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

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	Утверждаю
На заседании МО	Заместитель директора по	Директор
_____ Л.Н. Калетинец	УВР_____ С.С. Абкеримова	_____ Е.В. Михайленко
(протокол от 27.03.26 № 5)	28 августа 2026 года	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