



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С УГЛУБЛЕННЫМ  
ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ № 55  
ИМЕНИ АЛЕКСАНДРА НЕВСКОГО» ГОРОДА КУРСКА**

---

Российская Федерация, 305038, Курская область, г. Курск, ул. Косухина, 25  
Телефон: 51-60-11, факс: 50-34-17, e-mail: [school\\_55@list.ru](mailto:school_55@list.ru)

Принята  
педагогическим советом МБОУ  
«СОШ №55 им .А. Невского»  
Протокол № 8  
от «27» июня 2023 г.  
Председатель педагогического совета  
  
О.А.Постоева

Утверждена  
приказом МБОУ  
«СОШ №55 им. А. Невского»  
от «28» июня 2023 г. №301  
Директор МБОУ «СОШ №55  
им.А. Невского»  
  
И.В. Мордвинова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
учебного предмета «Ритмика»  
для обучающихся 1-4 классов**

Курск 2023

## Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Программа по ритмике составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на основе авторской программы «Ритмика и танец», утвержденная приказом министерства образования №308 от 06.03.2001г.;
2. Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
3. Планируемых результатов начального общего образования;
4. Учебного плана школы на 2023-2024 учебный год;
5. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования 2009 год, с изменениями и дополнениями: приказов Министерства образования и науки РФ от 26 ноября 2010г. № 1241, от 22 сентября 2011г. № 2357, от 18 декабря 2012г. № 1060, от 29 декабря 2014г. №1643, от 31 декабря 2015г. № 1576 «О внесении изменений в ФГОС НОО»;
6. Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ "Средняя общеобразовательная школа №55 имени Александра Невского"
7. Посредством знакомства школьников 1 — 4 классов с искусством хореографии можно осуществить как эстетическое, так и физическое воспитание детей, развить у них художественный вкус, воспитать благородство манер, а танцевальные упражнения и движения укрепляют мышцы тела вырабатывают правильную осанку, развивают ловкость, пластику и координацию движения.

Данная программа построена с учетом анатомо-физиологических особенностей детей младшего школьного возраста, их специфики восприятия музыки, желания и индивидуальных физических возможностей детей. Занятия принесут детям радость от общения с музыкой и разовьют творческие способности.

### Цель программы:

Развить художественный вкус и воспитать интерес и желание к хореографическому искусству. Социальная адаптация детей и укрепление здоровья.

### Задачи:

- воспитание нравственно – эстетических чувств.
- развивать музыкальность, способствовать становлению музыкально- эстетического сознания через воспитание способности чувствовать, эстетически переживать музыку в движении.
- раскрытие художественно–творческих, музыкально–двигательных способностей, творческой активности, самостоятельности, выносливости, упорства и трудолюбия воспитанников.
- использовать этические особенности танца для воспитания нравственности, дисциплинированности, коллективизма, организованности; обучить танцевальному этикету и сформировать умения переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни.
- Психологическое раскрепощение учащихся.
- учить детей передавать музыкальные образы в движении, согласовывая эти движения с характером музыки.
- обеспечить формирование и сохранение правильной осанки ребенка, укрепление мышечного корсета, воспитать культуру движения.
- Учить детей определять виды ритмики (танец, игра, упражнение)

Программа сочетает тренировочные упражнения для развития танцевальных данных учащихся. Теория музыки дается непосредственно в процессе работы над движениями.

### **Сроки реализации.**

Срок обучения хореографии составляет 4 года, по истечении этого времени основной учебный материал программы является освоенным, дети овладевают основными понятиями, терминами, знаниями, умениями, которые образуют прочный фундамент для дальнейшего обучения.

По программе для каждого года обучения предусмотрен 1 час в неделю. По расписанию занятия проводятся 1 раз продолжительностью 45 минут.

## **II Планируемые результаты**

### **Планируемые результаты:**

#### Учащиеся должны знать:

- характер музыки;
- виды темпа;
- музыкальные размеры;
- средства музыкальной выразительности;
- правила построения в хореографические рисунки;
- позиции ног и рук;
- правила построения корпуса;
- методику исполнения танцевальных комбинаций;

#### Учащиеся должны уметь:

- уметь вовремя начать и закончить движения в соответствии с музыкой;
- ориентироваться в танцевальном зале;
- принимать и выполнять задачи, заданные преподавателем;
- передавать характер, стиль, художественный образ танца, созданный музыкой;
- самостоятельно исполнять любое движение или танцевальную комбинацию;
- задавать вопросы, работать в коллективе, не создавая проблемных ситуаций.

### **Воспитательный аспект**

В соответствии с Программой воспитания МБОУ «Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов №55 имени Александра Невского», учитывая возраст детей достичь следующих целевых приоритетов в воспитании младшего школьника:

- расширить художественно-эстетический кругозор;
- приучить к аккуратности, подтянутости, трудолюбию, терпению;
- уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу;
- развить чувство ответственности в коллективном деле;
- приучить детей к четкому распределению своего времени, более организованно продумывать свои планы;
- выявить творческий потенциал и расширить его;
- укрепить физическое здоровье, улучшить координацию и музыкальность;
- развить творческое мышление;
- расширить культурный и художественный кругозор;

### **Итоги 1-го года обучения**

#### Должен знать:

- теорию музыки;
- хореографические названия изученных элементов;
- основные позиции рук и ног;
- подготовительные танцевальные движения и рисунки;

- основные движения и передвижения в классе для хореографической постановки;

#### **Должен уметь:**

- точно выполнять заданный материал;
- прямо держать корпус, свободно двигаться под музыку;
- воспринимать темповые, динамические особенности музыки;
- внимательно слушать музыку;
- корректировать своё исполнение в соответствии с заданиями и замечаниями педагога;
- контролировать собственное исполнение, согласовывая его с коллективным;
- самостоятельно выполнять изученные элементы;

#### **Итоги 2-го года обучения**

##### **Должен знать:**

- гимнастические упражнения на развитие данных;
- основные танцевальные рисунки и движения;
- упражнения на координацию.

##### **Должен уметь:**

- грамотно исполнять элементы эстрадного танца;
- соединять движения в комбинацию;
- правильно владеть приемами музыкального движения;
- прямо держать корпус, свободно двигаться под музыку;
- средствами пластики выражать музыкальный образ;
- уметь взаимодействовать в коллективе.

#### **Итоги 3-го года обучения**

##### **Должен знать:**

- названия новых эстрадных хореографических элементов и связок;
- танцевальные рисунки.

##### **Должен уметь:**

- двигаться под музыку, соединяя сложные движения;
- ориентироваться в пространстве;
- осуществлять контроль и самооценку своего участия в хореографической деятельности;
- выполнять движения в ускоренном темпе;
- согласовывать движения корпуса, рук, ног при переходе из позы в позу;
- знать и выполнять правила сценической этики.

#### **Итоги 4-го года обучения**

##### **Должен знать:**

- усложненные танцевальные шаги;
- танцевальные термины
- основы растяжки;
- имеют представление о сюжетной линии танца, о правильности соединения движений

##### **Должен уметь:**

- свободно исполняют танцевальные композиции;
- владеть корпусом во время исполнения движений;
- координировать положение рук и ног в танцевальной комбинации;
- способность реализовывать собственный творческий потенциал

## **Формы:**

- обучающее занятие;
- тренировочное занятие;
- коллективно – творческое занятие;
- беседы по истории танца;

## **Методы:**

- словесный (объяснение, замечание);
- наглядный (личный показ педагога, видеоматериалы, просмотр выступлений детских танцевальных коллективов);
- игровой – учебный материал в игровой форме;
- практический (объяснение и показ педагогом движений, поз, переходов, рисунков танца с последующим повторением учениками; разучивание по частям; временное упрощение заданий, соединение отдельных комбинаций в фигуры танца).

## **Формы подведения итогов.**

Эффективности занятий оценивается педагогом в соответствии с программой, исходя из того, освоил ли ученик за учебный год все то, что должен был освоить. В повседневных занятиях самостоятельная отработка учениками танцевальных движений позволяет педагогу оценить насколько понятен учебный материал, внести соответствующие изменения.

Важным параметром успешного обучения является устойчивый интерес к занятиям, который проявляется в регулярном посещении занятий каждым учеником, стабильном составе групп. Эти показатели постоянно анализируются педагогом и позволяют ему корректировать свою работу.

## **II Содержание предмета ритмики**

Программа дана по годам обучения. На каждом этапе обучения дается материал по основным разделам: 1) музыка и танец 2) комплекс ритмической гимнастики, 3) танцевальные композиции.

В первый раздел включаются умение правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носка, чувствовать характер музыки, отмечать в движении сильную долю такта, умение самостоятельно выбирать темп движений.

Во втором разделе вводятся общие силовые движения, упражнения для спины, растяжка и др.

В третий раздел знать и уметь исполнять танцевальные движения: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, элементы эстрадного танца (основные движения, ходы), освоить технику исполненных упражнений в более быстром темпе.

### **Введение**

Представление о хореографии, её многообразии. Цели и задачи курса. Систематичность занятий, дисциплинированность на уроке. Значение специальной одежды для занятий танцем. Развитие музыкальности, координации и свободы движения, ловкости, выносливости и физической силы.

## **1 год обучения**

### **Раздел 1. Ритмика и теория музыки**

Выявить музыкальные возможности детей. Постановка корпуса, позиции и положения ног. Изучить элементы музыкальной теории. Изучить музыкальные танцевальные темы. Научиться определению характера музыки. Исполнить движения на медленную, быструю и умеренную музыку. Изучить перестроения в зале и рисунки танца. Исполнить упражнения под метроном. Прохлопать ритмический рисунок под мелодию.

### **Раздел 2. Упражнения на развитие основных групп мышц**

Подготовить тело к упражнениям, разогреть. Выполнить упражнения для верхнего отдела позвоночника. Выполнить пальчиковые упражнения. Выполнить круговые движения в суставах. Выполнить наклоны корпуса. Изучить основы растяжки.

### **Раздел 3. Танцевальная грамота**

Выполнить балетный шаг и бег. Выполнить шаги «Мишки», «Цапелки», бег с захлестом. Изучить движение эстрадного танца с позициями рук и ног. Изучить комбинации для танца.

## **2 год обучения**

### **Раздел 1. Ритмика и теория музыки**

Постановка корпуса, позиции и положения ног. Изучить элементы музыкальной теории. Изучить музыкальные танцевальные темы. Научиться определению характера музыки. Выполнить движения на медленную, быструю и умеренную музыку. Изучить перестроения в зале и рисунки танца. Изучить понятие размер, музыкальная фраза. Выполнить упражнения под метроном. Прохлопать ритмический рисунок под мелодию.

### **Раздел 2. Упражнения на развитие основных групп мышц**

Подготовить тело к упражнениям, разогреть. Выполнить упражнения для верхнего отдела позвоночника. Выполнить пальчиковые упражнения. Выполнить круговые движения в суставах. Выполнить наклоны корпуса. Выполнить упражнения на выворотность. Изучить основы растяжки.

### **Раздел 3. Танцевальная грамота**

Повторить шаги в танце. Выполнить шаг Марша. Изучить упражнения на координацию. Изучить движение эстрадного танца. Изучить комбинации для танца.

## **3 год обучения**

### **Раздел 1. Ритмика и теория музыки**

Постановка корпуса, позиции и положения ног. Изучить основные позиции ног современного танца. Выполнить движения на медленную, быструю и умеренную музыку. Изучить перестроения в зале и рисунки танца. Изучить другие рисунки перестроения в зале. Выполнить упражнение с заданиями на внимательность. Изучить понятие размер, музыкальная фраза. Выполнить упражнения под метроном. Прохлопать ритмический рисунок под мелодию.

### **Раздел 2. Упражнения на развитие основных групп мышц**

Изучить общие силовые упражнения для корпуса. Выполнить упражнения для грудного отдела позвоночника. Выполнить упражнение «Лягушка». Выполнить упражнения на выворотность. Выполнить упражнения для закачки спины.

### **Раздел 3. Танцевальная грамота**

Повторить шаги в танце. Изучить шаг Польки, историческая справка о танце. Выполнить упражнения на координацию. Изучить движение эстрадного танца. Изучить комбинации для танца.

## **4 год обучения**

### **Раздел 1. Ритмика и теория музыки**

Постановка корпуса. Повторить основные позиции ног современного и классического танца. Выполнить движения на медленную, быструю и умеренную музыку. Изучить перестроения в зале и рисунки танца. Изучить другие рисунки перестроения в зале. Выполнить упражнение с заданиями на внимательность. Изучить понятие размер, музыкальная фраза. Выполнить упражнения под метроном. Прохлопать ритмический рисунок под мелодию.

### **Раздел 2. Упражнения на развитие основных групп мышц**

Изучить общие силовые упражнения для корпуса. Выполнить упражнения для грудного отдела позвоночника. Выполнить упражнения на выворотность. Выполнить разогревающий комплекс упражнений. Выполнить упражнения для растяжки. Выполнить упражнения для закачки спины.

### Раздел 3. Танцевальная грамота

Повторить шаги в танце. Изучить вальсовую дорожку. Изучить пластику рук в движении вальса. Изучить манеру исполнения. Выполнить упражнения на координацию. Изучить движение эстрадного танца. Изучить комбинации для танца. Отработать танцевальный номер.

## III Учебно-тематический план

№	Содержание и вид работы	Кол-во часов	Дата
<b>1 год</b>		<b>33 ч.</b>	
1.	Инструктаж по технике безопасности	1	
	<b>Ритмика, Теория музыки</b>	15	
2.	Выявить музыкальные возможности детей		
3.	Постановка корпуса, позиции и положения ног	1	
4.	Постановка корпуса, позиции и положения рук	1	
5.	Изучить элементы музыкальной теории	1	
6.	Изучить музыкальные танцевальные темы	1	
7.	Научиться определению характера музыки	1	
8.	Исполнить движения на медленную, быструю и умеренную музыку	1	
9.	Изучить перестроения в зале	1	
10.	Изучить рисунки танца	1	
11.	Исполнить движения с ускорением и замедлением темпа	1	
12.	Исполнить движение по линиям и колоннам	1	
13.	Исполнить упражнения в круге	1	
14.	Изучить перестроения в разных направлениях по залу.	1	
15.	Изучить понятие размер, музыкальная фраза.	1	
16.	Исполнить упражнения под метроном	1	
17.	Прохлопать ритмический рисунок под мелодию	1	
	<b>Упражнения на развитие основных групп мышц</b>	6	
18.	Подготовить тело к упражнениям, разогрев	1	
19.	Исполнить упражнения для верхнего отдела позвоночника	1	
20.	Исполнить пальчиковые упражнения	1	
21.	Исполнить круговые движения в суставах	1	
22.	Исполнить наклоны корпуса	1	
23.	Изучить основы растяжки	1	
	<b>Танцевальная грамота</b>	11	
24.	Исполнить балетный шаг и бег	1	
25.	Исполнить шаг «Мишки»	1	
26.	Исполнить шаг «Цапелки»	1	
27.	Исполнить бег с захлестом	1	
28.	Изучить движения из этюда «Деревце»	1	
29.	Изучить этюд с позициями рук и ног	1	
30.	Изучить первую комбинацию для этюда «Цапелки»	1	
31.	Повторить комбинацию для этюда «Цапелки»	1	
32.	Изучить вторую комбинацию для этюда «Цапелки»	1	
33.	Повторить комбинацию для этюда	1	
34.	Соединить комбинации для этюда	1	
<b>2 год</b>		<b>34 ч.</b>	

35.	Инструктаж по технике безопасности	1	
	<b>Ритмика, элементы теории музыки</b>	15	
36.	Постановка корпуса. Позиции ног.	1	
37.	Изучить основных позиций ног классического танца	1	
38.	Постановка корпуса позиции и положения рук	1	
39.	Изучить элементы музыкальной грамоты, музыкальные танцевальные темы	1	
40.	Определить характер музыки	1	
41.	Исполнить движения на медленную, быструю и умеренную музыку	1	
42.	Изучить перестроения в зале. Повторить круг и полукруг	1	
43.	Изучить другие рисунки перестроения в зале	1	
44.	Исполнить движения с ускорением и замедлением темпа	1	
45.	Исполнить движение по линиями и колоннам	1	
46.	Исполнить движение по диагонали	1	
47.	Исполнить перестроение в разных направлениях по залу.	1	
48.	Изучить понятие размер, музыкальная фраза.	1	
49.	Исполнить упражнения под метроном	1	
50.	Прохлопать ритмический рисунок под мелодию	1	
	<b>Упражнения на развитие основных групп мышц</b>	6	
51.	Подготовить тело к упражнениям, разогрев	1	
52.	Исполнить упражнения для грудного отдела позвоночника	1	
53.	Исполнить пальчиковые упражнения	1	
54.	Исполнить круговые движения в суставах	1	
55.	Исполнить упражнения на выворотность	1	
56.	Изучить основы растяжки	1	
	<b>Танцевальная грамота</b>	14	
57.	Повторить шаги в танце	1	
58.	Исполнить шаг Марша	1	
59.	Изучить упражнения на координацию	1	
60.	Изучить движение эстрадного танца	1	
61.	Изучить комбинации для этюда (1 часть)	1	
62.	Изучить комбинации для этюда (2 часть)	1	
63.	Соединить 1 и 2 части этюда	1	
64.	Соединить 1 и 2 части этюда	1	
65.	Изучить перестроения в этюде	1	
66.	Изучить перестроения в этюде	1	
67.	Повторить танцевальный этюд	1	
68.	Отработать танцевальный этюд	1	
	<b>3 год</b>	<b>34 ч.</b>	
69.	Инструктаж по технике безопасности	1	
	<b>Ритмика, теория музыки</b>	15	
70.	Постановка корпуса. Позиции ног.	1	
71.	Изучить основные позиции ног современного танца	1	
72.	Постановка корпуса, позиции и положения рук	1	
73.	Изучить элементы музыкального искусства	1	
74.	Изучить музыкальные танцевальные темы	1	
75.	Определить характер музыки	1	
76.	Исполнить движения на медленную, быструю и умеренную музыку	1	
77.	Исполнить перестроение в зале по рисункам	1	
78.	Исполнить упражнение с заданиями на внимательность	1	
79.	Исполнить движения с ускорением и замедлением темпа	1	
80.	Исполнить движение по линиями и колоннам	1	
81.	Исполнить движение по диагонали	1	



82.	Исполнить перестроение в разных направлениях по залу.	1	
83.	Исполнить упражнения под метроном	1	
84.	Прохлопать ритмический рисунок мелодии	1	
	<b>Упражнения на развитие основных групп мышц</b>	<b>5</b>	
85.	Изучить общие силовые упражнения для корпуса	1	
86.	Исполнить упражнения для грудного отдела позвоночника	1	
87.	Исполнить упражнение «Лягушка»	1	
88.	Исполнить упражнения на выворотность	1	
89.	Исполнить упражнения для закачки спины	1	
	<b>Танцевальная грамота</b>	<b>13</b>	
90.	Повторить шаги в танце	1	
91.	Изучить шаг Польки, историческая справка о танце	1	
92.	Исполнить упражнения на координацию	1	
93.	Изучить манеры исполнения	1	
94.	Изучить движение эстрадного танца	1	
95.	Изучить комбинации для этюда (1 часть)	1	
96.	Изучить комбинации для этюда (2 часть)	1	
97.	Изучить комбинации для этюда (3 часть)	1	
98.	Соединить 1, 2 и 3 части этюда	1	
99.	Изучить перестроения в этюде	1	
100.	Изучить перестроения в этюде	1	
101.	Повторить танцевальный этюд	1	
102.	Отработать танцевальный этюд	1	
	<b>4 год</b>	<b>34 ч.</b>	
103.	Инструктаж по технике безопасности	1	
	<b>Раздел «Ритмика, элементы музыкальной грамоты»</b>	<b>14</b>	
104.	Постановка корпуса. Позиции ног.	1	
105.	Повторить основные позиций ног современного и классического танца	1	
106.	Изучить движения на координацию	1	
107.	Изучить основы музыкального искусства и музыкальные танцевальные темы	1	
108.	Научиться определять характера музыки и отображать его в движении	1	
109.	Исполнить движения на медленную, быструю и умеренную музыку	1	
110.	Исполнить перестроение в зале по рисункам	1	
111.	Исполнить упражнение с заданиями на внимательность	1	
112.	Исполнить движения с ускорением и замедлением темпа	1	
113.	Исполнить движение по диагонали	1	
114.	Изучить усложненные перестроения под музыку	1	
115.	Исполнить перестроение в разных направлениях по залу.	1	
116.	Исполнить упражнения под метроном	1	
117.	Прохлопать ритмический рисунок под мелодию	1	
	<b>Упражнения на развитие основных групп мышц</b>	<b>6</b>	
118.	Исполнить общие силовые упражнения для корпуса	1	
119.	Исполнить упражнения для грудного отдела позвоночника	1	
120.	Исполнить упражнения для растяжки	1	
121.	Исполнить разогревающий комплекс упражнений	1	
122.	Исполнить упражнения на гибкость спины	1	
123.	Исполнить упражнения для закачки спины	1	
	<b>Танцевальная грамота</b>	<b>13</b>	
124.	Повторить шаги в танце	1	
125.	Изучить вальсовую дорожку	1	

126.	Изучить пластику рук в движении вальса		
127.	Изучить манеру исполнения	1	
128.	Исполнить упражнения на координацию	1	
129.	Изучить комбинации для этюда (1 часть)	1	
130.	Изучить комбинации для этюда (2 часть)	1	
131.	Изучить комбинации для этюда (3 часть)	1	
132.	Соединить 1, 2 и 3 части этюда	1	
133.	Соединить 1, 2 и 3 части этюда	1	
134.	Изучить перестроений в этюде	1	
135.	Изучить перестроений в этюде	1	
136.	Отработать танцевальный этюд	1	
137.	Отработать танцевальный этюд	1	

### Список литературы:

1. Барышникова Т. Азбука хореографии (Внимание дети). – М.: Ральф, 2000 г.
2. Бекина С.И. и др. Музыка и движение. – М.: Просвещение.1984 г.
3. Васильева Т. Балетная осанка. Методическое пособие. – М.: Высшая школа изящных искусств.
4. Васильева Т.К. Секрет танца. – С.-П.: Диамант, 1997 г.
5. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. – М.: ВАКО, 2007 г.
6. Затямина Т. А., Стрепетова Л.В. Музыкальная ритмика: учебно- методическое пособие. – М. : Издательство «Глобус», 2009 г.
7. Пинаева Е. Образные танцы для детей. Учебно-методическое пособие. – Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2005 г.
8. Пинаева Е. Польки, вальсы, марши для детей. Учебно- методическое пособие. - Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2005 г.
9. Пинаева Е. Танцы современных ритмов для детей. Учебно- методическое пособие. - Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2005 г.
10. Пинаева Е. Массовые композиции для детей. Учебно- методическое пособие. - Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2005 г.
11. Ротерс Т.Т. Музыкально- ритмическое воспитание. – М. : Просвещение. 1989 г.