




Приложение к ФОП НОО  
Приказ № 372 от 18 мая 2023 года

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Усть-Элегестинская средняя общеобразовательная школа

<p>СОГЛАСОВАНА</p> <p>Заместитель директора по УВР:</p> <p> И.А.Маадыр</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ</p> <p>Директор школы  О.Р. Боржак</p> <p>Приказ № <u>199</u> от <u>23</u> августа 2023 года</p> 
---	--

Рабочая программа внеурочной деятельности  
«Ритмика» для 1-4 классов

Составила:  
Педагог дополнительного образования  
Ооржак Долаана Часкылыковна

Усть-Элегест 2023г

## Пояснительная записка

Программа «Ритмика» предназначена для преподавания основ хореографического искусства с 1 по 4 класс в режиме внеурочной деятельности.

- **Рабочая программа составлена на основе следующих документов и материалов:** с Федеральным законом № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями *от 24 марта 2021 года*,
- Приказом Министерства просвещения РФ *от 28 августа 2020 г. № 442* «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»,
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации *от 20.11.2020 г. № 655* «О внесении изменения в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации *от 28 августа 2020 г. № 442*»,
- Федеральными государственными образовательными стандартами начального общего, основного общего, среднего общего образования с действующими изменениями и дополнениями, Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья,
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации *от 11 декабря 2020 г. № 712* «О внесении изменений в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся»,
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации *от 23.12.2020 г. № 766* «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, допущенных к использованию реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ НО, ОО, СОО организациями, осуществляющих ОО, утвержденный приказом МП РФ *от 20 мая 2020 г. № 254*» на 2021-2022 учебный года,
- Уставом МБОУ Усть-Элегестинской СОШ и другими нормативными правовыми актами Российской Федерации, регламентирующими деятельность организаций, осуществляющих образовательную деятельность.

### Цели и задачи обучения.

Образовательная цель программы: приобщение детей ко всем видам танцевального искусства: от историко-бытового до современного танца, от детской пляски до классического танца. Развивающая цель программы: воспитание единого комплекса физических и духовных качеств: гармоническое телосложение, хорошее здоровье и выносливость, артистизм и благородство;

Воспитательная цель программы: профессиональная ориентация и самоопределение ребёнка.

Задачи курса:

1. дать детям представление об общих закономерностях отражения действительности в хореографическом искусстве, конкретно выражающихся в связи форм и линий движений с жизненным содержанием, смыслом, чувством и настроением музыки; дать представление о танцевальном образе. Зная общее, дети сами смогут разобраться в том танцевальном материале, который может встретиться в их жизненной практике;
2. использовать специфические средства искусства танца для гармонизации развития учащихся, расширения рамок культурного и исторического образования детей: углубление и расширение средствами историко-бытового танца познавательных возможностей учащихся в области истории, географии, литературы, фольклора;
3. использовать этические особенности танца для воспитания нравственности, дисциплинированности, чувства долга, коллективизма, организованности; обучить танцевальному этикету и сформировать умения переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни;
4. обеспечить творческое развитие, эмоциональную разгрузку учащихся, воспитать культуру эмоций;
5. обеспечить формирование и сохранение правильной осанки ребёнка, укрепление мышечного корсета средствами классического, народного и бального танцев, воспитать культуру движения;
6. увеличить период двигательной активности в учебном процессе, развить потребность двигательной активности как основы здорового образа жизни.

**Содержание программы.** Содержание занятий направлено на обеспечение разносторонней подготовки учащихся на основе требований хореографических и музыкальных дисциплин. Учебный материал для занятий обширен, основное его содержание составляет упражнения для развития двигательных качеств и упражнения тренировочного характера. Это связано с тем, что одна из задач работы — развитие и совершенствование танцевальных способностей, умений и навыков. Материал программы включает следующие разделы: 1. Ритмика, элементы музыкальной грамоты. 2. Ритмико-гимнастические упражнения . 3. Язык танцы.

Теоретическая часть каждого раздела содержит перечень знаний, получаемых в процессе обучения: знания по музыкальной грамоте и выразительному языку танца, знания о характерных чертах и истории танца различных эпох и народов, знания по музыкальному этикету. В практическую часть входит перечень умений и навыков: упражнений, движений, танцев.

Раздел «Ритмика и элементы музыкальной грамоты». С первых уроков дети, приобретают опыт музыкального восприятия. Главная задача педагога создать у детей эмоциональный настрой во время занятий. Отсюда вытекают требования к музыкальному оформлению занятий: правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполненным движением; художественное и выразительное исполнение музыки, которое является главным методическим приёмом преподавания. Музыкально- ритмическая деятельность включает ритмические упражнения, построения и перестроения, музыкальные игры для школьников 1-2 класса, слушание и разбор танцевальной музыки для школьников 3 и 4 классов. Упражнения этого раздела способствует развитию музыкальности: формировать восприятие музыки, развития чувства ритма и лада, обогащение музыкально — слуховых представлений, развитие умений координировать движений с музыкой.

Раздел «Ритмико-гимнастические упражнения». Этот раздел включает изучение музыкальных и танцевальных терминов, их «применение», упражнения на развитие силовой выносливости и гибкости, музыкальности. Также, упражнение на развитие слуха, воображения.

Раздел «Язык танца» изучает особенности классических, народных плясок, исторических и современных бальных танцев. Наиболее подходящий материал по возможности выбирается в зависимости от конкретных условий. В процессе

разучивания танца педагог добивается, чтобы учащиеся исполняли выученные танцы музыкально, выразительно, осмысленно, сохраняя стиль эпохи и национальный характер танца.

Упражнения способствуют гармоничному развитию тела, технического мастерства, культуры движений, воспитывают осанку, развивают гибкость и координацию движений, помогают усвоить правила хореографии. Также дети изучают элементы современной пластики. В комплекс упражнений входит: партерная гимнастика; тренаж на середине зала; танцевальные движения; композиции различной координационной сложности.

Занятия по танцевально-игровой гимнастике проводятся один раз в неделю (33 часа в 1 классе), (34 часа в год во 2 – 4 классах).

### Первый год обучения

1. Танцевально-ритмическая гимнастика, игроритмика. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Хлопки в такт музыки. Ходьба, сидя на стуле, акцентированная ходьба. Акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками, движения руками в различном темпе. Различия динамики звука «громко — тихо». Выполнение упражнений под музыку, строевые упражнения. Построение в шеренгу и в колонну по команде. Передвижение в сцеплении. Построение в круг и передвижения по кругу в различных направлениях за педагогом. Построение в рассыпную, бег в рассыпную. Перестроение из одной шеренги в несколько по ориентирам. Общеразвивающие упражнения, упражнения без предмета. Основные движения прямыми и согнутыми руками и ногами. Основные движения туловищем и головой. Полуприсед, упор присев, упор лежа на согнутых руках, упор стоя на коленях, положение лежа. Комплексы общеразвивающих упражнений. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки, игротанцы.

Хореографические упражнения. Полуприседы, подъемы на носки, держась за опору. Стойка руки на пояс и за спину. Свободные, плавные движения руками. Комбинации хореографических упражнений. Танцевальные шаги. Ритмические танцы

### Второй год обучения

## 1. Танцевально-ритмическая гимнастика. Строевые упражнения.

Построение в шеренгу и колонну. Повороты переступанием по команде. Перестроение в круг. Бег по кругу и по ориентирам («змейкой»). Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и указанию педагога. Передвижение в обход шагом и бегом. Общеразвивающие упражнения, упражнения без предмета. Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. Сочетание основных движений прямыми или согнутыми руками. Стойка на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения головой. Сочетание упоров с движениями ногами.

Упражнения с предметами. Упражнения с платочками, шарфиками, косынками.

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки, акробатические упражнения. Группировка в положениях лежа и сидя, перекаты в ней вперед — назад. Из упора присев переход в положении лежа на спине, сед ноги врозь широко, равновесие на одной ноге с опорой и без опоры. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях, хореографические упражнения.

Танцевальные позиции ног, танцевальные шаги, ритмические и бальные танцы.

## Третий год обучения

### 1. Танцевально-ритмическая гимнастика, игроритмика, строевые упражнения.

Построение в шеренгу и колонну по сигналу. Повороты направо, налево, по распоряжению. Строевые приемы «Становись!», «Разойдись!» в образно-двигательных действиях. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчету и ориентирам. Размыкание по ориентирам. Перестроение из одной колонны в две, три колонны по выбранным водящим, общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета. Комбинированные упражнения в стойках. Присед. Различные движения ногами в упоре стоя согнувшись и упоре присев. Комбинированные упражнения в седах и положении лежа. Сед «по-турецки». Прыжки на двух ногах.

Упражнения с предметами. Основные положения и движения в упражнениях с лентой (элементы классификационных групп). Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки, акробатические упражнения.

Группировки в приседе и седе на пятках. Перекаты вправо и влево из группировки в седе на пятках с опорой на предплечья. Переход из седа в упор стоя на коленях. Вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях. Хореографические упражнения. Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Танцевальные позиции рук: на поясе и перед грудью. Полуприседы и подъемы на носки, стоя боком к опоре. Выставление ноги вперед и в сторону, поднятие ноги, стоя боком к опоре. Выставление ноги назад на носок и поднятие ноги, стоя лицом к опоре. Прыжки выпрямившись, опираясь на опору. Перевод рук из одной позиции в другую. Соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры, танцевальные шаги.

Ритмические и бальные танцы

Четвертый год обучения

1. Танцевально-ритмическая гимнастика. Игроритмика.

Строевые упражнения. Строевые приемы «Направо!», «Налево!», «Кругом!» при шаге на месте, переступанием. Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении. Упражнение типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу, на внимание. Размыкание колонн на вытянутые руки вперед и в стороны. Перестроение из ко-лонны по одному в колонну по три в движении с одно-временным поворотом в сцеплении за руки и по ориентирам. Общеразвивающие упражнения, упражнения с предметами. Основные положения и движения в упражнениях с флажками, мячами, обручами (элементы классификационных групп). Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки, акробатические упражнения.

Акробатические комбинации из пройденных упражнений. Горизонтальное равновесие на одной ноге с опорой и без опоры («ворона»).

Хореографические упражнения. Русский поклон. "Открывание» руки в сторону и на пояс, стоя боком к опоре. Полуприседы и подъемы на носки с движением руки, стоя боком к опоре. Выставление ноги вперед, в сторону, назад — «крестом», «носок-пятка». Наклоны туловища, стоя спиной и боком к опоре. Подъемы ног и махи ногами через выставление ноги на носок. Прыжки, стоя лицом к опоре, из первой позиции ног во вторую. Перевод рук из одной позиции в другую на шаге. Соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры и вне ее. Танцевальные шаги.

Шаг с подскоком с различными движениями руками. Поочередное пружинное движение ногами в стойке ноги врозь. Нога в сторону на пятку с наклоном в сторону, руки в стороны. Основные движения русского танца: тройной притоп, «припадание» с поворотом, «елочка», «гармошка», «ковырялочка». Основные движения танцев «Ча-ча-ча», «Самба», «По-лонез»; комбинации из изученных шагов. Ритмические и бальные танцы.

### **Личностные, метапредметные, предметные результаты освоения программы.**

В результате освоения предметного содержания предлагаемого курса ритмики у учащихся предполагается формирование универсальных учебных действий (познавательных, регулятивных, коммуникативных) позволяющих достигать предметных, метапредметных и личностных результатов.

Личностными результатами являются:

- формы проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии;
- правила поведения на занятиях, в игровом творческом процессе, правила игрового общения, правильного отношения к собственным ошибкам, к победе, поражению;
- анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели, соблюдать правила поведения, правильно взаимодействовать с партнерами по команде;

- выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах творческой и игровой деятельности;
- быть сдержанным, терпеливым, вежливым в процессе взаимодействия; подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки.

Метапредметными результатами являются формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

- о ценностном отношении к искусству танца, как к культурному наследию народа.
- иметь нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарища, родителя и других людей;
- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- применять полученные сведения о многообразии танцевального искусства, красивую, правильную, четкую, звучную речь как средство полноценного общения;
- выполнять музыкально-ритмических движения, танцевальных упражнений для получения эстетического удовлетворения, для укрепления собственного здоровья.

Предметными результатами являются:

- необходимые сведения о многообразии танцев, особенностях танцев народов мира, народных танцев; танцевальной азбуке, танцевальных позициях, элементы музыкальной грамоты;

- работать с танцевальными движениями: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, па польки, элементы русского танца; основные движения: ковырялочка, моталочка, молоточек, маятник;
- импровизировать; работать в группе, в коллективе, выступать перед публикой;
- самостоятельно выбирать, организовывать небольшой творческий проект, иметь первоначальный опыт самореализации в различных видах творческой деятельности, формирования потребности и умения выражать себя в доступных видах творчества, игре и использовать накопленные знания.

#### Предметные результаты:

##### Уметь:

- ориентироваться в зале, строиться в шеренгу;
- выполнять ритмические танцы и комплексы упражнений первого года обучения под музыку;
- хлопать и топать в такт музыки;
- в музыкально-подвижной игре представить различные образы (зверей, птиц, растений, фигуры и т.д.).
- выполнять простейшие построения и перестроения;
- исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений второго года обучения под музыку;
- ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок.
- передавать характер музыкального произведения в движении (веселый, грустный, лирический, героический и т.д.).

- исполнять ритмические и бальные танцы, комплексы упражнений под музыку, а также двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения
- хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально-подвижных игр;
- выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой,
- владеть основами хореографических упражнений этого года обучения; исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений, а также двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения.

Знать: о назначении отдельных упражнений танцевально-ритмической гимнастики, основные танцевальные позиции

Знать: правила безопасности при занятиях физическими упражнениями без предметов и с предметами, владеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях.

.Знать: о правилах личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

#### Календарно-тематическое планирование в 1 «а» классе

№ п/п	Дата		Тема урока	Количество часов
	по плану	Фактически	Раздел 1: Ритмика. Элементы музыкальной грамоты	

1			Введение. Что такое ритмика.	1
2			Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	1
3			Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).	1
4			Разминка на середине. Переменный шаг, хромой шаг.	1
5			Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.	1
6			Поза исполнителя. Зритель, исполнитель. Положение фигуры по отношению к зрителю. Ракурс.	1
7			Танцевальная зарядка. Упражнения для рук.	1
8			Ритмическая схема. Ритмическая игра.	1
9			Ритмические упражнения. Разучивание танца «Танец с хлопками»	1
10			Разминка на середине. Основные движения танца и основной ход.	1
11			Простейшие танцевальные элементы в форме игры. Движения рук и ног танца с хлопками.	1
12			Этюдная работа. «Танец с хлопками»	1
13			Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика.	1
14			Пластичная гимнастика. Основные движения танца по парам.	
15			Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения «Танец с хлопками»	1
16			Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	1

17			Упражнения для суставов. Разминка.	1
18			Этюдная работа. Движения по линии , переходы по парам.	
19			Разминка на середине. Повороты и движения по кругу.	
			<b>Раздел 3. Язык танца</b>	
20			Разминка. Постановка композиции.	1
21			Разминка на середине зала. Постановка композиции	1
22			Разучивание простейших танцевальных элементов «Часики», «Качели», «Мельница», «Мостик», «Ласточка» «Кувырки».	1
23			Разучивание простейших танцевальных элементов «Часики», «Качели», «Мельница», «Мостик», «Ласточка» «Кувырки».	1
24			Настроение в музыке и танце. Детский флешмоб «Ну- ка все вместе!» Характер исполнения.	1
25			Основной ход и постановка танца.	1
27			Понятие размер. Музыкальная фраза, длительность в музыке и танце	1
28			Выразительные средства музыки и танца. Музыка, движение, исполнители, костюмы.	1
29			Разминка. Основные движения современного танца	1
30			Детский флешмоб «Ну - ка все вместе!»	1
31			Разминка. Подготовка костюмов и атрибутов.	1
32			Разминка. Репетиционные моменты.	1
33			Показательное выступление.	1

**Календарно-тематическое планирование в 1 «б» классе**

№ п/п	Дата		Тема урока	Количество часов
	<b>по плану</b>	<b>Фактически</b>	<b>Раздел 1: Ритмика. Элементы музыкальной грамоты</b>	
1			Введение. Что такое ритмика.	1
2			Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	1

3			Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).	1
4			Разминка на середине. Переменный шаг, хромой шаг.	1
5			Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.	1
6			Поза исполнителя. Зритель, исполнитель. Положение фигуры по отношению к зрителю. Ракурс.	1
7			Танцевальная зарядка. Упражнения для рук.	1
8			Ритмическая схема. Ритмическая игра.	1
9			Ритмические упражнения. Разучивание танца «Танец с хлопками»	1
10			Разминка на середине. Основные движения танца и основной ход.	1
11			Простейшие танцевальные элементы в форме игры. Движения рук и ног танца с хлопками.	1
12			Этюдная работа. «Танец с хлопками»	1
13			Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика.	1
14			Пластичная гимнастика. Основные движения танца по парам.	
15			Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения «Танец с хлопками»	1
16			Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	1
17			Упражнения для суставов. Разминка.	1
18			Этюдная работа. Движения по линии, переходы по парам.	

19			Разминка на середине. Повороты и движения по кругу.	
			<b>Раздел 3. Язык танца</b>	
20			Разминка. Постановка композиции.	1
21			Разминка на середине зала. Постановка композиции	1
22			Разучивание простейших танцевальных элементов «Часики», «Качели», «Мельница», «Мостик», «Ласточка» «Кувырки».	1
23			Разучивание простейших танцевальных элементов «Часики», «Качели», «Мельница», «Мостик», «Ласточка» «Кувырки».	1
24			Настроение в музыке и танце. Детский флешмоб «Ну- ка все вместе!» Характер исполнения.	1
25			Основной ход и постановка танца.	1
27			Понятие размер. Музыкальная фраза, длительность в музыке и танце	1
28			Выразительные средства музыки и танца. Музыка, движение, исполнители, костюмы.	1
29			Разминка. Основные движения современного танца	1
30			Детский флешмоб «Ну - ка все вместе!»	1
31			Разминка. Подготовка костюмов и атрибутов.	1
32			Разминка. Репетиционные моменты.	1
33			Показательное выступление.	1

**Календарно-тематическое планирование во 2 «а» классе**

№ п/п	Дата		Тема урока	Количество часов
	по плану	Фактически		
			<b>Раздел 1: Ритмика. Элементы музыкальной грамоты 5 ч</b>	
1			Введение. Что такое ритмика.	1
2			Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	1
3			Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).	1
4			Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны	1

			корпуса.	
5			Поза исполнителя. Зритель, исполнитель. Положение фигуры по отношению к зрителю. Ракурс.	1
			<b>Раздел 2. Ритмико-гимнастические упражнения</b>	
6			Танец «Полька». Основной ход.	1
7			Разминка. Движения рук и ног танца.	1
8			Основные движения, переходы. Игра « Кто лучше ?»	1
9			Разминка. Движения по линии, и по кругу танца.	1
10			Основные моменты постановки. Музыкальное сопровождение.	1
11			Разминка. Прыжки и повороты.	1
12			Танец «Джинсовые танцы».	1
13			Постановка танца. Основные движения танца.	1
			<b>Раздел 3. Язык танца</b>	
14			Элементы народной хореографии: ковырялочка, лесенка, елочка.	1
15			Народные танцы. Элементы русского народного танца.	1
17			Разминка. Музыкальный этюд «Мячик».	1
18			Общеразвивающие упражнения. Музыкальные игры	1
19			Танец «раз, два, три ». Основные элементы	1
20			Разводка танца. Элементы танца и основной ход.	1
21			Движения по линии танца	1
22			Разводка танца «Раз, два ,три»	1

23			Правила танцевального этикета	1
24			Детский флешмоб «Джинсовые танцы»	1
25			Понятие размер. Музыкальная фраза, длительность в музыке и танце.	1
26			Разминка на середине. Кувырки и элементы гимнастики.	1
27			Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха.	1
28			Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	1
29			Ритмические упражнения.	1
30			Гимнастика на середине. Этюд «Птички»	1
31			Элементы гимнастики. Повторение этюда.	1
32			Фигуры в танце. Квадрат, круг, линия, звездочка, воротца, змейка.	1
33			Репетиционные моменты. Подготовка костюмов.	1
34			Показательное выступление.	1

**Календарно-тематическое планирование во 2 «б» классе**

№ п/п	Дата		Тема урока	Количество часов
	по плану	Фактически		
			<b>Раздел 1: Ритмика. Элементы музыкальной грамоты 5 ч</b>	
1			Введение. Что такое ритмика.	1
2			Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	1
3			Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).	1
4			Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.	1
5			Поза исполнителя. Зритель, исполнитель. Положение фигуры по отношению к зрителю. Ракурс.	1
			<b>Раздел 2. Ритмико-гимнастические упражнения</b>	

6			Танец «Полька». Основной ход.	1
7			Разминка. Движения рук и ног танца.	1
8			Основные движения, переходы. Игра « Кто лучше ?»	1
9			Разминка. Движения по линии, и по кругу танца.	1
10			Основные моменты постановки. Музыкальное сопровождение.	1
11			Разминка. Прыжки и повороты.	1
12			Танец «Джинсовые танцы».	1
13			Постановка танца. Основные движения танца.	1
			<b>Раздел 3. Язык танца</b>	
14			Элементы народной хореографии: ковырялочка, лесенка, елочка.	1
15			Народные танцы. Элементы русского народного танца.	1
17			Разминка. Музыкальный этюд «Мячик».	1
18			Общеразвивающие упражнения. Музыкальные игры	1
19			Танец «раз, два, три ». Основные элементы	1
20			Разводка танца. Элементы танца и основной ход.	1
21			Движения по линии танца	1
22			Разводка танца «Раз, два ,три»	1
23			Правила танцевального этикета	1
24			Детский флешмоб «Джинсовые танцы»	1
25			Понятие размер. Музыкальная фраза, длительность в музыке и танце.	1

26			Разминка на середине. Кувырки и элементы гимнастики.	1
27			Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха.	1
28			Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	1
29			Ритмические упражнения.	1
30			Гимнастика на середине. Этюд «Птички»	1
31			Элементы гимнастики. Повторение этюда.	1
32			Фигуры в танце. Квадрат, круг, линия, звездочка, воротца, змейка.	1
33			Репетиционные моменты. Подготовка костюмов.	1
34			Показательное выступление.	1

### Календарно-тематическое планирование в 3 «а» классе

№ п/п	дата		Тема урока	Количество часов
	По плану	Фактически	<b>Раздел 1: Ритмика. Элементы музыкальной грамоты</b>	
1			Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	1
2			Разминка. Разучивание позиций рук и ног.	1
3			Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии. Общеразвивающие упражнения.	1
4			Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина. Ритмико-гимнастические упражнения	1
5			Простейшие танцевальные элементы. Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп	1

6			Разминка. Понятие о рабочей и опорной ноге. Музыкальный этюд «Пружинка».	1
7			Понятие «шаг» 45°, 90°, 180°. Растяжка.	1
8			Первый танцевальный элемент «Квадрат», «Крест».	1
9			Постановка корпуса. Движения плечами, бедрами, руками, животом.	1
10			Общеразвивающие упражнения. Гимнастические элементы	1
11			Упражнения на координацию движений.	1
12			Ритмические упражнения в различных комбинациях.	1
13			Три подразделения в танце и музыке. Общее понятие.	1
14			Марш. Понятие о марше, ритмический счет.	1
15			Разминка на середине. Веселый флешмоб «Бум Бум»	1
16			Разминка. Движения флешмоба.	1
17			Разучивание танцевальных шагов, прыжков	1
18			Постановка композиции	1
19			Танцевальный бег (ход на полу пальцах). Упражнения для профилактики плоскостопия.	1
20			Тройной шаг, переменный шаг. Упражнения на ориентацию в пространстве.	1
21			Урок-игра «Ортеннежир», «Аскак кадай». Игры народов.	1
22			Народные игры. Танцуем и играем.	1

23			Игровые двигательные и танцевальные упражнения с предметами.	1
			<b>Раздел 3. Язык танца</b>	
24			Гимнастика Parter.	1
25			Игровые двигательные и танцевальные упражнения с предметами.	1
26			Разминка на середине. Игровые моменты в танце.	1
27			Разминка на середине. Танцы разных народов «Челер ой» и «Декей оо».	1
28			Разминка. Тувинские танцы.	
29			Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней. Знакомства с элементами парного танца	1
30			Основные движения рук и ног в парном танце.	
31			Простейшие фигуры в танце. Разучивание танца .	1
32			Музыкальное сопровождение и костюмы к танцу.	1
33			Репетиционные моменты и подготовка костюмов.	1
34			Показательное выступление.	1

### Календарно-тематическое планирование в 3 «б» классе

№ п/п	дата		Тема урока	Количество часов
	По плану	Фактически		
			<b>Раздел 1: Ритмика. Элементы музыкальной грамоты</b>	
1			Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	1
2			Разминка. Разучивание позиций рук и ног.	1
3			Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии. Общеразвивающие упражнения.	1
4			Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина. Ритмико-гимнастические упражнения	1
5			Простейшие танцевальные элементы. Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп	1
6			Разминка. Понятие о рабочей и опорной ноге. Музыкальный этюд «Пружинка».	1
7			Понятие «шаг» 45°, 90°, 180°. Растяжка.	1

8			Первый танцевальный элемент «Квадрат», «Крест».	1
9			Постановка корпуса. Движения плечами, бедрами, руками, животом.	1
10			Общеразвивающие упражнения. Гимнастические элементы	1
11			Упражнения на координацию движений.	1
12			Ритмические упражнения в различных комбинациях.	1
13			Три подразделения в танце и музыке. Общее понятие.	1
14			Марш. Понятие о марше, ритмический счет.	1
15			Разминка на середине. Веселый флешмоб «До ре ми»	1
16			Разминка. Движения флешмоба.	1
17-18			Разучивание танцевальных шагов, прыжков	1
19			Танцевальный бег (ход на полу пальцах). Упражнения для профилактики плоскостопия.	1
20			Тройной шаг, переменный шаг. Упражнения на ориентацию в пространстве.	1
21			Урок-игра «Ортеннежир», «Аскак кадай». Игры народов.	1
22			Народные игры. Танцуем и играем.	1
23			Игровые двигательные и танцевальные упражнения с предметами.	1
			<b>Раздел 3. Язык танца</b>	
24			Гимнастика Parter.	1

25			Игровые двигательные и танцевальные упражнения с предметами.	1
26			Разминка на середине. Игровые моменты в танце.	1
27			Разминка на середине. Танцы разных народов «Челер ой» и «Декей оо».	1
28			Разминка. Тувинские танцы.	
29			Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней. Знакомства с элементами парного танца	1
30			Основные движения рук и ног в парном танце.	
31			Простейшие фигуры в танце. Разучивание танца .	1
32			Музыкальное сопровождение и костюмы к танцу.	1
33			Репетиционные моменты и подготовка костюмов.	1
34			Показательное выступление.	1

### Календарно-тематическое планирование в «4а» классе

№ п/п	Дата		Тема урока	Количество часов
	По плану	Фактически		
			<b>Раздел 1: Ритмика. Элементы музыкальной грамоты 6 ч</b>	
1			Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	1
2			Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).	1
3			Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	1
4			Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.	1
5			Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина.	1
6			Понятие о рабочей и опорной ноге.	1
			<b>Раздел 2. Ритмико-гимнастические упражнения</b>	
7			Ритмическая схема. Ритмическая игра.	1
8			Этюдная работа. Игры. Понятие пантомима	1
9			Разминка на середине. Этюдная работа.	
10			Простейшие танцевальные элементы. Танцевальный шаг, подскоки вперед,назад, галоп. Основные движения и шаги в танце.	1

11			Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.	1
12			Разминка на середине. Разводка танцевального этюда.	1
13			Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика	1
14			Разминка на середине. Разминка этюда.	1
15			Разучивание танцевальных шагов. Шаг с приседанием, приставной, с притопом.	1
16			Танцевальный бег (ход на полу пальцах). Упражнения для профилактики плоскостопия.	1
17			Упражнения на ориентацию в пространстве.	1
			<b>Раздел 3. Язык танца</b>	
18			Танцы народов РФ, их особенности и костюмы.	1
19				1
20			Танцевальный элемент «Марш».	1
21			Ритмические упражнения «Притопы», «Припляс».	1
22				1
23			Простейшие фигуры в танцах. Разучивание танца в паре.	1
25			Русский народный танец «Полька».	1
26			Разминка. Основные движения, разводка танца	1

27			Разминка. «Каблучок», «Ковырялочка», «Гарможка». Переменный и хромой шаг, повороты, прыжки.	1
28			Разминка на середине. Репетиционные моменты, подготовка костюмов, головные уборы.	1
29			Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней. Бальный танец «Вальс».	1
30			Разминка. Основной ход по парам, движения по кругу и по линии.	1
31			Выбор музыкального сопровождения, разводка танца.	1
32			Репетиционные моменты, разводка танца.	1
33			Повороты,, основные движения рук и ног. Репетиционные моменты.	1
34			Показательное выступление.	1

**Календарно-тематическое планирование в «4б» классе**

№ п/п	Дата		Тема урока	Количество часов
	По плану	Фактически		
			<b>Раздел 1: Ритмика. Элементы музыкальной грамоты 6 ч</b>	
1			Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	1
2			Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).	1
3			Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	1
4			Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.	1
5			Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина.	1
6			Понятие о рабочей и опорной ноге.	1
			<b>Раздел 2. Ритмико-гимнастические упражнения</b>	
7			Ритмическая схема. Ритмическая игра.	1
8			Этюдная работа. Игры. Понятие пантомима	1
9			Разминка на середине. Этюдная работа.	
10			Простейшие танцевальные элементы. Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп. Основные движения и шаги в танце.	1
11			Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.	1

12			Разминка на середине. Разводка танцевального этюда.	1
13			Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика	1
14			Разминка на середине. Разминка этюда.	1
15			Разучивание танцевальных шагов. Шаг с приседанием, приставной, с притопом.	1
16			Танцевальный бег (ход на полу пальцах). Упражнения для профилактики плоскостопия.	1
17			Упражнения на ориентацию в пространстве.	1
			<b>Раздел 3. Язык танца</b>	
18			Танцы народов РФ, их особенности и костюмы.	1
19				1
20			Танцевальный элемент «Марш».	1
21			Ритмические упражнения «Притопы», «Припляс».	1
22				1
23			Простейшие фигуры в танцах. Разучивание танца в паре.	1
25			Русский народный танец «Полька».	1
26			Разминка. Основные движения, разводка танца	1

27			Разминка. «Каблучок», «Ковырялочка», «Гарможка». Переменный и хромой шаг, повороты, прыжки.	1
28			Разминка на середине. Репетиционные моменты, подготовка костюмов, головные уборы.	1
29			Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней. Бальный танец «Вальс».	1
30			Разминка. Основной ход по парам, движения по кругу и по линии.	1
31			Выбор музыкального сопровождения, разводка танца.	1
32			Репетиционные моменты, разводка танца.	1
33			Повороты,, основные движения рук и ног. Репетиционные моменты.	1
34			Показательное выступление.	1

### **Материально-техническое обеспечение**

Занятия могут проводиться как в музыкальном, так и в физкультурном зале. Помещение должно быть проветрено, хорошо освещено.

Также требуется:

- музыкальный центр
- компакт – диски, флешка
- декорации (для проведения сюжетных занятий)
- ковры , костюмы
- отличительные знаки, эмблемы, жетоны.
- грамоты, значки, медали (для подведения итогов занятий и награждения)
- атрибуты: кегли, обручи, мячи разных размеров, скакалки и т.д.

### **Список литературы**

1. Алямовская В.Г. Как воспитывать здорового ребёнка.- М.,1993.
2. Бекина С.И. и др. Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 1983

3. Васильева Т.К. Секрет танца.-СПд., 1997.
4. Герела Н.Ф. Дыхание, движение, Самомассаж. Методика оздоровления на основе парадоксальной дыхательной гимнастики А.Н.Стрельниковой.-Л.,1991.
5. Дубровский В.И. Лечебная физкультура: Учебник для вузов. – 1999
6. Казакевич Н.В. Сайкина Е.Г. , Фирилева Ж.Е. Ритмическая гимнастика. Методическое пособие.- СПб , 2001.
7. Казьмин В.Д. Дыхательная гимнастика. Серия «Панацея». Ростов н\Д., 2000
8. Кольцова М.М. Рузина М.С. Ребёнок учиться говорить. Пальчиковый игротренинг. –СПб., 1998.
9. Страковская В.Л.300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет.-М.,1994.
10. Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ» Танцевально – игровая гимнастика для детей. Учебное пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений.- СПб , «Детство-Пресс», 2007
11. Шарманова С. Морское царство. Применение сюжетных занятий на основе ритмической гимнастики в физическом воспитании детей школьного возраста: Учебное пособие\ Под ред. А.И.Федорова. – Челябинск, 1996.

**Лист корректировки рабочей программы «1а» класса**  
**(календарно – тематического планирования (КТП) рабочей программы)**

**Предмет:** \_\_\_\_\_

**Класс:** \_\_\_\_\_

**Учитель:**

№ урока	Дата по КТП	Дата проведения	Тема	Количество часов		Причина корректировки	Способ корректировки
				По плану	Дано		

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_ г.

Учитель: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

**Лист корректировки рабочей программы «1б» класса**  
**(календарно – тематического планирования (КТП) рабочей программы)**

**Предмет:** \_\_\_\_\_

**Класс:** \_\_\_\_\_

**Учитель:**

№ урока	Дата по КТП	Дата проведения	Тема	Количество часов		Причина корректировки	Способ корректировки
				По плану	Дано		

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_ г.

Учитель: \_\_\_\_\_/ \_\_\_\_\_/

**Лист корректировки рабочей программы «2а» класса**

**(календарно – тематического планирования (КТП) рабочей программы)**

**Предмет:** \_\_\_\_\_

**Класс:** \_\_\_\_\_

**Учитель:**

№ урока	Дата по КТП	Дата проведения	Тема	Количество часов		Причина корректировки	Способ корректировки
				По плану	Дано		


« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_ г.

Учитель: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

**Лист корректировки рабочей программы «2б» класса  
(календарно – тематического планирования (КТП) рабочей программы)**

**Предмет:** \_\_\_\_\_

**Класс:** \_\_\_\_\_

**Учитель:**

№ урока	Дата по КТП	Дата проведения	Тема	Количество часов		Причина корректировки	Способ корректировки
				По плану	Дано		


«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_ г.

Учитель: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

**Лист корректировки рабочей программы «3» класса  
(календарно – тематического планирования (КТП) рабочей программы)**

**Предмет:** \_\_\_\_\_

**Класс:** \_\_\_\_\_

**Учитель:**

№ урока	Дата по КТП	Дата проведения	Тема	Количество часов		Причина корректировки	Способ корректировки
				По плану	Дано		


« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Учитель: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

**Лист корректировки рабочей программы «4а» класса  
(календарно – тематического планирования (КТП) рабочей программы)**

**Предмет:** \_\_\_\_\_

**Класс:** \_\_\_\_\_

**Учитель:** \_\_\_\_\_

№ урока	Дата по КТП	Дата проведения	Тема	Количество часов		Причина корректировки	Способ корректировки
				По плану	Дано		


« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_ г.

Учитель: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

**Лист корректировки рабочей программы «4б» класса  
(календарно – тематического планирования (КТП) рабочей программы)**

**Предмет:** \_\_\_\_\_

**Класс:** \_\_\_\_\_

**Учитель:**

№ урока	Дата по КТП	Дата проведения	Тема	Количество часов		Причина корректировки	Способ корректировки
				По плану	Дано		


«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_ г.

Учитель: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /