Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Николо - Поломская средняя общеобразовательная школа»
Парфеньевского муниципального округа Костромской области

«РАССМОТРЕНО»
на заседании педагогического совета
Протокол № 14 от 25.08.2022 г.

«УТВЕРЖДЕНО»
Директор школы _____ Рябинина Н.А.
Приказ № 129 от 30.08.2022г

Рабочая программа кружка «Ритмика»

(1 – 4 классы)

Пояснительная записка

Изучение ритмики в начальной школе направлено на достижение следующих целей и задач:

Цель программы — развитие ребенка, формирование средствами музыки и ритмических движений,разнообразных умений, способностей, качеств личности.

Задачи:

— дать всем детям первоначальную хореографическую подготовку, выявить их склонности испособности;

— способствовать эстетическому развитию и самоопределению ребёнка;

— привитие интереса к занятиям, любовь к танцам;

— гармоническое развитие танцевальных и музыкальных способностей, памяти и внимания;

— дать представление о танцевальном образе;

— развитие выразительности и осмысленности исполнения танцевальных движений;

— воспитание культуры поведения и общения;

— развитие творческих способностей;

— воспитание умений работать в коллективе;

— развитие психических познавательных процессов — память, внимание, мышление, воображение;

— организация здорового и содержательного досуга.

Общая характеристика учебного курса

Отличительными особенностями являются: определениевидов 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 достижениипланируемых результатов.

Достижения планируемых результатов отслеживаются в рамках внутренней системы оценки:педагогом, администрацией, психологом.

Программа "Ритмика» нацелена на общее, гармоничное психическое, духовное и физическое развитие, а ее содержание и формы работы могут конкретизироваться в зависимости от возможностей детей, от ведущих целей их воспитания (например, коррекционных). Поэтому содержание программы, практический материал могут варьироваться с учетом условий ее использования.

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

В программу ритмики включены упражнения и движения классического, народного и бального танцев, доступные детям 6-10 летнего возраста, обеспечивающие формирование осанки учащихся, правильную постановку корпуса, ног, рук, головы, развивающие физические данные,

координацию движений, тренирующие дыхание, воспитывающие эмоции, вырабатывающие навык ориентации в пространстве. *Занятия включают чередование различных видов деятельности:*

— музыкально - ритмические упражнения и игры,

— слушание музыки,

— тренировочные упражнения у станка и в партере,

— танцевальные элементы и движения,творческие и самостоятельные задания

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

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

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

Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Получениесведений о танцах разных народов и различных эпох необходимо, т.к. каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер.

Однако, учитель, придерживаясь содержания программы, может творчески подходить к проведению занятий. Это зависит от уровня общего и музыкального развития детей, мастерства педагога, условийработы.

Результаты изучения учебного предмета

Личностные результаты:

— укрепление культурной, этнической и гражданской идентичности в соответствии с духовнымитрадициями семьи и народа;

— наличие эмоционального отношения к искусству, эстетического взгляда на мир в его целостности, художественном и самобытном разнообразии;

— формирование личностного смысла постижения искусства и расширение ценностной сферы в процессе общения с ритмикой и хореографией.

— развитие мотивов танцевальной - учебной деятельности и реализация творческого потенциала в процессе коллективного (индивидуального) творчества.

— продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении различных творческих задач, в том числе танцевальных.

— развитие духовно-нравственных и этических чувств, эмоциональной отзывчивости, понимание и сопереживание уважительное отношение к историко-культурным традициям других народов.

Метапредметные результаты:

— наблюдение за различными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности, понимание их специфики и эстетического многообразия;

— ориентированность в культурном многообразии окружающей действительности, участие в жизни микро - и макросоциума (группы, класса, школы.);

— овладение способностью к творческой реализации собственных творческих замыслов черезпонимание целей, выбор способов решения проблем поискового характера;

— применение знаково-символических средств для решения коммуникативных и

познавательных задач;

— готовность к логическим действиям: анализ, сравнение, синтез, обобщение, классификация постилям и жанрам танцевального искусства;

— планирование, контроль и оценка собственных учебных действий, понимание их успешностиили причин неуспешности, умение корректировать свои действия;

— участие в совместной деятельности на основе сотрудничества, поиска компромиссов, распределения функций и ролей;

— умение воспринимать окружающий мир во всем его социальном, культурном, природном ихудожественном разнообразии.

Предметные результаты:

— развитие художественного вкуса, устойчивый интерес к танцевальному искусству и различным видам танцевально - творческой деятельности;

— развитое художественное восприятие, умение оценивать произведения разных видов хореографических искусств, размышлять о танце и ритмике как о способе выражения духовных переживаний человека;

— общее понятие о роли ритмики в жизни ребенка и его духовно-нравственном развитии, знаниеосновных закономерностей хореографического искусства;

— представление о художественной картине мира на основе освоения отечественных традиций и постижения историко-культурной, этнической, религиозной самобытности танцевального искусства разных народов;

— использование элементарных умений и навыков при воплощении художественно-образного содержания танцевальных произведений в различных видах хореографической и учебно-творческой деятельности;

— готовность применять полученные знания и приобретенный опыт творческой деятельности при реализации различных проектов для организации содержательного культурного досуга во внеурочной и внешкольной деятельности.

— участие в создании театрализованных и танцевально-пластических композиций, импровизаций, театральных спектаклей, танцевальных фестивалей, концертов, конкурсов и др.

Содержание учебного предмета, курса

1 класс

УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

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.

РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ 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 поднимание и опускание рук (правая рука вверху, левая внизу). 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).

УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ

Движения кистей рук в разных направлениях. Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке. Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих. Выделение пальцев рук. Упражнения для пальцев рук на детском пианино. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот одной октавы правой и левой рукой отдельно в среднем темпе. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них.

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.

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.

2 класс

УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в

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

РИТМИКО-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 туловищас передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднимание предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднимание 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 поднимание левой ноги, согнутой в колене, с одновременным подниманием 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 приигре в футбол).

УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ

Круговые движения кистью (напряженное и свободное). Одновременное сгибание в кулак пальцев одной руки и разгибание другой в медленном темпе с постепенным ускорением. Противопоставление первого пальца остальным, противопоставление пальцев одной руки пальцам другой одновременно и поочередно.

Упражнения на детских музыкальных инструментах. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот двумя руками одновременно в среднем темпе на детском пианино, разучивание гаммы в пределах одной октавы на аккордеоне и духовой гармонике.

Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне и барабане двумя палочками одновременно и поочередно в разных вариациях.

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. Передача в движении разницы в двухчастной музыке. 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.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Повторение элементов танца по программе для 1 класса. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с поскоками, 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.

3 класс

УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину. Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга иконцентрические 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 (большие и маленькие). Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.

УПРАЖНЕНИЯ С МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ

Сгибание и разгибание кистей рук, встряхивание, повороты, сжимание пальцев в кулак и разжимание. Упражнение для кистей рук с барабанными палочками.

Исполнение гаммы на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике в пределах одной октавы в быстром темпе. Разучивание несложных мелодий. Исполнение различных ритмов на барабане и бубне.

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

4 класс

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 поясе. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп.

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 поднимание головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка).

УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ

Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак). Противопоставление одного пальца остальным. Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений.

Выполнение несложных упражнений, песен на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике. Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песнии определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.

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.

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

Календарно-тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол- во часов	Ожидаемый результат
1	Введение. Что такое ритмика. Беседа отехнике безопасности на уроке, при разучивании танцев.	1	Личностные: 1.Владение умениями (физическими качествами). 2.Демонстрировать результаты. 3.Владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности (самостоятельно выполнять и проводить различные комплексы упражнений). 4.Владеть способами спортивной деятельности (участие в спортивных соревнованиях). 5.Владеть правилами поведения на
2	Постановка корпуса. Разучиваниепоклона.	1	
3	Позиции ног	1	
4	Позиции рук	1	
5	Позиции рук	1	
6	Построения.	1	занятиях (нормы техники безопасности, личной гигиены и занятий). Метапредметные: 1.Владение способами организациии проведения разнообразных форм занятий, их планирования и наполнения содержанием. 2.Владение умениями выполнения двигательных и физических упражнений базовых видов спорта, активно их использовать. 3.Владение способами наблюдения показателями индивидуального здоровья. Предметные: 1.Способность отбирать физические упражнения, составлять из них индивидуальные комплексы. 2.Способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной
7	ОРУ. Ходьба с координацией рук иног.	1	
8-9	Закрепление пройденного материала.	2	
10	Изучение элементов партернойгимнастики.	1	
11-12	Упражнения для профилактикиплоскостопия	2	
13-14	Танцевальная зарядка.	2	
15	Прыжки с двух ног	1	
16-17	Упражнения, развивающие пластику.	2	
18-19	Галоп, шаг Польки	2	

20-21	Приставной шаг и каблучныедвижения	2	педагогической направленности. 3. Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических качеств. деятельности (участие в спортивных наполнения содержанием. упражнений). упражнений базовых видов спорта,
22	Закрепление	1	
23	Упражнения для укрепления бр.пресса	1	
24	«Мостик» из положения лежа	1	
25	«Лодочка», «Корзиночка»	1	
26	«Свечка»	1	
27	Закрепление	1	
28-29	Разучивание элементов Польки	2	
30	Настроение в музыке и танце.Характер исполнения	1	
31	Разучивание элементов народно-сценического танца.	1	
32	Простой хороводный шаг	1	
33	Шаг с притопом на месте	1	
34	Полу приседание с выставлением ногина пятку	1	

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол- во часов	Ожидаемый результат
1	Обучение ритмике во 2 классе. Беседао технике безопасности на уроке, при разучивании танцев	1	Личностные: 1.Владение умениями (физическими качествами). 2.Демонстрировать результаты.3.Владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности (самостоятельно выполнять и проводить различныекомплексы упражнений). 4.Владеть способами спортивнойдеятельности (участие в спортивных соревнованиях). 5.Владеть правилами поведения на занятиях (нормы техники безопасности, личной гигиены изанятий). Метапредметные: 1.Владение способами организациии проведения разнообразных форм занятий, их планирования и наполнения содержанием. 2.Владение умениями выполнениядвигательных и физических упражнений базовых видов спорта,активно их использовать. 3.Владение способами наблюденияпоказателями индивидуального здоровья. <u>Предметные:</u> 1.Способность отбирать физические упражнения, составлять из них индивидуальныекомплексы. 2.Способность составлять планызанятий с использованием
2	Постановка корпуса. Разучиваниепоклона.	1	
3	Упражнения на дыхание. Упражнениядля развития правильной осанки.	1	
4	Позиции ног	1	
5	Позиции рук	1	
6	Построения. Движения по линиитанца.	1	
7	ОРУ. Ходьба с координацией рук и ног. Тесты, позволяющие оценить эластичность мышц плечевого пояса.	1	
8	Разучивание разминки.	1	
9	Закрепление пройденного материала.	1	
10	Элементы партерной гимнастики.	1	
11	Упражнения для профилактики плоскостопия	1	
12	Танцевальная разминка.	1	
13	Прыжки с двух ног.	1	
14	Прыжки с поджатыми ногами	1	
15	Прыжки «Разножка»	1	

16	Прыжки с поворотом на 1/4	1	физических упражнений разной педагогической направленности. 3. Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитиюосновных физических качеств. деятельности (участие в спортивных наполнения содержанием. упражнений). упражнений базовых видов спорта,
17	Закрепление	1	
18	Упражнения, развивающие пластику.	1	
19	Перегибы корпуса.	1	
20	Галоп, шаг Польки	1	
21	Постановка в пару	1	
22	Приставной шаг и каблучныедвижения	1	
23	Ковырялочка	1	
24	Разучивание комбинаций в паре.	1	
25	Закрепление	1	
26	Упражнения для укрепления бр.пресса	1	
27	«Мостик» из положения лежа.Кувырок	1	
28	«Лодочка», «Корзиночка», «Свечка»	1	
29	Вальсовый шаг	1	
30	Разучивание поворотов в танце	1	
31	Бег на полупальцах.	1	
32	Подвижные игры	1	
33	Повторение пройденного материала	1	
34	Закрепление пройденного материала	1	

3 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол- во часов	Ожидаемый результат
1	Обучение ритмике в 3 классе. Беседа отехнике безопасности на уроке, при разучивании танцев. Ходьба. Виды ходьбы	1	Личностные: 1.Владение умениями (физическими качествами). 2.Демонстрировать результаты. 3.Владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности (самостоятельно выполнять и проводить различные комплексы упражнений). 4.Владеть способами спортивной деятельности (участие в спортивных соревнованиях).
2	Элементы гимнастики	1	
3	Разучивание разминки	1	
4	Упражнения на развитие координации	1	
5	ОРУ. Ходьба с координацией рук и ног	1	5.Владеть правилами поведения на занятиях (нормы техники безопасности, личной гигиены и занятий). Метапредметные: 1.Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий, их планирования и наполнения содержанием. 2.Владение умениями выполнения двигательных и физических упражнений базовых видов спорта, активно их использовать. 3.Владение способами наблюдения показателями индивидуального здоровья. Предметные: 1.Способность отбирать физические упражнения, составлять из них индивидуальные комплексы. 2.Способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной
6	Азбука ритмической гимнастики	1	
7	Позиции рук. Основные правила	1	
8	Позиции ног. Основные правила	1	
9	Позиции в паре. Основные правила	1	
10	Закрепление пройденного материала.	1	
11	Шаг польки	1	
12	Галоп, подскоки в повороте.	1	
13	Работа над растяжкой.	1	

14	Мостик		педагогической направленности. 3. Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических качеств. деятельности (участие в спортивных наполнения содержанием. упражнений). упражнений базовых видов спорта,
15	Танцевальный шаг в русскомхарактере	1	
16	Отработка движений	1	
17	Понятие «линия танца»	1	
18	Понятие «перестроение из линий вкруг и обратно»	1	
19	Закрепление	1	
20	Прыжки с продвижение вперед, назади из стороны в сторону.	1	
21	Элементы народного танца	1	
22	Разучивание танцевальных связок	1	
23	Отработка движений	1	
24	Закрепление пройденного материала.	1	
25	Партерная гимнастика.	1	
26	Складочка и перегибы корпуса сидя наполу.	1	
27	Упражнения для укрепления бр.пресса	1	
28	«Мостик» из положения лежа.Кувырок	1	
29	«Лодочка», «Корзиночка», «Свечка»	1	
30	Работа над шпагатами	1	
31	Прыжки	1	
32	Подвижные игры	1	
33	Закрепление пройденного материала	1	

34	Контрольный урок.	1	

4 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол- во часов	Ожидаемый результат
1	Введение в мир танца. Правила техники безопасности в танцевальномзале. Виды ходьбы.	1	Личностные: 1.Владение умениями (физическими качествами). 2.Демонстрировать результаты. 3.Владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности (самостоятельно выполнять и проводить различные комплексы упражнений). 4.Владеть способами спортивной деятельности (участие в спортивных соревнованиях). 5.Владеть правилами поведения на занятиях (нормы техники безопасности, личной гигиены и
2	Элементы гимнастики.	1	
3	Разучивание разминки.	1	
4	Упражнения на развитие координации.	1	
5	ОРУ. Ходьба с координацией рук и ног. Тесты, позволяющие оценить эластичность мышц плечевого пояса.	1	
6	Азбука ритмической гимнастики.	1	занятий). Метапредметные: 1.Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий, их планирования и наполнения содержанием. 2.Владение умениями выполнения двигательных и физических упражнений базовых видов спорта, активно их использовать. 3.Владение способами наблюдения показателями индивидуального здоровья. Предметные: 1.Способность отбирать физические упражнения, составлять из них индивидуальные
7	Позиции рук. Основные правила.	1	
8	Позиции ног. Основные правила.	1	
9	Позиции в паре. Основные правила.	1	
10	Закрепление пройденного материала.	1	
11	Шаг польки	1	
12	Галоп, подскоки в повороте.	1	

13	Партерная гимнастика.	1	комплексы. 2.Способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности. 3. Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических качеств. деятельности (участие в спортивных наполнения содержанием. упражнений). упражнений базовых видов спорта,
14	Складочка и перегибы корпуса сидя наполу.		
15	Упражнения для укрепления бр.пресса	1	
16	Работа над растяжкой.	1	
17	Разучивание элементов в современныхритмах	1	
18	Отработка движений	1	
19	Понятие «линия танца»	1	
20	Понятие «перестроение из линий вкруг и обратно»	1	
21	Закрепление	1	
22	Прыжки с продвижение вперед, назади из стороны в сторону.	1	
23	Элементы народного танца	1	
24	Разучивание танцевальных связок	1	
25	Отработка движений	1	
26	Закрепление пройденного материала.	1	
27	Прыжки	1	
28	Разучивание элементов вальса	1	
29	Вальс. Повороты.	1	
30	Вальс в паре.	1	
31	Разучивание танцевальной композиции	1	

32	Подвижные игры	1	
33	Закрепление пройденного материала	1	
34	Контрольный урок.	1	

Список использованных источников

1. Алексютович Л.К. Белорусские народные танцы, хороводы, игры.Мн. «Высшая школа» 1978.
2. Коммуникативные. Танцы-игры для Детей. Учебное пособие. «Музыкальная палитра». Санкт-Петербург. 2004. ББК 74.1. Б 21
3. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца (этюды). - М., 2004
4. Есаулов И. Г. Устойчивость и координация в хореографии. Ижевск: Изд-во Удм. ун-та, 136 с.ISBN 5-7029-0009-X.
5. Калугина О.Г. Методика преподавания хореографических дисциплин [Текст]: учебно-.методическое пособие / О.Г. Калугина. – Киров: КИПК и ПРО, 2010. – 123 с

Материально-техническое обеспечение

1 Музыкальный моноблок
2 Мультимедиа проектор
3 Зеркала
4 Компьютер
5 Хореографический станок
6 Фонотек
7 Костюмы для танцев
8 Гримм
9 Музыкальные инструменты
10 Предметы к танцам