

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Общеобразовательная автономная некоммерческая организация

Частная школа «Премьер»

РАССМОТРЕНА

Руководитель МО

Тонкушена С.Н.
[Приказ №1] от «[число]»
[месяц] [год] г.

СОГЛАСОВАНА

Заместитель по УВР

Леванова Р.В.
[Приказ №1] от «[число]»
[месяц] [год] г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор школы

Лейкус А.В.
[Приказ №1] от «[число]»
[месяц] [год] г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности «Танцы» для 0 класса

(подготовка к школе)

**р.п. Кольцово
2026**

Пояснительная записка

Рабочая программа по ритмике для 0–4 классов частной школы «Премьер» разработана с учётом возрастных психофизиологических особенностей детей дошкольного и младшего школьного возраста, а также специфики частной школы полного дня: необходимости сочетать высокую учебную нагрузку с активным снятием напряжения через двигательную и эмоциональную разгрузку.

Нормативно-правовая база:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ФГОС начального общего образования (с учётом актуальных изменений);
- СанПиН, регламентирующие организацию образовательного процесса и двигательную активность детей;
- Устав частной школы «Премьер».

Цель программы: формирование у обучающихся основ музыкально-ритмического движения, развитие координации, чувства ритма, общей и мелкой моторики, эмоциональной выразительности, а также навыков коллективного взаимодействия посредством игровых и творческих двигательных заданий.

Задачи:

- **Обучающие:** освоение базовых танцевальных и ритмических элементов, умение двигаться в соответствии с характером музыки, различать темп, динамику, ритмический рисунок.
- **Развивающие:** развитие общей координации, пространственной ориентации, гибкости, ловкости, выносливости, слухового внимания, памяти, воображения.
- **Воспитательные:** формирование навыков работы в группе, умения слушать партнёра и педагога, воспитание культуры движения, эстетического вкуса, уверенности в себе.

Объём и сроки реализации:

- 0–1 класс: 1 час в неделю, 33 учебные недели (33 часа в год);
- 2–4 класс: 1 час в неделю, 34 учебные недели (34 часа в год).
- Форма организации: групповые занятия.
- Режим: 1 раз в неделю в рамках учебного расписания по триместрам.

Особенности реализации в частной школе полного дня: занятия ритмикой выполняют функцию активного переключения между учебными блоками, способствуют профилактике утомления, развитию межполушарного взаимодействия и снятию мышечного напряжения.

Общая характеристика курса

Курс ритмики построен по принципу «от простого к сложному» с постепенным усложнением двигательных задач и увеличением доли самостоятельной творческой деятельности. В основе методики — игровая форма подачи материала, использование образных ассоциаций, интеграция с музыкой, речью, элементами театрализации.

Для 0–1 классов основной акцент делается на развитие общей моторики, ориентации в пространстве, слухового восприятия и умения согласовывать движение с музыкой через игровые этюды, хороводы, простые перестроения, имитационные движения.

Во 2–4 классах программа усложняется: вводятся элементы классического экзерсиса у опоры (в адаптированном виде), парные и групповые перестроения, работа с реквизитом, элементы сюжетного танца, импровизация, основы композиции.

Программа учитывает триместровую структуру учебного года: каждый триместр имеет свою ведущую задачу и завершается творческим мини-показом или итоговой игровой композицией.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- формирование положительного отношения к двигательной активности и занятиям ритмикой;
- развитие эмоциональной отзывчивости на музыку, способности выражать эмоции через движение;
- воспитание доброжелательности, умения сотрудничать, учитывать интересы других в совместной деятельности;
- формирование уверенности в своих силах, готовности к публичным выступлениям в безопасной среде (мини-показы, игровые концерты).

Метапредметные результаты:

- умение следовать инструкции, удерживать алгоритм действий, корректировать движение по ходу выполнения;
- способность анализировать музыкальный фрагмент (темп, динамика, характер) и подбирать соответствующие движения;
- навыки планирования и распределения усилий в рамках короткого творческого задания;
- умение работать в паре/группе: договариваться о совместных действиях, распределять роли, согласовывать темп и направление движения.

Предметные результаты:

- различать основные музыкальные характеристики: темп (быстро/медленно), динамику (громко/тихо), характер музыки (весело/грустно/торжественно);
- выполнять базовые ритмические задания: простукивание/прохлопывание ритма, повторение ритмических рисунков;
- владеть основными видами шага (обычный, на носках, на пятках, пружинящий), бега, подскоков, поворотов;
- ориентироваться в пространстве зала: построение в круг, шеренгу, колонну, перестроение по сигналу;
- исполнять простые танцевальные комбинации (2–4 движения) и небольшие сюжетные этюды;
- для 2–4 классов: выполнять элементарные упражнения у опоры, работать с реквизитом (ленты, платочки, мячи), участвовать в построении простых танцевальных композиций.

Содержание учебного предмета (по классам)

0 класс

- **Музыкально-ритмические игры и упражнения:** развитие слухового внимания, различение темпа и динамики, простые ритмические задания (прохлопать, протопать).
- **Ориентация в пространстве:** построение в круг, в колонну, движение по кругу, «змейка», «воротики», умение находить своё место в общем рисунке.
- **Имитационные движения:** «животные», «природа», «транспорт» — развитие выразительности и пластики.
- **Хороводы и простые танцы:** освоение элементарных танцевальных шагов, кружение, притопы, хлопки.
- **Работа с реквизитом:** платочки, ленты, мячи — развитие координации и ловкости.
- **Творческие задания:** импровизация под музыку, создание мини-этюдов по заданному образу.

1 класс

- **Ритмические упражнения:** усложнённые ритмические рисунки, работа с ударными инструментами (бубен, маракасы, ложки), ритмические каноны в движении.
- **Пространственные задачи:** перестроения по команде, смена направления, работа в парах, простые групповые композиции.
- **Танцевальные элементы:** шаги с акцентами, повороты, наклоны, полуприседания, прыжки на двух ногах.
- **Сюжетные этюды:** небольшие сценки-танцы на основе сказок или бытовых ситуаций.
- **Рефлексия и самооценка:** обсуждение своих ощущений после движения, оценка работы группы.

2 класс

- **Элементы классического экзерсиса (адаптированные):** позиции ног и рук, полуприседания, подъёмы на полупальцы, простые повороты.
- **Парные и групповые танцы:** взаимодействие с партнёром, синхронность, умение вести/следовать.
- **Композиционная работа:** построение простой танцевальной фразы (4–8 тактов), подбор движений под музыку.
- **Работа с реквизитом:** ленты, платочки, обручи — включение в танцевальные комбинации.
- **Импровизация и творчество:** создание индивидуальных и групповых мини-композиций по заданной теме.

3 класс

- **Усложнение техники:** более сложные прыжки, вращения, комбинации из 6–8 движений, работа над чёткостью и выразительностью.
- **Стилистика движений:** знакомство с элементами народных и современных танцев (базовые шаги, характерные акценты).
- **Групповые постановки:** работа над синхронностью, рисунком танца, сменой фигур.
- **Анализ музыки:** определение формы (куплет-припев), темпа, ритма, подбор движений, соответствующих структуре.

- **Подготовка к выступлениям:** репетиционный процесс, работа над сценическим образом, взаимодействие со зрителями.

4 класс

- **Совершенствование техники:** отработка сложных элементов, работа над амплитудой и точностью, контроль осанки и положения корпуса.
- **Композиция и режиссура:** самостоятельное составление танцевальных фраз, подбор музыкального сопровождения, распределение ролей в групповой постановке.
- **Интеграция с другими видами искусства:** связь с театром, музыкой, изобразительным искусством (костюм, образ, настроение).
- **Публичные выступления:** участие в школьных концертах, фестивалях, открытых уроках.
- **Самоанализ и рефлексия:** оценка своей работы и работы группы, формулирование целей на следующий этап.

Тематическое планирование

0 класс (33 часа, 1 час в неделю)

№	Тема занятия	Основные виды деятельности	Планируемый результат
1	Вводное занятие. Правила безопасности. Знакомство с пространством зала	Инструктаж, игры на знакомство, простые построения в круг	Знать правила поведения в зале, уметь находить своё место в круге
2	«Шагаем и бежим»: виды шага и бега	Обыкновенный шаг, шаг на носках, шаг на пятках, лёгкий бег, пружинящий шаг	Владеть 3–4 видами шага, уметь менять вид движения по сигналу
3	«Громко — тихо»: динамика в движении	Ходьба и бег под музыку с изменением громкости звучания	Соотносить динамику музыки с амплитудой и характером движения
4	«Быстро — медленно»: темп в движении	Переключение между быстрым и медленным темпом, остановка по сигналу	Менять темп движения по музыкальному сигналу
5	«Змейка» и «воротики»: пространственные перестроения	Движение по кругу, построение «змейки», проход через «воротики»	Выполнять простые перестроения без столкновений
6	Имитационные движения: «животные»	Имитация движений кошки, собаки, зайца, медведя	Передавать характерные черты движения животного
7	Имитационные движения: «природа»	Ветер, дождь, солнце, деревья	Использовать пластику для передачи природных явлений
8	Ритмические игры с хлопками и притопами	Прохлопывание простых ритмов, повторение за педагогом	Воспроизводить ритмический рисунок из 4–6 ударов

9	Работа с бубном и маракасами	Простые ритмические партии, игра в кругу	Играть на ударном инструменте в общем ритме
10	Хоровод «Пойдёмте в круг»	Освоение простого хороводного шага, кружение	Двигаться в хороводе, не разрывая круг
11	«Транспорт»: имитация движения машин, поездов, самолётов	Передача характера движения транспорта	Использовать разные уровни пространства (низкий, средний, высокий)
12	Творческая импровизация «Мой любимый герой»	Создание мини-этюда по заданному образу	Придумать и показать 2–3 движения, характеризующих героя
13–14	Подготовка мини-показа «Весёлый зоопарк»	Отработка этюдов, построение общей композиции	Показать 3–4 этюда в рамках общего показа
15	Работа с лентами: плавные движения	Махи, круги, восьмёрки лентой	Выполнять плавные движения лентой без запутывания
16	Работа с мячами: передача, подбрасывание, ловля	Передача мяча в кругу, подбрасывание и ловля одной рукой	Координировать движение рук и глаз, не ронять мяч
17	Ритмические каноны в движении	Повторение простых движений «по цепочке»	Выполнять движение в заданной последовательности
18	«Сказочный лес»: сюжетный этюд	Объединение изученных элементов в небольшую сценку	Участвовать в совместном этюде, слушать партнёров
19–20	Подготовка к итоговому показу 1-го триместра	Репетиции, отработка переходов, работа над выразительностью	Показать мини-композицию продолжительностью 2–3 минуты
21	«Осенние листья»: образные движения	Кружение, плавные наклоны, «опадание» листьев	Передавать образ осени через пластику
22	«Снежинки»: лёгкие и плавные движения	Прыжки, кружения, мягкие приземления	Выполнять лёгкие прыжки и плавные переходы
23	«Новогодние огоньки»: ритмические композиции	Хлопки, притопы, смена темпа под новогоднюю музыку	Синхронизировать движения с музыкой и группой
24	Работа с платочками: простые элементы	Махи, повороты с платочком, передача по кругу	Выполнять базовые движения с реквизитом
25	«Весенние ручейки»: динамика и скорость	Быстрые и медленные движения, резкие остановки	Менять характер движения в зависимости от музыки
26	«Цветы распускаются»: пластика и выразительность	Наклоны, подъёмы, раскрытие рук как лепестки	Передавать образ цветка через пластику тела
27	Ритмические этюды с предметами	Комбинирование движений с лентами, мячами, платочками	Выполнять комбинацию из 3–4 движений с предметом

28	Сюжетный танец «Путешествие по сказке»	Объединение этюдов в единую композицию	Участвовать в общем танце, соблюдать рисунок
29– 30	Подготовка итогового показа 2-го триместра	Отработка композиции, работа над синхронностью	Показать композицию продолжительностью 3– 4 минуты
31	«Летние приключения»: творческая импровизация	Создание индивидуальных и групповых этюдов	Придумать и показать этюд по заданной теме
32	Повторение и закрепление изученного материала	Игра «Угадай движение», викторина по терминам	Вспомнить и продемонстрировать основные элементы курса
33	Итоговый творческий показ «Наш танцевальный год»	Демонстрация лучших этюдов и композиций года	Проявить уверенность, слаженность, артистизм

1 класс (33 часа)

№	Тема урока	Основные виды деятельности	Планируемый результат	Музыкальный ряд (рекомендации)
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Знакомство с залом и правилами поведения	Инструктаж по ТБ, игры на знакомство, построение в круг, ходьба по периметру зала	Знать правила поведения в зале, уметь быстро и спокойно занимать своё место в строю	Марш «Вместе весело шагать» (В. Шаинский) — для ходьбы; спокойная инструментальная мелодия для знакомства
2	Разминка. Поклон. Постановка корпуса	Наклоны головы, круговые движения плечами, мягкие наклоны корпуса, постановка стоп, поклон в конце	Выполнять базовые элементы разминки, держат корпус равно, делать поклон осознанно	Лёгкая классическая музыка в темпе 4/4 (например, менуэт), без резких акцентов
3	Позиции рук и ног (базовые)	Показ и отработка позиций рук (внизу, вперёд, в стороны, вверх), позиции ног (вместе, на ширине плеч)	Удерживать позиции 4– 8 тактов, менять по команде	Вальс или плавная мелодия в 3/4 — помогает почувствовать «округлые» линии рук
4	Ритмико- гимнастические упражнения: хлопки и притопы	Прохлопывание простых ритмов (2+2, 3+1), притопы в такт, чередование	Воспроизводить ритмический рисунок из 4– 6 ударов, попадать в сильную долю	Детские песни с чётким ритмом («Антошка», «Чунга-Чанга»)

		«хлопок — при топ»		
5	Упражнения на координацию: бег и подскоки	Бег по кругу с изменением темпа, подскоки на двух ногах, остановка по сигналу	Менять темп по музыке, останавливаться точно с окончанием фразы	Бодрая музыка 2/4 (марш, полька), темп 100–120 ВРМ
6	Движения по линии танца: шаги и повороты	Простой шаг с носка, шаги по диагонали, повороты на месте на 90° и 180°	Выполнять шаги с правильной постановкой стопы, поворачиваться без потери равновесия	Мелодии с ясной фразировкой (куплет — припев), чтобы дети успевали «дошагать» до конца фразы
7	Игры под музыку: «Гуси» и «Слоник»	Имитация движений: гуси — плавные шаги и махи руками, слоник — тяжёлые шаги и покачивания	Передавать характер образа через пластику, двигаться в общем ритме	«Гуси-гуси» (народная мелодия), «В зоопарке» (детские инструментальные пьесы)
8	Позиции в паре. Элементы танца «Диско»	Построение в пары, простые движения руками и ногами под диско-ритм (шаги в стороны, хлопки)	Находить пару, выполнять синхронные движения в медленном темпе	Диско-ремиксы детских песен без перегруженного баса, темп 110–116 ВРМ
9	Упражнения для гибкости: наклоны и махи	Мягкие наклоны вперёд и в стороны, махи ногами невысоко, без рывков	Выполнять упражнения с контролем корпуса, не округляя спину чрезмерно	Плавные инструментальные мелодии без резких смен темпа
10	Тренировочные танцы: «Стирка»	Имитация бытовых движений в ритме 4/4: трём, полощем, выжимаем, развешиваем	Согласовывать движения с ритмом, менять характер движения (быстро/медленно)	Песни с повторяющимся ритмом и понятным текстом-инструкцией
11	Перестроения: круг — колонна — шеренга	Построение и перестроения по команде, соблюдение дистанции	Быстро и спокойно перестраиваться, не сталкиваться с соседями	Маршевая музыка для перестроений, плавная — для выравнивания строя

12	Ритмические каноны в движении	Повторение простых движений «по цепочке» (хлопок, шаг, хлопок)	Выполнять движение в заданной последовательности, слушать «соседа»	Простые ритмические треки с чёткими ударами (перкуссия + бас)
13 – 14	Подготовка мини-показа 1-го триместра: «Весёлый зоопарк»	Отработка 3–4 этюдов (животные), построение общей композиции, переходы между этюдами	Показать 3 этюда подряд, не теряя темпа и характера образов	Подборка коротких треков по 30–45 секунд для каждого животного
15	Работа с предметами: платочки	Махи, повороты с платочком, передача по кругу, простые узоры в воздухе	Выполнять движения с предметом, не запутываясь и не роняя платок	Народные мелодии в умеренном темпе, без сложных синкоп
16	Работа с мячами: передача, подбрасывание, ловля	Передача мяча в кругу, подбрасывание и ловля одной рукой, простые перекаты	Координировать движение рук и глаз, не ронять мяч	Ритмичная музыка с акцентами на каждую долю (например, латиноамериканские ритмы в упрощённом виде)
17	Сюжетный этюд: «Сказочный лес»	Объединение изученных элементов в небольшую сценку (ветер, деревья, звери)	Участвовать в совместном этюде, слушать партнёров и педагога	Инструментальные пьесы с «лесной» атмосферой (флейта, арфа, мягкие ударные)
18	Ритмические игры с изменением динамики	Ходьба и бег под музыку с изменением громкости (громко/тихо), остановка по сигналу	Реагировать на динамику музыки, менять амплитуду движений	Произведения с контрастными частями (например, «Карнавал животных» Сен-Санса)
19 – 20	Подготовка к итоговому показу 2-го триместра	Репетиции, отработка переходов, работа над выразительностью и синхронностью	Показать композицию продолжительностью 3–4 минуты, сохраняя образ	Подборка из 2–3 треков, объединённых общим настроением
21	«Осенние листья»: образные движения	Кружение, плавные наклоны, «опадание» листьев, мягкие приземления	Передавать образ осени через пластику, контролировать приземление	Лирические мелодии в 3/4 или 4/4, без резких перепадов темпа

22	«Снежинки»: лёгкие и плавные движения	Прыжки, кружения, мягкие приземления, замирание в позе	Выполнять лёгкие прыжки и плавные переходы, не терять равновесие	Музыка «зимнего» характера (лёгкие колокольчики, арфа)
23	«Новогодние огоньки»: ритмические композиции	Хлопки, притопы, смена темпа под новогоднюю музыку	Синхронизировать движения с музыкой и группой	Новогодние песни с чётким ритмом (без слишком быстрого темпа)
24	Работа с лентами: плавные махи и круги	Махи, круги, восьмёрки лентой, простые фигуры в воздухе	Выполнять плавные движения лентой без запутывания	Медленные вальсы, плавные инструментальные мелодии
25	«Весенние ручейки»: динамика и скорость	Быстрые и медленные движения, резкие остановки, смена уровней (низкий/высокий)	Менять характер движения в зависимости от музыки	Мелодии с контрастными частями и сменой темпа
26	«Цветы распускаются»: пластика и выразительность	Наклоны, подъёмы, раскрытие рук как лепестки, мягкие волны руками	Передавать образ цветка через пластику тела	Лирические инструментальные пьесы с нарастающей динамикой
27	Ритмические этюды с предметами	Комбинирование движений с лентами, мячами, платочками	Выполнять комбинацию из 3–4 движений с предметом	Ритмичные треки с понятной структурой (вступление — куплет — припев)
28	Сюжетный танец «Путешествие по сказке»	Объединение этюдов в единую композицию, переходы и перестроения	Участвовать в общем танце, соблюдать рисунок и образ	Подборка из 3–4 коротких треков по настроению сказки
29–30	Подготовка итогового показа 3-го триместра	Отработка композиции, работа над синхронностью, репетиция выхода и поклона	Показать композицию 4–5 минут, уверенно и слаженно	Финальная подборка треков с нарастанием динамики к концу
31	«Летние приключения»:	Создание индивидуальных и групповых	Придумать и показать этюд по	Лёгкие летние мелодии с простым ритмом

	творческая импровизация	этюдов по заданной теме	заданной теме (2–3 движения)	
32	Повторение и закрепление изученного материала	Игра «Угадай движение», викторина по терминам, отработка любимых комбинаций	Вспомнить и продемонстрировать основные элементы курса	Сборник коротких фрагментов из ранее использованных треков
33	Итоговый творческий показ «Наш танцевальный год»	Демонстрация лучших этюдов и композиций года, выход и поклон	Проявить уверенность, слаженность, артистизм	Торжественная, но не слишком быстрая музыка для финала

2 класс (34 часа)

№	Тема урока	Основные виды деятельности	Планируемый результат	Музыкальный ряд (рекомендации)
1	Вводное занятие. ТБ. Повторение базовых позиций	Проверка позиций рук и ног, поклон, разминка с усложнёнными элементами	Уверенно выполнять базовые позиции, делать поклон осознанно	Плавный вальс или менуэт, темп 80–100 BPM
2	Разминка и общеразвивающие упражнения	Наклоны и повороты корпуса, махи ногами, полуприседания, работа стоп	Выполнять разминку без спешки, следить за осанкой	Классическая музыка с чёткими фразами
3	Координация и синхронность: шаги и хлопки	Шаги в комбинации с хлопками, смена темпа по сигналу, работа в парах	Выполнять комбинации из 4 движений, попадать в ритм	Песни с простым ритмом и ясной структурой
4	Перестроения: шеренга, колонна, круг, «звёздочка»	Построения и перестроения по команде, смена фигур	Быстро и чётко перестраиваться, сохранять дистанцию	Маршевая музыка для строевых упражнений
5	Танцевальные элементы: подскоки, галоп, шаг польки	Отработка подскоков на двух ногах, галопа в парах, шага польки по одному	Выполнять элементы с правильной техникой, не «заваливаться» на бок	Польки и вальсы в умеренном темпе
6	Игры с изменением темпа и динамики	«Замри», «Ускорение/замедление», смена характера движения по музыке	Реагировать на изменения музыки, менять характер движения	Произведения с контрастными частями

7	Элементы народного танца: шаги и притопы	Простые шаги русского танца, притопы, «гармошка» в упрощённом виде	Выполнять характерные движения, передавать народный колорит	Русские народные мелодии без перегруженной аранжировки
8	Работа в парах и малых группах	Простые перестроения в парах, синхронное выполнение движений	Согласовывать действия с партнёром, слушать музыку вместе	Дуэты и инструментальные пьесы для парного взаимодействия
9	Ритмические рисунки: усложнение	Прохлопывание и протопывание ритмов из 6–8 ударов, ритмические каноны	Воспроизводить более сложные ритмы, не сбиваться	ПеркуSSIONные треки с чётким битом
10 – 11	Подготовка мини-композиций: выбор музыки и движений	Подбор музыки, распределение ролей, составление простых комбинаций из 4–8 тактов	Создать мини-композицию из 2–3 комбинаций, подобрать музыку по характеру	Подборка коротких треков (30–60 секунд) с понятным ритмом
12 – 13	Репетиционный процесс: переходы и синхронность	Отработка переходов между комбинациями, работа над синхронностью	Выполнять переходы плавно, не терять темп	Музыка с понятными вступлениями и окончаниями фраз
14	Адаптированные элементы классического экзерсиса: позиции и полуприседания	Позиции ног и рук, полуприседания у опоры или без неё, подъёмы на полупальцы	Выполнять элементы с контролем корпуса и стоп	Классическая музыка в умеренном темпе (адажио, анданте)
15 – 16	Подготовка номера к концерту: сюжет и образ	Разработка образа, подбор реквизита, отработка рисунка танца	Показать номер с ясным сюжетом и выразительностью	Подборка треков по настроению номера
17 – 18	Репетиция и корректировка: работа над ошибками	Анализ видео или замечаний педагога, исправление недочётов	Улучшить синхронность, чёткость движений, выразительность	Те же треки, что и на репетиции, для привыкания к музыке
19	Работа над выразительностью: радость, грусть, удивление	Этюды на передачу эмоций через пластику и мимику	Передавать заданные эмоции через движение и лицо	Лирические и драматические мелодии с контрастным характером
20 – 21	Подготовка итогового номера 2-го триместра	Сборка номера, отработка всех частей, работа над финалом	Показать номер продолжительностью 4–5 минут уверенно и слаженно	Финальная музыкальная подборка
22	Сложные ритмические рисунки и синкопы (в	Прохлопывание синкоп, протопывание, перенос акцента с	Почувствовать и воспроизвести синкопу в простом ритме	Латиноамериканские ритмы (босса-нова, самба) в упрощённой аранжировке

	упрощённом виде)	сильной доли на слабую		
23 – 24	Творческие задания: импровизация по теме	Импровизация под заданную музыку, создание собственных движений	Придумать 2–3 новых движения, встроить их в комбинацию	Треки с повторяющимся ритмом, но без жёсткой структуры
25 – 26	Повторение и подготовка к итоговому показу 3-го триместра	Отработка всех номеров, финальные репетиции, работа над поклоном	Показать программу уверенно, слаженно, с артистизмом	Финальные треки для итогового показа
27 – 34	Резервные и дополнительные часы (вариативно)	Повторение сложных тем, доработка номеров, индивидуальные задания, открытые уроки	Закрепить навыки, устранить пробелы	По необходимости — любые ранее использованные треки

3 класс (34 часа)

№	Тема урока	Основные виды деятельности	Планируемый результат	Музыкальный ряд (рекомендации)
1	Вводное занятие. Разминка с элементами партера	Наклоны и растяжка в партере, работа стоп, подъём корпуса	Выполнять партерные упражнения без боли, следить за дыханием	Спокойная инструментальная музыка без резких звуков
2	Упражнения на гибкость и подвижность суставов	Мягкие растяжки, круговые движения, наклоны с контролем	Увеличивать амплитуду без рывков, следить за техникой	Плавные мелодии с длинными фразами
3	Отработка сложных ритмических рисунков (8–12 ударов)	Прохлопывание, протопывание, комбинации с шагами и поворотами	Воспроизводить сложные ритмы без ошибок, не сбиваться	Треки с чётким битом и понятной структурой
4–5	Элементы бального танца: простые фигуры	Шаг-приставь, поворот в паре, «квадрат», простые фигуры вальса	Выполнять фигуры в паре синхронно, следить за ведением	Вальсы и медленные бальные мелодии
6–7	Работа над выразительностью движения	Этюды на образ (герой, настроение, сюжет), работа с мимикой и жестом	Передавать образ через движение, не переигрывая	Лирические и драматичные мелодии с контрастом
8–9	Сюжетно-ролевые музыкально-ритмические игры	Ролевые этюды, импровизация по	Действовать в группе, слушать партнёров,	Подборка разнохарактерных треков для смены настроения

		сценарию, работа в группе	реагировать на музыку	
10–12	Подготовка небольших танцевальных номеров	Составление комбинаций, подбор музыки, отработка рисунка	Показать номер 3–4 минуты с ясным образом и структурой	Финальные треки по настроению номеров
13–15	Анализ музыки: форма, темп, ритм, динамика	Определение куплета, припева, вступления, смены темпа и динамики	Слышать структуру музыки, подбирать движения под форму	Примеры с контрастными частями, разбор на слух
16–18	Работа над синхронностью в групповых перестроениях	Перестроения по линиям, диагоналям, кругам, смена фигур	Выполнять перестроения быстро и чётко, не сталкиваясь	Маршевые и чёткие ритмические треки
19–21	Отработка техники: прыжки, вращения, комбинации	Прыжки на двух и одной ноге, простые вращения, связки из 6–8 движений	Выполнять элементы технично, безопасно, с контролем корпуса	Музыка с чёткими акцентами для прыжков, плавная для вращений
22–24	Самостоятельная постановка: распределение ролей и задач	Дети сами выбирают музыку, распределяют роли, составляют комбинации	Создать мини-постановку 2–3 минуты силами группы	Свободная подборка треков по согласованию с педагогом
25–27	Репетиционный процесс и корректировка	Просмотр видео, анализ ошибок, доработка деталей	Улучшить синхронность, выразительность, технику	Те же треки, что использовались на постановке
28–30	Подготовка к концертному выступлению: работа над образом	Отработка костюма, реквизита, выхода, поклона, финальных акцентов	Показать номер уверенно, артистично, слаженно	Финальные треки, прогон под
31–34	Резервные и дополнительные часы (вариативно)	Повторение сложных тем, доработка номеров, индивидуальные задания, открытые уроки	Закрепить навыки, устранить пробелы	По необходимости — любые ранее использованные треки

4 класс (34 часа)

№	Тема урока	Основные виды деятельности	Планируемый результат	Музыкальный ряд (рекомендации)
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Повторение ключевых элементов	Проверка техники базовых движений, поклон, разминка с усложнёнными элементами, инструктаж по ТБ	Уверенно выполнять базовые элементы, осознавать риски и правила безопасного движения	Плавный вальс или менуэт, темп 80–100 ВРМ (для спокойной настройки)
2	Разминка и общеразвивающие упражнения	Наклоны, повороты, махи, полуприседания, подъёмы на полупальцы, работа над осанкой и стопами	Выполнять разминку без спешки, следить за осанкой, контролировать амплитуду	Классическая музыка с чёткими фразами (чтобы успевать выполнять упражнения)
3	Усложнённые комбинации: смешанные ритмы	Комбинации из 8–12 движений с чередованием темпов, сменой уровней, поворотами и прыжками	Выполнять длинные комбинации без ошибок, сохранять осанку и чёткость движений	Треки со смешанными ритмами (например, 4/4 + 3/4), без перегруженной аранжировки
4–5	Элементы современного и эстрадного танца	Базовые шаги, акценты, работа корпусом, изоляция частей тела, простые прыжки и вращения	Выполнять современные элементы технично, различать стилистику движений, контролировать корпус	Современная танцевальная музыка (поп, фанк, электро) в умеренном темпе, без агрессивного баса
6	Работа над синхронностью в групповых перестроениях	Сложные перестроения (диагонали, волны, круги, смена рисунка), работа в плотном взаимодействии	Выполнять перестроения быстро и точно, не сталкиваться, сохранять общий рисунок	Чёткие ритмические треки с ясными акцентами (110–125 ВРМ)
7–8	Импровизация: создание собственных движений под музыку	Поиск индивидуального стиля, создание коротких фраз, обмен идеями в группе	Придумать 4–6 оригинальных движений, встроить их в общую композицию, уметь обосновать свой выбор	Треки с повторяющимся ритмом, но без жёсткой структуры (чтобы оставалось пространство для импровизации)
9–10	Анализ музыкального произведения: форма, стиль, настроение	Определение формы (куплет-припев, вступление, финал), стиля (классика, джаз, поп), настроения и его влияния на пластику	Слышать форму и стиль музыки, подбирать движения, соответствующие характеру произведения	Примеры из разных стилей (классика, джаз, современная музыка) для сравнения

11–13	Подготовка итогового номера или мини-спектакля	Выбор темы, распределение ролей, подбор музыки, составление композиции, работа над рисунком и переходами	Создать номер 4–5 минут с ясной драматургией, выразительностью и синхронностью	Финальная подборка треков, согласованная с педагогом и детьми
14–16	Репетиции: техника, синхронность, артистизм	Отработка сложных элементов, переходов, работы в паре и группе, сценического поведения	Улучшить технику, синхронность и выразительность, научиться работать в плотном графике репетиций	Те же треки, что и на постановке, для привыкания к темпу и акцентам
17–19	Работа над образом и костюмом: интеграция с театром и ИЗО	Подбор аксессуаров, создание эскизов, обсуждение характера героя и его пластики, работа с реквизитом	Передать образ героя через костюм, движение и мимику, уметь объяснить свой замысел	Музыка, соответствующая образу (лирическая для «принцессы», маршевая для «капитана» и т. д.)
20–22	Публичное выступление: подготовка и проведение	Репетиция выхода, поклона, работы со зрителями, управление волнением, разбор типичных ошибок	Выступить уверенно, справиться с волнением, достойно представить свою работу, принять обратную связь	Торжественные и энергичные треки для выхода и финала, отдельные композиции для номеров
23–25	Самоанализ и рефлексия: разбор выступления	Просмотр видео, обсуждение сильных и слабых сторон, формулирование целей на будущее	Уметь конструктивно оценивать свою работу и работу группы, ставить личные цели	Спокойная, нейтральная музыка для рефлексии (инструментальные пьесы без слов)
26–28	Творческие проекты: мини-лаборатории в группах	Каждая группа выбирает стиль (народный, современный, классический), готовит короткий номер, презентует его	Показать мини-номер в выбранном стиле, уметь кратко рассказать о стиле и его особенностях	Музыка в соответствии со стилем каждой группы (согласованная заранее)
29–30	Интеграция ритмики с другими видами искусства	Совместные этюды с элементами театра, музыки и ИЗО (коллаж движений, «ожившая картина», «музыкальная история»)	Соединять разные виды искусства в одном номере, проявлять креативность и умение работать в междисциплинарной команде	Подборка треков, соответствующих тематике этюдов (сказочные, природные, городские образы)
31–32	Повторение и закрепление сложных тем	Отработка самых трудных элементов, комбинаций и перестроений, индивидуальные задания по потребностям группы	Закрепить сложные элементы, устранить типичные ошибки, повысить уверенность	Музыка, под которую эти элементы отрабатывались (для закрепления моторного навыка)

33	Итоговый концерт: лучшие номера года	Демонстрация лучших номеров, выход, поклон, вручение символических наград	Проявить уверенность, слаженность и артистизм, достойно завершить учебный год	Торжественная музыка для финала, отдельные треки для каждого номера
34	Заключительное занятие: рефлексия, планы на следующий год	Подведение итогов, обсуждение достижений, постановка целей на следующий год, неформальное общение	Осознать свой прогресс, сформулировать личные цели, получить мотивацию на продолжение занятий	Лёгкая, позитивная музыка для создания тёплой атмосферы (детские песни, инструментальные мелодии)

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса (ритмика, 0–4 классы)

Учитывая, что ранее вы оформляли программы по ритмике для частной школы «Премьер» (в т. ч. с КТП, рекомендациями по музыкальному ряду и требованиями к результатам), даю готовый блок под включение в рабочую программу.

Обязательные учебные материалы для ученика

- Удобная спортивная форма и обувь (чешки/мягкие кроссовки) — для безопасного и комфортного выполнения движений.
- Платочки/ленты/шарфики (1 м, лёгкая ткань) — для упражнений на пластику и образность, подходят для всех возрастных групп.
- Мячи малые (резиновые, 6–8 см) либо мячи-попрыгунчики — для координации, ритмических бросков и перекатов.
- Обручи малые (60–70 см) — для пространственной ориентации, перешагиваний, вращений, построения композиций.
- Простейшие ударные/шумовые инструменты (маракас, бубен, треугольник, палочки) — по 1 набору на пару детей; для 0 класса — максимально лёгкие и безопасные.
- Карточки с пиктограммами движений («шаг», «прыжок», «поворот», «замереть») — для построения цепочек движений и самостоятельной работы в мини-группах.
- Дневник творческих впечатлений (небольшая тетрадь) — для фиксации: «какое движение понравилось», «что было трудно», «какой образ получился», простых рисунков-схем построений.

Методические материалы для учителя

- Программа по ритмике и музыкально-двигательному воспитанию (можно опираться на линии, реализующие деятельностный подход и игровые формы для младшего возраста; при адаптации под частную школу удобно фиксировать собственные модули).
- Сборники музыкально-ритмических игр и упражнений для детей 5–10 лет: комплексы на ориентировку в пространстве, перестроения, смену темпа/динамики, взаимодействие в парах и группах.

- Картотека образных заданий и этюдов («как движется дождь», «как шагает медведь», «ветер качает деревья») — для развития выразительности и воображения.
- Сценарии интегрированных занятий (ритмика + музыка, ритмика + театр, ритмика + окружающий мир) — например, «звуки леса в движении», «транспорт: шаг, бег, повороты», «праздники народов мира: хороводы и ритмы».
- Образцы схем построения и перестроений (круг, колонна, шеренга, «звёздочка», «змейка») — в виде карточек/схем для фронтальной работы.
- Карты наблюдений и диагностики: фиксация по параметрам (координация, чувство ритма, ориентация в пространстве, выразительность, работа в группе, самостоятельность).
- Пособия по технике безопасности и организации пространства: правила поведения в зале, дистанция между детьми, работа с предметами, заминка и растяжка, питьевой режим.
- Подборка музыкального ряда по темам и темпам: марши, польки, вальсы, народные мелодии, современные инструментальные треки без слов — с пометками по длительности фрагментов (30–90 секунд) и задачам (разминка, основной блок, игра, заминка).

Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети Интернет

Официальные и рекомендованные ресурсы:

- Российская электронная школа (РЭШ): фрагменты уроков по музыке и ритмике, демонстрационные видео с простыми движениями и перестроениями.
- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru): аудиофрагменты с разной динамикой и темпом, интерактивные задания на соотнесение характера музыки и движений.

Музыкальные библиотеки и подборки:

- YouTube и образовательные каналы: короткие видео с демонстрацией простых танцевальных связок, хороводов, ритмических игр (фрагменты 1–3 минуты, без сложных элементов).
- Аудиосервисы (Яндекс Музыка, VK Музыка и др.) — подборки «детская музыка для ритмики», «марши и польки для детей», «инструментальная музыка для движений». Важно заранее отбирать и нарезать фрагменты под задачи занятия.

Цифровые инструменты для педагога:

- Конструкторы презентаций (Яндекс Презентации, Google Slides, PowerPoint) — для создания карточек движений, схем построений, «дорожек» из пиктограмм, слайдов с образами («дождь», «поезд», «волны»).
- Сервисы для интерактивных заданий (LearningApps, Wordwall) — игры «подбери движение к музыке», «выстрой цепочку движений», «найди ритм», «соотнеси темп и картинку».
- Цифровые доски (Miro, Jamboard) — удобны для групповой работы: «придумай перестроение», «составь танец из 4 движений», «распредели роли в хороводе».
- Приложения для метронома и работы с темпом (мобильные метрономы, простые секвенсоры) — для отработки чёткого ритма и смены темпа.

Ресурсы для подбора дополнительного контента:

- Библиотеки стоковых изображений и иллюстраций (Яндекс Картинки, Pixabay, Freepik) — подбор картинок по образам («животные», «транспорт», «погода») для карточек и заданий.
- Образовательные порталы (Инфоурок, Учи.ру, Мультиурок) — готовые шаблоны: карточки движений, схемы построений, анкеты рефлексии, сценарии праздников и игр.

Локальные цифровые материалы:

- Папка с PDF-файлами карточек (движения, перестроения, образы, ритмические рисунки) — для быстрой печати и раздачи.
- Банк аудиофрагментов (по 30–90 секунд), сгруппированных по задачам: разминка, основной блок, игра, заминка; с пометками о темпе, динамике и рекомендуемых движениях.
- Коллекция видеофрагментов (1–2 минуты): примеры простых хороводов, перестроений, ритмических игр — для показа и разбора.
- Шаблоны документов: план занятия (с этапами и хронометражем), карта наблюдений, лист самооценки ребёнка, чек-лист техники безопасности, сценарий итогового мероприятия.