МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет по образованию Санкт-Петербурга

Администрация Центрального района Санкт-Петербурга

ГБОУ СОШ №167

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
ГБОУ школа № 167
Протокол № 1
от «31» августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБОУ школа № 167
_____Бегельдиева С.М.
Приказ № 95
от «31» августа 2026 г.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 167 ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Подписано цифровой подписью: ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 167 ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
Дата: 2026.11.26 14:46:39 +03'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«РИТМИКА»

для 1–4 классов начального общего образования

Срок реализации программы: 4 года (135 часов)

Санкт-Петербург

2026

1. Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Ритмика» для 1–4 классов составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286);
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации обучения (СП 2.4.3648-20);
- примерными программами по хореографии для общеобразовательных школ, в том числе программой «Ритмика и танец» 1–8 классы;
- основной образовательной программой и годовым календарным учебным графиком школы.

Актуальность программы. Занятия ритмикой способствуют общему гармоничному развитию ребёнка: формируют правильную осанку, координацию движений, чувство ритма и музыкальность, развивают эмоциональную сферу, воспитывают культуру общения в коллективе. Программа нацелена на приобщение к движению под музыку всех детей — не только способных и одарённых.

Цель программы: приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физическое совершенствование.

Задачи:

1. укрепление здоровья и опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки;
2. развитие музыкального слуха, чувства ритма, умения согласовывать движения с музыкой;
3. развитие координации, гибкости, выносливости, танцевальной выразительности;
4. обучение основам классического, народного и бального танца, навыкам сценического исполнения;
5. развитие творческих способностей, умения импровизировать;
6. воспитание дисциплинированности, умения работать в коллективе, доброжелательного общения.

Принципы обучения: от простого к сложному; системность и последовательность; наглядность; доступность; единство музыкального и двигательного развития; учёт возрастных особенностей.

Методы работы: словесный (объяснение, беседа), наглядный (показ движения), повторный (многократное выполнение упражнений с интервалами отдыха), игровой, импровизационный, метод круговой тренировки.

Формы организации занятий: групповые занятия, комбинированные уроки-тренировки, уроки-игры, уроки-концерты, открытые занятия, отчётные выступления. Продолжительность занятия — 35–40 минут в соответствии с нормами СанПиН.

Место курса в учебном плане

Программа рассчитана на 4 года обучения, 1 час в неделю:

Класс	Часов в неделю	Часов в год
1	1	33
2	1	34
3	1	34
4	1	34
Итого		135

Обучение делится на два этапа: 1–2 классы — начальный этап освоения ритмики (азы ритмики, игровая гимнастика, образные музыкально-танцевальные игры, групповые танцы); 3–4 классы — усложнение материала (основы хореографии, танцы в паре, этюдный материал, музыкально-танцевальная импровизация).

2. Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты

- сформированность мотивации к учебной деятельности, интерес к занятиям ритмикой и активным формам досуга;
- самовыражение ребёнка в движении и танце, позитивная самооценка своих творческих возможностей;
- эмоциональное отношение к искусству, эстетический взгляд на мир;
- развитие навыков сотрудничества, доброжелательности, умения работать в коллективе;
- установка на безопасный и здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- Регулятивные: самостоятельно формулировать тему и цели занятия; планировать свои действия в соответствии с задачей; осуществлять итоговый и пошаговый контроль, корректировать свои действия.
- Познавательные: перерабатывать и преобразовывать информацию из одной формы в другую; осуществлять анализ и синтез; устанавливать причинно-следственные связи; строить рассуждения.
- Коммуникативные: адекватно использовать речевые средства; слушать и слышать других; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; выполнять различные роли в группе.

Предметные результаты

К концу обучения учащиеся научатся:

- правильно идти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, лёгкий шаг с носка;
- чувствовать характер музыки и передавать его в движении до конца музыкального произведения;

- тактировать руками размеры 2/4, 3/4, 4/4, отмечать сильную долю такта;
- самостоятельно ускорять и замедлять темп движений, отмечать музыкальные фразы и акценты;
- различать три основных жанра музыки: марш — песня — танец;
- выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами;
- исполнять основные элементы классического танца и танцевальные комбинации;
- различать особенности танцевальной музыки: марш, вальс, полька, пляска, хоровод, диско;
- ориентироваться в пространстве зала, выполнять перестроения.

К концу 4 года обучения дети должны уметь исполнить: весёлую польку на подскоках, вальс в три па, свой национальный (народный) танец, танцевальную композицию, построенную на изученных движениях.

Результаты по годам обучения (кратко)

Класс	Учащиеся должны уметь
1	строиться в колонну, шеренгу и круг; выполнять ходьбу, бег, прыжки в такт музыке; различать темп и динамику музыки; исполнять поклоны, простейшие позиции ног и рук, приставной шаг
2	тактировать на 2/4 и 3/4; выполнять полуприседания, подъёмы на полупальцы; исполнять элементы русской пляски и парные движения; танцевать в паре
3	различать жанры танцевальной музыки; выполнять элементы экзерсиса у станка; исполнять движения русского танца (дроби, «ключ»), вальсовую дорожку, движения польки в паре; участвовать в хороводе
4	анализировать музыку разучиваемых танцев; исполнять вальс в три па, композиции на изученных движениях, бальный и народный танец; самостоятельно импровизировать под музыку; выступать на сцене

3. Содержание курса внеурочной деятельности

Программа включает четыре раздела:

7. «Ритмика, элементы музыкальной грамоты» — ритмические упражнения, слушание и анализ музыки, элементы музыкальной грамоты, ритмическая гимнастика.
8. «Танцевальная азбука» — элементы партерного экзерсиса и экзерсиса у станка, элементы классического, народного и бального танца.
9. «Элементы танца» — элементы детского, образного, народного, бального танца, постановка танцевальных композиций.
10. «Творческая деятельность» — игровые этюды, музыкально-подвижные игры, импровизация.

Распределение часов по разделам и классам:

Раздел	1 кл.	2 кл.	3 кл.	4 кл.	Итого
Вводное занятие	1	1	1	1	4
Ритмика, элементы музыкальной грамоты	10	10	10	10	40
Танцевальная азбука	10	10	10	10	40
Элементы танца	8	8	8	8	32
Творческая деятельность	4	5	5	5	19
Итого	33	34	34	34	135

Содержание разделов по годам обучения

1 класс

- Вводное занятие. Правила техники безопасности, приветствие-поклон.
- Ориентировка в пространстве: построение в шеренгу, колонну, круг; повороты направо, налево, кругом.
- Ритмико-гимнастические упражнения: ходьба и бег под музыку (маршевый шаг, шаг с носка), упражнения на выработку осанки, наклоны и повороты головы, прыжки и подскоки, хлопки и притопы в такт музыке.
- Элементы музыкальной грамоты: темп (быстро — медленно), динамика (громко — тихо), характер музыки; жанры «марш — песня — танец»; сильная доля, тактирование на 2/4.
- Танцевальная азбука: позиции ног (1, 3, 6), позиции рук, поклон; полуприседания (demi-plié), подъёмы на полупальцы (relevé), прыжки (saute).
- Элементы танца: приставной шаг, переменный шаг, боковой галоп, поскоки; элементы детского танца — притопы, прихлопывания; образные танцы-игры («Маленькие утята», «Лебеди» и др.); знакомство с полькой.
- Творческая деятельность: игры под музыку, этюдная работа (пантомима), импровизация.

2 класс

- Повторение материала 1 класса.
- Ориентировка в пространстве: диагонали, «змейка», перестроения.
- Ритмика: ритмический рисунок, акценты; ходьба на полупальцах и пятках; мягкий и пружинящий шаг, танцевальный бег, поскоки; прыжки с выбрасыванием ноги вперёд.
- Музыкальная грамота: размеры 2/4 и 3/4, тактирование; музыкальные фразы, вступление и заключение.
- Танцевальная азбука: повторение позиций; demi-plié, battement tendu, relevé, port de bras; наклоны и повороты корпуса; повороты на месте и в паре.
- Элементы танца: элементы русской пляски (положение рук, платочек, дробные движения, переменные притопы); движения парами (кружение, ходьба с приседанием); парные танцы «Ромашка», «Полька», «Сударушка»; групповой танец.
- Творческая деятельность: игры под музыку, этюды, импровизация, постановка номера.

3 класс

- Ориентировка в пространстве: перестроение из круга в два ряда, «звёздочка», «крест».
- Ритмика: ускорение и замедление темпа; выстукивание ритмического рисунка хлопками.
- Гимнастика: упражнения на гибкость (наклоны, подготовительные шпагаты, «мостик» с помощью), упражнения с предметами (мяч, лента).
- Музыкальная грамота: жанры (вальс, полька, марш); динамические оттенки и темповые обозначения; строение музыкального произведения, части.
- Танцевальная азбука: экзерсис у станка (лицом к станку); позиции ног 1–5 (в доступной форме); battement tendu, battement jeté; вальсовая дорожка; прыжки.
- Элементы танца: полька в паре с вращением; русский хоровод; русская пляска (дроби, простой «ключ»); подготовка к присядкам, хлопушки; вальс, «Кадриль».
- Творческая деятельность: образные этюды, импровизация, постановка концертного номера, работа над артистизмом.

4 класс

- Ориентировка в пространстве: сложные перестроения, диагонали, «шахматный» порядок.
- Ритмика: сложные ритмические рисунки; тактирование на 3/4 и 4/4.
- Гимнастика: гибкость, шпагаты; партерный экзерсис (укрепление мышц спины и пресса); упражнения с предметами.
- Музыкальная грамота: анализ музыки разучиваемых танцев; жанры (полька, вальс, хоровод, диско).
- Танцевальная азбука: экзерсис у станка и на середине зала; повороты и вращения в парах; комбинации прыжков; элементы историко-бытового танца (полонезный шаг, поклон-реверанс).
- Элементы танца: русский танец («ключ» на подскоках, дроби); орнаментальный хоровод; диско; полька с вращениями; вальс в три па в паре; национальный (региональный) танец; постановка танцевальной композиции на изученных движениях.
- Творческая деятельность: этюды на заданную тему, импровизация, музыкально-подвижные игры, постановка концертного номера, генеральная репетиция, отчётный концерт.

4. Тематическое планирование по классам

1 класс — 33 часов в год

№	Тема занятия	Кол-во часов	Виды деятельности
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности. Приветствие-поклон	1	беседа, показ
2	Построение в шеренгу, колонну, круг. Повороты	1	выполнение тренировочных упражнений
3	Ходьба и бег под музыку. Маршевый шаг, шаг с носка	1	выполнение тренировочных упражнений
4	Упражнения на выработку осанки. Постановка корпуса	1	выполнение тренировочных упражнений
5	Наклоны и повороты головы, движения плечами	1	выполнение тренировочных упражнений
6	Прыжки, подскоки, лёгкий бег	1	выполнение тренировочных упражнений
7	Хлопки и притопы в такт музыке	1	выполнение тренировочных упражнений
8	Игра «Музыкальная сова». Реакция на смену музыки	1	игра
9	Темп музыки: быстро — медленно. Движения в разном темпе	1	практикум
10	Динамика: громко — тихо. Характер музыки	1	практикум
11	Жанры музыки: марш — песня — танец	1	слушание, игра
12	Сильная доля такта. Тактирование на 2/4	1	выполнение тренировочных упражнений
13	Позиции ног 1, 3, 6. Позиции рук	1	выполнение тренировочных упражнений
14	Поклон для мальчика и девочки	1	выполнение тренировочных упражнений
15	Полуприседания (demi-plié)	1	выполнение тренировочных упражнений
16	Подъёмы на полупальцы (relevé)	1	выполнение тренировочных упражнений
17	Прыжки (saute)	1	выполнение тренировочных упражнений
18	Приставной шаг	1	выполнение тренировочных упражнений
19	Переменный шаг. Боковой галоп	1	выполнение тренировочных упражнений
20	Поскоки. Лёгкий танцевальный бег	1	выполнение тренировочных упражнений
21	Элементы детского танца: притопы, прихлопывания	1	выполнение тренировочных упражнений
22	Образные танцы-игры: «Маленькие утята»	1	выполнение тренировочных упражнений
23	Образные движения: «Лебеди», «Мишка», «Зайчики»	1	выполнение тренировочных упражнений

24	Знакомство с полькой. Основные движения	1	выполнение тренировочных упражнений
25	Полька: разучивание движений	1	выполнение тренировочных упражнений
26	Полька: отработка, танец по кругу	1	выполнение тренировочных упражнений
27	Групповой танец «Теперь мы первоклашки»: разучивание	1	выполнение тренировочных упражнений
28	Групповой танец: отработка, перестроения	1	выполнение тренировочных упражнений
29	Игры под музыку	1	игра
30	Этюдная работа: пантомима, изображение образов	1	выполнение тренировочных упражнений
31	Импровизация под музыку	1	выполнение тренировочных упражнений
32	Повторение изученного репертуара	1	выполнение тренировочных упражнений
33	Итоговое занятие. Смотр знаний	1	урок-смотр

2 класс — 34 часов в год

№	Тема занятия	Кол-во часов	Виды деятельности
1	Вводное занятие. Повторение изученного в 1 классе	1	беседа, td1
2	Ориентировка в пространстве: диагонали, «змейка»	1	выполнение тренировочных упражнений
3	Ритмический рисунок и акценты: хлопки, притопы	1	выполнение тренировочных упражнений
4	Ходьба на полупальцах, на пятках, с высоким подъёмом ноги	1	выполнение тренировочных упражнений
5	Партерные упражнения на гибкость	1	выполнение тренировочных упражнений
6	Упражнения на координацию движений	1	выполнение тренировочных упражнений
7	Мягкий, пружинящий шаг	1	выполнение тренировочных упражнений
8	Танцевальный бег, поскоки с ноги на ногу	1	выполнение тренировочных упражнений
9	Прыжки с выбрасыванием ноги вперёд	1	выполнение тренировочных упражнений
10	Размеры 2/4 и 3/4. Тактирование	1	выполнение тренировочных упражнений
11	Музыкальные фразы. Вступление и заключение	1	слушание
12	Игра «Эхо»: повторение ритмического рисунка	1	игра
13	Повторение позиций ног и рук	1	выполнение тренировочных упражнений
14	demi-plié, battement tendu	1	выполнение тренировочных упражнений

15	relevé, port de bras (положения рук)	1	выполнение тренировочных упражнений
16	Наклоны и повороты корпуса	1	выполнение тренировочных упражнений
17	Повороты на месте и в паре	1	выполнение тренировочных упражнений
18	Элементы русской пляски: положение рук, платочек	1	выполнение тренировочных упражнений
19	Дробные движения, переменные притопы	1	выполнение тренировочных упражнений
20	Простые хлопушки (для мальчиков)	1	выполнение тренировочных упражнений
21	Движения парами: кружение, ходьба с приседанием	1	выполнение тренировочных упражнений
22	Повторение польки	1	выполнение тренировочных упражнений
23	Парный танец «Ромашка»: разучивание	1	выполнение тренировочных упражнений
24	«Ромашка»: отработка	1	выполнение тренировочных упражнений
25	Парный танец «Сударушка»: разучивание	1	выполнение тренировочных упражнений
26	Групповой танец «Неразлучные друзья»: разучивание	1	выполнение тренировочных упражнений
27	Групповой танец: отработка рисунка	1	выполнение тренировочных упражнений
28	Игры под музыку	1	игра
29	Этюды: «Звери на лесной полянке»	1	выполнение тренировочных упражнений
30	Импровизация движений под музыку	1	выполнение тренировочных упражнений
31	Постановка номера к празднику	1	выполнение тренировочных упражнений
32	Отработка концертного номера	1	выполнение тренировочных упражнений
33	Повторение изученного репертуара	1	выполнение тренировочных упражнений
34	Итоговое занятие. Отчётный концерт	1	концерт

3 класс — 34 часов в год

№	Тема занятия	Кол-во часов	Виды деятельности
1	Вводное занятие. Техника безопасности	1	беседа
2	Перестроение из круга в два ряда. «Звёздочка», «крест»	1	выполнение тренировочных упражнений
3	Ускорение и замедление темпа в движении	1	выполнение тренировочных упражнений

4	Выстукивание ритмического рисунка хлопками	1	выполнение тренировочных упражнений
5	Упражнения на гибкость: наклоны, «мостик» с помощью	1	выполнение тренировочных упражнений
6	Подготовительные шпагаты	1	выполнение тренировочных упражнений
7	Упражнения с предметами (мяч, лента)	1	выполнение тренировочных упражнений
8	Координация: разноимённые движения рук и ног	1	выполнение тренировочных упражнений
9	Жанры: вальс, полька, марш. Узнавание на слух	1	слушание
10	Динамические оттенки и темповые обозначения	1	практикум
11	Строение музыкального произведения. Части, фразы	1	слушание
12	Экзерсис у станка (лицом к станку): повторение	1	выполнение тренировочных упражнений
13	Позиции ног 1–5 (в доступной форме). Port de bras	1	выполнение тренировочных упражнений
14	battement tendu, battement jeté	1	выполнение тренировочных упражнений
15	Вальсовая дорожка	1	выполнение тренировочных упражнений
16	Прыжки: saute, простые комбинации	1	выполнение тренировочных упражнений
17	Полька: шаг, боковой галоп в паре	1	выполнение тренировочных упражнений
18	Полька: вращение в паре	1	выполнение тренировочных упражнений
19	Русский хоровод: основные движения, рисунок	1	выполнение тренировочных упражнений
20	Русская пляска: дроби, простой «ключ»	1	выполнение тренировочных упражнений
21	Подготовка к присядкам. Хлопушки	1	выполнение тренировочных упражнений
22	Вальс: покачивание, движения в паре	1	выполнение тренировочных упражнений
23	Танец «Вальс дружбы»: разучивание	1	выполнение тренировочных упражнений
24	Танец «Кадриль»: разучивание движений	1	выполнение тренировочных упражнений
25	«Кадриль»: отработка рисунка	1	выполнение тренировочных упражнений
26	Игры под музыку	1	игра
27	Этюды на заданный музыкальный образ	1	выполнение тренировочных упражнений
28	Импровизация: сочиняем движения	1	выполнение тренировочных упражнений
29	Постановка концертного номера	1	выполнение тренировочных упражнений

30	Отработка концертного номера	1	выполнение тренировочных упражнений
31	Работа над артистизмом и выразительностью	1	выполнение тренировочных упражнений
32	Репетиция репертуара	1	выполнение тренировочных упражнений
33	Повторение изученного репертуара	1	выполнение тренировочных упражнений
34	Итоговое занятие. Отчётный концерт	1	концерт

4 класс — 34 часов в год

№	Тема занятия	Кол-во часов	Виды деятельности
1	Вводное занятие. Техника безопасности	1	беседа
2	Сложные перестроения: диагонали, «шахматный» порядок	1	выполнение тренировочных упражнений
3	Сложные ритмические рисунки. Синкопы	1	выполнение тренировочных упражнений
4	Тактирование на 3/4 и 4/4. Дирижирование	1	выполнение тренировочных упражнений
5	Гимнастика: гибкость, шпагаты	1	выполнение тренировочных упражнений
6	Партерный экзерсис: «лодочка», «березка», пресс	1	выполнение тренировочных упражнений
7	Упражнения с предметами	1	выполнение тренировочных упражнений
8	Пластика рук: волны, координация	1	выполнение тренировочных упражнений
9	Анализ музыки разучиваемых танцев	1	слушание
10	Жанры: полька, вальс, хоровод, диско	1	слушание
11	Экзерсис у станка: повторение, усложнение	1	выполнение тренировочных упражнений
12	Экзерсис на середине зала	1	выполнение тренировочных упражнений
13	Повороты и вращения в парах	1	выполнение тренировочных упражнений
14	Комбинации прыжков	1	выполнение тренировочных упражнений
15	Элементы историко-бытового танца: полонезный шаг	1	выполнение тренировочных упражнений
16	Поклон-реверанс. Этикет бального танца	1	выполнение тренировочных упражнений
17	Русский танец: «ключ» на подскоках, дроби	1	выполнение тренировочных упражнений
18	Хоровод: орнаментальные фигуры	1	выполнение тренировочных упражнений

19	Диско: базовые движения	1	выполнение тренировочных упражнений
20	Полька: комбинации, вращения в паре	1	выполнение тренировочных упражнений
21	Вальс в три па: разучивание	1	выполнение тренировочных упражнений
22	Вальс в три па: отработка в паре по кругу	1	выполнение тренировочных упражнений
23	Постановка танцевальной композиции: замысел	1	выполнение тренировочных упражнений
24	Танцевальная композиция: рисунок, перестроения	1	выполнение тренировочных упражнений
25	Национальный (региональный) танец: разучивание	1	выполнение тренировочных упражнений
26	Национальный танец: отработка	1	выполнение тренировочных упражнений
27	Творческие этюды на заданную тему	1	выполнение тренировочных упражнений
28	Конкурс импровизаций	1	игра
29	Игры под музыку	1	игра
30	Постановка концертного номера	1	выполнение тренировочных упражнений
31	Работа над выразительностью. Генеральная репетиция	1	выполнение тренировочных упражнений
32	Повторение репертуара	1	выполнение тренировочных упражнений
33	Итоговое занятие. Отчётный концерт	1	концерт
34	Резервный урок (повторение, свободная импровизация)	1	выполнение тренировочных упражнений

5. Формы контроля и оценки

- педагогическое наблюдение за выполнением упражнений и освоением движений;
- урок-смотр знаний (в конце года);
- открытые занятия и отчётные концерты;
- творческие задания и импровизации.

Оценивание носит стимулирующий характер: отмечается динамика каждого ребёнка, а не сравнение с другими.

6. Материально-техническое обеспечение

- просторный зал с деревянным или специальным покрытием;
- музыкальный центр / колонка, фортепиано (при наличии);
- зеркала (при наличии), балетный станок или опора;
- аудиозаписи классической, народной и современной музыки;
- спортивная форма и балетки / чешки.

7. Литература

11. Бекина С. И., Ломова Т. П. Музыка и движение: упражнения, игры и пляски для детей. — М.: Просвещение.
12. Руднева С. Д., Пасечная Л. В., Рыжова Г. П. Ритмика: учебное пособие. — М.: Просвещение.
13. Фирилёва Ж. Е., Сайкина Е. Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей. — СПб.
14. Пуртова Т. В., Беликова А. Н., Кукса О. В. Учите детей танцать. — М.: Владос.
15. Программа «Ритмика и танец» 1–8 классы (утверждена Министерством образования).