

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ГОРОДСКОЙ ОКРУГ КРАСНОГОРСК МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР «ЛИЦЕЙ ПАРУС»**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании ШМО



Председатель ШМО Голубева  
Е.А.

**СОГЛАСОВАНО**

Исполнительный директор



Шмакова Н.В.

«29» августа 2025 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор ЧУОО «Образовательного  
центра



«Лицей Парус»

Боронина Е.А.

Приказ №26-до от 29.08.2025

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
дополнительного образования  
«РИТМИКА»  
для обучающихся 1-4 классов  
на 2025/2026 учебный год**

Составитель:  
Шилова З.А.  
учитель Ритмики

**2025/2026 учебный год**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа по ритмике на уровне 1-4 класса начального общего образования составлена на основе:

- Требований к результатам освоения основной образовательной программы, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, с учётом распределённых по модулям проверяемых требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020).
- Программа разработана с учётом актуальных целей и задач обучения и воспитания, развития обучающихся и условий, необходимых для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов при освоении предметной области «Искусство» (Ритмика).
- Основной образовательной программы начального общего образования ЧУОО Образовательного центра «Лицей «Парус»
- Учебного плана ЧУОО Образовательного центра «Лицей «Парус» на 2025-2026 учебный год.
- Рабочей программы воспитания ЧУОО Образовательного центра «Лицей «Парус».

Данная программа 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 средствами курса «Ритмика в начальной школе» и рассчитана на 4 года обучения, при нагрузке – 1 час в неделю.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «РИТМИКА».

Воспитательные результаты спортивно-оздоровительной деятельности обучающихся распределяются по двум уровням.

**Результаты первого уровня:** приобретение школьниками знаний о здоровом образе жизни, об оздоровительном значении занятий ритмикой; о технике безопасности на занятиях ритмикой; о хореографии и использовании ее элементов; о правилах проведения музыкально-ритмических подвижных игр и способах коммуникации со сверстниками.

*Формы достижения результатов первого уровня:* беседа, игры – путешествия, практические занятия, музыкально-ритмические игры.

**Результаты второго уровня:** развитие ценностного отношения школьника к своему здоровью, к родному Отечеству, к другим людям.

*Формы достижения результатов второго уровня:* практические занятия, конкурсы, соревнования, показательные выступления.

## ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА.

### ЛИЧНОСТНЫЕ:

- Воспитывать чувства дисциплины, ответственности, трудолюбия;
- Культивировать уважение к традициям танца и чувство гордости за осознание собственного 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, ловкости;

### **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 класс**

<b>№</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Кол-во часов (теория)</b>	<b>Кол-во часов (практ.)</b>
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
		<b>Итого:</b>	6	27

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 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 и 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.

#### **Ресурсы реализации программы.**

- *материально-технические:* спортивный зал, оборудованный необходимым инвентарем; медицинская аптечка; аудио- и видеоаппаратура; фонотека музыкальных произведений;
- *информационно-методический ресурс:* учебно-методическая литература; электронные образовательные ресурсы; сеть Интернет.

#### **Формы контроля и оценки результатов достижения поставленных задач:**

- проведение открытых уроков для участников образовательного процесса;
- организация танцевальных конкурсов;
- участие в праздничных программах, концертах;

## **КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2025-2026 ГОД**

**6-7 лет**

№ урока	Название темы	Дата проведения	Кол-во часов
1.	Тема 1. Вводное занятие. Знакомство. Правила поведения и техника безопасности.	03.09.2025	1
2.	Тема 1. Основные правила этики и гигиены. Требования к костюму. Начальная диагностика.	10.09.2025	1
3.	Тема 2. Чувство ритма. Понятие ритма и метра (2/4).	17.09.2025	1
4.	Тема 2. Хлопки, шаги, притопы в ритме 2/4.	24.09.2025	1
5.	Тема 2. Простые ритмические рисунки («та-ти-ти-та»).	01.10.2025	1
6.	Тема 2. Упражнения на темп (медленно – быстро).	15.10.2025	1
7.	Тема 3. Взаимосвязь слуха, движения и внимания.	22.10.2025	1
8.	Тема 3. Ритмические игры с хлопками.	29.10.2025	1
9.	Тема 3. Танцевальные шаги: марш, приставной шаг.	05.11.2025	1
10.	Тема 3. Игра «Стоп-музыка». Первые движения под размер 3/4.	12.11.2025	1
11.	Тема 4. Знакомство с танцевальными ритмами (марш, полька).	26.11.2025	1
12.	Тема 4. Шаги польки и марша.	03.12.2025	1
13.	Тема 4. Танцевальные упражнения в парах и группе.	10.12.2025	1
14.	Тема 4. Хороводные и игровые движения.	17.12.2025	1
15.	Тема 4. Импровизация под разный характер музыки.	24.12.2025	1
16.	Тема 5. Роль музыкального сопровождения. Игра на бубне, маракасах.	14.01.2026	1
17.	Тема 5. Упражнения «тихо – громко» с инструментами.	21.01.2026	1
18.	Тема 5. Разделение на группы: ансамбль.	28.01.2026	1
19.	Тема 5. Маленькая композиция (новогодняя тема).	04.02.2026	1
20.	Тема 6. Темп: быстро – медленно.	11.02.2026	1
21.	Тема 6. Динамика: тихо – громко.	18.02.2026	1
22.	Тема 6. Музыкальная память. Комбинация «марш + хлопки».	04.03.2026	1
23.	Тема 6. Игра «Эхо».	11.03.2026	1
24.	Тема 6. Запоминание ритмических рисунков.	18.03.2026	1
25.	Тема 7. Музыка как средство выражения эмоций. Движение под разный темп.	25.03.2026	1
26.	Тема 7. Игра «Живые картины».	01.04.2026	1
27.	Тема 7. Групповая импровизация.	15.04.2026	1
28.	Тема 7. Упражнения с предметами (ленты, мячики).	22.04.2026	1
29.	Тема 7. Создание небольшой танцевальной композиции.	29.04.2026	1
30.	Тема 8. Правила поведения на сцене. Работа в коллективе.	06.05.2026	1
31.	Тема 8. Репетиция итоговой композиции.	13.05.2026	1
32.	Тема 8. Генеральная репетиция с реквизитом.	20.05.2026	1

33.	Тема 8. Итоговое выступление (мини-концерт).	27.05.2026	1
34.	Тема 8. Игровое праздничное занятие. Подведение итогов года.	03.06.2026	1

### 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		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
		<b>Итого:</b>	6	27

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### 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, кадрилию.
- 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).

## Ресурсы реализации программы.

- *материально-технические:* спортивный зал, оборудованный необходимым инвентарем; медицинская аптечка; аудио- и видеоаппаратура; фонотека музыкальных произведений;
- *информационно-методический ресурс:* учебно-методическая литература; электронные образовательные ресурсы; сеть Интернет.

## Формы контроля и оценки результатов достижения поставленных задач:

- проведение открытых уроков для участников образовательного процесса;
- организация танцевальных конкурсов;
- участие в праздничных программах, концертах;

# КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2025-2026 ГОД

7-8 лет

№ урока	Название темы	Дата проведения	Кол-во часов
1.	Тема 1. Вводное занятие. Знакомство, цели и задачи курса. Повторение правил.	03.09.2025	1

2.	Тема 1. Элементы сценической культуры. Диагностика уровня развития.	10.09.2025	1
3.	Тема 2. Понятие ритма и метра (2/4, 3/4).	17.09.2025	1
4.	Тема 2. Упражнения в размере 2/4. Хлопки и шаги.	24.09.2025	1
5.	Тема 2. Ритмические рисунки с паузами.	01.10.2025	1
6.	Тема 2. Упражнения на сильную и слабую долю.	15.10.2025	1
7.	Тема 3. Слух, движение и внимание.	22.10.2025	1
8.	Тема 3. Танцевальные игры с концентрацией.	29.10.2025	1
9.	Тема 3. Координация движений рук и ног.	05.11.2025	1
10.	Тема 3. Игра «Смена ролей».	12.11.2025	1
11.	Тема 4. Знакомство с танцевальными ритмами: полонез, кадрили.	26.11.2025	1
12.	Тема 4. Совершенствование шагов польки и марша.	03.12.2025	1
13.	Тема 4. Танцевальные упражнения в парах.	10.12.2025	1
14.	Тема 4. Хороводные упражнения.	17.12.2025	1
15.	Тема 4. Танцевальные комбинации с поворотами.	24.12.2025	1
16.	Тема 5. Роль музыкального сопровождения. Игра на инструментах.	14.01.2026	1
17.	Тема 5. Ансамбль: разделение функций (ритм – движение).	21.01.2026	1
18.	Тема 5. Маленькая композиция с инструментами.	28.01.2026	1
19.	Тема 6. Темп: аллегро и адажио.	04.02.2026	1
20.	Тема 6. Динамика: тихо–громко.	11.02.2026	1
21.	Тема 6. Музыкальная память.	18.02.2026	1
22.	Тема 6. Игра «Музыкальное эхо».	04.03.2026	1
23.	Тема 6. Запоминание танцевальных комбинаций (8–16 тактов).	11.03.2026	1
24.	Тема 7. Импровизация под музыку разного характера.	18.03.2026	1
25.	Тема 7. Игра «Музыкальные картины».	25.03.2026	1
26.	Тема 7. Групповая импровизация.	01.04.2026	1
27.	Тема 7. Упражнения с предметами (ленты, обручи).	15.04.2026	1
28.	Тема 7. Создание мини-композиций.	22.04.2026	1
29.	Тема 8. Правила сценического поведения.	29.04.2026	1
30.	Тема 8. Отработка итоговой композиции.	06.05.2026	1
31.	Тема 8. Репетиция с костюмами и реквизитом.	13.05.2026	1
32.	Тема 8. Генеральная репетиция.	20.05.2026	1
33.	Тема 8. Итоговое выступление (мини-концерт).	27.05.2026	1
34.	Тема 8. Игровое занятие. Подведение итогов года.	03.06.2026	1

### 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		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
		<b>Итого:</b>	6	27

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 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».

### Ресурсы реализации программы.

- *материально-технические:* спортивный зал, оборудованный необходимым инвентарем; медицинская аптечка; аудио- и видеоаппаратура; фонотека музыкальных произведений;
- *информационно-методический ресурс:* учебно-методическая литература; электронные образовательные ресурсы; сеть Интернет.

### Формы контроля и оценки результатов достижения поставленных задач:

- проведение открытых уроков для участников образовательного процесса;
- организация танцевальных конкурсов;
- участие в праздничных программах, концертах;

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2025-2026 ГОД

8-9 лет

1 группа

№ урока	Название темы	Дата проведения	Кол-во часов
1.	Тема 1. Вводное занятие. Повторение правил. Диагностика.	03.09.2025	1
2.	Тема 2. Музыкальные размеры 2/4, 3/4.	10.09.2025	1
3.	Тема 2. Упражнения на ритмические рисунки.	17.09.2025	1
4.	Тема 2. Хлопки, притопы, паузы.	24.09.2025	1
5.	Тема 2. Знакомство с размером 6/8, синкопа.	01.10.2025	1
6.	Тема 3. Взаимосвязь слуха, зрения и движения.	15.10.2025	1
7.	Тема 3. Игры на переключение внимания.	22.10.2025	1
8.	Тема 3. Упражнения на координацию («разные руки – ноги»).	29.10.2025	1
9.	Тема 3. Повороты, смена направлений.	05.11.2025	1
10.	Тема 4. Элементы классического танца: позиции ног.	12.11.2025	1
11.	Тема 4. demi-plié, port de bras.	26.11.2025	1
12.	Тема 4. Вальс, полька.	03.12.2025	1
13.	Тема 4. Элементы кадрили.	10.12.2025	1
14.	Тема 4. Народные танцевальные элементы.	17.12.2025	1
15.	Тема 4. Комбинации с прыжками и вращениями.	24.12.2025	1
16.	Тема 5. Роль ансамбля. Игра на инструментах.	14.01.2026	1
17.	Тема 5. Создание ансамблей.	21.01.2026	1
18.	Тема 5. Мини-композиция с ролями.	28.01.2026	1
19.	Тема 6. Темп: allegro, andante, moderato.	04.02.2026	1
20.	Тема 6. Динамика: piano, forte.	11.02.2026	1
21.	Тема 6. Crescendo и diminuendo в движении.	18.02.2026	1
22.	Тема 6. Музыкальная память: игра «повтори комбинацию».	04.03.2026	1
23.	Тема 6. Комбинации на 16 тактов.	11.03.2026	1
24.	Тема 7. Импровизация под музыку разного характера.	18.03.2026	1

25.	Тема 7. Индивидуальные этюды.	25.03.2026	1
26.	Тема 7. Импровизация с предметами.	01.04.2026	1
27.	Тема 7. Работа в парах: «ведущий – ведомый».	15.04.2026	1
28.	Тема 7. Групповая импровизация.	22.04.2026	1
29.	Тема 7. Создание мини-композиций.	29.04.2026	1
30.	Тема 8. Сценическая культура: выход, поклон.	06.05.2026	1
31.	Тема 8. Репетиция итоговой композиции.	13.05.2026	1
32.	Тема 8. Репетиция с костюмами.	20.05.2026	1
33.	Тема 8. Генеральная репетиция.	27.05.2026	1
34.	Тема 8. Итоговый концерт. Игровое занятие.	03.06.2026	1

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2025-2026 ГОД

**8-9 лет**

**2 группа**

№ урока	Название темы	Дата проведения	Кол-во часов
1.	Тема 1. Вводное занятие. Повторение правил. Диагностика.	03.09.2025	1
2.	Тема 2. Музыкальные размеры 2/4, 3/4.	10.09.2025	1
3.	Тема 2. Упражнения на ритмические рисунки.	17.09.2025	1
4.	Тема 2. Хлопки, притопы, паузы.	24.09.2025	1
5.	Тема 2. Знакомство с размером 6/8, синкопа.	01.10.2025	1
6.	Тема 3. Взаимосвязь слуха, зрения и движения.	15.10.2025	1
7.	Тема 3. Игры на переключение внимания.	22.10.2025	1
8.	Тема 3. Упражнения на координацию («разные руки – ноги»).	29.10.2025	1
9.	Тема 3. Повороты, смена направлений.	05.11.2025	1
10.	Тема 4. Элементы классического танца: позиции ног.	12.11.2025	1
11.	Тема 4. demi-plié, port de bras.	26.11.2025	1
12.	Тема 4. Вальс, полька.	03.12.2025	1
13.	Тема 4. Элементы кадрили.	10.12.2025	1
14.	Тема 4. Народные танцевальные элементы.	17.12.2025	1
15.	Тема 4. Комбинации с прыжками и вращениями.	24.12.2025	1
16.	Тема 5. Роль ансамбля. Игра на инструментах.	14.01.2026	1
17.	Тема 5. Создание ансамблей.	21.01.2026	1
18.	Тема 5. Мини-композиция с ролями.	28.01.2026	1
19.	Тема 6. Темп: allegro, andante, moderato.	04.02.2026	1
20.	Тема 6. Динамика: piano, forte.	11.02.2026	1
21.	Тема 6. Crescendo и diminuendo в движении.	18.02.2026	1
22.	Тема 6. Музыкальная память: игра «повтори комбинацию».	04.03.2026	1
23.	Тема 6. Комбинации на 16 тактов.	11.03.2026	1
24.	Тема 7. Импровизация под музыку разного характера.	18.03.2026	1
25.	Тема 7. Индивидуальные этюды.	25.03.2026	1

26.	Тема 7. Импровизация с предметами.	01.04.2026	1
27.	Тема 7. Работа в парах: «ведущий – ведомый».	15.04.2026	1
28.	Тема 7. Групповая импровизация.	22.04.2026	1
29.	Тема 7. Создание мини-композиций.	29.04.2026	1
30.	Тема 8. Сценическая культура: выход, поклон.	06.05.2026	1
31.	Тема 8. Репетиция итоговой композиции.	13.05.2026	1
32.	Тема 8. Репетиция с костюмами.	20.05.2026	1
33.	Тема 8. Генеральная репетиция.	27.05.2026	1
34.	Тема 8. Итоговый концерт. Игровое занятие.	03.06.2026	1

### 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		7
		<b>Итого:</b>	6	27

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### 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).
- Игровое заключительное занятие

## **Ресурсы реализации программы.**

- *материально-технические:* спортивный зал, оборудованный необходимым инвентарем; медицинская аптечка; аудио- и видеоаппаратура; фонотека музыкальных произведений;
- *информационно-методический ресурс:* учебно-методическая литература; электронные образовательные ресурсы; сеть Интернет.

## **Формы контроля и оценки результатов достижения поставленных задач:**

- проведение открытых уроков для участников образовательного процесса;
- организация танцевальных конкурсов;
- участие в праздничных программах, концертах;

# **КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2025-2026 ГОД**

**9-10 лет**

**1 группа**

№ урока	Название темы	Дата проведения	Кол-во часов
1.	Тема 1. Вводное занятие. Диагностика.	01.09.2025	1
2.	Тема 2. Размеры 2/4, 3/4, 4/4.	08.09.2025	1
3.	Тема 2. Размер 6/8.	15.09.2025	1
4.	Тема 2. Синкопа и пунктир.	22.09.2025	1

5.	Тема 2. Триоль.	29.09.2025	1
6.	Тема 2. Ритмические каноны.	13.10.2025	1
7.	Тема 3. Координация: разные руки и ноги.	20.10.2025	1
8.	Тема 3. Игры на внимание.	27.10.2025	1
9.	Тема 3. Комбинации с поворотами.	10.11.2025	1
10.	Тема 3. Комбинации с прыжками.	24.11.2025	1
11.	Тема 4. Классический танец: позиции рук и ног.	01.12.2025	1
12.	Тема 4. port de bras, battement tendu.	08.12.2025	1
13.	Тема 4. Вальс, полька.	15.12.2025	1
14.	Тема 4. Элементы джаза.	22.12.2025	1
15.	Тема 4. Элементы хип-хопа.	29.12.2025	1
16.	Тема 4. Народный танец (русский).	12.01.2026	1
17.	Тема 4. Народный танец (украинский, кавказский).	19.01.2026	1
18.	Тема 5. Игра на инструментах.	26.01.2026	1
19.	Тема 5. Ритм + движение.	02.02.2026	1
20.	Тема 5. Маленькая композиция.	09.02.2026	1
21.	Тема 6. Темп largo – allegro.	16.02.2026	1
22.	Тема 6. Темп presto.	02.03.2026	1
23.	Тема 6. Динамика piano – forte.	16.03.2026	1
24.	Тема 6. Crescendo – diminuendo.	23.03.2026	1
25.	Тема 6. Запоминание длинных комбинаций.	30.03.2026	1
26.	Тема 7. Импровизация под разный характер музыки.	13.04.2026	1
27.	Тема 7. Импровизация в парах.	20.04.2026	1
28.	Тема 7. Импровизация с предметами.	27.04.2026	1
29.	Тема 7. Этюды по музыкальной теме.	04.05.2026	1
30.	Тема 7. Мини-сценка.	18.05.2026	1
31.	Тема 7. Групповая импровизация.	25.05.2026	1
32.	Тема 8. Сценическая культура.	01.06.2026	1
33.	Тема 8. Репетиция постановки.	08.06.2026	1
34.	Тема 8. Итоговый концерт. Игровое занятие.	15.06.2026	1

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2025-2026 ГОД**  
**9-10 лет**  
**2 группа**

№ урока	Название темы	Дата проведения	Кол-во часов
1.	Тема 1. Вводное занятие. Диагностика.	01.09.2025	1
2.	Тема 2. Размеры 2/4, 3/4, 4/4.	08.09.2025	1
3.	Тема 2. Размер 6/8.	15.09.2025	1
4.	Тема 2. Синкопа и пунктир.	22.09.2025	1
5.	Тема 2. Триоль.	29.09.2025	1
6.	Тема 2. Ритмические каноны.	13.10.2025	1
7.	Тема 3. Координация: разные руки и ноги.	20.10.2025	1
8.	Тема 3. Игры на внимание.	27.10.2025	1
9.	Тема 3. Комбинации с поворотами.	10.11.2025	1

10.	Тема 3. Комбинации с прыжками.	24.11.2025	1
11.	Тема 4. Классический танец: позиции рук и ног.	01.12.2025	1
12.	Тема 4. port de bras, battement tendu.	08.12.2025	1
13.	Тема 4. Вальс, полька.	15.12.2025	1
14.	Тема 4. Элементы джаза.	22.12.2025	1
15.	Тема 4. Элементы хип-хопа.	29.12.2025	1
16.	Тема 4. Народный танец (русский).	12.01.2026	1
17.	Тема 4. Народный танец (украинский, кавказский).	19.01.2026	1
18.	Тема 5. Игра на инструментах.	26.01.2026	1
19.	Тема 5. Ритм + движение.	02.02.2026	1
20.	Тема 5. Маленькая композиция.	09.02.2026	1
21.	Тема 6. Темп largo – allegro.	16.02.2026	1
22.	Тема 6. Темп presto.	02.03.2026	1
23.	Тема 6. Динамика piano – forte.	16.03.2026	1
24.	Тема 6. Crescendo – diminuendo.	23.03.2026	1
25.	Тема 6. Запоминание длинных комбинаций.	30.03.2026	1
26.	Тема 7. Импровизация под разный характер музыки.	13.04.2026	1
27.	Тема 7. Импровизация в парах.	20.04.2026	1
28.	Тема 7. Импровизация с предметами.	27.04.2026	1
29.	Тема 7. Этюды по музыкальной теме.	04.05.2026	1
30.	Тема 7. Мини-сценка.	18.05.2026	1
31.	Тема 7. Групповая импровизация.	25.05.2026	1
32.	Тема 8. Сценическая культура.	01.06.2026	1
33.	Тема 8. Репетиция постановки.	08.06.2026	1
34.	Тема 8. Итоговый концерт. Игровое занятие.	15.06.2026	1

## Используемая литература.

1. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца.- Л.: Искусство, 1983.
2. Барышников Т., Азбука хореографии.- М.: Ральф, 2000.
3. Басков В. Свободное тело. -М., 2001.
4. Бурбо Л. Слушай свое тело. / Л.Бурбо.- М.: София, 2001.
5. Васильева Т. Балетная осанка. Методическое пособие.- М.: Высшая школа изящных танцев.- 2003.
6. Григорьева И.П. Рыкунов Ю.Н. Музыкально-ритмическое воспитание: учебнометодическое пособие для студентов. Воронеж: Воронежский государственный педагогический университет, 2012.
7. Зацепина К., Климов А. Народно — сценический танец. Учебно-методическое пособие.- М.: Искусство 1976.
8. Карпов Н.Уроки сценического движения. -М.,1990.
9. Лисенкова И.Н — Развитие пластики в современных танцевальных ритмах. -М., 1998.
10. Лифиц И.В. Ритмика. Учебное пособие. — М.: Академия
11. Мороз, Т. И. Методика преподавания ритмики : учебное пособие для вузов /Т. И. Мороз, Н. В. Поморцева. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт ; Кемерово : Изд-во КемГИК, 2021.
12. Орлова И.П. Цыпляева О.Н. Ритмика. Пособие для студентов. УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2006.
13. Пинаева Е. Образные танцы для детей. Учебно-методическое пособие.- Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2005.
14. Пинаева Е. Польки, вальсы, марши для детей. Учебно-методическое пособие.- Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2005.