

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Свердловской области

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга

МАОУ СОШ № 61

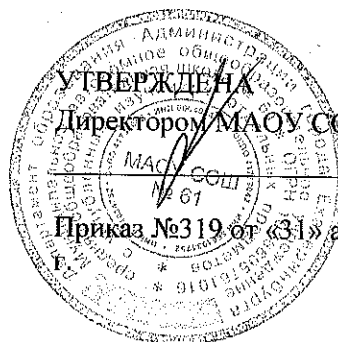
РАССМОТРЕНА

Педагогический совет

МАОУ СОШ №61

Протокол №1

от «28» августа 2026 г.



Астахова Л.В.

Приказ №319 от «31» августа 2026

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 11420560)

учебного предмета «Ритмика»

для обучающихся 3 классов

Екатеринбург 2026

I. Пояснительная записка

Программа по ритмике на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Ритмика — это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело. Ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно-творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

Актуальность программы обусловлена необходимостью гармоничного физического и психического развития младших школьников, укрепления здоровья, формирования культуры движения и эстетического восприятия. Занятия ритмикой тесно связаны с обучением на уроках физической культуры и музыки, дополняя друг друга.

Цель программы:

создание условий для раскрытия и реализации творческих способностей обучающихся на основе формирования и развития танцевально-ритмической культуры, постижения духовно-нравственных ценностей и культурных традиций.

Задачи программы:

- обучающая: формировать необходимые двигательные навыки, развивать музыкальный слух и чувство ритма, обучать базовым танцевальным и гимнастическим элементам;
- развивающая: способствовать всестороннему развитию координационных и кондиционных способностей (гибкость, выносливость, ловкость), развитию творческого воображения и памяти;
- воспитательная: способствовать развитию эстетического чувства, художественного вкуса, дисциплинированности и навыков коллективной деятельности.

Программа состоит из четырёх разделов:

- 1. Упражнения на ориентировку в пространстве.
- 2. Ритмико-гимнастические упражнения.
- 3. Игры под музыку.
- 4. Танцевальные упражнения.

На каждом уроке осуществляется работа по всем разделам программы. В зависимости от задач урока учитель может отводить на каждый раздел различное количество времени. В начале и конце урока проводятся упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

Место предмета в учебном плане:

На изучение ритмики в 3 классе отводится 34 часа (1 час в неделю, 34 учебные недели).

II. Содержание учебного предмета (3 класс)

1. Упражнения на ориентировку в пространстве

Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину. Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путём отступления одной группы детей на шаг вперёд, другой — на шаг назад. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг. Выполнение движений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах.

2. Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением. Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперёд, в стороны с движениями рук. Неторопливое приседание с напряжённым разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперёд в сторону.

Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию движений. Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову в сторону, противоположную взмаху ноги. Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки. Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками). Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением (под барабан, бубен). Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот.

Упражнения на расслабление мышц. Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение. Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус — стойка на полупальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки. Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.

3. Игры под музыку

Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз. Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта. Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений. Исполнение движений пружиннее, плавнее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца. Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен. Передача в движениях развёрнутого сюжета музыкального рассказа. Смена ролей в импровизации. Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением.

4. Танцевальные упражнения

Повторение элементов танца по программе 2 класса. Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег. Сильные поскоки, боковой галоп. Элементы русской пляски: приставные шаги с

приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением. Движения парами: боковой галоп, поскоки. Основные движения народных танцев.

III. Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты

К концу обучения в 3 классе у обучающегося будут сформированы:

- способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей;
- осознанные устойчивые эстетические предпочтения и ориентация на искусство как значимую сферу человеческой жизни;
- умение использовать ценности танцевальной культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей;
- установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях ритмикой;
- положительное отношение к занятиям музыкально-двигательной деятельностью;
- способность видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех;
- умение проявить себя как яркую индивидуальность, создать неповторимый сценический образ.

Метапредметные результаты

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические действия:

- сравнивать танцевальные движения и упражнения, устанавливать основания для сравнения (характер, темп, ритмический рисунок);
- объединять элементы танцевальной комбинации по определённому признаку (направление, динамика, характер музыки);
- определять существенный признак для классификации танцевальных движений и упражнений;
- находить закономерности в ритмических рисунках и музыкальных фразах на основе предложенного учителем алгоритма;
- устанавливать причинно-следственные связи между характером музыки и выбором движения, делать выводы.

Базовые исследовательские действия:

- определять разрыв между реальным и желаемым состоянием исполнительского мастерства на основе предложенных учителем вопросов;
- с помощью учителя формулировать цель выполнения танцевальной комбинации, планировать изменения в движении;
- сравнивать несколько вариантов исполнения движения, выбирать наиболее подходящий (на основе предложенных критериев);
- проводить по предложенному плану наблюдение за особенностями музыкально-двигательной деятельности;
- формулировать выводы и подкреплять их наблюдениями на основе результатов проведённого опыта, сравнения, исследования;

- прогнозировать возможное развитие музыкального произведения и соответствующих ему движений.

Работа с информацией:

- выбирать источник получения информации о танцевальной культуре (учебник, видеоматериалы, иллюстрации, аудиозаписи);
- находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде, согласно заданному алгоритму;
- распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного способа её проверки;
- анализировать текстовую, видео-, графическую, звуковую информацию в соответствии с учебной задачей (характер музыки, схема движения, видеопокказ);
- самостоятельно создавать схемы, таблицы для представления информации (например, схему перестроения, запись ритмического рисунка).

Коммуникативные универсальные учебные действия

- участвовать в учебном диалоге: слушать и понимать инструкцию к заданию, задавать вопросы, уточнять непонятное;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- допускать возможность существования различных точек зрения и ориентироваться на позицию партнёра в общении;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- координировать свои усилия с усилиями других при выполнении парных и групповых танцевальных композиций;
- выполнять различные роли в группе (лидер, исполнитель, оценивающий);
- участвовать в музыкально-концертной жизни класса, школы.

Регулятивные универсальные учебные действия

- принимать и сохранять учебную задачу, планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок;
- осуществлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных действий;
- оценивать влияние занятий ритмикой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения);
- анализировать свои ошибки и стремиться к их исправлению.

Предметные результаты

К концу обучения в 3 классе обучающийся научится:

- рассчитывать на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;

- соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;
- самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
- чётко различать двухчастную и трёхчастную форму в музыке, показывать в движении характер контрастных частей;
- передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость;
- передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;
- повторять любой ритм, заданный учителем;
- задавать ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами);
- выполнять элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядку;
- исполнять танцевальные движения парами: боковой галоп, поскоки;
- исполнять простые танцевальные композиции и участвовать в коллективной постановке.

IV. Тематическое планирование

№	Раздел / тема	Кол-во часов
1	Упражнения на ориентировку в пространстве	6
2	Ритмико-гимнастические упражнения	8
3	Игры под музыку	6
4	Танцевальные упражнения	10
5	Повторение и контроль. Итоговый урок	4
	ИТОГО	34

V. Контрольно-тематическое планирование (34 часа)

№	Тема урока	Кол-во часов	Виды контроля
1	Вводное занятие. Техника безопасности на уроке. Правила поведения в зале. Построение в колонну, круг.	1	Входной: наблюдение
2	Ходьба в соответствии с метрической пульсацией. Чередование ходьбы с приседанием, на носках, на пятках, широким и мелким шагом.	1	Текущий: наблюдение
3	Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга.	1	Текущий: наблюдение
4	Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг. Концентрические круги.	1	Текущий: практическое выполнение
5	Общеразвивающие упражнения. Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях.	1	Текущий: наблюдение
6	Повороты туловища в сочетании с наклонами. Приседание с напряжённым разведением коленей. Поднимание на носках и полуприседание.	1	Текущий: наблюдение
7	Упражнения на выработку осанки. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперёд в сторону.	1	Текущий: практическое выполнение
8	Упражнения на координацию движений. Взмах ногой с подъёмом рук, хлопок, поворот головы. Круговые движения ноги и руки.	1	Текущий: наблюдение
9	Координация движений с предметами (флажки, мячи, обручи, скакалки).	1	Текущий: практическое выполнение
10	Отхлопывание и протопывание ритмических рисунков. Самостоятельное составление простых ритмических рисунков.	1	Промежуточный: ритмический диктант
11	Упражнения на расслабление мышц. Напряжение и расслабление рук. Перенесение тяжести тела с ноги на ногу.	1	Текущий: наблюдение
12	Передача в движениях частей музыкального произведения. Чередование музыкальных фраз.	1	Текущий: наблюдение
13	Передача в движении динамического нарастания в музыке. Сильная доля такта.	1	Текущий: практическое выполнение
14	Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений.	1	Текущий: наблюдение
15	Исполнение движений пружиннее, плавнее, спокойнее, с размахом.	1	Текущий: практическое выполнение
16	Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен. Действия с воображаемыми предметами.	1	Текущий: наблюдение

17	Передача в движениях развёрнутого сюжета музыкального рассказа. Смена ролей в импровизации.	1	Промежуточный: творческое задание
18	Придумывание вариантов к играм и пляскам. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением.	1	Текущий: наблюдение
19	Повторение элементов танца по программе 2 класса. Шаг на носках, шаг польки.	1	Текущий: практическое выполнение
20	Широкий, высокий бег. Сильные поскоки. Боковой галоп.	1	Текущий: наблюдение
21	Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку.	1	Текущий: практическое выполнение
22	Присядка и полуприсядка на месте и с продвижением.	1	Текущий: практическое выполнение
23	Движения парами: боковой галоп, поскоки.	1	Текущий: наблюдение
24	Основные движения народных танцев. Разучивание танцевальной комбинации.	1	Текущий: практическое выполнение
25	Разучивание танца (по выбору педагога). Работа над техникой и выразительностью.	1	Текущий: наблюдение
26	Продолжение разучивания танца. Соединение элементов в композицию.	1	Текущий: практическое выполнение
27	Отработка танцевальной композиции. Работа в парах и группах.	1	Промежуточный: показ комбинации
28	Работа над синхронностью и выразительностью исполнения.	1	Текущий: наблюдение
29	Творческие задания и импровизация. Самостоятельный подбор движений под музыку. Мини-этюды в парах.	1	Текущий: творческое задание
30	Повторение и закрепление пройденного материала. Отработка пройденных комбинаций.	1	Текущий: практическое выполнение
31	Подготовка к показу. Репетиции. Распределение ролей.	1	Текущий: наблюдение
32	Повторение ритмических рисунков. Передача хлопками ритмического рисунка мелодии. Задание ритма одноклассникам.	1	Промежуточный: ритмический диктант
33	Открытый урок / мини-концерт. Демонстрация разученных танцевальных композиций.	1	Итоговый: показательная программа
34	Урок-смотр знаний. Диагностика результатов. Рефлексия.	1	Итоговый: диагностика
	ИТОГО	34	