

СОГЛАСОВАНО

на заседании

Педагогического Совета

Протокол № 2 от 22.08.25.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ СОШ

_____ Сорокина В.Н.

Приказ № 69 от 22.08.25.

Рабочая программа
по Ритмике
для учащихся 1 – 4 классов

Учитель: Шулепина М.В.

Пояснительная записка.

Данная программа «Ритмика» составлена на основе, программы по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста «Ритмическая мозаика», автор А. И. Буренина. Программасоставлена на основе примерной программы в соответствии с обновлённым ФГОС НОО и ФОП НОО (Пр. Мин. просвещения от 18.05.2023 г. № 372). Данная рабочая программа ориентирована на детей 1 - 4 классов общеобразовательной школы. Для учащихся 2 – 4 классов - 34 часа в год из расчёта 1 занятие в неделю, 68 часов из расчёта 2 занятия в неделю. Для учащихся 1 класса – 33 часа в год. При изменении тарификационного плана часы занятий по ритмике изменяются за счёт увеличения или уменьшения часовой нагрузки в разделе «Творческая деятельность».

Планируемые результаты формирования универсальных учебных действий

Главным экспертом в оценке личностного и творческого роста обучающихся, конечно, должен быть сам руководитель с помощью метода наблюдения и включения детей в хореографическую деятельность.

Универсальными компетенциями учащихся по курсу являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий хореографией;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять танцевальные движения, использовать их в самостоятельной сочинительской деятельности.

Планируемые предметные результаты освоения учебного курса

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять танец как средство укрепления здоровья, физического развития человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками танцевальные батлы и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий;
 - организовывать и проводить беседы с разной целевой направленностью
 - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения танцевальных игр, творческих мероприятий, концертной деятельности;
 - в доступной форме объяснять технику выполнения движений, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
 - находить отличительные особенности в выполнении движения разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
 - выполнять технические действия из базовых элементов хореографии, применять их в игровой, концертной и творческой деятельности;
 - применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание учебного курса

Формы проведения занятий: беседа, игра, соревнования, тренинг, импровизация, постановка, экскурсии, фестивали.

Методы обучения:

- **словесные** - объяснение исполнения движений (положения корпуса, ног, рук, головы), беседа, анализ деятельности;
- **наглядные** – показ педагогом правильного исполнения движений, просмотр видеоматериалов, наблюдение;
- **практические** - тренировочные упражнения.

Для закрепления умений и формирования навыков на занятиях, изложение материала проводится по следующей схеме: *повторение ранее изученного, объяснение и показ нового материала, упражнения на закрепление, проверка, подведение итогов.*

Содержание занятий направлено на обеспечение разносторонней подготовки учащихся на основе требований хореографических и музыкальных дисциплин.

Учебный материал для занятий обширен, основное его содержание составляет упражнения для развития двигательных качеств и упражнения тренировочного характера. Это связано с тем, что **целью** данной программы является совершенствование физического здоровья учащихся средствами двигательной активности, а одной из **задач** работы — развитие и совершенствование танцевальных способностей, умений и навыков.

Материал программы включает следующие разделы:

1. Ритмика, элементы музыкальной грамоты.
2. Азбука танца.
3. Танцы народов мира.
4. Игровые технологии.
5. Творческая деятельность.

Теоретическая часть каждого раздела содержит перечень **знаний**, получаемых в процессе обучения: знания по музыкальной грамоте и выразительному языку танца, знания о характерных чертах и истории танца различных эпох и народов, знания по музыкальному этикету. В практическую часть входит перечень **умений и навыков**: упражнений, движений, танцев.

Раздел «Ритмика, элементы музыкальной грамоты».

С первых уроков дети, приобретают опыт музыкального восприятия. Главная задача педагога создать у детей эмоциональный настрой во время занятий. Отсюда вытекают требования к музыкальному оформлению занятий:

- ☐ правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполненным движением;
- ☐ художественное и выразительное исполнение музыки, которое является главным методическим приёмом преподавания.

Музыкально-ритмическая деятельность включает ритмические упражнения, построения и перестроения, музыкальные игры для школьников 1-2 класса, слушание и разбор танцевальной музыки для школьников 3 и 4 классов. Упражнения этого раздела способствует развитию музыкальности: формировать восприятие музыки, развития чувства ритма и лада, обогащение музыкально — слуховых представлений, развитие умений координировать движений с музыкой.

Раздел «Азбука танца».

Этот раздел включает изучение основных позиций и движений классического, народно — характерного и бального танца.

Упражнения способствуют гармоничному развитию тела, технического мастерства, культуры движений, воспитывают осанку, развивают гибкость и координацию движений, помогают усвоить правила хореографии.

Занятиям по классическому танцу придаётся особое значение, т.к. классический танец является основой хореографической подготовки обучающихся.

Главная задача педагога при изучении движений, положения или позы необходимо разложить их на простейшие составные части, а затем в совокупности этих частей воссоздать образ движения и добиваться от детей грамотного и чёткого их выполнения. Здесь используется подражательный вид деятельности учащихся.

Раздел «Танцы народов мира».

Этот раздел включает изучение народных плясок, исторических и современных бальных танцев. Наиболее подходящий материал по возможности выбирается в зависимости от конкретных условий. В процессе разучивания танца педагог добивается, чтобы учащиеся исполняли выученные танцы музыкально, выразительно, осмысленно, сохраняя стиль эпохи и национальный характер танца. Занятия народным танцем органически связано с усвоением норм этики, выработки высокой культуры, общения между людьми.

В программный материал по изучению танцев входит:

- ☐ усвоение тренировочных упражнений на середине зала,
- ☐ ритмические упражнения,
- ☐ разучивание танцевальных композиций.

Учащиеся знакомятся с происхождением танца, с его отличительными особенностями, композиционным построением, манерой исполнения и характером музыкального сопровождения. В танцах определённой композиции отмечается количество фигур, частей и количество тактов. Далее идёт усвоение учащимися необходимых специфических движений по степени сложности. После этого разученные элементы собираются в единую композицию.

Народно — сценический танец изучается на протяжении всего курса обучения и имеет важное значение для развития художественного творчества и танцевальной техники у учащихся. На первом этапе дети изучают простейшие элементы русского танца, упражнения по народно — сценическому танцу, изучаются в небольшом объёме и включаются в раздел «танцевальная азбука». Занятия по народному танцу включают в себя: тренировочные упражнения, сценические движения на середине зала и по диагонали, танцевальные композиции.

Также дети изучают элементы современной пластики. В комплекс упражнений входит: партерная гимнастика; тренаж на середине зала; танцевальные движения; композиции различной координационной сложности.

Раздел «Игровые технологии».

Игры на занятиях проводятся систематически в течение всего курса обучения; включают игры на внимание, на развитие координации и творческого мышления, игры на воображение и развитие актёрского мастерства. В играх детям предоставляется возможность «побыть» животными, актёрами, хореографами, исследователями, наблюдая при этом, насколько больше становятся их творческие возможности, богаче фантазия.

Кроме этого в содержание раздела входят задания по развитию ритмо-пластики, упражнения танцевального тренинга, инсценирование стихотворений, песен, пословиц, сказок и т.д.; этюды для развития выразительности движений. ***Раздел «Творческая деятельность».*** Организация творческой деятельности учащихся позволяет педагогу увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал. Кроме того участие в репетиционно – постановочной работе, концертной и досуговой деятельности раскрывают творческие способности, развивают организованность и самостоятельность, фантазию и воображение. Одно из направлений творческой деятельности - танцевальная импровизация — сочинение танцевальных движений, комбинаций в процессе исполнения заданий на предложенную тему.

Учебно-тематический план 1 год обучения

№ п/п	Наименование раздела и тема занятий	Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Танцы народов мира	3	1	2
2.1.	Чарльстон. Твист.	1	-	1
2.2.	Полька. Краковяк.	1	-	1
2.3.	Особенности восточного танца.	1	1	-
3	Детский танец	6	-	6
3.1.	Танцевальные движения.	3	-	3
3.2.	Танцевальный репертуар.	3	-	3
4	Игровые технологии	5	-	5
4.1.	Координация движений (ласточка, аист).	3	-	3
4.2.	Развитие слуха (хлопки, пропевание мелодий).	2	-	2
5	Ритмика	2	-	2
6	Азбука танца	3	1	2
7	Творческие занятия	13	1	12
7.1.	Итоговые занятия и досуговые мероприятия.	4	-	4
	Всего часов:	33	3	30

Учебно-тематический план 2 год обучения

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование раздела и тема занятий</i>	<i>Всего</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Танцы народов мира	1	-	1
2.1.	Пензенский край, сельские пляски.	1	-	1
3	Игровые технологии	5	-	5
3.1.	Дискоимпровизация (игра-загадка).	2	-	2
3.2.	Рок-н-ролл, танец (координация движений).	2	-	2
3.3.	Постановка жеста (на воображение).	1	-	1
4	Ритмика	6	1	5
5	Азбука танца	3	1	2
6	Творческая деятельность	18	-	18
6.1.	Общеразвивающие движения.	2	-	2
6.2.	Постановка и изучение танца.	8	-	8
6.3.	Отработка движений танца.	4	-	4
6.4.	Итоговые занятия и досуговые мероприятия.	2	-	2
6.5.	Концертная деятельность.	2	-	2
	Всего часов:	34	2	32

Учебно-тематический план 3 год обучения

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование раздела и тема занятий</i>	<i>Всего</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
1	Вводное занятие	1	1	-
2	Танцы народов мира	4	1	3
2.1.	Беседа о балете.	1	1	-
2.2.	Танец сегодня.	3	-	3
3	Игровые технологии	8	-	8
3.1.	Игры на развитие фантазии.	2	-	2
3.2.	Игры на развитие актёрского мастерства.	2	-	2
3.3.	Общеразвивающие игры.	2	-	2
3.4.	Игры на воображение.	2	-	2
4	Ритмика	4	1	3
5	Азбука танца	2	-	2
6	Творческая деятельность	13	2	11
6.1.	Общеразвивающие движения.	1	-	1
6.2.	Постановка танца.	5	1	4
6.3.	Индивидуальное занятие.	3	1	2
6.4.	Итоговые занятия и досуговые мероприятия.	2	-	2
6.5.	Концертная деятельность.	2	-	2
	Всего часов:	34	5	29

Учебно-тематический план 4 год обучения

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование раздела и тема занятий</i>	<i>Всего</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
1	Вводное занятие	1	1	-
2	Танцы народов мира	4	1	3
2.1.	Фольклорные танцы.	2	1	1
2.2.	Сельские танцы.	2	-	2

3	Игровые технологии	8	-	8
3.1.	Игры на развитие внимания.	2	-	2
3.2.	Танец - шутка.	2	-	2
3.3.	Танец – игра.	2	-	2
3.4.	Игры на развитие артистизма, фантазии.	2	-	2
5	Ритмика	8	1	7
6	Азбука танца	4	1	3
7	Творческая деятельность	9	-	9
7.1.	Общеразвивающие движения.	2	-	2
7.2.	Постановка танца.	3	-	3
7.3.	Итоговые занятия и досуговые мероприятия.	2	-	2
7.4.	Концертная деятельность.	2	-	2
	Всего часов:	34	4	30

Знания, умения и навыки к концу обучения

В результате освоения программы **1 года обучения** дети должны овладеть коммуникативным навыком, осознать свою значимость в коллективе, должны **знать** названия классических движений; первичные сведения об искусстве хореографии, позиции рук и ног, **уметь** воспринимать движение как символ прекрасного, свободного способа самовыражения. В конце **2 года обучения** дети должны закрепить знания 1 года обучения, чувствовать и ценить красоту, **знать** названия движений нового экзерсиса; значения слов «легато», «стаккато», ритм, темп; **уметь** грамотно исполнять движения экзерсиса и хореографических постановок. В конце **3 года обучения** учащиеся должны **знать** движения народных танцев и уметь отличать их друг от друга, значение слов акцент, пауза, точки зала, **уметь** определять темп, ритм, характер в предлагаемой мелодии; соединять отдельные движения в хореографической композиции. В конце **4 года обучения** дети должны чувствовать и ценить прекрасное, стать социально – активной личностью. Они должны **знать** хореографическую терминологию, обычаи и обряды народов Пензенской области и их танцы, **уметь** исполнять движения в различных образах и характерах, уметь самостоятельно придумывать движения, фигуры, позы во время игр или по заданию педагога.

Список литературы

1. Барышникова Т. «Азбука хореографии» (-М.: Айрис Пресс, 1999)
2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат». (-М.: ТЦ Сфера, 2009)
3. Ваганова А. Я. «Основы классического танца» (-С.-П., 2000)
4. Васильева Т. К. «Секрет танца» (-С.-П.: Диамант, 1997)
5. Воронина И. «Историко-бытовой танец» (-М.: Искусство, 1980)
6. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы». (-М.: ВАКО, 2007)
7. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. (-Волгоград: Учитель, 2008)
8. Климов А. «Основы русского народного танца» (-М.: Искусство, 1981)
9. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». (-М.: ВАКО, 2009)
10. Петрусинский В.В. «Обучение, тренинг, досуг» (М.: Новая школа, 1998)
11. Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание» (-М.: Просвещение, 1989)
12. Шершнева В.Г. «От ритмики к танцу». (-М., 2008)

Календарно – тематическое планирование 1 класс.

Дата провед. занятия	№ п/п	Тема, содержание занятия	Прим.
	1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	
	2	Темп и ритм в музыке и движении.	
	3	Сюжетно – ролевые игры.	
	4	Слушание и анализ танцевальной музыки.	
	5	Подвижные игры. Импровизация.	
	6	Полька. Основной ход.	
	7	Отработка движений танца.	
	8	Постановочная работа.	
	9	Азбука классического танца.	
	10	Общеразвивающие игры.	
	11	Рисунки танца. Перестроения в танце.	
	12	Новогодние польки, танцы.	
	13	Переходная полька.	
	14	Белорусская полька «Аха – ха».	
	15	Карнавальная полька.	
	16	Досуговое мероприятие. Концерт.	
	17	ФОК. Гимнастика.	
	18	Азбука классического танца.	
	19	Игры на развитие внимания.	
	20	Притопы. Переступания..	
	21	Разучивание танцевальных комбинаций.	
	22	Постановка танца.	
	23	Слушание и анализ танцевальной музыки.	
	24	Литовская полька.	
	25	Постановочная работа.	
	26	Игры на развитие чувства ритма, слуха.	
	27	Образные танцы. Импровизация.	
	28	Вальс. Основной ход.	
	29	Пластика рук и корпуса в танце.	
	30	Танцевальные движения.	
	31	Постановка танца.	
	32	Игры на развитие актёрского мастерства.	

	33	Итоговое занятие.	
--	----	-------------------	--

Календарно – тематическое планирование
«Ритмика»2 класс.

Дата провед. занятия	№ п/п	Тема, содержание занятия	Колич. часов
	1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1
	2	Ритмика. Разминка.	1
	3	Пензенский край. Сельские пляски.	1
	4	Слушание и анализ новой танцевальной музыки.	1
	5	Дискоимпровизация (игра – загадка).	1
	6	Танец утят. Основные движения рук и ног.	1
	7	Танец утят. Основные танцевальные элементы	1
	8	Постановочная работа.	1
	9	Азбука классического танца.	1
	10	Общеразвивающие игры.	1
	11	Рок – н – ролл, танец на координацию движений.	1
	12	Постановка жеста (на воображение).	1
	13	Творческое занятие «Волшебная поляна».	1
	14	Ориентировка в пространстве.	1
	15	Русский народный танец «Субботея».	1
	16	Репетиционно-постановочная работа. Танец «Субботея»	1
	17	Репетиционно-постановочная работа. Отработка танцевальных комбинаций.	1
	18	ФОК. Гимнастика.	1
	19	Азбука классического танца.	1
	20	Виды шага и бега в танце. Игры на развитие внимания.	1
	21	Бальный танец. «Сударушка» Основной ход.	1
	22	Притоп, движения в танце.	1
	23	Разучивание танцевальных комбинаций.	1
	24	Постановка танца.	1
	25	Отработка движений танца.	1
	26	Слушание и анализ новой танцевальной музыки.	1
	27	Белорусская полька. Разучивание танцевальных движений: подскок, соскок, перескок.	1

	28	Постановочная работа.	1
	29	Игры на развитие чувства ритма, слуха. «Волк и зайцы».	1
	30	Память движений. Танец с предметами.	1
	31	Образные танцы. Импровизация.	1
	32	Ритмика. Разминка. Партер.	1
	33	Игры на развитие актёрского мастерства.	1
	34	Итоговое занятие.	1

Календарно – тематическое планирование

«Ритмика»3 класс.

Дата провед. занятия	№ п/п	Тема, содержание занятия	Колич. часов
	1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1
	2	Танцы народов мира. Беседа о балете.	1
	3	Ритмика. Танцевальные упражнения.	1
	4	Слушание и анализ новой танцевальной музыки.	1
	5	Игры на воображение. «Угадай слово». «Портрет».	1
	6	Танец гусениц.	1
	7	Танец гусениц.Отработка движений танца.	1
	8	Постановка и изучение танца.	1
	9	Творческое занятие. Ритм, движение, поиск.	1
	10	Общеразвивающие игры. «Измени образ» (на актерское мастерство).	1
	11	Общеразвивающие игры. (На координацию движений, подвижность).	1
	12	Азбука классического танца.	1
	13	Создание художественного образа.	1
	14	Отработка сложных танцевальных комбинаций.	1
	15	Индивидуальное занятие. Работа с солистами.	1
	16	Перепляс.	1
	17	Общеразвивающие движения. Гимнастика. Аэробика.	1
	18	Игры на развитие фантазии. «Настроение человека».	1
	19	Патриотический флешмоб.	1
	20	Репетиционно-постановочная работа. Изучение танцевальных комбинаций.	1
	21	Индивидуально-групповое занятие. Изучение сольных партий.	1
	22	Слушание и анализ новой танцевальной музыки. Танец «Поварята»	1
	23	Создание образа в танце.	1
	24	Азбука классического танца.	1

	25	ФОК.Гимнастика	1
	26	Танец сегодня. Современные танцы.	1
	27	Сочинение движений.	1
	28	Постановочная работка. Общеразвивающие движения.	1
	29	Игры на развитие актерского мастерства, фантазии.	1
	30	Отработка движений танцев.	1
	31	Танец - шутка. Характерный танец.	1
	32	Стили. Стилизация. Стилизованный танец.	1
	33	Танец сегодня. Повторение пройденного материала	1
	34	Итоговое занятие.	1

Календарно – тематическое планирование

«Ритмика»4 класс.

Дата провед. занятия	№ п/п	Тема, содержание занятия	Колич. часов
	1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1
	2	Танцы народов мира. Беседа о фольклоре.	1
	3	Ритмика. Танцевальные упражнения.	1
	4	Слушание и анализ новой танцевальной музыки.	1
	5	Игры на воображение. «Повтори позу». «Сказочный образ».	1
	6	Фольклорный танец.Краковяк.	1
	7	Отработка движений танца.	1
	8	Постановка и изучение танца Полька.	1
	9	Интегрированное занятие. Сказка и танец.	1
	10	Сельские танцы.	1
	11	Общеразвивающие движения на координацию и подвижность суставов.	1
	12	Азбука классического танца.	1
	13	Создание художественного образа. Казачий танец «Варенька»	1
	14	Отработка сложных танцевальных комбинаций.	1
	15	Индивидуальное занятие. Работа с солистами.	1
	16	Патриотический флешмоб	1
	17	Общеразвивающие движения. Гимнастика. Аэробика.	1
	18	Игры на развитие фантазии. «Осень», «Мечта».	1
	19	Сельские танцы. «Хоровод»	1
	20	Репетиционно-постановочная работа. Изучение танца.	1
	21	Индивидуальное занятие. Изучение сольных партий.	1
	22	Слушание и анализ новой танцевальной музыки.	1
	23	Беседа. Музыка, стиль, танец.	1
	24	Азбука классического танца.	1
	25	Танцевальный жанр. Изучение нового танца.	1

	26	«Танец – игра» на развитие фантазии.	1
	27	Постановочная работа. Разучивание танцевальных движений	1
	28	Постановочная работа. Разучивание танцевальных комбинаций.	1
	29	Отработка движений танца.	1
	30	«Фигурный вальс». Балансе. Положения в паре.	1
	31	«Фигурный вальс». Тур вальса. Постановка танца	1
	32	Отработка движений танца «Фигурный вальс»	1
	33	Танцевальный марафон.	1
	34	Итоговое занятие.	1

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 468811232729010145642545975927204539216488993116

Владелец Сорокина Виктория Николаевна

Действителен с 04.02.2025 по 04.02.2026