

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

Департамент образования Вологодской области

Администрация Вытегорского муниципального района

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Андомская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО
Методическим советом школы.
Протокол № 1 от 28.08.2024

УТВЕРЖДАЮ.
Директор  Н.Н. Мартынова
Приказ № 132 от 29.08.2024



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
Курса внеурочной деятельности «Ритмика»
для обучающихся 1-4 классов**

Составитель: Кузнецова Ираида Анатольевна

учитель начальных классов

первая квалификационная категория

**с.Андомский Погост
2024**

Пояснительная записка

Программа «Ритмика» 1-4 классы составлена в соответствии с требованиями ФГОС на основе программ по хореографии для общеобразовательных школ: программа «Ритмика и танец» 1-8 классы, утвержденная Министерством образования 06.03.2001г. Данная программа «Ритмика» 1-4 классы составлена на основе программ по хореографии для общеобразовательных школ: программа «Ритмика и танец» 1-8 классы, утвержденная Министерством образования 06.03.2001г.. Программа составлена на основе оздоровительно-развивающей программы «Са-Фи-Дансе» Ж.Е. Фирилевой и Е.Г.Сайкиной по танцевально-игровой гимнастике и направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей. В программе «Са-Фи-Дансе» представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика.

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Так, в танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: игроритмика, игрогимнастика и игротанец. Нетрадиционные виды упражнений представлены: игропластикой, пальчиковой гимнастикой, иг-ровым самомассажем, музыкально-подвижными играми и играми-путешествиями. Раздел креативной гимнастики включает: музыкально-творческие игры и специальные задания. Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Освоение содержания рабочей программы направлено на естественное развитие организма ребенка, морфологическое и функциональное совершенствование его отдельных органов и систем, благодаря увеличению двигательной активности ребенка в режиме дня.

Хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного духовного и физического развития. Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актёрском мастерстве. Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Получение сведений о танцах разных народов и различных эпох необходимо, т.к. каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер. Программа «Ритмика» предназначена для преподавания основ хореографического искусства со второго по четвертый класс в режиме учебных занятий. Программа является основой занятий на

уроке. Она предусматривает систематическое и последовательное обучение. Однако, учитель, придерживаясь содержания программы, может творчески подходить к проведению занятий. Это зависит от уровня общего и музыкального развития детей, мастерства педагога, условий работы. 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. Программа предполагает освоение азов ритмики, азбуки классического танца, изучение танцевальных элементов, исполнение детских балльных и народных танцев и воспитание способности к танцевально-музыкальной импровизации. В программу ритмики включены упражнения и движения классического, народного и балльного танцев, доступные детям 7-10 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.

Цели и задачи обучения.

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

Воспитательная цель программы: профессиональная ориентация и самоопределение ребёнка.

Задачи курса:

1. дать детям представление об общих закономерностях отражения действительности в хореографическом искусстве, конкретно выражающихся в связи форм и линий движений с жизненным содержанием, смыслом, чувством и настроением музыки; дать представление о танцевальном образе. Зная общее, дети сами смогут разобраться в том танцевальном материале, который может встретиться в их жизненной практике;

2. использовать специфические средства искусства танца для гармонизации развития учащихся, расширения рамок культурного и исторического образования детей: углубление и расширение средствами историко-бытового танца познавательных возможностей учащихся в области истории, географии, литературы, фольклора;

3. использовать этические особенности танца для воспитания нравственности, дисциплинированности, чувства долга, коллективизма, организованности; обучить

танцевальному этикету и сформировать умения переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни;

4. обеспечить творческое развитие, эмоциональную разгрузку учащихся, воспитать культуру эмоций;

5. обеспечить формирование и сохранение правильной осанки ребёнка, укрепление мышечного корсета средствами классического, народного и бального танцев, воспитать культуру движения;

6. увеличить период двигательной активности в учебном процессе, развить потребность двигательной активности как основы здорового образа жизни.

Принципы обучения. Процесс обучения в курсе хореографии в основном построен на реализацию дидактических принципов. *Принципы сознательности* и активности предусматривает сознательность в отношении занятий, формирование интереса в овладении танцевальными движениями и осмысленного отношения к ним, воспитание способности к самооценке своих действий и к соответствующему их анализу. *Принцип наглядности* помогает создать представление о темпе, ритме, амплитуде движений; повышает интерес к более глубокому и прочному усвоению танцевальных движений. *Принцип доступности* требует постановки перед учащимися задач, соответствующих их силам, постепенного повышения трудности осваиваемого учебного материала по дидактическому правилу: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному.

Принцип систематичности предусматривает непрерывность процесса формирования танцевальных навыков, чередование работы и отдыха для поддержания работоспособности и активности учащихся, определенную последовательность решения танцевально-творческих заданий.

Методы и методические приемы обучения. В курсе обучения хореографии применяются традиционные методы обучения: использования слов, наглядного восприятия и практические методы. Метод использования слова — универсальный метод обучения. с его помощью решаются различные задачи: раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой и др. Это определяет разнообразие методических приёмов использования слова в обучении: рассказ, беседа, обсуждение, объяснение, словесное сопровождение движений под музыку и т.д. Методы наглядного восприятия способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися программы курса обучения, повышения интереса к изучаемым упражнениям. К этим

методам можно отнести: показ упражнений, демонстрацию плакатов, рисунков, видеозаписей, прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Всё это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично. Практические методы основаны на активной деятельности самих учащихся. Этот метод целостного освоения упражнений, метод обучения (путём) ступенчатый и игровой метод.

Метод целостного освоения упражнений и движений объясняется относительной доступностью упражнений. Однако, использование данного метода подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту базу входят двигательные элементы и связки, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные движения. Ступенчатый метод широко используется для освоения самых разных упражнений и танцевальных движений. Практически каждое упражнение можно приостановить для уточнения двигательного движения, улучшение выразительности движения и т.п. Этот метод может также применяться при изучении сложных движений. Игровой метод используется при проведении музыкально — ритмических игр. Этот метод основан на элементах соперничества учащихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения. Названные методы обучения на практике могут быть дополнены различными приёмами педагогического воздействия на учащихся.

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

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

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

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

Раздел «Язык танца» изучает особенности классических, народных плясок, исторических и современных балльных танцев. Наиболее подходящий материал по возможности выбирается в зависимости от конкретных условий. В процессе разучивания танца педагог добивается, чтобы учащиеся исполняли выученные танцы музыкально, выразительно, осмысленно, сохраняя стиль эпохи и национальный характер танца.

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

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

Первый год обучения

1. Танцевально-ритмическая гимнастика. Игроритмика. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Хлопки в такт музыки. Ходьба, сидя на стуле. Акцентированная ходьба. Акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками. Движения руками в различном темпе. Различие динамики звука «громко — тихо». Выполнение упражнений под музыку. Строевые упражнения. Построение в шеренгу и в колонну по команде. Передвижение в сцеплении. Построение в круг и

передвижения по кругу в различных на-правлениях за педагогом. Построение врассыпную, бег врассыпную. Перестроение из одной шеренги в несколько по ориентирам. Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предмета. Основные движения прямыми и согнутыми руками и ногами. Основные движения туловищем и головой. Полуприсед, упор присев, упор лежа на согнутых руках, упор стоя на коленях, положение лежа. Комплексы общеразвивающих упражнений. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Игротанцы.

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

Второй год обучения

1. Танцевально-ритмическая гимнастика Игrogимнастика. Строевые упражнения.

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

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

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

Акробатические упражнения. Группировка в поло-жениях лежа и сидя, перекаты в ней вперед — назад. Из упора присев переход в положение лежа на спине. Сед ноги врозь широко. Равновесие на одной ноге с опорой и без опоры. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях. Хореографические упражнения.

Танцевальные позиции ног. Танцевальные шаги. Ритмические и бальные танцы

Третий год обучения

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

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

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

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

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

Ритмические и бальные танцы

Четвертый год обучения

1. Танцевально-ритмическая гимнастика. Игроритмика.

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

Акробатические комбинации из пройденных упражнений. Горизонтальное равновесие на одной ноге с опорой и без опоры («ворона»). Хореографические упражнения. Русский поклон. «Открывание» руки в сторону и на пояс, стоя боком к опоре. Полуприседы и подъемы на носки с движением руки, стоя боком к опоре. Выставление ноги вперед, в сторону, назад — «крестом», «носок-пятка». Наклоны туловища, стоя спиной и боком к опоре. Подъемы ног и махи ногами через выставление ноги на носок. Прыжки, стоя лицом к опоре, из первой позиции ног во вторую. Перевод

рук из одной позиции в другую на шаге. Соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры и вне ее. Танцевальные шаги.

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

Календарно-тематическое планирование (поурочное) курса «Ритмике» в 1 классе

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата план	Дата факт
	Раздел 1: Ритмика. Элементы музыкальной грамоты 6 ч			
1	Введение. Что такое ритмика.	1		
2	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	1		
3	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).	1		
4-5	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.	2		
6	Поза исполнителя. Зритель, исполнитель. Положение фигуры по отношению к зрителю. Ракурс.	1		
	Раздел 2. Ритмико-гимнастические упражнения 13 ч			
7	Танцевальная зарядка. Упражнения для рук.	1		
8	Ритмическая схема. Ритмическая игра.	1		
9-10	Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, платок). Разучивание танца	2		
11	Простейшие танцевальные элементы в форме игры.	1		
12	Этюдная работа. Игры. Понятие пантомима.	1		
13-14	Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика.	2		
15	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения	1		

16	Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	1		
17	Упражнения для суставов. Разминка «Буратино».	1		
18-19	Этюдная работа. Пантомима. Игра «Телефон», «Замри».	2		
	Раздел 3. Язык танца 14 ч			
20-21	Музыкальные, танцевальные темы.	2		
22-24	Разучивание простейших танцевальных элементов «Часики», «Качели», «Мельница».	3		
25-26	Настроение в музыке и танце. Характер исполнения.	2		
27	Понятие размер. Музыкальная фраза, длительность в музыке и танце	1		
28-30	Выразительные средства музыки и танца. Музыка, движение, исполнители, костюмы.	3		
31-32	Аэробика.	2		
33	Урок-смотр знаний	1		

Календарно-тематическое планирование (поурочное) курса «Ритмике» в 1 классе

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата план	Дата факт
	Раздел 1: Ритмика. Элементы музыкальной грамоты 6 ч			
1	Введение. Что такое ритмика.	1		
2	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	1		
3	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).	1		
4-5	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.	2		
6	Поза исполнителя. Зритель, исполнитель. Положение фигуры по отношению к зрителю. Ракурс.	1		
	Раздел 2. Ритмико-гимнастические упражнения 13 ч			
7	Танцевальная зарядка. Упражнения для рук.	1		
8	Ритмическая схема. Ритмическая игра.	1		
9-10	Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, платок). Разучивание танца	2		
11	Простейшие танцевальные элементы в форме игры.	1		
12	Этюдная работа. Игры. Понятие	1		

	пантомима.			
13-14	Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика.	2		
15	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения	1		
16	Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	1		
17	Упражнения для суставов. Разминка «Буратино».	1		
18-19	Этюдная работа. Пантомима. Игра «Телефон», «Замри».	2		
	Раздел 3. Язык танца 14 ч			
20-21	Музыкальные, танцевальные темы.	2		
22-24	Разучивание простейших танцевальных элементов «Часики», «Качели», «Мельница».	3		
25-26	Настроение в музыке и танце. Характер исполнения.	2		
27	Понятие размер. Музыкальная фраза, длительность в музыке и танце	1		
28-30	Выразительные средства музыки и танца. Музыка, движение, исполнители, костюмы.	3		
31-32	Аэробика.	2		
33	Урок-смотр знаний	1		

Календарно-тематическое планирование (поурочное) курса «Ритмика» во 2 классе

№ п/п	Тема урока	Количество о часов	Дата план	Дата факт
	Раздел 1: Ритмика. Элементы музыкальной грамоты 5 ч			
1	Введение. Что такое ритмика.	1		
2	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	1		
3	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).	1		
4	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.	1		
5	Поза исполнителя. Зритель, исполнитель. Положение фигуры по отношению к зрителю. Ракурс.	1		
	Раздел 2. Ритмико-гимнастические упражнения 8 ч			
6-7	Танец «Полька».	2		
8	Тренировочный танец «Ладошки». Основные движения, переходы в позиции рук.	1		
9-	Разминка. Музыкальный этюд «Птицы».	2		

10				
11	Движения по линии танца.	1		
12-13	Танец «Вару – Вару».	2		
Раздел 3. Язык танца 21 ч				
14-16	Элементы народной хореографии: ковырялочка, лесенка, елочка.	3		
17	Разминка. Музыкальный этюд «Мячик».	1		
18	Общеразвивающие упражнения. Музыкальные игры	1		
19-20	Танец «Диско». Основные элементы диско	2		
21	Движения по линии танца	1		
22	Индивидуальное творчество «Я – герой любимой сказки».	1		
23	Правила танцевального этикета	1		
24	Аэробика.	1		
25-26	Понятие размер. Музыкальная фраза, длительность в музыке и танце.	2		
27	Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха.	1		
28	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	1		
29	Ритмические упражнения.	1		
30-31	Гимнастика Parter.	2		
32-34	Фигуры в танце. Квадрат, круг, линия, звездочка, воротца, змейка.	3		

Календарно-тематическое планирование (поурочное) курса «Ритмика» в 3 классе

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата план	Дата факт
Раздел 1: Ритмика. Элементы музыкальной грамоты 5 ч				
1	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	1		
2	Разминка. Разучивание позиций рук и ног.	1		
3	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии. Общеразвивающие упражнения.	1		
4	Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина. Ритмико-гимнастические упражнения	1		
5	Простейшие танцевальные элементы.	1		

	Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп			
Раздел 2. Ритмико-гимнастические упражнения 18 ч				
6	Разминка. Понятие о рабочей и опорной ноге. Музыкальный этюд «Пружинка».	1		
7	Понятие «шаг» 45°, 90°, 180°. Растяжка.	1		
8	Первый танцевальный элемент «Квадрат», «Крест».	1		
9	Постановка корпуса. Движения плечами, бедрами, руками, животом.	1		
10	Общеразвивающие упражнения. Гимнастические элементы	1		
11	Упражнения на координацию движений.	1		
12	Ритмические упражнения в различных комбинациях.	1		
13	Три подразделения в танце и музыке. Общее понятие.	1		
14-15	Марш. Понятие о марше, ритмический счет.	2		
16	Три «кита» в музыке. Песня и танец	1		
17-18	Разучивание танцевальных шагов. Шаг с приседанием, приставной, с притопом.	2		
19	Танцевальный бег (ход на полу пальцах). Упражнения для профилактики плоскостопия.	1		
20	Тройной шаг. Упражнения на ориентацию в пространстве.	1		
21	Урок-игра «Ловушка», «Русский кулачный бой», «Выйди из круга» (с мячом).	1		
22-23	Игровые двигательные и танцевальные упражнения с предметами.	2		
Раздел 3. Язык танца 11ч				
24	Гимнастика Parter.	1		
25-26	Игровые двигательные и танцевальные упражнения с предметами.	2		
27-28	Аэробика	2		
29-31	Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней. Знакомства с элементами классического танца	3		
32-34	Простейшие фигуры в танцах. Разучивание танца в паре.	3		

Календарно-тематическое планирование (поурочное) курса «Ритмика» в 4 классе

№ п/п	Тема урока	Коли честв о часов	Дата план	Дата факт
Раздел 1: Ритмика. Элементы музыкальной грамоты 6 ч				

1	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	1		
2	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).	1		
3	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	1		
4	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.	1		
5	Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина.	1		
6	Понятие о рабочей и опорной ноге.	1		
Раздел 2. Ритмико-гимнастические упражнения 11 ч				
7	Ритмическая схема. Ритмическая игра.	1		
8-9	Этюдная работа. Игры. Понятие пантомима	2		
10	Простейшие танцевальные элементы. Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп.	1		
11- 12	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.	2		
13- 14	Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика	2		
15	Разучивание танцевальных шагов. Шаг с приседанием, приставной, с притопом.	1		
16	Танцевальный бег (ход на полу пальцах). Упражнения для профилактики плоскостопия.	1		
17	Тройной шаг. Упражнения на ориентацию в пространстве.	1		
Раздел 3. Язык танца 17 ч				
18- 19	Танцы народов РФ, их особенности и костюмы.	2		
20	Танцевальный элемент «Марш».	1		
21- 22	Ритмические упражнения «Притопы», «Припляс».	2		
23- 24	Простейшие фигуры в танцах. Разучивание танца в паре.	2		
25- 26	Русский народный танец «Полька».	2		
27- 28	Русский народный танец «Каблучок», «Ковырялочка», «Гарможка».	2		
29- 30	Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней. Бальный танец «Вальс».	2		
31	Аэробика.	1		
32	Гимнастика Parter.	1		
33	Упражнения на расслабление мышц.	1		
34	Игровые двигательные упражнения с предметами.	1		

Личностные, метапредметные, предметные результаты освоения программы.

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

Личностными результатами являются:

- формы проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии;
- правила поведения на занятиях, в игровом творческом процессе, правила игрового общения, правильного отношения к собственным ошибкам, к победе, поражению;
- анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели, соблюдать правила поведения, правильно взаимодействовать с партнерами по команде;
- выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах творческой и игровой деятельности;
- быть сдержанным, терпеливым, вежливым в процессе взаимодействия; подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки.

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

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

Предметными результатами являются:

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

- работать с танцевальными движениями: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, па польки, элементы русского танца; основные движения: ковырялочка, моталочка, молоточек, маятник;

- импровизировать; работать в группе, в коллективе, выступать перед публикой;

- самостоятельно выбирать, организовывать небольшой творческий проект, иметь первоначальный опыт самореализации в различных видах творческой деятельности, формирования потребности и умения выражать себя в доступных видах творчества, игре и использовать накопленные знания.

Предметные результаты :

Уметь:

- ориентироваться в зале, строиться в шеренгу;
- выполнять ритмические танцы и комплексы упражнений первого года обучения под музыку;

- хлопать и топать в такт музыки;

- в музыкально-подвижной игре представить различные образы (зверей, птиц, растений, фигуры и т.д.).

- выполнять простейшие построения и перестроения;

- исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений второго года обучения под музыку;

- ритмично двигаться в различных музыкальных тем-пах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок.

- передавать характер музыкального произведения в движении (веселый, грустный, лирический, героический и т.д.).

- исполнять ритмические и бальные танцы и комплексы упражнений под музыку, а также двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения

- хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально-подвижных игр;

- выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой,

- владеть основами хореографических упражнений этого года обучения; исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений, а также двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения.

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

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

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

.

Материально-техническое обеспечение

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

Также требуется:

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

Список литературы

1. Алямовская В.Г. Как воспитывать здорового ребёнка.- М.,1993.
2. Бекина С.И. и др. Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 1983
3. Васильева Т.К. Секрет танца.-СПд., 1997.
4. Герела Н.Ф. Дыхание, движение, Самомассаж. Методика оздоровления на основе парадоксальной дыхательной гимнастики А.Н.Стрельниковой.-Л.,1991.
5. Дубровский В.И. Лечебная физкультура: Учебник для вузов. – 1999
6. Казакевич Н.В. СайкинаЕ.Г. , Фирилева Ж.Е. Ритмическая гимнастика. Методическое пособие.- СПб , 2001.
7. Казьмин В.Д. Дыхательная гимнастика. Серия «Панацея». Ростов н\Д., 2000
8. Кольцова М.М. Рузина М.С. Ребёнок учиться говорить. Пальчиковый игротренинг. –СПб., 1998.
9. Страковская В.Л.300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет.-М.,1994.

10. Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ» Танцевально – игровая гимнастика для детей. Учебное пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений.- СПб , «Детство-Пресс», 2007

11. Шарманова С. Морское царство. Применение сюжетных занятий на основе ритмической гимнастики в физическом воспитании детей школьного возраста: Учебное пособие\ Под ред. А.И.Федорова. – Челябинск, 1996.