

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Комитет по образованию Санкт-Петербурга**

**Общество с ограниченной ответственностью "Респект"**

**ЧОУ "Немецкая гимназия ""ПетершULE""**

**РАССМОТРЕНО**

Педагогическим  
советом

**СОГЛАСОВАНО**

Педагогическим  
советом

**УТВЕРЖДЕНО**

Генеральным  
директором

---

Е.В. Рыбакова  
№ 1 от «29» 08 2025 г.

---

Е.В. Рыбакова  
№ 1 от «29» 08 2025 г.

---

Е.А. Юпатова  
Приказ № 1 от «29» 08  
2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности «Ритмика»**

для обучающихся 1-4 классов

Санкт-Петербург

2025 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального Государственного Образовательного Стандарта на основе примерной программы по учебным предметам и рабочим программам: И.А. Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова.

Занятия ритмикой тесно связаны с обучением на уроках физической культуры и музыки, дополняя друг друга. Ведь именно уроки ритмики наряду с другими предметами способствуют общему разностороннему развитию школьников, корректируют эмоционально-волевую незрелость. 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. Уроки ритмики положительно влияют на умственное развитие детей, создают благоприятные условия для развития творческого воображения и фантазии школьников, побуждают их включаться в коллективную деятельность класса.

Целью занятий ритмикой является формирование основ здорового образа жизни, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию школьников.

На занятиях по ритмике работа с детьми ведется по следующим направлениям, которые решают следующие задачи:

### **Развитие музыкальности.**

- Развитие способности воспринимать музыку, чувствовать её настроение и характер, понимать ее содержание;
- Развитие музыкальных способностей (музыкального слуха, чувства ритма);
- Развитие музыкальной памяти.

### **Развитие двигательных качеств и умений:**

- Развитие ловкости, точности, координации движений;
- Развитие гибкости и пластичности;
- Формирование правильной осанки, красивой походки;
- Воспитание выносливости, развитие силы;
- Развитие умения ориентироваться в пространстве;
- Обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений;

### **Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку:**

- Развитие творческого воображения и фантазии;
- Развитие способности к импровизации в движении.

## ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О РИТМИКЕ

п/	Тема беседы	
1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8.	<p>Беседы о технике безопасности на уроке.</p> <p>Что такое ритмика.</p> <p>Правила поведения на занятиях, форма для урока.</p> <p>Правила танцевального этикета.</p> <p>Умение слышать музыку, определять характер, отражать в движении разнообразные оттенки характера (веселый, спокойный, энергичный, торжественный)</p> <p>Различать динамические оттенки музыки (тихо, умеренно, громко)</p> <p>Беседа о позитивном влиянии физической культуры на развитие (физического интеллектуального, эмоционального, социального) здоровья человека.</p> <p>Умения анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения.</p>	

## ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ 1 КЛАССА

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

	урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Ожидаемый результат
			<b>33</b>	
1	1	Введение. Что такое ритмика. Беседа о технике безопасности на уроке, при разучивании танцев.	1	<p style="text-align: center;"><b><u>Личностные:</u></b></p> <p>1. Владение умениями (физическими качествами).</p> <p>2. Демонстрировать результаты.</p> <p>3. Владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности (самостоятельно выполнять и проводить различные комплексы упражнений).</p> <p>4. Владеть способами спортивной деятельности (участие в спортивных соревнованиях).</p> <p>5. Владеть правилами поведения на занятиях (нормы техники безопасности, личной гигиены и занятий).</p> <p style="text-align: center;"><b><u>Метапредметные:</u></b></p> <p>1. Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий, их планирования и наполнения содержанием.</p>
2	2	Постановка корпуса. Разучивание поклона.	1	
3	3	Позиции ног	1	
4	4	Позиции рук	1	
5	5	Позиции рук	1	
6	6	Построения.	1	
7	7	ОРУ. Ходьба с координацией рук и ног.	1	
8	8	Закрепление пройденного материала.	1	
9	9	Изучение элементов партерной гимнастики.	1	
10	10	Упражнения для профилактики плоскостопия	1	
11	11	Танцевальная зарядка.	1	

12	12	Прыжки с двух ног	1	<p>2. Владение умениями выполнения двигательных и физических упражнений базовых видов спорта, активно их использовать.</p> <p>3. Владение способами наблюдения показателями индивидуального здоровья.</p> <p><b>Предметные:</b></p> <p>1. Способность отбирать физические упражнения, составлять из них индивидуальные комплексы.</p> <p>2. Способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности.</p> <p>3. Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических качеств.</p> <p>деятельности (участие в спортивных наполнения содержанием. упражнений).</p> <p>упражнений базовых видов спорта,</p>
13	13	Упражнения, развивающие пластику.	1	
14	14	Галоп, шаг Польки		
15	15	Приставной шаг и каблучные движения	1	
16	16	Закрепление	1	
17	17	Упражнения для укрепления бр.пресса	1	
18	18	«Мостик» из положения лежа	1	
19	19	«Лодочка», «Корзиночка»	1	
20	20	«Свечка»	1	
21	21	Закрепление	1	
22	22	Разучивание элементов Польки	1	
23	23	Настроение в музыке и танце. Характер исполнения	1	
24	24	Разучивание элементов народно-сценического танца.	1	
25	25	Простой хороводный шаг	1	
26	26	Шаг с притопом на месте	1	
27	27	Полу приседание с выставлением ноги на пятку	1	
28	28	Закрепление	1	
29	29	Подвижные игры	1	
30	30	Прыжки с поджатыми ногами	1	
31	31	Прыжки «Разножка»	1	
32	32	Прыжки с поворотом на 1/4	1	
33	33	Контрольный урок.	1	

#### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 класс

	урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Ожидаемый результат
			9	
1	1	Обучение ритмике во 2 классе. Беседа о технике безопасности на уроке, при разучивании танцев	1	<p><b>Личностные:</b></p> <p>1. Владение умениями (физическими качествами).</p> <p>2. Демонстрировать результаты.</p> <p>3. Владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности (самостоятельно выполнять и проводить различные комплексы упражнений).</p> <p>4. Владеть способами спортивной деятельности (участие в спортивных соревнованиях).</p> <p>5. Владеть правилами поведения на занятиях (нормы техники безопасности, личной гигиены и занятий).</p>
2	2	Постановка корпуса. Разучивание поклона.	1	
3	3	Упражнения на дыхание. Упражнения для развития правильной осанки.	1	
4	4	Позиции ног	1	
5	5	Позиции рук	1	
6	6	Построения. Движения по линии танца.	1	
7	7	ОРУ. Ходьба с координацией рук и ног. Тесты, позволяющие оценить эластичность мышц плечевого пояса.	1	
8	8	Разучивание разминки.	1	
9	9	Закрепление пройденного материала.	1	

10	10	Элементы партерной гимнастики.	1	<p><b>Метапредметные:</b></p> <p>1. Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий, их планирования и наполнения содержанием.</p> <p>2. Владение умениями выполнения двигательных и физических упражнений базовых видов спорта, активно их использовать.</p> <p>3. Владение способами наблюдения показателями индивидуального здоровья.</p> <p><b>Предметные:</b></p> <p>1. Способность отбирать физические упражнения, составлять из них индивидуальные комплексы.</p> <p>2. Способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности.</p> <p>3. Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических качеств.</p> <p>деятельности (участие в спортивных соревнованиях и наполнения содержанием упражнений).</p> <p>упражнений базовых видов спорта,</p>
11	11	Упражнения для профилактики плоскостопия	1	
12	12	Танцевальная разминка.	1	
13	13	Прыжки с двух ног.	1	
14	14	Прыжки с поджатыми ногами	1	
15	15	Прыжки «Разножка»	1	
16	16	Прыжки с поворотом на 1/4	1	
17	17	Закрепление	1	
18	18	Упражнения, развивающие пластику.	1	
19	19	Перегибы корпуса.	1	
20	20	Галоп, шаг Польки	1	
21	21	Постановка в пару	1	
22	22	Приставной шаг и каблучные движения	1	
23	23	Ковырялочка	1	
24	24	Разучивание комбинаций в паре.	1	
25	25	Закрепление	1	
26	26	Упражнения для укрепления бр.пресса	1	
27	27	«Мостик» из положения лежа. Кувырок	1	
28	28	«Лодочка», «Корзиночка», «Свечка»	1	
29	29	Вальсовый шаг	1	
30	30	Разучивание поворотов в танце	1	
31	31	Бег на полупальцах.	1	
32	32	Подвижные игры	1	
33	33	Закрепление пройденного материала	1	
34	34	Контрольный урок.	1	

#### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 класс

	урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Ожидаемый результат
1	1	Обучение ритмике в 3 классе. Беседа о технике безопасности на уроке, при разучивании танцев. Ходьба. Виды ходьбы	1	<p><b>Личностные:</b></p> <p>1. Владение умениями (физическими качествами).</p> <p>2. Демонстрировать результаты.</p> <p>3. Владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности (самостоятельно выполнять и проводить различные комплексы</p>
2	2	Элементы гимнастики	1	
3	3	Разучивание разминки	1	
4	4	Упражнения на развитие координации	1	

5	5	ОРУ. Ходьба с координацией рук и ног	1	<p>упражнений).</p> <p>4. Владеть способами спортивной деятельности (участие в спортивных соревнованиях).</p> <p>5. Владеть правилами поведения на занятиях (нормы техники безопасности, личной гигиены и занятий).</p> <p><b>Метапредметные:</b></p> <p>1. Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий, их планирования и наполнения содержанием.</p> <p>2. Владение умениями выполнения двигательных и физических упражнений базовых видов спорта, активно их использовать.</p> <p>3. Владение способами наблюдения показателями индивидуального здоровья.</p> <p><b>Предметные:</b></p> <p>1. Способность отбирать физические упражнения, составлять из них индивидуальные комплексы.</p> <p>2. Способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности.</p> <p>3. Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических качеств.</p> <p>деятельности (участие в спортивных занятиях).</p> <p>наполнения содержанием.</p> <p>упражнений базовых видов спорта,</p>
6	6	Азбука ритмической гимнастики	1	
7	7	Позиции рук. Основные правила	1	
8	8	Позиции ног. Основные правила	1	
9	9	Позиции в паре. Основные правила	1	
10	10	Закрепление пройденного материала.	1	
11	11	Шаг польки	1	
12	12	Галоп, подскоки в повороте.	1	
13	13	Работа над растяжкой.	1	
14	14	Мостик		
15	15	Танцевальный шаг в русском характере	1	
16	16	Отработка движений	1	
17	17	Понятие «линия танца»	1	
18	18	Понятие «перестроение из линий в круг и обратно»	1	
19	19	Закрепление	1	
20	20	Прыжки с продвижением вперед, назад и из стороны в сторону.	1	
21	21	Элементы народного танца	1	
22	22	Разучивание танцевальных связок	1	
23	23	Отработка движений	1	
24	24	Закрепление пройденного материала.	1	
25	25	Партерная гимнастика.	1	
26	26	Складочка и перегибы корпуса сидя на полу.	1	
27	27	Упражнения для укрепления бр.пресса	1	
28	28	«Мостик» из положения лежа. Кувырок	1	
29	29	«Лодочка», «Корзиночка», «Свечка»	1	
30	30	Работа над шпагатами	1	
31	31	Прыжки	1	
32	32	Подвижные игры	1	
33	33	Закрепление пройденного материала	1	
34	34	Контрольный урок.	1	

#### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 класс

	урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Ожидаемый результат
1	1	Введение в мир танца. Правила техники безопасности в танцевальном зале. Виды		<p><b>Личностные:</b></p> <p>1. Владение умениями</p>

		ходьбы.	1	(физическими качествами).
2	2	Элементы гимнастики.	1	2. Демонстрировать результаты.
3	3	Разучивание разминки.	1	3. Владеть способами
4	4	Упражнения на развитие координации.	1	физкультурно-оздоровительной деятельности (самостоятельно выполнять и проводить различные комплексы упражнений).
5	5	ОРУ. Ходьба с координацией рук и ног. Тесты, позволяющие оценить эластичность мышц плечевого пояса.	1	4. Владеть способами спортивной деятельности (участие в спортивных соревнованиях).
6	6	Азбука ритмической гимнастики.	1	5. Владеть правилами поведения на занятиях (нормы техники безопасности, личной гигиены и занятий).
7	7	Позиции рук. Основные правила.	1	<b>Метапредметные:</b>
8	8	Позиции ног. Основные правила.	1	1. Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий, их планирования и наполнения содержанием.
9	9	Позиции в паре. Основные правила.	1	2. Владение умениями выполнения двигательных и физических упражнений базовых видов спорта, активно их использовать.
10	10	Закрепление пройденного материала.	1	3. Владение способами наблюдения показателями индивидуального здоровья.
11	11	Шаг польки	1	<b>Предметные:</b>
12	12	Галоп, подскоки в повороте.	1	1. Способность отбирать физические упражнения, составлять из них индивидуальные комплексы.
13	13	Партерная гимнастика.	1	2. Способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности.
14	14	Складочка и перегибы корпуса сидя на полу.		3. Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических качеств.
15	15	Упражнения для укрепления бр.пресса	1	деятельности (участие в спортивных соревнованиях)
16	16	Работа над растяжкой.	1	наполнением содержанием.
17	17	Разучивание элементов в современных ритмах	1	упражнений базовых видов спорта,
18	18	Отработка движений	1	
19	19	Понятие «линия танца»	1	
20	20	Понятие «перестроение из линий в круг и обратно»	1	
21	21	Закрепление	1	
22	22	Прыжки с продвижением вперед, назад и из стороны в сторону.	1	
23	23	Элементы народного танца	1	
24	24	Разучивание танцевальных связок	1	
25	25	Отработка движений	1	
26	26	Закрепление пройденного материала.	1	
27	27	Прыжки	1	
28	28	Разучивание элементов вальса	1	
29	29	Вальс. Повороты.	1	
30	30	Вальс в паре.	1	
31	31	Разучивание танцевальной композиции	1	
32	32	Подвижные игры	1	
33	33	Закрепление пройденного материала	1	
34	34	Контрольный урок.	1	

## ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Ритмика». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и

глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

### **По основам знаний.**

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

### **По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).**

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одно-временно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронталь-но, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

### **По уровню физической подготовленности.**

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

### **Список литературы:**

- Е.С. Крючек «Содержание и методика проведения оздоровительных занятий»
- Ильяшенко Н.Ф. «Ритмическая гимнастика в системе физического воспитания».
- Бальсевич В.К. «Физическая культура для всех и каждого».
- Сотник Ж.К., Заричанская Л.А. «Комплексное развитие физических качеств при выполнении упражнений ритмической гимнастики».