

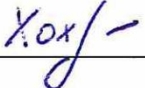
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Ужурская средняя общеобразовательная школа №2»

РАССМОТРЕНО  
на методическом совете МБОУ  
«Ужурская СОШ № 2»

Протокол №13  
от "30" 08.2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 Хохлунова О.А.

от "30" 08 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «Ужурская СОШ2»

 Лисихина А.Н.

Приказ № 01/13-105/1

от "30" 08.2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
внеурочной деятельности  
«Ритмика»

Составил: учитель физической культуры  
Круткова Регина Владиславовна

Ужур, 2022 год

## Пояснительная записка

**Рабочая программа курса «Ритмика» 1-4 классы** составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе программы «Ритмика и танец» 1-4 классы, утвержденная Министерством образования 06.03.2001г. и авторской программы по учебному предмету ритмика для учащихся 1-4 классов Беляевой Веры Николаевны "Ритмика и танец".  
Рецензенты: Кондратенко Юрий Алексеевич, кандидат философских наук, доцент кафедры культурологии Института национальной культуры ГОУВПО «МГУ Н.П.Огарева», Мельник Наталья Борисовна, заслуженный работник культуры РМ, Лауреат Государственной премии РМ, педагог, балетмейстер ГУ ДОД «Мордовская республиканская детская хореографическая школа»

*Цель курса* - приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования.

*Задачи:*

- 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;

## Особенности и проблемы, существующие при изучении курса

*Отличительной особенностью* данной программы является объединение в ней элементов ритмики, трёх направлений танцевального искусства: (бального, современного и национального, которые, в свою очередь, воспитывает в учащихся уважение к национальным традициям), партерной гимнастики, танцевальных и музыкально-ритмических игр. Оригинальность данной программы – это творческое мышление учащихся. 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.

Новизна данной рабочей программы определена федеральным государственным стандартом начального общего образования 2010 года. Отличительными особенностями являются:

- Определение видов организации деятельности учащихся, направленных на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного курса.
- В основу реализации программы положены ценностные ориентиры и воспитательные результаты.
- Ценностные ориентации организации деятельности предполагают уровневую оценку в достижении планируемых результатов.
- Достижения планируемых результатов отслеживаются в рамках внутренней системы оценки: педагогом, администрацией, психологом
- При планировании содержания занятий прописаны виды деятельности учащихся по каждой теме.

*Проблемы, существующие при изучении предмета ритмики:*

- Не рекомендуется проводить занятия под фонограмму, особенно в классах начальной школы. Ребёнок должен научиться слушать и слышать музыку, почувствовать и определить её настроение. В этой связи живой аккомпанемент концертмейстера незаменим.

### **Изменения, внесённые в содержание авторской программы**

Для развития и формирования двигательных способностей, умений и навыков учащихся, мною были внесены в раздел *1 «Упражнения на ориентировку в пространстве»* танцевально-двигательные стереотипы; - оригинальная азбука и грамматика телодвижений, как «музыкально-пластические гаммы», которые делятся на три вида подгрупп. В каждой подгруппе семь основных элементов.

*1 подгруппа «Затактовые стереотипы»*

*2 подгруппа «Трехчетвертные стереотипы»*

*3 подгруппа «Народные – (фольклорные)».*

Автором, которых является А. А. Ивашковский – балетмейстер - педагог, заслуженный работник культуры РФ, доцент кафедры валеологии и медицинской психологии Калужского государственного педагогического университета им. К. Э. Циолковского, издавшего учебно-методическое пособие для учителей начальных классов, предметников, воспитателей, студентов педагогических учебных заведений, под названием «Хореокоррекция», издательство КГПУ им. К. Э. Циолковского, Калуга, 2006год.

**Учебно-методический комплект**, данная рабочая программа не обеспечена учебно-методическим комплектом (учебники, рабочие тетради для учащихся), их не издали.

**Программа курса «Ритмика» рассчитана** на 4 года обучения - 1 час в неделю (135 ч.)  
1 кл. – 33 ч., 2 кл. – 34 ч., 3 кл. – 34 ч., 4 кл. – 34 ч.

Контрольные работы на уроках ритмики проводятся по две-три в четверть;  
в 1, 2, 4 четверти – 2 контрольных урока, в 3 четверть – 3 контрольных урока.

**Итого** – 9 уроков.

### **Формы организации учебного процесса**

Основная форма образовательной работы с детьми: музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого ребенка. Занятия включают чередование различных видов деятельности: музыкально-ритмические упражнения и игры, слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, творческие задания. Программой предусмотрены занятия теоретическими дисциплинами: муз. грамота, беседы о хореографическом искусстве.

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

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

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

### **Формы текущего контроля ЗУН и промежуточной аттестации учащихся**

Вид контроля
Текущий, проводимый в ходе учебного занятия, закрепляющий знания по заданной теме;
Итоговый, проводимый после изучения материала одной четверти.
Контрольный урок, проводимый 2-3 раза в четверть.
Урок – смотр знаний в конце учебного года в форме зачёта.

### **Общая характеристика 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.

**Программа по ритмике состоит из четырёх разделов:**

1. *Упражнения на ориентировку в пространстве, танцевально-двигательные стереотипы;* - (1- подгруппа «Затактовые стереотипы», 2 - подгруппа «Трехчетвертные стереотипы», 3 - подгруппа «Народные – фольклорные»).

2. *Ритмико-гимнастические упражнения, партерная гимнастика.*

3. *Игры под музыку.*

4. *Танцевальные упражнения (элементы классического, народно - сценического, бального, современного танца).*

В каждом разделе в систематизированном виде изложены упражнения и определен их объем, а также указаны знания и умения, которыми должны овладеть учащиеся, занимаясь конкретным видом музыкально-ритмической деятельности.

На каждом уроке осуществляется работа по всем разделам программы в изложенной последовательности. Однако в зависимости от задач урока учитель может отводить на каждый раздел различное количество времени, имея в виду, что в начале и конце урока должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

Содержание первого раздела составляют упражнения, помогающие детям ориентироваться в пространстве.

Основное содержание второго раздела составляют ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков. В раздел ритмико-гимнастических упражнений входят задания на выработку координационных движений. Задания на координацию движений рук лучше проводить после выполнения ритмико-гимнастических упражнений, сидя на стульчиках, чтобы дать возможность учащимся отдохнуть от активной физической нагрузки.

Во время проведения игр под музыку перед учителем стоит задача научить учащихся создавать музыкально-двигательный образ. Причем, учитель должен сказать название, которое определяло бы характер движения. Например: «зайчик» (подпрыгивание), «лошадка» (прямой галоп), «кошечка» (мягкий шаг), «мячик» (подпрыгивание и бег) и т. п. Объясняя задание, учитель не должен подсказывать детям вид движения (надо говорить: *будете двигаться, а не бегать, прыгать, шагать*).

После того как ученики научатся самостоятельно изображать повадки различных животных и птиц, деятельность людей, можно вводить инсценирование песен (2 класс), таких, как «Почему медведь зимой спит», «Как на тоненький ледок», в которых надо раскрыть не только образ, но и общее содержание. В дальнейшем (3 класс) предлагается инсценирование хорошо известных детям сказок. Лучше всего начинать со сказок «Колобок», «Теремок». В 4 классе дети успешно показывают в движениях музыкальную сказку «Муха-Цокотуха».

Обучению младших школьников танцам и пляскам предшествует работа по привитию навыков четкого и выразительного исполнения отдельных движений и элементов танца. К каждому упражнению подбирается такая мелодия, в которой отражены особенности движения.

Например, освоение хорового шага связано со спокойной русской мелодией, а топающего — с озорной плясовой. Почувствовать образ помогают упражнения с предметами. Ходьба с флажками в руке заставляет ходить бодрее, шире. Яркий платочек помогает танцевать весело и свободно, плавно и легко.

Задания этого раздела должны носить не только развивающий, но и познавательный характер. Разучивая танцы и пляски, учащиеся знакомятся с их названиями (полька, гопак, хоровод, кадрили, вальс), а также с основными движениями этих танцев (притопы, галоп, шаг польки, переменчивый шаг, присядка и др.). Исполнение танцев разных народов приобщает детей к народной культуре, умению находить в движениях характерные особенности танцев разных национальностей.

### **Ценностные ориентиры содержания учебного курса «Ритмика»**

Одним из результатов обучения является решение задач воспитания – осмысление и интерпретация (присвоение) младшими школьниками системы ценностей.

**Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

**Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

**Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности любви.

**Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

**Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

**Ценность труда и творчества** как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

**Ценность свободы** как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

**Ценность социальной солидарности** как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

**Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

**Ценность патриотизма** одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

**Ценность человечества** осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

Эта программа является модифицированной, она рассчитана на физическое, эмоциональное и нравственное развитие и совершенствование детей. Программа нацелена на личностное развитие ребенка.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса**

#### *Личностные результаты:*

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

#### *Метапредметные результаты:*

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

#### *Предметные результаты:*

Учащиеся должны уметь:

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

## Содержание учебного курса «Ритмика»:

### Учащиеся 1 класса

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

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

#### 2. Ритмико – гимнастически упражнения

*Общеразвивающие упражнения.* Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки.

*Упражнения на координацию движений.* Перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом.

Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

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

#### 3. Игры под музыку

Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание — тяжелым, комичным и т. д.). Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.

#### 4. Танцевальные упражнения

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

Танцы и пляски

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



Стукалка. Украинская народная мелодия.  
Подружились. Музыка Т. Вилькорейской.  
Пляска с султанчиками. Украинская народная мелодия.  
Пляска с притопами. Гопак. Украинская народная мелодия.  
Танец «Лавата», «Если нравится тебе, то делай так!»  
Танец «Стирка»  
Танец «Весёлая пара»  
Танец «Чебурашка».

## **Учащиеся 2 класса**

### **1. Упражнения на ориентировку в пространстве, танцевально-двигательные стереотипы; - 2 подгруппа «Трехчетвертные стереотипы»,**

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

### **2. Ритмико – гимнастические упражнения**

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

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

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

### **3. Игры под музыку**

Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий). Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении. Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.

#### 4. Танцевальные упражнения

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

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

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

Парная пляска. Чешская народная мелодия.

Русская хороводная пляска. Русская народная мелодия «Выйду ль я на реченьку».

Танец Чешский танец - «Полька - Аннушка»

Танец «Пингвины».

Танец «Вару- вару».

Танец «Казачок»

#### Учащиеся 3 класса

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

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

Выполнение движений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах.

##### 2. Ритмико – гимнастически упражнения

*Общеразвивающие упражнения.* Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки). Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону. Перелезание через сцепленные руки, через палку. Упражнения на выработку осанки.

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

*Упражнения на расслабление мышц.* Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение, давая плечам, кистям, пальцам слегка пассивно согнуться (руки как бы ложатся на мягкую подушку). Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус — стойка на полупальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки. Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.

### **3.Игры под музыку**

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

### **4.Танцевальные упражнения**

Повторение элементов танца по программе 2 класса. Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег. Сильные поскоки, боковой галоп. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением. Движения парами: боковой галоп, поскоки. Основные движения народных танцев.

#### *Народные танцы*

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

#### *Бальные танцы (латиноамериканская программа)*

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

#### **Учащиеся 4 класса**

**1.Упражнения на ориентировку в пространстве, танцевально-двигательные стереотипы;** - 2 подгруппа «Трехчетвертные стереотипы», 3 подгруппа «Народные – фольклорные».

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

### **2.Ритмико – гимнастически упражнения**

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

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

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

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

### **3. Игры под музыку**

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

### **4. Танцевальные упражнения**

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

-Танец «Модный рок»

- Танец «Фигурный вальс» - Танец «Сиртаки»

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся:**

***1 класс***

Основное содержание по темам	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)
<b>Первый класс</b>	
<b>1. Вводное занятие. (1ч.)</b>	Учащиеся знакомятся с предметом «Ритмика». Беседа о целях и задачах, правилах поведения на уроках ритмики, о форме одежды для занятий. Техника безопасности.
<b>2. Основы хореографии. (3ч.)</b>	1. Поклон. 2. Обучающиеся знакомятся со следующими понятиями: - позиции ног; - позиции рук; - позиции в паре. - точки класса - это возможные направления поворотов корпуса или движений в пространстве. схема – круг, линия танца. Движение танцующих по кругу против часовой стрелки называется «по линии танца», по часовой стрелке – «против линии танца».
<b>3. Разминка. (4 ч.)</b>	Проводится на каждом уроке в виде “статистического танца” в стиле аэробики под современную и популярную музыку. Танцевально двигательные стереотипы – 1 подгруппа «Затактовые стереотипы»,
<b>4. Обще-развивающие упражнения. (5 ч.)</b>	<i>Движения по линии танца и диагональ класса:</i> - на носках, каблуках; - шаги с вытянутого носка; - перекаты стопы; - высоко поднимая колени «Цапля»; - выпады; - ход лицом и спиной; - подскоки; - бег с подскоками; - галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног. <i>Упражнения на улучшение гибкости:</i> - наклоны вперед, назад, в стороны, круговые движения; - ноги во II свободной позиции, наклоны вперед, кисти на полу; - ноги в VI позиции, наклоны вперед, кисти на полу; - сидя на полу, наклоны вправо, влево, вперед; - сидя на полу в парах, наклоны вперед;

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- «бабочка»;</li> <li>- «лягушка»;</li> <li>- полу шпагат на правую ногу, корпус прямо, руки в стороны;</li> <li>- полу шпагат на левую ногу, корпус прямо, руки в стороны;</li> <li>- полу шпагат на правую ногу, руки на пояс, корпус назад;</li> <li>- полу шпагат на левую ногу, руки на пояс, корпус назад;</li> <li>- «кошечка»;</li> <li>- «рыбка».</li> </ul>
<b>5. Ритмические комбинации. (4 ч.)</b>	<p>1. Комбинация «Гуси»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- шаги на месте;</li> <li>- шаги с остановкой на каблук;</li> <li>- шаги по точкам (I, III, V, VII);</li> <li>- приставные шаги.</li> </ul> <p>2. Комбинация «Слоник»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- шаг приставка, руками «нарисовать» уши;</li> <li>- шаг назад, руки вытянуть вперед вверх;</li> <li>- пружинка на месте, в стороны;</li> <li>- пружинка назад;</li> <li>- колено, локоть;</li> <li>- прыжки.</li> </ul> <p>3. Комбинация «Ладшки»:</p> <p>Пары встают лицом друг к другу и делают различные хлопки по одному и в парах. Можно добавить притопы.</p> <p>4. Пластические упражнения для рук «Кошка», «Ветер - ветерок»</p> <p>5. «Паровозик»</p> <p>6. «Нам жарко»: вытираем со лба капли пота, встряхиваем перед собой влагу кистями».</p> <p>7. «Котяточки - царап за пяточки».</p>
<b>6. Танцы. (10ч.)</b>	<p>1. Танец «Стирка». Имитируется процесс стирки белья.</p> <p>2. Танец «Весёлая пара»</p> <p>3. Танец «Чебурашка».</p>
<b>7. Игры под музыку. (5ч.)</b>	<p>1. «Лиса и цыплята»</p> <p>2. «У медведя в бору».</p> <p>3. «Наши руки мокрые»</p> <p>4. «Ручеек».</p> <p>5. «Котяточки бегают за хвостиком».</p> <p>6. «Сова и мыши»,</p>
<b>8. Урок-смотр знаний. (1ч.)</b>	<p>Учащиеся показывают свои знания и умения изученного материала. Проводится в конце учебного года.</p>

**2 класс**

Основное содержание по темам	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)
<b>Второй класс</b>	
<b>1. Вводное занятие. (1 ч.)</b>	Беседа о целях и задачах, правилах поведения на уроках ритмики, о форме одежды для занятий. Техника безопасности.
<b>2. Разминка – (5 ч.).</b>	Повторение и закрепление знаний и навыков первого класса. Проводится на каждом уроке в виде “статистического танца” в стиле аэробики под современную и популярную музыку. Танцевально – двигательные стереотипы, вторая подгруппа «Трехчетвертные нечетные».
<b>3. Обще-развивающие упражнения – (10 ч.).</b>	<p><i>Движения по линии танцев:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- простые бытовые шаги на каждую четверть;</li> <li>- шаги с вытянутого носка;</li> <li>- на носках, каблуках;</li> <li>- перекаты стопы;</li> <li>- шаг высоко поднимая колени «цапля»;</li> <li>- выпады;</li> <li>- ход лицом и спиной;</li> <li>- подскоки.</li> <li>- бег с подскоками;</li> <li>- галоп лицом и спиной в центр;</li> <li>- шаг «Польки»;</li> <li>- шаг марш;</li> </ul> <p><i>Упражнения на середине зала:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подъем на полупальцы и опускание на всю стопу по VI позиции;</li> <li>- приседания и выпрямление ног по VI, II и I позициям;</li> <li>- перенос веса тела с одной ноги на другую;</li> <li>- упражнения на развороты стоп из VI позиции в I (полувыворотную) поочередно правой и левой, затем одновременно двух стоп;</li> <li>- упражнения на устойчивость – «цапля». Подъем и опускание согнутой в колене ноги по VI позиции;</li> <li>- сгибание ноги с отведением голени назад (в дальнейшем исполняется с продвижением на легком беге);</li> <li>- шаг в сторону с приставкой (<i>раз-два</i>), два хлопка (<i>три-четыре</i>);</li> <li>- шаг вперед с приставкой (<i>раз-два</i>), два хлопка (<i>три-четыре</i>);</li> <li>- шаг в сторону и точка (<i>тэн</i>) – удар носком об пол без переноса веса тела (<i>раз-два</i>);</li> <li>- шаг в сторону и кик – выброс свободной ноги по диагонали вперед накрест перед опорной ногой</li> </ul>

	<p>(раз-два);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- три шага в сторону и кик (раз-два-три-четыре);</li> <li>- три шага в сторону и тэп с хлопком (раз-два-три-четыре);</li> <li>- «пружинка» с шагом (на затакт – присесть, раз – шагнуть вправо, выпрямляя колени, и – присесть, два – приставить левую ногу к правой, выпрямляя колени);</li> <li>- прыжки по VI позиции в различном темпе и ритме;</li> <li>- прыжки трамплинные по I, II и VI позициям;</li> <li>- прыжки с согнутыми коленями по VI позиции;</li> <li>- бег с высоко поднятыми коленями («лошадки»);</li> <li>- бег с подниманием выпрямленных ног вперед и назад;</li> <li>- мелкий бег на полупальцах;</li> <li>- подскоки на месте с поворотом вправо, влево.</li> </ul> <p>Упражнения на улучшение гибкости: лёжа и сидя – партерная гимнастика.</p> <p>Закрепляются знания и навыки 1 класс.</p>
<b>4. Танцы – (13 ч.).</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Танец Чешский танец - «Полька - Аннушка»</li> <li>2. Танец «Пингвины».</li> <li>3. Танец «Вару- вару»</li> <li>4. Танец «Казачок».</li> </ol>
<b>5. Музыкально-ритмическая игра – (4ч.)</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Игра « Плетень».</li> <li>2.Игра « Море волнуется раз...».</li> <li>3.«Я - герой любимой сказки». Импровизация сказки.</li> </ol> <p>Выявляются творческие возможности учащихся. Каждый ученик представляет себя сказочным героем, изображая его в танце.</p>
<b>6. Урок-смотр знаний(1ч.).</b>	Учащиеся показывают свои знания и умения изученного материала. Проводится в конце учебного года.

### 3 класс

Основное содержание по темам	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)
<b>Третий класс</b>	
<b>1.Вводное занятие. (1 ч.)</b>	Беседа о целях и задачах, правилах поведения на уроках ритмики, о форме одежды для занятий. Техника безопасности.
<b>2. Разминка – (5ч.).</b>	Повторение и закрепление знаний и навыков второго класса. Проводится на каждом уроке в виде “статистического танца” в стиле аэробики под современную и популярную музыку. Танцевально – двигательные стереотипы, первая подгруппа «Затактовые, чётные».
<b>3. Обще-развивающие упражнения – (10 ч.).</b>	Упражнения на развитие координации Координировать – значит согласовывать, устанавливать целесообразные соотношения



	<p>между действиями. Например:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приставные шаги и работа плеч: вместе, поочередно;</li> <li>- приставные шаги и работа головы, повороты, круг;</li> <li>- перекаты стопы, работа рук: вверх, вниз, в стороны.</li> </ul> <p>Упражнения на улучшение гибкости лёжа, сидя, пластичности, мягкости, на расслабление и напряжения мышц тела, растяжка – партерная гимнастика.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Пантера»</li> <li>- «Лотос»</li> <li>- «Лодочка»</li> <li>- «Коробочка»</li> <li>- «Мостик»</li> </ul> <p>Основные направления подготовки в целом сохраняются с некоторым усложнением задач.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки по VI позиции в различном темпе и ритме;</li> <li>- прыжки трамплинные по I, II и VI позициям;</li> <li>- прыжки с согнутыми коленями по VI позиции;</li> <li>- бег с высоко поднятыми коленями («лошадки»);</li> <li>- бег с подниманием выпрямленных ног вперед и назад;</li> <li>- мелкий бег на полупальцах;</li> <li>- подскоки на месте с поворотом вправо, влево.</li> </ul> <p><i>Упражнения на улучшение гибкости:</i> лёжа и сидя – партерная гимнастика. Закрепляются знания и навыки 1, 2 классов.</p>
<b>4. Танцы – (13 ч.).</b>	<p><i>Народные танцы;</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Танец «Сударушка»</li> <li>2. Танец «Булба»</li> </ol> <p><i>Бальные танцы (латиноамериканская программа);</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Танец «Самба - регги»</li> <li>2. Танец «Па де грас»</li> </ol>
<b>5. Музыкально-ритмическая игра – (4ч.)</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игра «Кто быстрее»</li> <li>2. Игра «Бояре»</li> <li>3. Игра «Коршун»</li> <li>4. Игра «Золотые ворота»</li> <li>5. Игра «Кочка, дорога, копна».</li> </ol>
<b>6. Урок-смотр знаний(1ч.).</b>	Учащиеся показывают свои знания и умения изученного материала. Проводится в конце учебного года.

**4 класс**

Основное содержание по темам	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)
<b>Четвёртый класс</b>	
<b>1.Вводное занятие. (1 ч.)</b>	Беседа о целях и задачах, правилах поведения на уроках ритмики, о форме одежды для занятий. Техника безопасности.

<b>2. Разминка – (5ч.).</b>	Повторение и закрепление знаний и навыков третьего класса. Проводится на каждом уроке в виде “статистического танца” в стиле аэробики под современную и популярную музыку. Танцевально – двигательные стереотипы, третья подгруппа «Народные – фольклорные».
<b>3. Обще-развивающие упражнения – (10 ч.).</b>	- движение по линии танцев, перестроение, диагональ класса; - упражнения на развитие координации; - упражнения на улучшение гибкости. Основные направления подготовки в целом сохраняются с некоторым усложнением задач.
<b>4. Танцы – (13 ч.).</b>	<i>Современные танцы;</i> 1. Танец «Модный рок» <i>Бальные танцы;</i> 1. Танец «Вльс». <i>Народные танцы;</i> 1. Танец «Сиртаки».
<b>5. Музыкально-ритмическая игра – (4ч.)</b>	Игры по желанию учащихся, изученные в предыдущих классах.
<b>6. Урок-смотр знаний(1ч.).</b>	Учащиеся показывают свои знания и умения изученного материала. Проводится в конце учебного года.

### Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса:

#### Библиотечный фонд:

1	Планируемые результаты начального общего образования/[Л.Л. Алексеева, М.З. Биболетова и др.]; под ред. Г.С. Ковалёвой, О.Б. Логиновой. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2010. – 120с. – (Стандарты второго поколения). – ISBN 978-5-09-023809-0
2	Проектные задачи в начальной школе: пособие П79 для учителя/ [А.Б. Воронцов, В.М. Заславский, С.В. Егоркина и др.]; под ред. А.Б. Воронцова. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2010- 176с. – (Стандарты второго поколения). – ISBN 987-5-09-019234-7
3	Оценка достижения планируемых результатов в начальной школе. Система заданий. В 2 ч. Ч 1 / [М.Ю. Демидова, С.В. Иванов, О.А. Карабанова и др.]; под ред. Г.С. Ковалёвой, О.Б. Логиновой. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2010. – 215 с.- (Стандарты второго поколения). – ISBN978-5-09-021056-0
4	Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе. От действий к мысли: пособие для учителя/ [А.Г. Асмолов, Г.В. Бурменская, И.А. Володарская и др.]; под ред. А.Г. Асмолова. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2010. – 152 с.: ил. – ISBN 978-5-09-022831-2
5	Развитие критического мышления на уроке: пособие для учителей общеобразоват. учреждений/С.И. Заир-Бек, И.В. Муштавинская. – 2-е изд., дораб. – М.: Просвещение, 2011. – 223 с: ил. – (Работаем по новым стандартам). – ISBN 978-5-09-019218-7
6	<u>Книги для учителя:</u> 1. «Современный бальный танец»- под редакцией В.М. Стриганова, В.И.

<p>Уральской.М., «Просвещение», 1978г.</p> <p>2. «Вечер танца»- автор Г.А. Настюков. М. «Профиздат», 1965г.</p> <p>3. «Учимся танцевать»- автор П.И. Ботомор. М. ЭКС-МО- Пресс, 2001г.</p> <p>4.«Азбука классического танца» - автор Н.А.Базарова, В.А. Мей, 2-е изд. «Искусство», 1983г.</p> <p>5.«Народные танцы» - автор Т.Ткаченко. М. «Искусство», 1975г.</p> <p>6. «Учите детей танцевать» - автор П.Б.Пуртова, А. Н. Беликова, М. «Владос»,2007г.</p> <p>7.«Школа танцев для детей»- автор О.А. Савчук. С.-Пб. «Искусство», 2009г.</p> <p>8. «Ритмика» 1, 2 часть - автор Е. А. Пинаева, Пермь.1997.</p> <p>9. «Хореокоррекция» - автор А. А. Ивашковский, Калуга. 2006.</p> <p>10. «Ритмика»- автор И.В Лифиц, Москва. 1999.</p>
--

Экранно-звуковые пособия: (видеокассеты; «Европейские танцы», «Латино – американские танцы», «Танцевальная аэробика», «Аэробика», диски DVD; « Берёзка», «Гжель», «Танцуй Кавказ», «Концерт дружбы», «Романтическая классика», «Школа танцев для детей от 3 до 14 лет», «Лучшая классика для малышек», «Учимся танцевать», аудио кассеты; « Детские песни из мультфильмов»).

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

Учебно-практическое оборудование:

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

