

Является частью основной образовательной программы
начального общего образования МБОУ СОШ № 15

Программа курса внеурочной деятельности
«Ритмика»
(уровень НОО)
срок реализации - 1 год

г. Новосибирск - 2026

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Ритмика» для 1 – 4 классов МБОУ СОШ № 15 составлена на основании следующих нормативно-правовых документов авторской рабочей программы Бурениной А. И. «Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста» — 2-е изд., испр. и доп. — СПб.: ЛОИРО, 2000.

Программа «Ритмика» предназначена для преподавания основ хореографического искусства с первого по четвертый класс в режиме внеурочных занятий. Программа составлена с учётом современных тенденций в развитии физического воспитания в школе, возрастных особенностей школьников, их физического развития на основе дифференцированного и индивидуального подхода. Хорошее здоровье – один из главных источников счастья и радости человека, его неоценимое богатство.

Цель программы "Ритмика"— формирование разносторонне физически и творчески развитой личности, готовой к активной реализации своих

способностей. Развитие творческой самостоятельности
посредством освоения двигательной деятельности.

Рабочая программа по ритмике направлена на реализацию следующих

задач:

- овладение музыкально-ритмической деятельностью в разных ее видах (ритмическая шагистика, ритмическая гимнастика, танец, пластика);
- усвоение основ специальных знаний из области сценического движения (пластический тренинг, музыкально- ритмические рисунки, импровизации);
- овладение различными формами движения: выполнение с музыкальным сопровождением ходьбы, бега, гимнастических и танцевальных упражнений;
- формирование и совершенствование двигательных навыков, обеспечивающих развитие мышечного чувства, пространственных ориентировок и координации, четкости и точности движений;
- приобщение к музыке, восприятие, различие и понимание специфических средств музыкального «языка»: высота звука, динамика, темп;
- усвоение несложных музыкальных форм, развитие чувства ритма, музыкального слуха и памяти;
- развитие мышления, творческого воображения и памяти;
- эстетическое, эмоциональное, физическое развитие школьника.

Общая характеристика курса

Новизна данной рабочей программы определена федеральным государственным стандартом начального общего образования 2010 года. Отличительными особенностями являются: Определение видоворганизации деятельности учащихся, направленных на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного курса.

В основу реализации программы положены ценностные ориентиры и воспитательные результаты.

Ценностные ориентации организации деятельности предполагают уровневую оценку в достижении планируемых результатов.Достижения планируемых результатов отслеживаются в рамкахвнутренней системы оценки: педагогом, администрацией, психологом.

Программа "Ритмика" нацелена на общее, гармоничное психическое, духовное и физическое развитие, а ее содержание и формы работы могут конкретизироваться в зависимости от возможностей детей, от ведущих целей их воспитания (например, коррекционных). Поэтому содержание программы, практический материал могут варьироваться с учетом условий ее использования. И главное, на что должен быть нацелен педагог, это приобщение к движению под музыку всех детей — не только способных и одаренных, но и в коррекционной работе с детьми, имеющими нарушения зрения.

Данная программа сориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца и предполагает освоение азов ритмики, азбуки классического танца, изучение танцевальных элементов, исполнение детских бальных и народных танцев и воспитание способности к танцевально-музыкальной импровизации.

В программу ритмики включены упражнения и движения классического, народного и бального танцев, доступные детям 6-10 летнего возраста, обеспечивающие формирование осанки

учащихся, правильную постановку корпуса, ног, рук, головы, развивающие физические данные, координацию движений, тренирующие дыхание, воспитывающие эмоции, вырабатывающие навык ориентации в пространстве.

Занятия включают чередование различных видов деятельности:

- музыкально - ритмические упражнения и игры,
- слушание музыки,
- тренировочные упражнения у станка и в партере,
- танцевальные элементы и движения,
- творческие и самостоятельные задания

Ценность искусства танца - как способ познания красоты, гармонии, духовного мира человека, нравственного выбора, смысла жизни, эстетического развития человека.

Хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного духовного и физического развития.

Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актёрском мастерстве.

Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Получение сведений о танцах разных народов и различных эпох необходимо, т.к. каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер. Однако, учитель, придерживаясь содержания программы, может творчески подходить к проведению занятий. Это зависит от уровня общего и музыкального развития детей, мастерства педагога, условий работы.

Принципы обучения

Основные принципы содержания программы: принцип доступности; активности; наглядности; принцип гармонического развития личности; принцип связи с жизнедеятельностью; принцип оздоровительной направленности; принцип систематичности и прочности; принципы обучения двигательным действиям; принципы развития физических способностей; принципы воспитания личностных качеств.

Методы обучения.

Переменный метод характеризуется последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного выполнения упражнения, путем направленного изменения скорости передвижения, темпа, длительности ритма, амплитуды движений, величины усилий, смены техники движений и т.д.

Повторный метод характеризуется многократным выполнением упражнения через интервалы отдыха. Игровой метод упорядоченная игровая двигательная деятельность в соответствии с образным или условным "сюжетом", в котором предусматривается достижение определенной цели многими дозволенными способами.

Метод последовательности выражается в последовательном выполнении двигательных действий от простых упражнений до сложных, многосоставных элементов.

Метод круговой тренировки последовательное выполнение специально подобранного комплекса физических упражнений для развития и совершенствования физических качеств

занимающихся.³ Место предмета в учебном плане

Программа данного курса представляет систему занятий для учащихся начальных классов и рассчитана на четыре года обучения 135 часов. В 1 классе – 33 часа, 2-4 классы по 34 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 35 минут (в 1 классе), по 45 минут во 2 - 4 классах. Программа рассчитана на детей 7-10 лет, реализуется в рамках «Внеурочной деятельности по спортивно- оздоровительному направлению» в соответствии с образовательным планом

Планируемые результаты освоения учебного курса

Личностные результаты:

- сформированность мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы.
- любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей; навыков творческой установки.
- умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения.

Метапредметные результаты:

- умение детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- самовыражение ребенка в движении, танце.

Предметные результаты:

Учащиеся должны уметь:

- понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- организованно строиться (быстро, точно);
- сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
- правильно выполнять упражнения: «Хороводный шаг», «Приставной, пружинящий шаг, пусок».
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- умение координировать свои усилия с усилиями других.

Содержание учебного курса «Ритмика»:

Учащиеся 1 класса

1. Упражнения на ориентировку в пространстве, танцевально-двигательные стереотипы; «Затактовые стереотипы»,

Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

2. Ритмико – гимнастически упражнения

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение

стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки

— перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом.

Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

Упражнение на расслабление мышц. Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

3. Игры под музыку

Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий,

танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание — тяжелым, комичным и т. д.). Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.

4. Танцевальные упражнения

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком); притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.

Танцы и пляски

Пальчики и ручки. Русская народная мелодия «Ой, на горе-то». Стукалка.

Украинская народная мелодия.

Подружились. Музыка Т. Вилькорейской.

Пляска с султанчиками. Украинская народная мелодия.

Пляска с притопами. Гопак. Украинская народная мелодия. Танец

«Лавата», «Если нравится тебе, то делай так!»

Танец «Стирка»

Танец «Весёлая пара» Танец

«Чебурашка».

Учащиеся 2 класса

1. Упражнения на ориентировку в пространстве, танцевально-двигательные стереотипы; «Трехчетвертные стереотипы»,

Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и из движения врассыпную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.

2. Ритмико – гимнастические упражнения

Обще-развивающие упражнения. Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднятие согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук). Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднятие левой ноги, согнутой в колене, с одновременным поднятием и опусканием правой руки и т. д.). Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.

Упражнения на расслабление мышц. Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед. Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра). Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед (как при игре в футбол).

3. Игры под музыку

Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий). Упражнения на самостоятельное

различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении. Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.

4. Танцевальные упражнения

Повторение элементов танца по программе для 1 класса. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Пскоки с ноги на ногу, легкие пскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с пскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбоченившись одной рукой, другая с платочком поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек).

Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. Основные движения местных народных танцев. Танцы и пляски;

Зеркало. Русская народная мелодия «Ой, хмель, мой хмелек».

Парная пляска. Чешская народная мелодия.

Русская хороводная пляска. Русская народная мелодия «Выйду ль я на реченьку». Танец Чешский танец - «Полька - Аннушка»

Танец «Пингвины».

Танец «Вару- вару».

Танец «Казачок» Учащиеся 3 класса

1. Упражнения на ориентировку в пространстве, танцевально-двигательные стереотипы; «Затактовые стереотипы»,

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 путем отступления одной группы детей на шаг вперед, 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 – гимнастически 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 (растягивание резинки). Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону. Перелезание через сцепленные руки, через палку. 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, давая плечам, кистям, пальцам слегка пассивно согнуться (руки как бы ложатся на мягкую подушку). 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 развернутого 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.

Народные танцы

1. Танец «Сударушка»
2. Танец «Бульба»

Бальные танцы (латиноамериканская программа)

1. Танец «Самба - регги»
2. Танец «Па де грас».

Учащиеся 4 класса

1. **Упражнения на ориентировку в пространстве, танцевально-двигательные стереотипы; «Трехчетвертные стереотипы», 3 подгруппа «Народные – фольклорные».**

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и концентрических кругов в звездочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах.

2. **Ритмико – гимнастически упражнения**

Общеразвивающие упражнения. Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на пояс. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

Упражнение на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка).

То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

3. **Игры под музыку**

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

4. **Танцевальные упражнения**

Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в 3 классе. Упражнения на различение элементов народных танцев. Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег. Поскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей

ступне и на полупальцах. Разучивание народных танцев.

- Танец «Модный рок»
- Танец Фигурный вальс»
- Танец «Сиртаки»

Формы организации учебного процесса для 1-4 классов

Основная форма образовательной работы с детьми: музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого ребенка.

Занятия включают чередование различных видов деятельности: музыкально- ритмические упражнения и игры, слушание музыки тренировочные упражнения,⁸

танцевальные элементы и движения, творческие задания. Программой предусмотрены занятия теоретическими дисциплинами: муз. грамота, беседы о хореографическом искусстве.

Организация игровых ситуаций помогает усвоению программного содержания, приобретению опыта взаимодействия, принятию решений.

Беседы, проводимые на занятиях, соответствуют возрасту и степени развития детей. На начальном этапе беседы краткие. С детьми 3 и 4 классов проводятся беседы — диалоги, обсуждения, которые помогают развитию способности логически мыслить. На этих занятиях дети получают информацию о хореографическом искусстве, его истории развития и традициях.

Типы уроков	Пед. технологии	Формы работы
Игра Беседа Практические занятия Открытые уроки Комбинированные уроки Урок – смотр знаний	Игровые Познавательные Здоровьесберегающие Обучение в сотрудничестве Трудовая	Индивидуальная Групповая Группы с переменным составом Коллективные

Тематическое планирование

1 класс

Основное содержание по темам	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)
Первый класс	
1.Вводное занятие. (1ч.)	Учащиеся знакомятся с предметом «Ритмика». Беседа о целях и задачах, правилах поведения на уроках ритмики, о форме одежды для занятий. Техника безопасности.
2. Основы хореографии. (3ч.)	1. Поклон. 2. Обучающиеся знакомятся со следующими понятиями: - позиции ног; - позиции рук; - позиции в паре. - точки класса - это возможные направления поворотов корпуса или движений в пространстве. схема – круг, линия танца. Движение танцующих по кругу против часовой стрелки называется «по линии танца», по часовой стрелке – «против линии танца».
3. Разминка. (4 ч.)	Проводится на каждом уроке в виде “статистического танца” в стиле аэробики под современную и популярную музыку. Танцевально двигательные стереотипы – 1 подгруппа «Затактовые стереотипы»,

4.Общеразвивающие упражнения. (5 ч.)	<i>Движения по линии танца и диагональ класса:</i> - на носках, каблуках; - шаги с вытянутого носка; - перебаты стопы; - высоко поднимая колени «Цапля»; - выпады; - ход лицом и спиной; - подскоки; - бег с подскоками; - галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног. <i>Упражнения на улучшение гибкости:</i> - наклоны вперед, назад, в стороны, круговые движения; - ноги во II свободной позиции, наклоны вперед, кисти на полу; - ноги в VI позиции, наклоны вперед, кисти на полу; -сидя на полу, наклоны вправо, влево, вперед; -сидя на полу в парах, наклоны вперед; -«бабочка»; -«лягушка»; -полу шпагат на правую ногу, корпус прямо, руки в стороны; полу шпагат на левую ногу, корпус прямо, руки в стороны; - полу шпагат на правую ногу, руки на пояс, корпус назад; -полу шпагат на левую ногу, руки на пояс, корпус назад; -«кошечка»; - «рыбка».
5. Ритмические комбинации. (4 ч.)	1. Комбинация «Гуси»: -шаги на месте; -шаги с остановкой на каблук; -шаги по точкам (I, III, V, VII); -приставные шаги. 2. Комбинация «Слоник»: -шаг приставка, руками «нарисовать» уши; -шаг назад, руки вытянуть вперед вверх; -пружинка на месте, в стороны; -пружинка назад; -колени, локоть; -прыжки. 3. Комбинация «Ладони»: Пары встают лицом друг к другу и делают различные хлопки по одному и в парах. Можно добавить притопы. 4. Пластические упражнения для рук «Кошка», «Ветер - ветерок» 5. «Паровозик» 6. «Нам жарко»: вытираем со лба капли пота, встряхиваем перед собой влагу кистями. «Котяточки - царап за пяточки».
6. Танцы. (10ч.)	1. Танец «Стирка». Имитируется процесс стирки белья. 2. Танец «Весёлая пара» Танец «Чебурашка».

7. Игры под музыку. (5ч.)	1. «Лиса и цыплята» 2. «У медведя в бору». 3. «Наши руки мокрые» 4. «Ручеек». 5. «Котяточки бегают за хвостиком». «Сова и мыши»,
8. Урок-смотр знаний. (1ч.)	Учащиеся показывают свои знания и умения изученного материала. Проводится в конце учебного года.

2 класс

Основное содержание по темам	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)
Второй класс	
1. Вводное занятие. (1 ч.)	Беседа о целях и задачах, правилах поведения на уроках ритмики, о форме одежды для занятий. Техника безопасности.
2. Разминка – (5 ч.).	Повторение и закрепление знаний и навыков первого класса. Проводится на каждом уроке в виде “статистического танца” в стиле аэробики под современную и популярную музыку. Танцевально – двигательные стереотипы, вторая подгруппа «Трехчетвертные нечетные».
3. Общеразвивающие упражнения – (10 ч.).	<i>Движения по линии танцев:</i> - простые бытовые шаги на каждую четверть; - шаги с вытянутого носка; - на носках, каблуках; - перекаты стопы; - шаг высоко поднимая колени «цапля»; - выпады; - ход лицом и спиной; - подскоки. - бег с подскоками; - галоп лицом и спиной в центр; - шаг «Польки»; - шаг марш; <i>Упражнения на середине зала:</i> - подъем на полупальцы и опускание на всю стопу по VI позиции; - приседания и выпрямление ног по VI, II и I позициям; - перенос веса тела с одной ноги на другую; - упражнения на развороты стоп из VI позиции в I (полувыворотную) поочередно правой и левой, затем одновременно двух стоп; - упражнения на устойчивость – «цапля». Подъем и опускание согнутой в колене ноги по VI позиции; - сгибание ноги с отведением голени назад (в дальнейшем выполняется с продвижением на легком беге); - шаг в сторону с приставкой (<i>раз-два</i>), два хлопка (<i>три-четыре</i>); - шаг вперед с приставкой (<i>раз-два</i>), два хлопка (<i>три-четыре</i>); - шаг в сторону и точка (<i>тэн</i>) – удар носком об пол без переноса веса тела (<i>раз-два</i>); - шаг в сторону и кик – выброс свободной ноги по диагонали вперед накрест перед опорной ногой (<i>раз-</i>

	два); - три шага в сторону и кик (раз-два-три-четыре); - три шага в сторону и тэп с хлопком (раз-два-три-четыре); - «пружинка» с шагом (на затакт – присесть, раз – шагнуть вправо, выпрямляя колени, и – присесть, два – приставить левую ногу к правой, выпрямляя колени); - прыжки по VI позиции в различном темпе и ритме; - прыжки трамплинные по I, II и VI позициям; - прыжки с согнутыми коленями по VI позиции; - бег с высоко поднятыми коленями («лошадки»); - бег с подниманием выпрямленных ног вперед и назад; - мелкий бег на полупальцах; - подскоки на месте с поворотом вправо, влево. Упражнения на улучшение гибкости: лёжа и сидя – партерная гимнастика. Закрепляются знания и навыки 1 класс
4. Танцы – (13 ч.).	1. Танец Чешский танец - «Полька - Аннушка» 2. Танец «Пингвины». 3. Танец «Вару- вару» -Танец «Казачок».
5.Музыкально-ритмическая игра – (4ч.)	1. Игра «Плетень». 2. Игра «Море волнуется раз...». 3. «Я - герой любимой сказки». Импровизация сказки. -Выявляются творческие возможности учащихся. Каждый ученик представляет себя сказочным героем, изображая его в танце.
6. Урок-смотр знаний(1ч.).	Учащиеся показывают свои знания и умения изученного материала. Проводится в конце учебного года.

13

3 класс

Основное содержание по темам	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)
Третий класс	
1.Вводное занятие. (1 ч.)	Беседа о целях и задачах, правилах поведения на уроках ритмики, о форме одежды для занятий. Техника безопасности.
2. Разминка – (5ч.).	Повторение и закрепление знаний и навыков второго класса. Проводится на каждом уроке в виде “статистического танца” в стиле аэробики под современную и популярную музыку. Танцевально – двигательные стереотипы, первая подгруппа «Затактовые, чётные».

3. Общеразвивающие упражнения – (10 ч.).	Упражнения на развитие координации Координировать – значит согласовывать, устанавливать целесообразные соотношения между действиями. Например: - приставные шаги и работа плеч: вместе, поочередно; - приставные шаги и работа головы, повороты, круг; - перекаты стопы, работа рук: вверх, вниз, в стороны. Упражнения на улучшение гибкости лёжа, сидя, пластичности, мягкости, на расслабление и напряжения мышц тела, растяжка – партерная гимнастика. - «Пантера» - «Лотос» - «Лодочка» - «Коробочка» - «Мостик» Основные направления подготовки в целом сохраняются с некоторым усложнением задач. - прыжки по VI позиции в различном темпе и ритме; - прыжки трамплинные по I, II и VI позициям; - прыжки с согнутыми коленями по VI позиции; - бег с высоко поднятыми коленями («лошадки»); - бег с подниманием выпрямленных ног вперед и назад; - мелкий бег на полупальцах; - подскоки на месте с поворотом вправо, влево. Упражнения на улучшение гибкости: лёжа и сидя – партерная гимнастика. Закрепляются знания и навыки 1, 2 классов.
4. Танцы – (13 ч.).	<i>Народные танцы;</i> 1. Танец «Сударушка» 2. Танец «Бульба» <i>Бальные танцы (латиноамериканская программа);</i> 1. Танец «Самба - регги» 2. Танец «Па де грас»
5. Музыкально-ритмическая игра – (4ч.)	1. Игра «Кто быстрее» 2. Игра «Бояре» 3. Игра «Коршун» 4. Игра «Золотые ворота» 5. Игра «Кочка, дорога, копна».
6. Урок-смотр знаний(1ч.).	Учащиеся показывают Изученного материала. учебного года. Свои знания проводится и в умениях конце

4 класс

Основное содержание по темам	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)
Четвёртый класс	
1. Вводное занятие. (1 ч.)	Беседа о целях и задачах, правилах поведения на уроках ритмики, о форме одежды для занятий. Техника безопасности.
2. Разминка – (5ч.).	Повторение и закрепление знаний и навыков третьего класса. Проводится на каждом уроке в виде “статистического танца” в стиле аэробики под современную и популярную музыку. Танцевально – двигательные стереотипы, третья подгруппа «Народные – фольклорные».

3. Обще-развивающие упражнения – (10 ч.).	- движение по линии танцев, перестроение, диагональ класса; -упражнения на развитие координации; -упражнения на улучшение гибкости. Основные направления подготовки в целом сохраняются с некоторым усложнением задач.
4. Танцы – (13 ч.).	<i>Современные танцы;</i> 1. Танец «Модный рок» <i>Бальные танцы;</i> 1. Танец «Вальс». <i>Народные танцы;</i> 1. Танец «Сиртаки».
5. Музыкально-ритмическая игра – (4ч.)	Игры по желанию учащихся, изученные в предыдущих классах.
6. Урок-смотр знаний(1ч.).	Учащиеся показывают свои знания и умения изученного материала. Проводится в конце учебного года.

Календарно-тематическое планирование

1 класс

	Тема	Дата
1.	Вводное занятие	
2.	Волшебные превращения	
3.	Путешествие в лес	
4.	Цирк зажигает огни	
5.	Игрушечная мастерская	
6.	Волшебные точки	
7.	Танцевальная азбука	
8.	История в движении	
9.	Веселый оркестр	
10.	Часики	
11.	Танцующий зоопарк	
12.	На зарядку становись!	
13.	Танец «Веселые гномики»	
14.	Танец «Листопад»	
15.	Танец «Часики»	
16.	Танец «Плюшевые мишки»	
17.	Танец «Буги-Вуги» (упрощенная версия)	
18.	Танец «Снежинки»	
19.	Танец «Маленькие утята»	
20.	Танец «Куклы-неваляшки»	
21.	Танец «Роботы»	
22.	Танец «Мы – звезды!»	
23.	Замри-отомри	
24.	Слушай и делай!	

25.	Путешествие в зоопарк	
26.	Волшебный платочек	
27.	Солнышко и дождик	
28.	Королевская осанка	
29.	Гибкие котята	
30.	Силачи и акробаты	
31.	Скачки и прыжки	
32.	Равновесие и ловкость	
33.	Отчетный концерт	

Календарно-тематическое планирование

2 класс

	Тема	Дата
1.	Вводное занятие	
2.	Будильник прозвенел!	
3.	Часики-ходики	
4.	Заводные игрушки	
5.	Строим дом	
6.	Тропинка в школу	
7.	Стройные березки	
8.	Гибкие змейки	
9.	Сильные муравьи	
10.	Ловкие мартышки	
11.	Стальные пружины	
12.	Флюгер и маятник	
13.	Вертолетные лопасти	
14.	Часики для ножек	
15.	Мостик над речкой	
16.	Силачи и балерины	
17.	Полька-веселушка	
18.	Полька-веселушка	
19.	Танец дождя	
20.	Игрушки с полки	
21.	Путешествие по Европе	
22.	Зимняя сказка	
23.	Ковбойский танец	
24.	Танец с предметами	
25.	В стиле «диско»	
26.	Русский хоровод	
27.	Парный танец «Дружба»	

28.	Парный танец «Дружба»	
29.	Танец-игра «Зеркало»	
30.	Дирижер и оркестр	
31.	Замри в позе!	
32.	Ритмический эхо-бой	
33.	Скульптор и глина	
34.	Отчетный концерт	

**Календарно-тематическое планирование
3 класс**

	Тема	Дата
1.	Вводное занятие	
2.	Будильник прозвенел!	
3.	Часики-ходики	
4.	Заводные игрушки	
5.	Строим дом	
6.	Тропинка в школу	
7.	Стройные березки	
8.	Гибкие змейки	
9.	Сильные муравьи	
10.	Ловкие мартышки	
11.	Стальные пружины	
12.	Флюгер и маятник	
13.	Вертолетные лопасти	
14.	Часики для ножек	
15.	Мостик над речкой	
16.	Силачи и балерины	
17.	Полька-веселушка	
18.	Полька-веселушка	
19.	Танец дождя	
20.	Игрушки с полки	
21.	Путешествие по Европе	
22.	Зимняя сказка	
23.	Ковбойский танец	
24.	Танец с предметами	
25.	В стиле «диско»	
26.	Русский хоровод	
27.	Парный танец «Дружба»	
28.	Парный танец «Дружба»	
29.	Танец-игра «Зеркало»	

30.	Дирижер и оркестр	
31.	Замри в позе!	
32.	Ритмический эхо-бой	
33.	Скульптор и глина	
34.	Отчетный концерт	

**Календарно-тематическое планирование
4 класс**

	Тема	Дата
1.	Вводное занятие	
2.	Будильник прозвенел!	
3.	Часики-ходики	
4.	Заводные игрушки	
5.	Строим дом	
6.	Тропинка в школу	
7.	Стройные березки	
8.	Гибкие змейки	
9.	Сильные муравьи	
10.	Ловкие мартышки	
11.	Стальные пружины	
12.	Флюгер и маятник	
13.	Вертолетные лопасти	
14.	Часики для ножек	
15.	Мостик над речкой	
16.	Силачи и балерины	
17.	Полька-веселушка	
18.	Полька-веселушка	
19.	Танец дождя	
20.	Игрушки с полки	
21.	Путешествие по Европе	
22.	Зимняя сказка	
23.	Ковбойский танец	
24.	Танец с предметами	
25.	В стиле «диско»	
26.	Русский хоровод	
27.	Парный танец «Дружба»	
28.	Парный танец «Дружба»	
29.	Танец-игра «Зеркало»	
30.	Дирижер и оркестр	
31.	Замри в позе!	

32.	Ритмический эхо-бой	
33.	Скульптор и глина	
34.	Отчетный концерт	

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса:

Экранно-звуковые пособия: (видеокассеты; «Европейские танцы», «Латино – американские танцы», «Танцевальная аэробика», «Аэробика», диски DVD; «Берёзка», «Гжель», «Танцуй Кавказ», «Концерт дружбы», «Романтическая классика», «Школа танцев для детей от 3 до 14 лет», «Лучшая классика для малышей»,

«Учимся танцевать», аудио кассеты; «Детские песни из мультфильмов»).

Технические средства: (магнитофон Panasonic RX- ES 23, видеоманитофон SAMSUNG SRV-131, видеоплеер LG DK 589B, ноутбук Lenovo, оснащенный звуковыми колонками, экран на штативе)

Учебно-практическое оборудование:

- индивидуальные коврики для выполнения упражнений,
- мячи, танцевальный зал оборудованный:
- широкая зеркальная стена,
- помещение для переодевания.