на полупальцах, топающий на всей ступне шаг; приставной и переменный шаги вперед, в сторону, назад; шаги галопа – прямой, боковой.

Ритмико-гимнастические упражнения. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов: комплекс утренней гимнастики «Проснись», «Мы спортсмены», комплекс дыхательных упражнений «Кто как дышит», комплекс упражнений в равновесии «Дорожка», «Мостик», комплекс упражнений «Лошадки», «Мишка на прогулке». Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами: комплекс упражнений со скакалкой «Скакалочка», комплекс упражнений с гимнастической палкой «Деревца», комплекс упражнений с мячом «Мячики». Комплексы упражнений направленные на формирование правильной осанки: «Ровная спина», «Мы лучше всех», «Журавлики», упражнения на укрепление мышечного корсета. Игры «Замри» и «Исправь осанку». Упражнения на

координацию движений: перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз); одновременные движения правой руки вверх, левой – в сторону; правой руки – вперед, левой – вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки – перед собой; правой ноги – в сторону, левой руки – в сторону и т. д.; изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом. Отстукивание, прохлопывание простых ритмических рисунков: а) «Ладони»: пары встают лицом друг к другу и делают различные хлопки по одному и в парах. Можно добавить прыжки; б) «Слоник»: - шаг приставка, руками «нарисовать» уши; - шаг назад, руки вытянуть вперед вверх; - пружинка на месте, в стороны; - пружинка назад; - колени, локоть; - прыжки; в) «Стирка», имитируется процесс стирки белья: - два шага вправо, два шага влево, стираем; - полощем; - выжимаем; - развешиваем; - устали.

Игры под музыку. Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий).

Игры: «Птица», «Курочка», «Паучок», «Надувные куклы», «Медузы», «Хаос», «Зверята», «Море», «Лес», «Займи обруч», «Ловишка», «Пружинки», «Побегаем, попрыгаем», «Будь ловким».

Танец – вид искусства. Народно-сценический танец. История русского народного танца. Классический танец. Бальные танцы.

Азбука музыкального движения. Разучивание танцевальных шагов: бытовой, танцевальный легкий шаг с носка, на полупальцах, легкий бег, шаг с подскоком, боковой подскок – галоп, бег легкий с оттягиванием носков. Разучивание позиций 1,2,3 позиций рук. Разучивание позиций ног: 1,3,6. Танцевальные положения рук: разучивание 1,2,3 позиций рук: на поясе, за юбочку, за спиной, на поясе в кулачках. Подготовительные упражнения: хлопки в ладоши – простые и ритмические. Положение рук: перед собой, вверх, вниз, справа и слева на уровне головы. Положения головы. Прямо, вверх-вниз; «уложить ушко» вправо и влево; повороты вправо и влево; упражнения «тик-так» – «уложить ушко» с задержкой в каждой стороне (можно с ритмическим рисунком). Музыкальные темпы: вальс, полька. Импровизационные движения в соответствии с каждым темпом: «Пружинка» - легкое приседание. Музыкальный размер 2/4. темп умеренный. Приседание на два такта, потом на один такт и два приседания, на один такт.

«Мячик» - прыжки по VI позиции. Музыкальный размер 2/4. Темп умеренный. Прыжок на два такта, затем на один такт и четыре и более прыжков на один такт. Упражнения для рук и кистей. Руки поднять вперед на уровень грудной клетки, затем развести в стороны, поднять вверх и опустить вниз в исходное положение. В каждом положении кисти делают «фонарики» – это круговые движения кистей с раскрытыми пальцами и «кивание» - сгибание и разгибание кистей. Упражнение для плеч. Оба плеча поднять вверх и опустить, изображая «удивление». Поочередное поднятие плеч. Положение рук: на поясе и внизу. «Мельница» - круговые движения прямыми руками вперед и назад, двумя – поочередно и по одной. Понятия: «птичка», «утюжок», «флажок», «Птичка» -

оттянутый носок вперед, в стороны, «Утюжок» - стопа сокращена, вынос ноги на пятку вперед и в стороны, «Флажок» - поднятие ноги до колена с натянутой стопой. Упражнение «Улыбнемся себе и другу». Наклоны корпуса вперед и в стороны с поворотом головы вправо и влево. Исполняться поклоны могут как по VI позиции, так и по II позиции
 «Топотушки» - притопы в небольшом приседании на месте и в продвижении. Танцы «С мячиками», «Шотландская полька», «Вальс», «Веселая песенка», «Ручеёк».

Тематическое планирование.

<i>№ п/п</i>	<i>Раздел/тема</i>	<i>Количество часов</i>
1	Основы теоретических знаний	3
2	Упражнения на ориентировку в пространстве	14
3	Ритмико-гимнастические упражнения	13
4	Игры под музыку	4
5	Танец-вид искусства	3
6	Азбука музыкального движения	29
	Итого:	66ч