

СОГЛАСОВАНО

на заседании

Педагогического Совета

Протокол № 2 от 22.08.25.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ СОШ

_____ Сорокина В.Н.

Приказ № 69 от 22.08.25.

Программа ООО
по Ритмике
для учащихся 5-9 классов

Программа составлена 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 5-9 классов общеобразовательной школы. Для учащихся 5-9 классов - 34 часа в год. Из расчёта 1 час в неделю. 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.

Знания, умения и навыки к концу обучения

В результате освоения программы 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, чувствовать и ценить красоту, **знать** названия движений экзерсиса; значения слов «легато», «стаккато», ритм, темп; **уметь** грамотно исполнять движения экзерсиса и хореографических постановок. 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. 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 «РИТМИКА»

5 класс.

Дата провед. занятия	№ п/п	Тема, содержание занятия	Колич. часов
	1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1
	2	Жест и поза в танце и движении.	1
	3	Сюжетный танец.	1
	4	Литовский бальный танец «Вару-вару»	1
	5	Основные танцевальные движения танца «Вару-вару»	1
	6	Основной ход танца «Вару-вару»	1
	7	Отработка движений танца.	1
	8	Постановочная работа.	1
	9	Азбука классического танца.	1
	10	Жанры хореографии.	1
	11	Танцы эпохи М.Ю.Лермонтова	1
	12	Вальс Па-де-труа. Основные элементы.	1
	13	Па –де- бурре. Па-де-баск.	1
	14	Разучивание танца. Отработка танца.	1
	15	Танцевальные комбинации. Зачетный урок	1
	16	Русский народный танец.	1
	17	Танцевальные элементы в русском характере. Импровизация.	1
	18	Танцевальные комбинации в русском характере.	1
	19	Рисунки танца. Перестроения в танце.	1
	20	Притопы. Переступания..Танец «Топотуха»	1
	21	Разучивание танцевальных комбинаций.	1
	22	Постановка танца.	1
	23	Слушание и анализ танцевальной музыки. Перепляс.	1
	24	Танцевальные элементы в танце «Перепляс»	1
	25	Бальный танец «Чарльстон». Разучивание основных танцевальных элементов	1
	26	Разучивание основных танцевальных элементов.	1
	27	Разучивание танцевальных комбинаций.	1
	28	Постановочная работа.	1
	29	Игры на развитие актёрского мастерства.	1
	30	Флешмоб «Движение первых»	1
	31	Флешмоб «Движение первых»	1

	32	Игры на развитие ритма и слуха, координации движений.	1
	33	Рисунки танца и его особенности постановочной работы.	1
	34	Итоговое занятие.	1

Календарно – тематическое планирование

«Ритмика» 6 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. Бальный танец «Сурские ритмы»	1
	4	Основной ход танца «Сурские ритмы», основные танцевальные элементы.	1
	5	Положения рук в паре.	1
	6	Основные движения рук и ног. Танцевальные комбинации.	1
	7	Основные танцевальные элементы	1
	8	Постановочная работа.	1
	9	Азбука классического танца.	1
	10	Сценическое оформление танца.	1
	11	Рок – н – ролл, танец на координацию движений.	1
	12	Постановка жеста (на воображение).	1
	13	Постановка и изучение танца.	1
	14	Ориентировка в пространстве.	1
	15	Репетиционно-постановочная работа.	1
	16	Дискоимпровизация (танец-игра)	1
	17	Танцы эпохи М.Ю.Лермонтова.	1
	18	Французская кадрили. Основной ход танца.	1
	19	Танцевальные комбинации: «Бабочка», «Шен Англез»	1
	20	Положения в парах. Постановочная работа.	1
	21	Русский народный танец «Варенька». Основной ход.	1
	22	Притоп, движения в танце «Варенька»	1
	23	Разучивание танцевальных комбинаций танца «Варенька»	1
	24	Постановка танца «Варенька»	1
	25	Отработка движений танца «Варенька»	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.	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» 7 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	Разучивание танца «Школьный вальс»	1
	5	Отработка танца «Школьный вальс»	1
	6	Особенности фольклорных танцев.	1
	7	Кадриль. Отработка движений танца.	1
	8	Кадриль. Постановка и изучение танца.	1
	9	Творческое занятие. Ритм, движение, поиск.	1
	10	Танцы латино-американской программы.	1
	11	Ректайм. Основной ход танца.	1
	12	Танцевальные элементы: «восьмерка», «вьюн»	1
	13	Создание художественного образа.	1
	14	Отработка сложных танцевальных комбинаций.	1
	15	Ректайм. Закрепление пройденного материала.	1
	16	Повторение пройденного материала.	1
	17	Танцы эпохи М.Ю.Лермонтова.	1
	18	Бальная полька. Основной ход танца.	1
	19	Основные танцевальные элементы: «галопа», «па польки».	1
	20	Танцевальные комбинации: «Воротца», «вьюн».	1
	21	Индивидуально-групповое занятие. Изучение сольных партий.	1
	22	Постановочная работа.	1
	23	Создание образа в танце.	1
	24	Бальная полька. Зачетный урок.	1
	25	ФОК.Гимнастика	1
	26	Танец сегодня. Современные танцы.	1
	27	Хип-хоп.Сочинение движений.	1
	28	Постановочная работа. Общеразвивающие движения.	1

	29	Игры на развитие актерского мастерства, фантазии.	1
	30	Флешмоб «Движение первых». Разучивание танцевальных элементов.	1
	31	Флешмоб «Движение первых». Постановка танца.	1
	32	Флешмоб «Движение первых». Отработка танца.	1
	33	Повторение пройденного материала	1
	34	Итоговое занятие.	1

Календарно – тематическое планирование

«Ритмика» 8 класс.

Дата провед. занятия	№ п/п	Тема, содержание занятия	Колич. часов
	1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1
	2	Танцы народов мира	1
	3	Флешмоб «Танцы народов мира». Разучивание танцевальных элементов.	1
	4	Флешмоб «Танцы народов мира». Разучивание танцевальных комбинаций	1
	5	Флешмоб «Танцы народов мира». Отработка танцевальных движений.	1
	6	Постановочная работа.	1
	7	Отработка движений танца.	1
	8	Танцевальная композиция.	1
	9	Танцевальный фольклор. Падеспань.	1
	10	Падеспань. Разучивание танцевальных элементов.	1
	11	Индивидуально- групповое занятие. Работа с солистами.	1
	12	Падеспань. Постановочная работа.	1
	13	Создание художественного образа в танце	1
	14	Отработка сложных танцевальных комбинаций. Азбука классического танца.	1
	15	Патриотический флешмоб. Постановочная работа	1
	16	Патриотический флешмоб. Отработка танцевальных движений.	1
	17	Танцы эпохи М.Ю.Лермонтова.	1
	18	Мазурка. Основной ход танца.	1
	19	Основные элементы: «па галя», «голубец» и др.	1
	20	Репетиционно-постановочная работа. Изучение танца.	1
	21	Изучение сольных партий Дам и Кавалеров.	1
	22	Танцевальные комбинации.	1
	23	Танцевальные комбинации.	1

	24	Положение в парах. Постановочная работа.	1
	25	Мазурка. Зачетный урок.	1
	26	Повторение пройденного материала.	1
	27	Танцы стандартной программы. Медленный вальс.	1
	28	Постановочная работа. Разучивание танцевальных комбинаций.	1
	29	Отработка движений танца. Основной ход, «виск», «шассе»	1
	30	«Медленный вальс». Правый и левый поворот.. Положения в паре.	1
	31	«Медленный вальс». Постановка танца	1
	32	Отработка движений танца «Медленный вальс»	1
	33	Танцевальный марафон.	1
	34	Итоговое занятие.	1

Календарно – тематическое планирование

«Ритмика»9 класс.

Дата провед. занятия	№ п/п	Тема, содержание занятия	Колич. часов
	1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1
	2	Разминка. Гимнастика.	1
	3	Ритмика. Танцевальные упражнения на координацию.	1
	4	Патриотический флешмоб.	1
	5	Патриотический флешмоб.	1
	6	Патриотический флешмоб.	1
	7	Отработка движений танца.	1
	8	Постановка и изучение танца Переходный вальс.	1
	9	Постановка и изучение танца Переходный вальс.	1
	10	Постановка и изучение танца Переходный вальс.	1
	11	Общеразвивающие танцевальные движения на координацию и подвижность суставов. Современный танец.	1
	12	Азбука классического танца. Изучение приема: Этандр.	1
	13	Создание художественного образа. Кадриль.	1
	14	Отработка сложных танцевальных комбинаций.	1
	15	Индивидуально-групповое занятие. Работа с солистами.	1
	16	Общеразвивающие движения. Гимнастика. Партерная аэробика.	1
	17	Танцы эпохи М.Ю. Лермонтова. Экосэз.	1
	18	Экосэз. Основные танцевальные элементы.	1
	19	Экосэз. Основные танцевальные комбинации.	1
	20	Репетиционно-постановочная работа. Изучение танца.	1
	21	Изучение сольных партий Дам и Кавалеров.	1
	22	Современный танец. Базовые шаги и связки.	1
	23	Беседа. Современные танцевальные направления..	1

	24	Азбука классического танца.	1
	25	Ритмика. Гимнастика.	1
	26	«Фигурный вальс».	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	Повторение пройденного материала.	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