

Рабочая программа «Ритмика»

2-4 класс

## **Рабочая программа учебного курса «Ритмика»**

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. Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально-ритмическая деятельность детей. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать.

Исполнение танцев разных народов приобщает детей к народной культуре, умению находить в движениях характерные особенности танцев разных национальностей.

### ***Пояснительная записка***

Рабочая программа по курсу «Ритмика» реализуется как третий час учебного предмета «Физическая культура» 2-4 классах в учебном плане МБОУ «Маловоложикьинская СОШ».

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 и танцу направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

Занятия ритмикой тесно связаны с обучением детей на уроках физической культуры и музыки, дополняя друг друга. Ведь именно уроки ритмики наряду с другими предметами способствуют общему разностороннему развитию школьников, корректируют эмоционально-волевую незрелость. У детей развивается чувство ритма, музыкальный слух и память. На уроках дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается пространственная ориентация, улучшается осанка, формируется чёткость и точность движений. Уроки ритмики положительно влияют на умственное развитие детей, создают благоприятные условия для развития творческого воображения и фантазии школьников, побуждают их включаться в коллективную деятельность класса.

В каждом классе отведено время на то, чтобы учащиеся не только учились определенным движениям и танцам, но и могли изложить свои мысли на «паркете».

Программа достаточно вариативная и позволяет проявить индивидуальный творческий подход. Уже через несколько месяцев учащиеся овладевают минимальными навыками танца и способны показать свое умение на различных праздниках, что вносит в процесс обучения работу на результат. При разработке программы учитываются способности учащихся, их индивидуальные и возрастные особенности. Ритмикой могут заниматься все физически здоровые дети, начиная с 6-7 лет. Ритмическая разминка - движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем. Партерная гимнастика развивает подвижность суставов и укрепление мышечного аппарата.

Танцевальные движения используются во многих упражнениях и играх. Очень важно обогатить детей запасом этих движений, научить их двигаться технически грамотно, легко, естественно, выразительно. Музыкальные игры на занятиях развивают творческую и танцевальную способность, фантазию, память, обогащают кругозор, формируют навыки общения и культуру поведения в своей возрастной группе. Дети младшего школьного возраста отличаются, как известно, большой подвижностью,

неустойчивостью внимания, неумением долго сосредотачиваться на одном задании. Поэтому следует ограничиваться небольшим количеством самых необходимых подготовительных упражнений. У учащихся закладываются основы, от которых в дальнейшем будет зависеть успех занятий ритмикой и танцем.

*Цель программы:* Духовное и физическое развитие, раскрытие индивидуальных возможностей личности ребенка в целом и его определенных способностей, оказание помощи в поиске профессиональной ориентации и адаптации в современных условиях жизни. Создание валеологически обоснованных условий, способствующих совершенствованию индивидуального здоровья учащихся средствами двигательной активности (ритмика, танец).

*Задачи курса:*

- формирование у детей музыкально-ритмических навыков;
- организация постановочной работы и концертной деятельности (разучивание танцевальных композиций, участие детей в конкурсах, фестивалях); - формирование навыков правильного и выразительного движения в области классической, народной и современной хореографии;
- формирование необходимых двигательных навыков, развитие музыкального слуха и чувство ритма;
- совершенствование жизненно-важных навыков и умений чувствовать и ощущать музыкальный ритм посредством обучения ритмическим движениям;
- развитие интереса к занятиям ритмикой, формам активного досуга, развитие координации движения, эстетического вкуса, художественно-творческой и танцевальной способности, фантазии, памяти, кругозора;
- развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, танцевальных навыков;
- формирование красивой осанки, выразительности пластики движений и жестов в танцах, играх, хороводах, упражнениях;
- улучшение психического состояния, повышение работоспособности и двигательной активности;
- воспитание умений работать в коллективе;
- воспитывать культуру поведения и общения;
- воспитывать умение ребенка работать в объединении;
- заложить основы становления эстетически развитой личности;
- воспитывать чувство ответственности, трудолюбия, конструктивности.

Общее число часов, отведенных на изучение учебного курса – 2 класс – 34 часа (1 час в неделю), 3 класс – 34 часа (1 час в неделю), 4 класс – 34 часа (1 час в неделю).

*Содержание обучения во 2 классе.*

Упражнения на ориентировку в пространстве, танцевально-двигательные 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 в рассыпную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.

Ритмика – гимнастические упражнения

*Общеразвивающие 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).

#### 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. Инценирование доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.

#### 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;

Народный танец

Эстрадный танец

Бальный танец

Танец Полька.

Танец Сударушка.

Танец Полонез

Танец Вару- вару.

#### *Содержание обучения в 3 классе.*

Упражнения на ориентировку в пространстве, танцевально-двигательные 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.

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 (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.

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.

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.

*Танцы и пляски:*

Танец Народный танец

Танец Кадриль

Белорусский народный танец

Литовский народный танец

Финская полька

Матросский танец

Бурятский танец

Украинский танец  
Эстрадный танец  
Американский рок-н-ролл

*Содержание обучения в 4 классе.*

*Упражнения на ориентировку в пространстве*

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.

*Ритмико-гимнастические 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).

*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, мало контрастных 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.

*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.

*Планируемые результаты освоения программы учебного курса «Ритмика» на уровне начального общего образования*

Личностные результаты освоения программы учебного курса «Ритмика» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения курса на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию танцевальной культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр, выполнения совместных учебных заданий;

уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни.

В результате изучения курса на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

По окончании 2 класса у обучающегося будут сформированы следующие *универсальные учебные действия*:

У обучающегося будут сформированы следующие *базовые логические и исследовательские действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств.

У обучающегося будут сформированы *умения общения* как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

выполнять небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и танцев.

У обучающегося будут сформированы *умения самоорганизации и самоконтроля* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

соблюдать правила поведения на уроках с учётом их учебного содержания;

выполнять учебные задания по освоению новых танцевальных движений, развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;

контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

По окончании 3 класса у обучающегося будут сформированы следующие *УУД*:

У обучающегося будут сформированы следующие *базовые логические и исследовательские действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями;

объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях;

понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках, проводить занятия по предупреждению нарушения осанки;

вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года.

*У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:*

организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

выполнять небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий.

*У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:*

контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

По окончании 4 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

*регулятивные*

- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- целеустремлённость и настойчивость в достижении цели

*познавательные*

- правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;
- отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз. Четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски;
- различать основные характерные движения некоторых народных танцев.

*коммуникативные*

- продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников;
- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении различных музыкально-творческих задач, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.

К концу обучения во 2 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов:

-готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно под музыку, приветствовать учителя, занимать



правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;

-ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;

-ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;

-ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;

-выполнять игровые и плясовые движения.

К концу обучения в 3 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов:

-воплощение музыкальных образов при разучивании и исполнении танцевальных движений

рассчитываться 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;

-передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.;

-передавать хлопками ритмический рисунок мелодии.

К концу обучения в 4 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов:

-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.

## **Рабочая программа учебного курса «Ритмика»**

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. Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально-ритмическая деятельность детей. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать.

Исполнение танцев разных народов приобщает детей к народной культуре, умению находить в движениях характерные особенности танцев разных национальностей.

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа по курсу «Ритмика» реализуется как третий час учебного предмета «Физическая культура» в 5 классе в учебном плане МБОУ «Маловоложикьинская СОШ».

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 и танцу направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

Занятия ритмикой тесно связаны с обучением детей на уроках физической культуры и музыки, дополняя друг друга. Ведь именно уроки ритмики наряду с другими предметами способствуют общему разностороннему развитию школьников, корректируют эмоционально-волевую незрелость. У детей развивается чувство ритма, музыкальный слух и память. На уроках дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается пространственная ориентация, улучшается осанка, формируется чёткость и точность движений. Уроки ритмики положительно влияют на умственное развитие детей, создают благоприятные условия для развития творческого воображения и фантазии школьников, побуждают их включаться в коллективную деятельность класса.

В каждом классе отведено время на то, чтобы учащиеся не только учились определенным движениям и танцам, но и могли изложить свои мысли на «паркете».

Программа достаточно вариативная и позволяет проявить индивидуальный творческий подход. Уже через несколько месяцев учащиеся овладевают минимальными навыками танца и способны показать свое умение на различных праздниках, что вносит в процесс обучения работу на результат. При разработке программы учитываются способности учащихся, их индивидуальные и возрастные особенности. Ритмикой могут заниматься все физически здоровые дети, начиная с 6-7 лет. Ритмическая разминка - движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем. Партерная гимнастика развивает подвижность суставов и укрепление мышечного аппарата.

Танцевальные движения используются во многих упражнениях и играх. Очень важно обогатить детей запасом этих движений, научить их двигаться технически грамотно, легко, естественно, выразительно. Музыкальные игры на занятиях развивают творческую и танцевальную способность, фантазию, память, обогащают кругозор, формируют навыки общения и культуру поведения в своей возрастной группе. У

учащихся закладываются основы, от которых в дальнейшем будет зависеть успех занятий ритмикой и танцем.

*Цель программы:* Духовное и физическое развитие, раскрытие индивидуальных возможностей личности ребенка в целом и его определенных способностей, оказание помощи в поиске профессиональной ориентации и адаптации в современных условиях жизни. Создание валеологически обоснованных условий, способствующих совершенствованию индивидуального здоровья учащихся средствами двигательной активности (ритмика, танец).

*Задачи курса:*

- формирование у детей музыкально-ритмических навыков;
- организация постановочной работы и концертной деятельности (разучивание танцевальных композиций, участие детей в конкурсах, фестивалях); - формирование навыков правильного и выразительного движения в области классической, народной и современной хореографии;
- формирование необходимых двигательных навыков, развитие музыкального слуха и чувство ритма;
- совершенствование жизненно-важных навыков и умений чувствовать и ощущать музыкальный ритм посредством обучения ритмическим движениям;
- развитие интереса к занятиям ритмикой, формам активного досуга, развитие координации движения, эстетического вкуса, художественно-творческой и танцевальной способности, фантазии, памяти, кругозора;
- развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, танцевальных навыков;
- формирование красивой осанки, выразительности пластики движений и жестов в танцах, играх, хороводах, упражнениях;
- улучшение психического состояния, повышение работоспособности и двигательной активности;
- воспитание умений работать в коллективе;
- воспитывать культуру поведения и общения;
- воспитывать умение ребенка работать в объединении;
- заложить основы становления эстетически развитой личности;
- воспитывать чувство ответственности, трудолюбия, конструктивности.

Общее число часов, отведенных на изучение учебного курса – 5 класс – 34 часа (1 час в неделю).

*Содержание обучения в 5 классе*

*Вводное занятие.*

Теория. Знакомство с обучающимися. Введение в образовательную программу. Инструктаж по технике безопасности. Культура поведения на учебных занятиях.

Практика. Разучивание танцевального приветствия (поклон), построение по линиям, игра «Знакомство»

*Азбука музыкального движения.*

Теория. Беседа об основных понятиях и их разъяснение: музыкальный размер, направления движения, степени поворота.

Практика. Система упражнений, направленная на развитие музыкального слуха: прослушивание различных ритмов и мелодий, хлопки под музыку, игра «Найди музыкальную фразу».

*Развитие ритмического восприятия.*

Теория. Виды музыкальных размеров: 2/4, 3/4, 4/4.

Практика. Система упражнений, направленная на развитие чувства ритма и музыкального слуха: прослушивание различных ритмов и мелодий, хлопки под музыку,

игра «Найди музыкальную фразу». Игра в хлопки с увеличением темпа: хлопки (на сильную долю) становятся громче и увеличивается размах рук, и, наоборот, со снижением темпа все стихает. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

*Развитие музыкальности.*

Теория. Музыкальные жанры: песня, танец, марш. Различие танцев по характеру, темпу, размеру: вальс, полонез, польку. Беседа о жанре, характере и музыкально-выразительных средствах помогает развивать логическое мышление ребенка и поднимать уровень его общего культурного развития.

Практика. Игра «Найди свой путь», движение по залу со сменой направлений под музыку. Музыкально-пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки; шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево. Пространственные музыкальные упражнения: продвижения в различных рисунках по одному, в паре, перестроения из колонны в шеренгу и обратно, из одного круга в два и обратно, продвижения по кругу (внешнему и внутреннему), «звёздочка», «конверт».

Музыкально-ритмические, упражнения на практическое усвоение понятий: «Темп», «Ритм», «Динамика», «Музыкальная фраза», «Акцент». Оформление урока музыкой с ярко выраженным ритмическим рисунком. Детям предлагается вразброс танец, марш, песня, которые следуют друг за другом, внезапно обрываясь. Дети должны быстро перестроиться и исполнять заданные движения, меняя их в соответствии со сменой звучания музыкального жанра. Например, под марш они начинают маршировать, под песню берут микрофон и открывают рот, словно поют, под танец выполняют танцевальные движения. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

*Паузы в движении и их использование.*

Теория. Виды музыкальных размеров танцев.

Практика. Игра «Сделал - остановись».

Танцевальные шаги: с носка, с подъёмом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении, на полупальцах с вытянутыми коленями, со сменой положения рук. Шаги, выполненные через выпад вправо-влево, вперед-назад.

*Развитие пластики тела.*

Теория. Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений.

Практика. Система специально разработанных упражнений на развитие основных навыков по данной теме.

*Упражнения на осанку.*

Теория. Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Понятие о линиях корпуса. Применение навыков расслабления в танце.

Практика. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса: наклоны головы, сжатие и расслабление пальцев рук, вращение кистей, локтей и плеч. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц брюшного пресса: наклоны в стороны и вперед, потягивания в стороны и вверх, круговые вращения корпуса. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц спины: сжатие и растяжение мышц грудного отдела, «джазовый квадрат», растягивание и скручивание мышц поясничного отдела позвоночника. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

*Упражнения на растяжку.*

Теория. Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Основные принципы дыхания. Выделение различных групп мышц. Понятие о линиях

корпуса. Применение навыков расслабления в танце. Понятие о мышечном тонусе. Разнонаправленное растяжение.

Практика. Основы гимнастики на полу. Развитие навыков растяжения и расслабления. Освоение системы упражнений, направленной на развитие подвижности суставных сочленений: вращения в суставах (стопа, колено, бедро); укрепление и развитие мышц ног: работа стопы (пятка, носок, плоская стопа), различные виды приседаний, прыжки. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

*Упражнения на пластику.*

Теория. Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Основные принципы дыхания. Выделение различных групп мышц.

Практика. Работа по классическому экзерсису на полу (система движений «партер» на полу). Эта система помогает сделать тело подвижным, послушным, прекрасным. Здесь пол служит как бы инструментом, помогающим выпрямлять, вытягивать, разворачивать, развивать в нужном направлении костно-мышечный скелет ребенка, исправлять физические недостатки. На занятиях дети пользуются специальными гимнастическими ковриками. Для обучения сознательному управлению своими мышцами применяются упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. Эти упражнения также способствуют растягиванию ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок, укрепляют все группы мышц ног, приучают к ощущению вытянутости ноги, в том числе пальцев ног и всей стопы. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

Упражнения на полу, или партерный экзерсис, позволяют с наименьшими затратами энергии достичь сразу трех целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Упражнения способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают вырабатывать выворотность ног, развивать гибкость, эластичность стоп.

Для обучения сознательному управлению своими мышцами применяется ряд комплексных упражнений для различных групп мышц тела. Большинство упражнений выполняются лежа на спине, на животе, и сидя.

Партерная гимнастика позволяет приобрести упругость и эластичность всего тела, необходимую не только тем, кто собирается стать танцовщиками, но и всем, кто хочет иметь здоровое, красивое, правильно сформированное тело.

*Танцевально-ритмическая гимнастика.*

Теория. Беседа об основных понятиях и их разъяснение: музыкальный размер, направления *движения*, степени поворота.

Практика. Система специально разработанных упражнений на развитие основных навыков по данной теме.

*Общеразвивающие упражнения.*

Теория. Необходимость предварительного разогрева мышц, знакомство с основными группами мышц. Основные группы мышц верхнего плечевого пояса. Укрепление и развитие мышц брюшного пресса как залог формирования мышечного корсета. Различные отделы позвоночника и их специфика. Что такое осанка и для чего она нужна. Суставы и механизм их работы. Основные группы мышц ног.

Практика. Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку по специальной системе подготовки начинающих танцоров Прыжки: маленькие и большие прыжки; по разным длительностям. Подскоки: на месте; с продвижением. Упражнения для рук и кистей: являются частью разминки, а также включаются в танцевальные комбинации и этюды. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию

преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

*Виды шага, бега, прыжков.*

Теория. Названия основных видов шагов, прыжков, понятие маленьких и больших прыжков; по разным длительностям.

Практика. Танцевальные шаги: с носка, с подъёмом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении, на полупальцах с вытянутыми коленями, со сменой положения рук. Лёгкий бег с пальцев вытянутой стопы, бег с отбрасыванием назад ног, согнутых в коленях, на месте и в продвижении, бег с подниманием вперёд ног, согнутых в коленях, на месте и с продвижением.

Прыжки: понятие маленьких и больших прыжков; по разным длительностям. Подскоки: на месте; с продвижением. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой .

*Изучение позиций.*

Теория. Основные степени поворотов на месте и в движении: целый поворот, половина поворота, поворот по четвертям и восьмым долям.

Практика. Постановка рук – подготовительная, 1, 2, 3 позиции. Позиции ног- 1, 2, 3. Plie - складывание, сгибание, приседание. Изучается demi plie по 1,3 позициям. Музыкальный размер - 3/4 или 4/4, темп - andante. Battement tendu simple - движения, вырабатывающие натянутость всей ноги в колене, подъеме, пальцах, развивающие силу и эластичность ног (изучается по 1 позиции вначале в сторону, вперёд, затем назад). Музыкальный размер - 2/4, темп - moderato. Тренинг. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой, включения шагов в различных направлениях, plie и подключения к работе других уровней. Исходная позиция (если не указывается специально) - ноги на ширине плеч, стопы параллельно друг другу.

*Народный танец.*

Теория. Беседа об основных понятиях и их разъяснение: народный танец, музыкальный размер.

Практика. Изучение ритмически простых линейных и парных народных танцев.

*Народный танец «Пчёлочка»*

Теория. Понятия «музыкальная фраза», «пауза», «целый поворот».

Практика. Изучение и исполнение линейного народного танца «Пчёлочка».

*Танец «Полька»*

Теория. История танца «Полька». Основные направления танцевального движения в зале: лицом и спиной по линии танца, лицом и спиной в центр. Движение вперёд и назад, вправо-влево.

Практика. Изучение и исполнение танца «Полька» в парах.

*Итоговое занятие.*

Практика. В конце учебного года проводится концерт для родителей. Показ всех изученных танцев.

*Планируемые результаты освоения программы учебного курса «Ритмика» на уровне начального общего образования*

Личностные результаты освоения программы учебного курса «Ритмика» на уровне основного общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения курса на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию танцевальной культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр, выполнения совместных учебных заданий;

уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни.

В результате изучения курса на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

По окончании 5 класса у обучающегося будут сформированы следующие УУД:

У обучающегося будут сформированы следующие *базовые логические и исследовательские действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями;

объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях;

понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках, проводить занятия по предупреждению нарушения осанки;

вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года.

У обучающегося будут сформированы *умения общения* как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

выполнять небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий.

У обучающегося будут сформированы *умения самоорганизации и самоконтроля* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

К концу обучения в 5 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов:

- 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, подскок».
- 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.



## 2 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата	Кол-во часов
		Всего	Контрольная работа	Практическая работа		
1	Инструктаж по технике безопасности. Вводный урок, что такое «Ритмика». Основные понятия: громко - тихо, медленно и быстро.					1
2	Ритмико-гимнастический комплекс. Знакомство с точками зала. Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Поклон (Приветствие). Музыкальные игры.					1
3	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука » -изучение позиций рук. Ходы, проходки, прыжки по диагонали танцевального зала. Танцевальная композиция «Ладочки». Музыкальные игры.					1
4	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука » -изучение позиций рук. Ходы, проходки, прыжки по диагонали танцевального зала. Танцевальная композиция «Ладочки». Музыкальные игры.					1
5	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука » -изучение позиций рук. Ходы, проходки, прыжки по диагонали танцевального зала. Танцевальная композиция «Ладочки». Музыкальные игры.					1
6	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука»- изучение позиций ног (1-3).Партерная гимнастика. Танцевальная композиция «Ладочки».					1

	Музыкальные игры.					
7	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука»- изучение позиций ног(1-3). Ходы, проходки, прыжки по диагонали танцевального зала. Танцевальная композиция «Ладшки». Музыкальные игры.					1
8	Ритмико-гимнастический комплекс. Повторение позиций рук и ног. Движения на развитие координации. Бег и прыжки. Партерная гимнастика. Танцевальная композиция «Тучка». Музыкальные игры.					1
9	Ритмико-гимнастический комплекс. Повторение позиций рук и ног. Партерная гимнастика. Изучение поворотов: на месте, с продвижением вперед и назад. Танцевальная композиция «Тучка». Музыкальные игры.					1
10	Ритмико-гимнастический комплекс. Повторение позиций рук и ног. Партерная гимнастика. Изучение поворотов: на месте, с продвижением вперед, назад, вправо и влево. Танцевальная композиция «Тучка». Музыкальные игры.					1
11	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений и разучивании танцев. Основные понятия о стилях и видах танцевального искусства. Танцы народов мира					1
12	Ритмико-гимнастический комплекс. Определение точек зала, основные					1

	<p>понятия перемещения по залу (по линии танца и против линии танца).  Поклон (Приветствие).  Музыкальные игры.</p>					
13	<p>Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука » позиции рук и ног. Пор де бра 1-2 форма. Ходы, проходки, прыжки по кругу.  Знакомство с танцевальной композицией «Рок-ен-рол». Музыкальные игры.</p>					1
14	<p>Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука » позиции рук и ног. Пор де бра 1-2 форма. Ходы, проходки, прыжки по кругу.  Знакомство с танцевальной композицией «Рок-ен-рол». Музыкальные игры.</p>					1
15	<p>Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука » позиции рук и ног, плие, релеве. Пор де бра 3-4 форма. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Знакомство с танцевальной композицией «Рок-ен-рол». Музыкальные игры.</p>					1
16	<p>Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука » позиции рук и ног, плие, релеве. Пор де бра 3-4 форма. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Знакомство с танцевальной композицией «Рок-ен-рол». Музыкальные игры.</p>					1
17	<p>Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука » позиции рук и ног, плие, релеве. Пор де бра 3-4 форма. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Знакомство с</p>					1

	танцевальной композицией «Рок-ен-рол». Музыкальные игры.					
18	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука » позиции рук и ног, плие, релеве. Пор де бра 3-4 форма. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Знакомство с танцевальной композицией «Рок-ен-рол». Музыкальные игры.					1
19	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука » позиции рук и ног, плие, релеве. Пор де бра 3-4 форма. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Знакомство с танцевальной композицией «Рок-ен-рол». Музыкальные игры.					1
20	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука » батман тендю (крестом). Ходы, проходки, прыжки по кругу. Знакомство с танцевальной композицией « Рок-ен-рол ». Основные шаги танца. Музыкальные игры.					1
21	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука » батман тендю (крестом). Ходы, проходки, прыжки по кругу. Знакомство с танцевальной композицией « Рок-ен-рол ». Основные шаги танца. Музыкальные игры.					1
22	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука » батман жёте. Партерная гимнастика. Танцевальная композиция « Рок-ен-рол ». Работа в парах.					1

	Музыкальные игры.					
23	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука » повтор пройденных упражнений. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Подготовка к вращениям. Танцевальная композицией « Рок-ен-рол ». Работа в парах. Музыкальные игры					1
24	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука » повтор пройденных упражнений. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Подготовка к вращениям. Танцевальная композицией « Рок-ен-рол ». Работа в парах. Музыкальные игры					1
25	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука » повтор пройденных упражнений. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Вращения с продвижением вперед-назад, право - лево. Танцевальная композицией « Рок-ен-рол ». Работа в парах. Музыкальные игры					1
26	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука » повтор пройденных упражнений. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Вращения с продвижением вперед-назад, право - лево. Танцевальная композицией « Рок-ен-рол ». Работа в парах. Музыкальные игры					1
27	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука » повтор пройденных упражнений. Ходы, проходки, прыжки					1

	по кругу. Вращения с продвижением вперёд-назад, право - лево. Танцевальная композицией « Рок-ен-рол ». Работа в парах. Музыкальные игры					
28	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука » повтор пройденных упражнений. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Вращения с продвижением вперёд-назад, право - лево. Танцевальная композицией « Рок-ен-рол ». Работа в парах. Музыкальные игры					1
29	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука » повтор пройденных упражнений. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Вращения с продвижением вперёд-назад, право - лево. Танцевальная композицией « Рок-ен-рол ». Работа в парах. Музыкальные игры					1
30	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука » повтор пройденных упражнений. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Вращения с продвижением по диагонали. Знакомство с танцевальной композицией «Это наш мир». Музыкальные игры					1
31	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука » повтор пройденных упражнений. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Вращения с продвижением по диагонали. Знакомство с танцевальной композицией «Это наш					1

	мир». Музыкальные игры					
32	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука » повтор пройденных упражнений. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Вращения с продвижением по диагонали. Знакомство с танцевальной композицией «Это наш мир». Музыкальные игры					1
33	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука » повтор пройденных упражнений. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Вращения с продвижением по диагонали. Знакомство с танцевальной композицией «Это наш мир». Музыкальные игры					1
34	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука » повтор пройденных упражнений. Партерная гимнастика. Акробатика (колесо).Танцевальная композиция «Это наш мир». Музыкальные игры					1
	Итого					34

3 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата	Кол-во часов
		Всего	Контрольная работа	Практическая работа		
1	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений и разучивании танцев. Что такое ритмика. Основные понятия о стилях и видах танцевального искусства.					1
2	Ритмико-					1

	гимнастический комплекс. Определение точек зала, основные понятия перемещения по залу (по линии танца и против линии танца). Поклон (Приветствие). Музыкальные игры.					
3	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука » позиции рук и ног. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Знакомство с танцевальной композицией «Полька». Музыкальные игры.					1
4	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука » позиции рук и ног. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Знакомство с танцевальной композицией «Полька». Музыкальные игры.					1
5	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука » позиции рук и ног. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Знакомство с танцевальной композицией «Полька». Основные шаги танца. Музыкальные игры.					1
6	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука » позиции рук и ног. Ходы, проходки,					1



	прыжки по кругу. Знакомство с танцевальной композицией «Полька». Основные шаги танца. Музыкальные игры.					
7	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука » позиции рук и ног. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Знакомство с танцевальной композицией «Полька». Основные шаги танца. Музыкальные игры.					1
8	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука » позиции рук и ног. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Знакомство с танцевальной композицией «Полька». Основные шаги танца. Музыкальные игры.					1
9	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука » позиции рук и ног. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Знакомство с танцевальной композицией «Полька». Основные шаги танца. Музыкальные игры.					1
10	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука » плии по 1 и 2 поз. Ходы, проходки,					1

	прыжки по кругу. Знакомство с танцевальной композицией «Полька». Основные шаги танца. Музыкальные игры.					
11	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука » плие по 1 и 2 поз. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Знакомство с танцевальной композицией «Полька». Основные шаги танца. Музыкальные игры.					1
12	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука » плие по 1 и 2 поз. Партерная гимнастика. Знакомство с танцевальной композицией «Полька». Основные шаги танца-подскок. Музыкальные игры.					1
13	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука » релеве. Партерная гимнастика. Танцевальная композиция «Полька». Основные шаги танца - галоп. Музыкальные игры.					1
14	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука » релеве. Партерная гимнастика. Танцевальная композиция «Полька». Основные шаги танца -					1

	галоп. Музыкальные игры.					
15	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука » плие и релеве. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Танцевальная композиция «Полька». Основные шаги танца – галоп (с продвижением спиной и лицом к центру круга). Музыкальные игры.					1
16	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука » плие и релеве. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Танцевальная композиция «Полька». Основные шаги танца – галоп (с продвижением спиной и лицом к центру круга). Музыкальные игры.					1
17	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука » плие и релеве. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Танцевальная композиция «Полька». Основные шаги танца – галоп (с продвижением спиной и лицом к центру круга). Музыкальные игры.					1
18	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука » плие и релеве. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Танцевальная композиция «Полька». Основные шаги танца – галоп (с продвижением спиной и лицом к					1

	центру круга). Музыкальные игры.					
19	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука » плие и релеве. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Танцевальная композиция «Полька». Основные шаги танца – галоп (с продвижением спиной и лицом к центру круга). Музыкальные игры.					1
20	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука » батман тендю. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Знакомство с танцевальной композицией «Поварята». Работа в парах. Музыкальные игры.					1
21	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука » батман тендю. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Знакомство с танцевальной композицией «Поварята». Работа в парах. Музыкальные игры.					1
22	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука » батман тендю. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Знакомство с танцевальной композицией «Поварята». Работа в парах. Музыкальные игры.					1
23	Ритмико-					1

	гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука » батман тендю. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Знакомство с танцевальной композицией «Поварята». Работа в парах. Музыкальные игры.					
24	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука » батман тендю (крестом). Ходы, проходки, прыжки по кругу. Знакомство с танцевальной композицией «Поварята». Работа в парах. Музыкальные игры.					1
25	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука ». Пор де бра 1 и 2 форма. Партерная гимнастика. Танцевальная композиция «Поварята». Музыкальные игры.					1
26	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука ». Пор де бра 1 и 2 форма Ходы, проходки, прыжки по кругу. «Поварята». Музыкальные игры.					1
27	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука ». Пор де бра 1 и 2 форма Ходы, проходки, прыжки по кругу. «Поварята».					1

	Музыкальные игры.					
28	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука». Пор де бра 1 и 2 форма Ходы, проходки, прыжки по кругу. «Поварята». Музыкальные игры.					1
29	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука». Пор де бра 1 и 2 форма Ходы, проходки, прыжки по кругу. «Поварята». Музыкальные игры.					1
30	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука». Пор де бра 1 и 2 форма Ходы, проходки, прыжки по кругу. «Поварята». Музыкальные игры.					1
31	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука». Пор де бра 3 и 4 форма. Партерная гимнастика. Танцевальная композиция «Поварята». Музыкальные игры.					1
32	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука». Пор де бра (1,2,3,4 форма). Ходы, проходки, прыжки по кругу. Танцевальная композиция «Поварята». Музыкальные игры.					1
33	Ритмико-гимнастический					1

	комплекс. «Танцевальная азбука ». Повторение пройденного матерьяла. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Танцевальная композиция «Полька», «Поварята». Музыкальные игры.					
34	Итоговое занятие, подведение итогов учебного года. Открытый урок.					1
	Итого					

4 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата	Кол- во часов
		Всего	Контрольная работа	Практическая работа		
1	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений и разучивании танцев. Что такое ритмика. Основные понятия о стилях и видах танцевального искусства.					1
2	Ритмико- гимнастический комплекс. Определение точек зала, основные понятия перемещения по залу (по линии танца и против линии танца). Поклон (Приветствие). Музыкальные игры.					1
3	Ритмико- гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука » позиции рук и ног. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Знакомство с танцевальной					1

	композицией «Варенька». Основные шаги русского танца. Музыкальные игры.					
4	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука » позиции рук и ног. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Знакомство с танцевальной композицией «Варенька». Основные шаги русского танца. Музыкальные игры.					1
5	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука » Позиции рук и ног в народном танце. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Знакомство с танцевальной композицией «Варенька». Гармошка, хлопки и хлопушки. Основные шаги танца (шаг с притопом). Музыкальные игры.					1
6	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука » Позиции рук и ног в народном танце. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Знакомство с танцевальной композицией «Варенька». Гармошка, хлопки и хлопушки. Основные шаги танца (шаг с притопом). Музыкальные игры.					1
7	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука » Позиции рук и ног в					1



	<p>народном танце. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Знакомство с танцевальной композицией «Варенька». Гармошка, хлопки и хлопушки. Основные шаги танца (шаг с притопом). Музыкальные игры.</p>					
8	<p>Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука » Позиции рук и ног в народном танце. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Знакомство с танцевальной композицией «Варенька». Гармошка, хлопки и хлопушки. Основные шаги танца (шаг с притопом). Музыкальные игры.</p>					1
9	<p>Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука » Позиции рук и ног в народном танце. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Знакомство с танцевальной композицией «Варенька». Гармошка, хлопки и хлопушки. Основные шаги танца (шаг с притопом). Музыкальные игры.</p>					1
10	<p>Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука » позиции рук и ног в русском танце. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Знакомство с танцевальной композицией «Варенька». Основные шаги танца</p>					1

	(шаркающий ход). Музыкальные игры.					
11	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука » позиции рук и ног в русском танце. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Знакомство с танцевальной композицией «Варенька». Основные шаги танца (шаркающий ход). Музыкальные игры.					1
12	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука »- положения рук и ног в русском танце. Партерная гимнастика. Упражнения ёлочка и гармошка. Танцевальная композиция «Варенька». Музыкальные игры.					1
13	Ритмико-гимнастический комплекс. Партерная гимнастика. Разучивание движений русского танца (притоп, хлопки и хлопушки, моталочка, ковырялочка, присядки (мужской класс). Танцевальная композиция «Варенька». Работа в парах. Музыкальные игры.					1
14	Ритмико-гимнастический комплекс. Партерная гимнастика. Разучивание движений русского танца (притоп, хлопки и хлопушки, моталочка,					1

	ковырялочка, присядки (мужской класс). Танцевальная композиция «Варенька». Работа в парах. Музыкальные игры.					
15	Ритмико-гимнастический комплекс. Партерная гимнастика. Разучивание движений русского танца (притоп, хлопки и хлопушки, моталочка, ковырялочка, присядки (мужской класс). Танцевальная композиция «Варенька». Работа в парах. Музыкальные игры.					1
16	Ритмико-гимнастический комплекс. Партерная гимнастика. Разучивание движений русского танца (притоп, хлопки и хлопушки, моталочка, ковырялочка, присядки (мужской класс). Танцевальная композиция «Варенька». Работа в парах. Музыкальные игры.					1
17	Ритмико-гимнастический комплекс. Партерная гимнастика. Разучивание движений русского танца (притоп, хлопки и хлопушки, моталочка, ковырялочка, присядки (мужской класс). Танцевальная композиция «Варенька». Работа в парах. Музыкальные игры.					1

18	Ритмико-гимнастический комплекс. Партерная гимнастика. Разучивание движений русского танца (притоп, хлопки и хлопушки, моталочка, ковырялочка, присядки (мужской класс). Танцевальная композиция «Варенька». Работа в парах. Музыкальные игры.					1
19	Ритмико-гимнастический комплекс. Партерная гимнастика. Разучивание движений русского танца (притоп, хлопки и хлопушки, моталочка, ковырялочка, присядки (мужской класс). Танцевальная композиция «Варенька». Работа в парах. Музыкальные игры.					1
20	Ритмико-гимнастический комплекс. Основные шаги русского танца. Знакомство с дробями. Танцевальная композиция «Варенька». Работа в парах. Музыкальные игры.					1
21	Ритмико-гимнастический комплекс. Основные шаги русского танца. Знакомство с дробями. Танцевальная композиция «Варенька». Работа в парах. Музыкальные игры.					1
22	Ритмико-гимнастический					1

	комплекс. Основные шаги русского танца. Знакомство с дробями. Танцевальная композиция «Варенька». Работа в парах. Музыкальные игры.					
23	Ритмико-гимнастический комплекс. Основные шаги русского танца. Знакомство с дробями. Танцевальная композиция «Варенька». Работа в парах. Музыкальные игры.					1
24	Ритмико-гимнастический комплекс. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Подготовка к вращениям. Знакомство с танцевальной композицией «Я, ты, он, она». Музыкальные игры.					1
25	Ритмико-гимнастический комплекс. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Подготовка к вращениям. Знакомство с танцевальной композицией «Я, ты, он, она». Музыкальные игры.					1
26	Ритмико-гимнастический комплекс. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Вращения на месте и с продвижением в правую и левую сторону. Танцевальная композиция «Я, ты, он, она». Музыкальные игры.					1

27	Ритмико-гимнастический комплекс. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Вращения на месте и с продвижением в правую и левую сторону. Танцевальная композиция «Я, ты, он, она». Музыкальные игры.					1
28	Ритмико-гимнастический комплекс. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Вращения на месте и с продвижением в правую и левую сторону. Танцевальная композиция «Я, ты, он, она». Музыкальные игры.					1
29	Ритмико-гимнастический комплекс. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Вращения на месте и с продвижением в правую и левую сторону. Танцевальная композиция «Я, ты, он, она». Музыкальные игры.					1
30	Ритмико-гимнастический комплекс. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Вращения на месте и с продвижением в правую и левую сторону. Танцевальная композиция «Я, ты, он, она». Музыкальные игры.					1
31	Ритмико-гимнастический комплекс. Партерная гимнастика Вращения					1

	на месте и с продвижением в правую и левую сторону. Танцевальная композиция «Я, ты, он, она». Музыкальные игры.					
32	Ритмико-гимнастический комплекс. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Вращения по диагонали. Танцевальная композиция «Я, ты, он, она». Музыкальные игры.					1
33	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука». Повторение пройденного матерьяла. Танцевальные композиции «Варенька», «Я, ты, он, она». Музыкальные игры.					1
34	Итоговое занятие, подведение итогов учебного года. Открытый урок.					1
	Итого					34

5 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата	Кол-во часов
		Всего	Контрольная работа	Практическая работа		
1	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений и разучивании танцев. Основные понятия о стилях и видах танцевального искусства. Танцы народов мира					1
2	Ритмико-гимнастический комплекс. Определение					1

	точек зала, основные понятия перемещения по залу (по линии танца и против линии танца). Поклон (Приветствие). Музыкальные игры.					
3	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука » позиции рук и ног. Пор де бра 1-2 форма. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Знакомство с танцевальной композицией «Рок-ен-рол». Музыкальные игры.					1
4	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука » позиции рук и ног. Пор де бра 1-2 форма. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Знакомство с танцевальной композицией «Рок-ен-рол». Музыкальные игры.					1
5	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука » позиции рук и ног, плие, релеве. Пор де бра 3-4 форма. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Знакомство с танцевальной композицией «Рок-ен-рол». Музыкальные игры.					1
6	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука » позиции рук и ног, плие, релеве. Пор де бра 3-4 форма. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Знакомство с танцевальной композицией «Рок-ен-рол». Музыкальные игры.					1
7	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука » позиции рук и ног, плие, релеве. Пор де бра 3-4 форма. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Знакомство с танцевальной композицией «Рок-ен-рол». Музыкальные игры.					1



	азбука » позиции рук и ног, плие, релеве. Пор де бра 3-4 форма. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Знакомство с танцевальной композицией «Рок-ен-рол». Музыкальные игры.					
8	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука » позиции рук и ног, плие, релеве. Пор де бра 3-4 форма. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Знакомство с танцевальной композицией «Рок-ен-рол». Музыкальные игры.					1
9	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука » позиции рук и ног, плие, релеве. Пор де бра 3-4 форма. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Знакомство с танцевальной композицией «Рок-ен-рол». Музыкальные игры.					1
10	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука » батман тендю (крестом). Ходы, проходки, прыжки по кругу. Знакомство с танцевальной композицией « Рок-ен-рол ». Основные шаги танца. Музыкальные игры.					1
11	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука » батман тендю (крестом). Ходы, проходки, прыжки по кругу. Знакомство с танцевальной композицией « Рок-ен-рол ». Основные шаги танца. Музыкальные					1

	игры.					
12	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука » батман жёте. Партерная гимнастика. Танцевальная композиция « Рок-ен-рол ». Работа в парах. Музыкальные игры.					1
13	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука » повтор пройденных упражнений. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Подготовка к вращениям. Танцевальная композицией « Рок-ен-рол ». Работа в парах. Музыкальные игры					1
14	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука » повтор пройденных упражнений. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Подготовка к вращениям. Танцевальная композицией « Рок-ен-рол ». Работа в парах. Музыкальные игры					1
15	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука » повтор пройденных упражнений. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Вращения с продвижением вперед-назад, право - лево. Танцевальная композицией « Рок-ен-рол ». Работа в парах. Музыкальные игры					1
16	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука » повтор пройденных упражнений. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Вращения с продвижением вперед-назад, право - лево. Танцевальная					1

	композицией « Рок-ен-рол ». Работа в парах. Музыкальные игры					
17	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука » повтор пройденных упражнений. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Вращения с продвижением вперед-назад, право - лево. Танцевальная композицией « Рок-ен-рол ». Работа в парах. Музыкальные игры					1
18	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука » повтор пройденных упражнений. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Вращения с продвижением вперед-назад, право - лево. Танцевальная композицией « Рок-ен-рол ». Работа в парах. Музыкальные игры					1
19	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука » повтор пройденных упражнений. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Вращения с продвижением вперед-назад, право - лево. Танцевальная композицией « Рок-ен-рол ». Работа в парах. Музыкальные игры					1
20	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука » повтор пройденных упражнений. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Вращения с продвижением по диагонали. Знакомство с танцевальной композицией «Это наш мир». Музыкальные игры					1
21	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная					1

	азбука » повтор пройденных упражнений. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Вращения с продвижением по диагонали. Знакомство с танцевальной композицией «Это наш мир». Музыкальные игры					
22	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука » повтор пройденных упражнений. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Вращения с продвижением по диагонали. Знакомство с танцевальной композицией «Это наш мир». Музыкальные игры					1
23	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука » повтор пройденных упражнений. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Вращения с продвижением по диагонали. Знакомство с танцевальной композицией «Это наш мир». Музыкальные игры					1
24	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука » повтор пройденных упражнений. Партерная гимнастика. Акробатика (колесо). Танцевальная композиция «Это наш мир». Музыкальные игры					1
25	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука » повтор пройденных упражнений. Партерная гимнастика. Акробатика (колесо). Танцевальная композиция «Это наш мир». Музыкальные игры					1
26	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука » повтор					1

	пройденных упражнений. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Акробатика (колесо). Танцевальная композиция «Это наш мир». Музыкальные игры					
27	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука » повтор пройденных упражнений. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Акробатика (колесо). Танцевальная композиция «Это наш мир». Музыкальные игры					1
28	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука » повтор пройденных упражнений. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Акробатика (колесо). Танцевальная композиция «Это наш мир». Музыкальные игры					1
29	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука » повтор пройденных упражнений. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Акробатика (колесо). Танцевальная композиция «Это наш мир». Музыкальные игры					1
30	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука » повтор пройденных упражнений. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Акробатика (колесо). Танцевальная композиция «Это наш мир». Музыкальные игры					1
31	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука » Гранд батман. Танцевальная композиция «Это наш мир». Музыкальные игры					1
32	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука » Гранд батман. Партерная гимнастика.					1

	Танцевальная композиция «Это наш мир». Музыкальные игры					
33	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука ». Повторение пройденного матерьяла. Танцевальные композиции «Рок-ен-рол», « Это наш мир». Музыкальные игры.					1
34	Итоговое занятие, подведение итогов учебного года. Открытый урок.					1
	Итого					34