

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 105»**

**ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Хореография»
для учащихся 1 класса
на 2026 – 2027 учебный год
направление: общекультурное**

Составитель программы:
учитель начальных классов
Петрова Анна Васильевна

г. Котлас, 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности «Хореография» разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

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.

Актуальность программы

Современная школа стоит перед фактом дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Оздоровительно-развивающая программа по ритмике направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей младшего школьного возраста. Ритмика – это танцевально-игровые упражнения под музыку, которые учат импровизировать, чувствовать ритм и гармонично развивают тело.

Ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению организма школьника. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор.

Цель программы: содействие всестороннему гармоничному развитию школьников средствами ритмики.

Основные задачи:

Обучающая: формировать необходимые двигательные навыки для укрепления собственного здоровья, развивать музыкальный слух и чувство ритма, научить согласовывать движения с музыкой.

Развивающая: способствовать всестороннему развитию и раскрытию творческого потенциала.

Воспитательная: способствовать развитию эстетического чувства и художественного вкуса.

Место проведения: МОУ «СОШ №105»

Возраст школьников: 1 класс (6-7 лет)

Срок реализации программы: 1 год

Количество часов занятий в неделю: 1 час, в год – 33 часа.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Программа внеурочной деятельности дает возможность обучающимся достичь следующих результатов:

Личностные:

1. Воспитывать чувства дисциплины, ответственности, трудолюбия;
2. Культивировать уважение к традициям танца и чувство гордости за осознание собственного участия в искусстве ритмики и хореографии;
3. Развивать навыки эстетического восприятия произведений танцевально-ритмического искусства.
4. Сформировать навыки коммуникативной культуры поведения во взаимодействии со сверстниками и педагогом.

Метапредметные:

1. Сформировать навыки овладения хореографическими элементами;
2. Способствовать развитию творческого и логического восприятия действительности;
3. Воспитать общекультурное и эстетическое понимание мира;
4. Анализировать собственные успехи и неудачи, объективно оценивать свои возможности.

Предметные:

1. Обучить воспитанников начальной ритмической подготовке;
2. Сформировать навык музыкального движения;
3. Развить чувство ритма и музыкальность;
4. Овладеть основными терминами в хореографии;
5. Способствовать развитию навыка импровизации.
6. Научить концентрации внимания на уроках;
7. Улучшить танцевальную выразительность, исполнительность, навык ориентации в пространстве;
8. Способствовать развитию физических данных: выносливости, гибкости, силе, ловкости.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Название раздела	Кол-во часов
Тема 1. Чувство ритма	1
Тема 2. Координация и внимание	4
Тема 3. Танцевальные элементы	4
Тема 4. Музыкальные инструменты и ансамбль	5
Тема 5. Темп, динамика и музыкальная память	4
Тема 6. Движение с предметами и в парах	5
Тема 7. Импровизация и творческое выражение	5
Тема 8. Подготовка и итоговое выступление	5
ИТОГО:	33

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема 1. Вводное 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

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 маршрутовка 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
- **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.
- Игровые и праздничные занятия.

№ урока	Название темы	Кол-во часов
1.	Тема 1. Вводное занятие. Знакомство. Правила поведения и техника безопасности.	1
2.	Тема 2. Чувство ритма. Понятие ритма (2/4).	1
3.	Тема 2. Хлопки, шаги, притопы в ритме 2/4.	1
4.	Тема 2. Простые ритмические рисунки («та-ти-ти-та»).	1
5.	Тема 2. Упражнения на темп (медленно – быстро).	1
6.	Тема 3. Взаимосвязь слуха, движения и внимания.	1
7.	Тема 3. Ритмические игры с хлопками.	1
8.	Тема 3. Танцевальные шаги: марш, приставной шаг.	1
9.	Тема 3. Игра «Стоп-музыка». Первые движения под размер 3/4.	1
10.	Тема 4. Знакомство с танцевальными ритмами (марш, полька).	1
11.	Тема 4. Шаги польки и марша.	1
12.	Тема 4. Танцевальные упражнения в парах и группе.	1
13.	Тема 4. Хороводные и игровые движения.	1
14.	Тема 4. Импровизация под разный характер музыки.	1
15.	Тема 5. Роль музыкального сопровождения. Игра на бубне, маракасах.	1
16.	Тема 5. Упражнения «тихо – громко» с инструментами.	1
17.	Тема 5. Разделение на группы: ансамбль.	1
18.	Тема 5. Маленькая композиция (новогодняя тема).	1
19.	Тема 6. Темп: быстро – медленно.	1
20.	Тема 6. Динамика: тихо – громко.	1
21.	Тема 6. Музыкальная память. Комбинация «марш + хлопки».	1
22.	Тема 6. Игра «Эхо».	1
23.	Тема 6. Запоминание ритмических рисунков.	1
24.	Тема 7. Музыка как средство выражения эмоций. Движение под разный темп.	1
25.	Тема 7. Игра «Живые картины».	1
26.	Тема 7. Групповая импровизация.	1
27.	Тема 7. Упражнения с предметами (ленты, мячики).	1
28.	Тема 7. Создание небольшой танцевальной композиции.	1
29.	Тема 8. Правила поведения на сцене. Работа в коллективе. Ритмические игры с хлопками.	1
30.	Тема 8. Репетиция итоговой композиции.	1
31.	Тема 8. Генеральная репетиция с реквизитом.	1
32.	Тема 8. Итоговое выступление.	1
33.	Тема 8. Игровое праздничное занятие. Подведение итогов года.	1

Список литературы.

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: учебно-методическое 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.