ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ПРОСТОЙ ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП
Документ отправлен на официальный сайт: string
Уполномоченное лицо – руководитель образовательного учреждения:
Михайленко Елена Викторовна
Действителен с: с 16.04.2026, 13:34
Действителен до: до 10.07.2027, 13:34
Ключ подписи: 3D89516ED65D4C8A1380F888F748AB23

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Новосельская средняя школа им. Ивана Жудова» муниципального образования Черноморский район Республики Крым (МБОУ «Новосельская СШ им. И. Жудова»)

РАССМОТРЕНО
На заседании МО
_____ Л.Н. Калетинец
(протокол от 27.08.26 № 5)

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР_____ С.С. Абкеримова
28 августа 2026 года

Утверждаю
Директор
_____ Е.В. Михайленко
28 августа 2026 года

Рабочая программа внеурочной деятельности Ритмика (хореография) для 1-4 классов

с. Новосельское, 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа по ритмике (хореографии) на уровне 1-4 класса начального общего образования является модифицированной и составлена на основе программы по ритмике по учебному пособию Орловой И.П. Цыпляевой О.Н. Как и опорная программа, она содержит нормативные требования по физической, специальной ритмической, хореографической подготовке, учебно-тематический план и содержание курса. Занятия по ритмике, основанные на добровольном выборе учеников позволят повысить мотивацию к занятиям по музыке и по физической культуре, качественнее усвоить необходимые знания, двигательные умения, навыки, способы физкультурной и музыкальной деятельности.

Данная программа ориентирована на формирование гармонически развитой личности и рассчитана на 4 года обучения, при нагрузке – 1 час в неделю.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 класс

Тема 1. Вводное занятие (1 занятие) Теория:

- Знакомство с детьми.
- Цели и задачи курса ритмики.
- Основные правила поведения на занятиях.

Практика:

- Беседа по технике безопасности.
- Начальная диагностика способностей (чувство ритма, координация, внимание).
- Основные правила этики и гигиены.
- Требования к костюму для занятий.

Тема 2. Чувство ритма и метр (3–4 занятия)

Теория:

- Понятие ритма и метра (2/4, 3/4).
- Значение ритма в музыке и движении.

Практика:

- Хлопки, шаги, притопы в ритме 2/4.
- Простые ритмические рисунки («та-ти-ти-та»).
- Упражнения на темп (медленно – быстро).
- Ходьба и маршировка в кругу, смена направления.

Тема 3. Координация и внимание

Теория:

- Взаимосвязь слуха, движения и внимания.
- Значение реакции на музыкальный сигнал.

Практика:

- Ритмические игры с хлопками.
- Танцевальные шаги: марш, приставной шаг.
- Игра «Стоп-музыка» (остановка при паузе).
- Первые движения под размер 3/4.

Тема 4. Танцевальные элементы

Теория:

- Знакомство с танцевальными ритмами (марш, полька, вальс).
- Элементы танцевальной культуры.

Практика:

- Освоение шагов польки и марша.
- Танцевальные упражнения в парах и группе.

- Хороводные и игровые движения («паровозик»).
- Импровизация под разный характер музыки.

Тема 5. Музыкальные инструменты ансамбль Теория:

- Роль музыкального сопровождения.
- Понятие ансамбля.

Практика:

- Игра на бубне, маракасах, треугольнике.
- Упражнения «тихо–громко» с инструментами.
- Разделение на группы: одни задают ритм, другие двигаются.
- Маленькая композиция (новогодняя тема).

Тема 6. Темп, динамика и музыкальная память Теория:

- Темп (быстро – медленно).
- Динамика (тихо – громко).
- Музыкальная память и внимание.

Практика:

- Ходьба и бег в разных темпах.
- Упражнения с динамикой («тихо – громко»).
- Комбинация «марш + хлопки».
- Игра «Эхо» (повтор ритма).
- Запоминание 2–3 ритмических рисунков подряд.

Тема 7. Импровизация и творческое выражение Теория:

- Музыка как средство выражения эмоций.
- Импровизация в танце.

Практика:

- Движение под быструю и медленную музыку.
- Игра «Живые картины» (изобразить музыку движением).
- Групповая импровизация (каждый показывает движение – остальные повторяют).
- Упражнения с предметами (ленты, мячики).
- Создание небольшой танцевальной композиции.

Тема 8. Подготовка и итоговое выступление Теория:

- Правила поведения на сцене.
- Работа в коллективе.
- Итоги года.

Практика:

- Повторение основных ритмов и движений.
- Отработка синхронности в группе.
- Репетиция итоговой танцевальной композиции.
- Генеральная репетиция с реквизитом.
- Итоговое выступление (мини-концерт).
- Игровые и праздничные занятия.

2 класс

Тема 1. Вводное занятие
Теория:

- Знакомство с учащимися, повторение правил поведения.
- Цели и задачи курса ритмики во 2 классе.
- Элементы сценической культуры (осанка, выход на сцену). Практика:
- Повторение правил безопасности.

Диагностика уровня развития (чувство ритма, внимание, координация).

- Подготовительные упражнения для корпуса, рук, ног.

Тема 2. Чувство ритма и метр
Теория:

- Расширение представлений о ритме (размеры 2/4, 3/4, 4/4).
- Понятие сильной и слабой доли.
- Роль паузы в музыке.
  Практика:
- Упражнения на ритмические рисунки с паузами.
- Хлопки, притопы и шаги в разных размерах.
- Ритмические упражнения с использованием счёта («раз-и-два-и»).
- Игра «Музыкальный сигнал» (смена ритма).

Тема 3. Координация и внимание
Теория:

- Взаимосвязь слуха и движения в усложнённых комбинациях.
- Значение внимания и реакции на смену темпа. Практика:
- Танцевальные игры с элементами концентрации («Слушай и двигайся»).
- Ходьба и прыжки в разных направлениях.
- Упражнения на координацию: разные движения руками и ногами одновременно.
- Игра «Смена ролей» (дети ведут и повторяют движения).

Тема 4. Танцевальные элементы
Теория:

- Развитие танцевальной культуры: знакомство с полонезом, кадрилью.
- Ритмические и пластические особенности танцев разных народов. Практика:
- Совершенствование шагов польки, марша, вальса.
- Первые движения кадрили.
- Хороводные и парные упражнения.
- Танцевальные комбинации с поворотами и прыжками.

Тема 5. Музыкальные инструменты и ансамбль

Теория:

- Развитие понятия ансамбля (слаженность).
- Согласованность ритма движения и инструментального сопровождения.

Практика:

- Игра на шумовых и детских музыкальных инструментах.
- Создание ансамблей: группа задаёт ритм, другая двигается.
- Усложнённые задания: одновременное движение и ритм.

Тема 6. Темп, динамика и музыкальная память

Теория:

- Развитие слухового внимания.
- Углубление понятия темпа и динамики.
- Музыкальная память и её роль в танце.

Практика:

- Сложные упражнения в разных темпах (аллегро, адажио).
- Контрастные движения (тихо–громко, плавно–резко).
- Игра «Музыкальное эхо» (повтор сложных ритмов).
- Запоминание танцевальных комбинаций на 8–16 тактов.

Тема 7. Импровизация и творческое выражение

Теория:

- Развитие воображения и индивидуальности через музыку.
- Выразительность движений и эмоций.

Практика:

- Импровизация под музыку разного характера (весёлая, грустная, торжественная).
- Игра «Музыкальные картины» (изобразить явление, событие).
- Работа с предметами: платки, обручи, ленты.
- Создание импровизационных мини-композиций в парах и группах.

Тема 8. Подготовка и итоговое выступление

Теория:

- Правила поведения на сцене.
- Сценическая культура: поклон, выход, взаимодействие.

Практика:

- Повторение основных движений и комбинаций года.
- Отработка синхронности и ансамблевости.
- Репетиция итоговой композиции (с элементами народного и современного танца).
- Генеральная репетиция с костюмами и реквизитом.
- Итоговое выступление (мини-концерт).
- Праздничные и игровые занятия (подведение итогов).

3 класс

Тема 1. Вводное занятие (1 занятие)
Теория:

- Повторение правил поведения и техники безопасности.
- Цели и задачи курса 3 класса.
- Роль ритмики в музыкально-танцевальном развитии.

Практика:

- Диагностика уровня (ритм, пластика, внимание).
- Упражнения для постановки корпуса, рук и ног.

Тема 2. Чувство ритма и метр (4 занятия)
Теория:

- Музыкальные размеры: 2/4, 3/4, 4/4, знакомство с 6/8.
- Понятие синкопы.

Практика:

- Сложные ритмические рисунки.
- Упражнения «тело – инструмент» (хлопки, щелчки, притопы).
- Ритмические игры с паузами и акцентами.

Тема 3. Координация и внимание (4 занятия)
Теория:

- Значение многозадачности в танце.
- Взаимосвязь слуха, зрения и движения.

Практика:

- Упражнения на «разные руки – разные ноги».
- Игры на переключение внимания («смена ритма – смена движения»).
- Повороты, комбинации с изменением направления.

Тема 4. Танцевальные элементы (6 занятий)
Теория:

- Элементы классического танца (первая–пятая позиции, demi-plié).
- Основы современных танцев (джазовые шаги, базовые прыжки).
- Народный танец: ритмика и характер.

Практика:

- Отработка вальса, польки, кадрили.
- Элементы хоровода, перепляса.
- Танцевальные комбинации с прыжками и вращениями.

Тема 5. Музыкальные инструменты и ансамбль (3 занятия)
Теория:

- Расширенное понятие ансамбля: ритмический, танцевальный.
- Роль дирижёра и ведущего.

Практика:

- Игра на шумовых и ударных инструментах.
- Создание ансамблей: «ритм + движение + мелодия».
- Мини-композиция с распределением ролей.

Тема 6. Темп, динамика и музыкальная память (5 занятий)
Теория:

- Музыкальные термины: allegro, moderato, andante, presto.
- Понятие нюансов: piano, forte, crescendo, diminuendo.

Практика:

- Движения в разных темпах и нюансах.
- Игры на развитие памяти («повтори комбинацию» на 16 тактов).
- Комбинации с изменением динамики.

Тема 7. Импровизация и творческое выражение (6 занятий)
Теория:

- Музыка и движение как форма самовыражения.
- Сценический образ в танце.

Практика:

- Индивидуальная и групповая импровизация.
- Импровизация с предметами (ленты, платки, гимнастические палки).
- Создание мини-этюдов по музыкальной теме.
- Работа в парах: «ведущий и ведомый».

Тема 8. Подготовка и итоговое выступление (5 занятий)
Теория:

- Сценическая культура: выход, поклон, взаимодействие.
- Итоги курса.

Практика:

- Повторение всех изученных движений.
- Репетиции итоговой композиции.
- Генеральная репетиция с костюмами.
- Итоговый показ (мини-концерт).
- Игровое занятие «Праздник танца».

4 класс

Тема 1. Вводное занятие (1 занятие)
Теория

- Цели и задачи курса 4 класса.
- Повторение правил поведения, сценической культуры и техники безопасности.
  Практика:
- Диагностика уровня (ритм, внимание, пластика, танцевальные навыки).
- Упражнения на постановку корпуса, осанку.

Тема 2. Чувство ритма и метр (5 занятий)
Теория:

- Музыкальные размеры: 2/4, 3/4, 4/4, 6/8, знакомство с 5/4.
- Сложные ритмические фигуры: триоль, пунктирный ритм, синкопа.
  Практика:
- Упражнения на хлопки, притопы, щелчки.
- Ритмические каноны («эхо», повтор с задержкой).
- Движение по кругу и диагонали с акцентами.

Тема 3. Координация и внимание (4 занятия)
Теория:

- Многозадачность: сочетание движений и ритмов.
- Значение концентрации на сцене.
  Практика:
- Упражнения «разные движения для рук и ног».
- Комбинации с поворотами и прыжками.
- Игры на внимание («смена музыки – смена рисунка танца»).

Тема 4. Танцевальные элементы (7 занятий)
Теория:

- Классический танец: позиции рук и ног, port de bras, battement tendu.
- Современный танец: базовые шаги джаза, элементы хип-хопа.
- Народный танец: характерные движения (русский, украинский, кавказский).
  Практика:
- Отработка комбинаций в разных стилях.
- Танцевальные этюды с характером (весёлый – торжественный – лирический).
- Работа в парах и группах.

Тема 5. Музыкальные инструменты и ансамбль (3 занятия)
Теория:

- Ансамбль как согласованность движений и музыки.
- Роль солиста и группы.
  Практика:
- Игра на ударных и шумовых инструментах.
- Упражнения «ритм + движение» в ансамбле.
- Постановка маленького музыкально-ритмического номера.

Тема 6. Темп, динамика и музыкальная память (5 занятий)
Теория:

- Темп и динамика как средство выразительности.

- Развитие музыкально-ритмической памяти.
  Практика:
- Движения в темпах largo – allegro – presto.
- Упражнения «crescendo – diminuendo».
- Запоминание и воспроизведение длинных комбинаций (32 такта).

Тема 7. Импровизация и творческое выражение (6 занятий)
Теория:

- Импровизация как основа создания танцевальной композиции.
- Понятие сценического образа.
  Практика:
- Индивидуальная, парная и групповая импровизация.
- Импровизация с предметами (ленты, обручи, палки).
- Создание этюдов по заданной музыкальной теме.
- Работа над постановкой мини-сценки с движением.

Тема 8. Подготовка и итоговое выступление (6 занятий)
Теория:

- Правила выхода на сцену, работа с реквизитом.
- Сценическая культура и партнёрство.
  Практика:
- Повторение всех движений и комбинаций.
- Репетиции итоговой постановки.
- Генеральная репетиция с костюмами и реквизитом.
- Итоговый концерт (театрализованное выступление).
- Итоговое заключительное занятие.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ:

- Воспитывать чувства дисциплины, ответственности, трудолюбия;
- Культивировать уважение к традициям танца и чувство гордости за осознание собственного участия в искусстве ритмики и хореографии;
- ственного участия в искусстве ритмики и хореографии;
- Развивать навыки эстетического восприятия произведений танцевально-ритмического искусства.
- Сформировать навыки коммуникативной культуры поведения во взаимодействии со сверстниками и педагогом.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ:

- Сформировать навыки овладения хореографическими элементами;
- Способствовать развитию творческого и логического восприятия действительности;
- Воспитать общекультурное и эстетическое понимание мира;
- Анализировать собственные успехи и неудачи, объективно оценивать свои возможности;

ПРЕДМЕТНЫЕ:

- Обучить воспитанников начальной ритмической подготовке;
- Сформировать навык музыкального движения;
- Развить чувство ритма и музыкальность;
- Овладеть основными терминами в хореографии;

- Способствовать развитию навыка импровизации.
- Научить концентрации внимания на уроках;
- Улучшить танцевальную выразительность, исполнительность, навык ориентации в пространстве;
- Способствовать развитию физических данных: выносливости, гибкости, силе.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 класс

№	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов (теория)	Кол-во часов (практ.)
1.	Чувство ритма и метр	Беседа, игра на знакомство.	1	1
2.	Координация и внимание	Практическое занятие	1	2
3.	Танцевальные элементы	Беседа, практическое занятие	1	3
4.	Музыкальные инструменты и ансамбль	Беседа, практическое занятие	-	3
5.	Темп, динамика и музыкальная память	Беседа, практическое занятие	1	2
6.	Движение с предметами и в парах	Беседа, практическое занятие	1	4
7.	Импровизация и творческое выражение	Практическое занятие	1	5
8.	Подготовка и итоговое выступление	Практическое занятие		7
		Итого:	6	27

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 класс

№	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов (теория)	Кол-во часов (практ.)
1.	Вводное занятие	Беседа, игра на знакомство.	1	1
2.	Чувство ритма и метр	Практическое занятие	1	2
3.	Координация и внимание	Беседа, практическое занятие	1	3
4.	Танцевальные элементы	Беседа, практическое занятие	1	3
5.	Музыкальные инструменты и ансамбль	Беседа, практическое занятие	1	2
6.	Темп, динамика и музыкальная память	Беседа, практическое занятие	1	4
7.	Импровизация и творческое выражение	Практическое занятие	1	5
8.	Подготовка и итоговое выступление	Практическое занятие		7
		Итого:	7	27

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 класс

№	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов (теория)	Кол-во часов (практ.)
1.	Вводное занятие	Беседа, игра на знакомство.	1	1
2.	Чувство ритма и метр	Практическое занятие	1	2
3.	Координация и внимание	Беседа, практическое занятие	1	3
4.	Танцевальные элементы	Беседа, практическое занятие	1	3
5.	Музыкальные инструменты и ансамбль	Беседа, практическое занятие	1	2
6.	Темп, динамика и музыкальная память	Беседа, практическое занятие	1	4
7.	Импровизация и творческое выражение	Практическое занятие	1	5
8.	Подготовка и итоговое выступление	Практическое занятие		7
		Итого:	7	27

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 класс

№	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов (теория)	Кол-во часов (практ.)
1.	Вводное занятие	Беседа, игра на знакомство.	1	1
2.	Чувство ритма и метр	Практическое занятие	1	2
3.	Координация и внимание	Беседа, практическое занятие	1	3
4.	Танцевальные элементы	Беседа, практическое занятие		3
5.	Музыкальные инструменты и ансамбль	Беседа, практическое занятие	1	2
6.	Темп, динамика и музыкальная память	Беседа, практическое занятие	1	4
7.	Импровизация и творческое выражение	Практическое занятие	1	5
8.	Подготовка и итоговое выступление	Практическое занятие	1	7
		Итого:	7	27