

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Гимназия № 8 «Лицей им. С.П. Дягилева»**

ПРИНЯТО:

на заседании педагогического совета
МАОУ Гимназия № 8
Протокол №1 от «26» августа 2026г.



УТВЕРЖДЕНО:

Директор МАОУ Гимназия №8
/Н.А. Швидко/
Приказ №78-О от «26» августа 2026г.

**Рабочая программа
к дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программе
в области театрального искусства
«Искусство театра»
ПО.01. Театральное исполнительское искусство
ПО.01.УП.05. «Ритмика»
Возраст обучающихся: 6,5 – 9 лет
Срок реализации: 2 года**

Автор – составитель:
Гришина Ксения Викторовна,
педагог дополнительного образования,
высшая КК

г. Екатеринбург, 2026

Содержание

№		
1	Пояснительная записка	3
2	Планируемые результаты освоения программы	4
3	Календарный учебный график	4
4	Материально–технические условия	4
5	Содержание разделов	5
6	Тематическое планирование	6
7	Требования к учебной дисциплине «Ритмика»	12

1. Пояснительная записка

Учебный предмет «Ритмика» – один из предметов, входящих в систему эстетического воспитания. Данный учебный предмет направлен на всестороннее обучение ребенка, на основе гармоничного сочетания музыки, двигательного, физического, интеллектуального и актерского развития.

Занятия по ритмике формируют правильную осанку, укрепляют мышцы спины, подвижность суставов, развивают природные физические данные, развивают такие музыкальные данные как слух, память, ритм, помогают выявлению творческих задатков учеников, знакомят с теоретическими основами музыкального и хореографического искусства.

Программа учебного предмета «Ритмика» построена методом «от простого к сложному».

Цель программы: развитие музыкальных способностей, обучающихся через овладение основами музыкально-ритмической культуры.

Задачи программы:

Образовательные:

— формирование у обучающихся специальных знаний, умений и навыков в области музыки и хореографического искусства.

Развивающие:

— развитие мотивации личности к познанию и самосовершенствованию, как основы формирования образовательных запросов и потребностей;

— воспитание и развитие познавательных потребностей и творческих способностей, обучающихся;

— формирование и развитие навыков освобождения мышц, свободного управления произвольными движениями и своим телом в процессе пластического интонирования;

— развитие музыкально-ритмической способностей обучающихся;

— развитие темпа – ритмической памяти;

— развитие воображения и фантазии в области воплощения двигательными средствами ритмо - интонационных образов музыкальных произведений;

— развитие понимания роли темпа для выявления характера и воплощения художественных образов музыкального произведения;

— развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Воспитательные:

— воспитание важнейших психофизических качеств, двигательного аппарата в сочетании с моральными и волевыми качествами личности – силы, выносливости, ловкости, быстроты, координации, ориентации в пространстве.

Программа рассчитана на 2 года обучения. Занятия ведутся из расчета 1 академического (по 40 минут) часа в неделю. Программа включает в себя 33 учебные недели в год у обучающихся 1 класса и 34 учебные недели у обучающихся 2 класса. Объем программы за весь период обучения составляет 67 часов.

2. Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла обучения;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями.

Предметные результаты:

- определять характер музыки словами (грустный, веселый, спокойный, плавный и т.д.);
- исполнять движения в характере музыки – четко, сильно, медленно, плавно;
- правильно определять сильную долю, уметь самостоятельно ускорять и замедлять темп движений;
- чувствовать характер музыки и передавать его с концом музыкального произведения;
- выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами;
- знать темповые обозначения, слышать темпы применительно к движениям;
- уметь отсчитывать такты, определять на слух музыкальные размеры;
- начинать и заканчивать движение вместе с музыкой;
- уметь грамотно исполнять движения;
- уметь правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носка;
- уметь координировать движения рук, ног и головы, при ходьбе, беге, галопе;
- уметь ориентироваться в пространстве;
- уметь работать в паре и синхронизировать движения;
- знать позиции ног и рук классического танца;
- усвоить правила постановки корпуса;
- уметь исполнять основные упражнения на середине зала;
- знать основные термины классического танца.

Метапредметные результаты:

- умение определять и формулировать цель деятельности на занятии;
- овладение способностью с учителем и другими обучающимися давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятии;
- сплочение детского коллектива.

3. Календарный учебный график

3.1. Календарный учебный график утверждается директором ОУ в соответствии с учебным годом, каждый год.

3.2. Место проведения занятий: МАОУ Гимназия № 8, ул. Луначарского, 173
Время, дата и номер кабинета – в соответствии с утвержденным расписанием ОО учреждения.

Форма занятия – групповая.

4. Материально–технические условия

- хореографический зал, оборудованный зеркалами, со специальным покрытием пола (паркет, линолеум);
- Наличие гимнастических ковриков;
- раздевалка для обучающихся;
- наличие аудиоаппаратуры с флеш-носителем, Bluetooth;
- наличие музыкальной фонотеки;
- инструмент для концертмейстера (рояль).

5. Содержание разделов

В данной программе весь материал систематизирован в разделы, в которые в той или иной степени взаимосвязаны друг с другом, что позволяет достичь необходимых результатов в комплексном развитии ребенка.

Первый раздел «Основы музыкальной грамоты»

Упражнения этого раздела способствуют развитию музыкальности: формированию музыкального восприятия, дают представление о выразительных средствах музыки, развивают чувство ритма и лада, умение ориентироваться в маршевой и танцевальной музыке, определять ее характер, строение и умение согласовывать музыку с движением.

Второй раздел «Танцевальная азбука»

Задачей педагога при работе с детьми на первом этапе, данного раздела, является правильная постановка корпуса, ног, рук, головы, развитие физических данных, выработка элементарной координации движений.

Третий раздел «Музыкально – ритмические упражнения»

Данный раздел включает важные и неотъемлемые для полноценного развития ребенка задачи. Музыкально – ритмический раздел развивает координацию и ориентацию в пространстве, сочетание комбинирующих задач в одном упражнении, работы ног, рук одновременная работа в пространстве дает ребенку всесторонне развитие на основе гармоничного сочетания музыкального, двигательного, интеллектуального и физического развития.

Четвертый раздел «Общеразвивающие упражнения»

Задача данного раздела – через образное восприятие обогатить набор движений, развить их координацию (элементы асимметричной гимнастики, движения по линии танцев), разработать мышцы стопы, научить ориентироваться в зале, выполнять команды.

Пятый раздел «Танцевальные движения»

Этот раздел включает изучение танцевальных комбинаций и этюдов. В процессе разучивания этюда, танца педагог добивается, чтобы ребенок исполняли выученные танцы музыкально, выразительно, осмысленно, сохраняя стиль, характер танца.

Шестой раздел «Партерная гимнастика»

Полноценная подготовка ребенка предполагает высокую степень гибкости тела и умение управлять своими движениями. Задачей, данного раздела, состоит в том, чтобы с помощью специальных упражнений подготовить учеников к дальнейшему успешному освоению движений различных направлений танцев.

**6. Тематическое планирование дисциплины
«Ритмика»
на 2 года обучения**

Первый год обучения

№	Учебная неделя	Количество часов		Форма занятия	Тема	Форма контроля
		прак	теор			
1	1	0,5	0,5	комбинированное	- вводное занятие Правила поведения в классе. Инструктаж по технике безопасности. - игровая форма знакомства с применением музыкально – ритмических упражнений (ориентация в пространстве, точки зала) - танцевальная азбука: построение корпуса тела, рук, ног (правила исполнения), работа головы, движение корпуса;	опрос наблюдение
2	2	0,5	0,5	комбинированное	- танцевальная азбука: построение корпуса тела, рук, ног (правила исполнения), работа головы, движение корпуса; - основы музыкальной грамоты: характер музыки, основные темпы (медленно, умеренно, быстро, замедление) через игру движений, развитие чувства формы, членения музыкального периода.	наблюдение
3	3	1		практическое	- закрепление изученного материала; - партерная гимнастика: упражнения для стоп	наблюдение
4	4	0,5	0,5	комбинированное	- танцевальная азбука: построение корпуса, «plie» (VI), «battement tendu» в народном характере; - основы музыкальной грамоты: метроритм, такт, доли такта (сильная, слабая), размер 2/4, 3/4, 4/4; - музыкально - ритмические упражнения (марш, притопы, хлопки, задания по группам), ориентация в пространстве (4 точки класса, фигурное перестроение).	наблюдение
5	5	0,5	0,5	комбинированное	- танцевальная азбука: «plie» (VI), «battement tendu» в народном характере, «passe», «releve»; - основы музыкальной грамоты: повторение материала; - музыкально – ритмические упражнения – работа по точкам класса (марш, хлопки), по группам (притопы, марш совмещ. с другими элементами, «противоход»), комбинация на хлопки в паре. +перестроения (ориентация в пространстве): круг, 2 круга, 3 круга, круг в кругу, линия, 2 линии, колона 1,2, 3, 4, диагональ и т.п.	опрос, оценка практических заданий
6	6	0,5	0,5	комбинированное	- закрепление изученного материала; - основы музыкальной грамоты: характер музыки, развитие чувство ритма через разнообразные шаги, длительность, понятие о ритмическом рисунке	наблюдение
7	7	1		практическое	-закрепление всего изученного материала; -выстраивание контрольного урока	наблюдение

8	8	1		практическое	Контрольный урок за I четверть. Сдача изученного материала по темам, следующих разделов: - основы музыкальной грамоты - танцевальная Азбука; - музыкально – ритмический Оценивается: знание терминологии, правил исполнения, комбинаций, музыкальное исполнение	опрос, оценка практических заданий
9	9	0,5	0,5	комбинированное	- основы музыкальной грамоты: строение музыкального произведения, понятие о мелодии, фразе, повторение, части, вступлении, куплете, запеве, припеве и т.п.; - танцевальная Азбука – «plie» (I, II), «battement tendu» в народном характере, «passe», «releve»; - музыкально – ритмические упражнения – работа по точкам класса (марш, хлопки), по группам (притопы, марш совмещ. с другими элементами, «противоход»), комбинация на хлопки в паре. +перестроения (ориентация в пространстве).	наблюдение
10	10	1		практическое	- основы музыкальной грамоты: строение музыкального произведения, понятие о мелодии, фразе, повторение, части, вступлении, куплете, запеве, припеве и т.п.; - музыкально – ритмические упражнения (закрепление материала)	наблюдение
11	11	0,5	0,5	комбинированное	- танцевальная Азбука – «plie» (I, II), «battement tendu» в народном характере +танцевальные движения, комбинации с «passe» и «releve»; - музыкально – ритмические упражнения: разбор комбинации с маршем (с plie, с разворотом корпуса, работы головы, приставными шагами, работы по точкам, работа в парах и т.п.); - общеразвивающие движения по диагонали: «полупальцы», «бег», «подскоки», «галоп», «танцевальный шаг»;	наблюдение
12	12	1		практическое	- закрепление материала; - прорабатывание всех комбинаций право/лево	наблюдение
13	13	1		практическое	- закрепление материала; - партерная гимнастика: упражнения для стоп, прыжки по VI	наблюдение оценка
14	14	1		практическое	- закрепление материала; - общеразвивающие упражнения: «полупальцы», «бег», «подскоки», «галоп», «танцевальный шаг» (добавления «passe», «releve», «противоход»),	наблюдение
15	15	1		практическое	- закрепление материала; - выстраивание контрольного урока	наблюдение
16	16	1		практическое	Прорабатывание всего изученного материала за II четверть по разделам: - основы музыкальной грамоты - танцевальная Азбука; - музыкально – ритмические упражнения; - общеразвивающие упражнения; - партерная гимнастика.	опрос, оценка практических заданий

17	17	1		практическое	Контрольный урок за II четверть. - сдача всего изученного материала за II четверть Оценивается: знание терминологии, правил исполнения, комбинаций, музыкальное исполнение	опрос, оценка практических заданий
18	18	1		практическое	-партерная гимнастика: упражнения на стопы, на выворотность, на гибкость вперед, назад, силовые на мышцы живота, спины, прыжки по VI.	наблюдение
19	19	0,5	0,5	комбинированное	- танцевальная Азбука: разбор новых комбинаций «plie», «battement tendu», «passe»; - музыкально – ритмические упражнения: работа в паре (комбинации хлопки, притопы, танцевальные движения – этюдным методом), +работа в пространстве; - общеразвивающие движения: «танцевальный шаг» - разучивание комбинации (+passe, releve, развороты, добавление рук)	наблюдение
20	20	1		практическое	- закрепление материала; - партерная гимнастика: упражнения на стопы, на выворотность, на гибкость вперед, назад, силовые на мышцы живота, спины, прыжки по VI + скакалки	наблюдение
21	21	1		практическое	- закрепление материала; - партерная гимнастика: упражнения на стопы, на выворотность, на гибкость вперед, назад, силовые на мышцы живота, спины, прыжки по VI + скакалки	наблюдение оценка
22	22	1		практическое	- общеразвивающие движения: «танцевальный шаг» - разучивание комбинации (+passe, releve, развороты, добавление рук); - фигурное построение в пространстве	наблюдение
23	23	1		практическое	- закрепление материала; - партерная гимнастика: упражнения на стопы, силовые на мышцы живота, спины, прыжки по VI + скакалки	наблюдение
24	24	1		практическое	- музыкально – ритмические упражнения: притопы в народном характере (разучивание комбинаций); - закрепление материала: общеразвивающие движения по диагонали (танцевальный шаг – комбинация, народные шаги)	наблюдение
25	25	1		практическая	Прорабатывание всего изученного материала за III четверть по разделам: - танцевальная Азбука; - музыкально – ритмические упражнения; - общеразвивающие упражнения; - партерная гимнастика - выстраивание контрольного урока	опрос, оценка практических заданий
26	26	1		практическое	Контрольный урок за III четверть. - сдача всего изученного материала за III четверть Оценивается: знание терминологии, правил исполнения, комбинаций, музыкальное исполнение	опрос, оценка практических заданий

27	27	0,5	0,5	комбинированное	- музыкально – ритмический раздел + танцевальные движения: разучивание ритмического этюда на муз. Иоганна Штрауса «Полька – пиццикато» (1 и 2 часть)	наблюдение
28	28	1		практическое	- музыкально – ритмический раздел + танцевальные движения: Закрепление ритмического этюда на муз. Иоганна Штрауса «Полька – пиццикато» (1 и 2 часть)	наблюдение
29	29	0,5	0,5	комбинированное	- музыкально – ритмический раздел + танцевальные движения: разучивание ритмического этюда на муз. Иоганна Штрауса «Полька – пиццикато» (2 и 3 часть)	наблюдение
30	30	1		практическое	-музыкально – ритмический раздел + танцевальные движения: закрепление ритмического этюда на муз. Иоганна Штрауса «Полька – пиццикато» (1 – 4 части)	наблюдение оценка
31	31	1		практическое	Прорабатывание и закрепление всего изученного материала за все четверти по разделам: - основы музыкальной грамоты - танцевальная Азбука; - музыкально – ритмические упражнения; - общеразвивающие упражнения;	наблюдение
32	32	1		практическое	Выстраивание контрольного урока Закрепление всего изученного материала за все четыре четверти по разделам: - основы музыкальной грамоты - танцевальная Азбука; - музыкально – ритмические упражнения; - общеразвивающие упражнения;	опрос, оценка практических заданий
33	33	1		практическое	Контрольный урок с IV четверть. - сдача всего изученного материала с I по IV четверть Оценивается: знание терминологии, правил исполнения, комбинаций, музыкальное исполнение, эмоциональная выразительность	опрос, оценка практических заданий

Второй год обучения

№	Учебная неделя	Количество часов		Форма занятия	Тема	Форма контроля
		прак	теор			
1	1	0,5	0,5	комбинированное	Вводное занятие Правила поведения в классе. Инструктаж по технике безопасности. - упражнения на ориентацию в пространстве + координацию, общеразвивающие движения; - основы музыкальной грамоты: повторение материала прошлого года; - партерная гимнастика: упражнения на стопы, на выворотность	опрос наблюдение
2	2	0,5	0,5	комбинированное	- раздел Танцевальная Азбука: «plie» (demi, grand), «battement tendu» в народном характере, «passe» (разучивание новых комбинаций) - упражнения на середине на координацию	наблюдение

3	3	1		практическое	-закрепление +отработка всего изученного материала	наблюдение
4	4	0,5	0,5	комбинированное	-закрепление всего изученного материала; - музыкально – ритмический раздел: работа по точкам (упражнения на «канон»)	наблюдение оценка
5	5	0,5	0,5	комбинированное	-закрепление всего изученного материала (разбор комбинации налево)	наблюдение
6	6	1		практическое	Прорабатывание всего изученного материала на ориентацию в пространстве +координация; - партерная гимнастика: упражнения для стоп, упражнения на выворотность	наблюдение оценка
7	7	1		практическое	- закрепление + отработка всего изученного материала - выстраивание контрольного урока	наблюдение
8	8	1		практическое	Контрольный урок за I четверть. Сдача изученного материала по темам, следующих разделов: - танцевальная Азбука; - музыкально – ритмический; Оценивается: знание терминологии, правил исполнения, комбинаций, музыкальное исполнение	опрос, оценка практических заданий
9	9	0,5	0,5	комбинированное	-партерная гимнастика: упражнения на стопы, на выворотность, на гибкость вперед, назад	наблюдение
10	10	1		практическое	-партерная гимнастика: упражнения на стопы, на выворотность, на гибкость вперед, назад	наблюдение
11	11	0,5	0,5	комбинированное	- музыкально – ритмический раздел: разучивание ритмического этюда, - основы музыкальной грамотности: разбор этюда (1, 2 части)	наблюдение
12	12	1		практическое	-музыкально – ритмический раздел: разучивание ритмического этюда (1,2 части)	наблюдение
13	13	1		практическое	-музыкально – ритмический раздел: разучивание ритмического этюда (3, 4 части)	наблюдение
14	14	1		практическое	-музыкально – ритмический раздел: разучивание ритмического этюда (3, 4 части)	наблюдение оценка
15	15	1		практическое	Закрепление материала: - музыкально – ритмический раздел: ритмический этюд (прорабатывание всех частей ритмического этюда)	наблюдение
16	16	1		практическое	Контрольный урок за II четверть. - Сдача изученного материала – ритмического этюда (все части) – Оценивается: музыкальное исполнение и знание материала, работа в паре.	опрос, оценка практических заданий
17	17	0,5	0,5	комбинированное	Раздел «танцевальные движения» (народный материал): - шаги в русско - народном характере (простой, тройной, с разворотом, с ударом пятки в пол)	наблюдение
18	18	1		практическое	Прорабатывание материала: шаги в народном характере, упражнения на ориентацию в пространстве	наблюдение

19	19	1		практическое	- разучивание комбинаций в русско - народном характере («гармошка», «ковырялочка», «притопы», в паре комбинации (шаги)) - повторение народных шагов	наблюдение
20	20	1		практическое	-закрепление выученного материала + разучивание новых комбинаций в паре в русско - народном характере.	наблюдение оценка
21	21	0,5	0,5	комбинированное	-закрепление выученного материала + разучивание новых комбинаций в паре в русско - народном характере (право/лево)	наблюдение
22	22	0,5	0,5	комбинированное	-разучивание народного этюда в паре, используя выученный материал.	наблюдение
23	23	1		практическое	-работа с этюдом в народном характере	наблюдение
24	24	1		практическая	-работа с этюдом в народном характере	наблюдение
25	25	1		практическая	-работа с этюдом в народном характере	наблюдение
26	26	0,5	0,5	комбинированное	Повторение всего материала раздела «танцевальные движения» - русско – народный материал: - шаги по диагонали (право/лево) - народные комбинации (право/лево) - этюд в парах	опрос, оценка практических заданий
27	27	0,5	0,5	комбинированное	Выстраивание контрольного урока. Повторение + отработка всего материала раздела «танцевальные движения»: - шаги по диагонали - народные комбинации - этюд в парах	опрос, оценка практических заданий
28	28	1		практическое	Контрольный урок за III четверть. - Сдача народного материала раздела «танцевальные движения» за III четверть Оценивается: знание терминологии, правил исполнения, комбинаций, музыкальное исполнение	опрос, оценка практических заданий
29	29	0,5	0,5	комбинированное	- повторение разделов: танцевальная Азбука, музыкально – ритмический (комбинации, работа в парах, группах, разнообразные задания) + основы музыкальной грамоты	наблюдение
30	30	1		практическое	-повторение материала разделов: танцевальная Азбука, музыкально – ритмический (комбинации, работа в парах, группах, разнообразные задания) + основы музыкальной грамоты + отработка ритмического этюда	наблюдение
31	31	1		практическое	- закрепление материала разделов: танцевальная Азбука, музыкально – ритмический (комбинации, работа в парах, группах, разнообразные задания) + основы музыкальной грамоты + отработка музыкально - ритмического этюда	наблюдение
32	32	0,5	0,5	комбинированное	- выстраивание итогового контрольного урока за 2 года обучения по всем разделам дисциплины «Ритмика»	опрос, оценка практических заданий
33	33	1		практическое	- отработка итогового контрольного урока – прогон всех изученных разделов данной программы по дисциплине «Ритмика», методом «от простого к сложному»	опрос, оценка практических заданий

34	34	1		практическое	Итоговый контрольный урок за 2 года обучения по дисциплине «Ритмика» по разделам: - танцевальная Азбука - музыкально – ритмический + основы музыкальной грамоты - общеразвивающие движения - танцевальные движения - ритмический этюд Оценивается: знание терминологии, правила исполнения, комбинаций, координация, музыкальное исполнение, эмоциональная выразительность	опрос, оценка практических заданий
----	----	---	--	--------------	--	------------------------------------

7. Требования к учебной дисциплине «Ритмика»

Учебная дисциплина «Ритмика» предполагает специальную одежду (форму) на уроке, для наиболее комфортной работы, способствующей более качественно воспринимать материал (без сковывания движений, зажимов тела).

Девочки – купальник, лосины, балетки (все черного цвета), убрана голова в шишку.

Мальчики – майка или футболка, шорты, балетки (все черного цвета).

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 187598946305064097190711460653033521119524543992

Владелец Швидко Наталья Алексеевна

Действителен с 10.09.2026 по 10.09.2027