

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки Брянской области

**Общеобразовательная автономная некоммерческая организация
«Частная школа № 1»**

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по УВР

 /Дюбенюк М. В./

от «28» августа 2026 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ОАНО «Частная школа №1»

 /М. Ю. Охременко/

Приказ № 48 от «28» августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Ритмика»

(для обучающихся 3-4 классов)

г. Брянск 2026

Программа «Ритмика» 3-4 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.

Пояснительная записка

Хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актерском 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 бальных и народных танцев и воспитание способности к танцевально-музыкальной импровизации. В программу ритмики включены упражнения и движения классического, народного и бального танцев, доступные детям 8-10 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 ребенка.

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 ребенка, 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.

Организация образовательного 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.

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.

Принцип гуманности в воспитательной работе выражает:

- безусловную веру в доброе начало, заложенное в природе каждого ребенка, отсутствие давления на волю ребенка;

- глубокое знание и понимание физических, эмоциональных и интеллектуальных потребностей детей;

- создание условий для максимального раскрытия индивидуальности каждого ребенка, его самореализации и самоутверждения;

Принцип демократизма основывается на признании равных прав и обязанностей взрослых и ребенка, на создании эмоционально-комфортного климата в социальной среде.

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 приемов 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. Все 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 (путем) *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 определенного результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения.

Названные методы обучения на практике могут быть дополнены различными приёмами педагогического воздействия на учащихся.

Место курса внеурочной деятельности «Ритмика»

Программа рассчитана на 2 года обучения из расчёта 0,5 часа в неделю в 3 – 4 классах.

Содержание курса внеурочной деятельности «Ритмика»

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. Танцевальная азбука (тренаж).
3. Танец (народный, историко-бытовой, бальный, современный).
4. Беседы по хореографическому искусству.
5. Творческая деятельность.

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 приемом 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 «Танцевальная азбука».

Этот раздел включает изучение основных позиций и движений классического, народно — характерного и бального танца. Упражнения способствуют гармоничному развитию тела, технического мастерства, культуры движений, воспитывают осанку, развивают гибкость и

координацию движений, помогают усвоить правила хореографии. Занятиям по классическому танцу придается особое значение, т.к. классический танец является основой хореографической подготовки обучающихся. Главная задача педагога при изучении движений, положения или позы необходимо разложить их на простейшие составные части, а затем в совокупности этих частей воссоздать образ движения и добиваться от детей грамотного и четкого их выполнения. Здесь используется подражательный вид деятельности учащихся.

Раздел «Танец».

Этот раздел включает изучение народных плясок, исторических и современных бальных танцев. Наиболее подходящий материал по возможности выбирается в зависимости от конкретных условий. В процессе разучивания танца педагог добивается, чтобы учащиеся исполняли выученные танцы музыкально, выразительно, осмысленно, сохраняя стиль эпохи и национальный характер танца.

Занятия историко-бытовым и бальным танцем органически связано с усвоением норм этики, выработки высокой культуры, общения между людьми.

В программный материал по изучению историко-бытового танца входит:

- усвоение тренировочных упражнений на середине зала,
- ритмические упражнения,
- разучивание танцевальных композиций.

В начале учащиеся знакомятся с происхождением танца, с его отличительными особенностями, композиционным построением, манерой исполнения и характером музыкального сопровождения. В танцах определенной композиции отмечается количество фигур, частей и количество тактов.

Далее идет усвоение учащимися необходимых специфических движений по степени сложности. После этого разученные элементы собираются в единую композицию.

Народно — сценический танец изучается на протяжении всего курса обучения и имеет важное значение для развития художественного творчества и танцевальной техники у учащихся. На первом этапе дети изучают простейшие элементы русского танца, упражнения по народно — сценическому танцу, изучаются в небольшом объеме и включаются в раздел «танцевальная азбука».

Занятия по народному танцу включают в себя: тренировочные упражнения, сценические движения на середине зала и по диагонали, танцевальные композиции. Также дети изучают элементы современной пластики.

В комплекс упражнений входит:

- партерная гимнастика;
- тренаж на середине зала;
- танцевальные движения;
- композиции различной координационной сложности.

Раздел «Беседы по хореографическому искусству».

Беседы по хореографическому искусству проводятся систематически в течении всего курса обучения; включает в себя лекции по истории русского балета, истории мирового балета, общие сведения об искусстве хореографии, ее специфике и особенностях.

Цель занятий состоит в том, чтобы помочь учащимся ясно представить себе исторический путь развития хореографического искусства, его борьбу за прогрессивную направленность, самобытность и реализм, его связь с другим видами искусства.

Беседы проводятся отдельным занятием 1 раз в четверть и дополняются наглядными пособиями, прослушиванием или просмотром записей фрагментов из балетов, творческих концертов и т.д.

Раздел «Творческая деятельность».

Организация творческой деятельности учащихся позволяет педагогу увидеть характер ребенка, найти индивидуальный подход к нему с учетом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал. В играх детям предоставляется возможность «побыть» животными, актерами, хореографами, исследователями, наблюдая при этом, насколько больше становятся их творческие возможности, богаче фантазия. При создании творческих ситуаций используется метод моделирования детьми «взрослых отношений», например: «Я — учитель танцев», «Я- художник по костюмам» и др. Одно из направлений творческой деятельности: танцевальная импровизация — сочинение танцевальных движений, комбинаций в процессе исполнения заданий на предложенную тему.

Кроме этого, в содержание раздела входят задания по развитию ритмо-пластики, упражнения танцевального тренинга, инсценирование стихотворений, песен, пословиц, сказок и т.д.; этюды для развития выразительности движений.

Творческие задания включаются в занятия в небольшом объеме, или проводятся отдельными уроками по темам.

Учебно-тематический план

№ раздела	Темы занятий	Количество часов	
		3 класс	4 класс
1	Раздел «Ритмика. Элементы музыкальной грамоты» 1. Элементы музыкальной грамоты. 2. Музыкально — ритмические упражнения, гимнастика. 3. Построения и перестроения. 4. Слушание музыки. 5. Гимнастика.	5	5
2	Раздел «Танцевальная азбука» 1. Элементы Классического танца. 2. Элементы Народно — сценического танца	4	4
3	Раздел «Танец» 1. Детские бальные и народные танцы. 2. Образные танцы (игровые). 3. Постановка танцевальной композиции	4	4
4	Раздел «Беседы по хореографическому искусству» 1. История балета. 2. Танцы народов РФ.	2	2
5	Раздел «Творческая деятельность» 1. Игровые этюды. 2. Музыкально — танцевальные игры.	2	2
	ИТОГО	17	17

Планируемые результаты обучения.

К числу планируемых результатов освоения курса основной образовательной программы отнесены:

- **личностные результаты** - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей (целевой ориентир плана воспитательной работы из раздела «Духовно-нравственное воспитание» и «Физическое воспитание»);
- **метапредметные результаты** – обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий (целевой ориентир плана воспитательной работы из разделов «Духовно-нравственное воспитание», «Эстетическое воспитание», «Физическое воспитание»);
- **предметные результаты** – выполнение ритмических комбинаций на высоком уровне, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение (целевой ориентир плана воспитательной работы из разделов «Духовно-нравственное воспитание», «Эстетическое воспитание», «Физическое воспитание»).

3 класс

Личностные результаты (целевой ориентир плана воспитательной работы из разделов «Духовно-нравственное воспитание», «Эстетическое воспитание», «Физическое воспитание»). Сформированность внутренней позиции обучающегося, которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении обучающегося к образовательному учреждению через интерес к ритмико-танцевальным, гимнастическим упражнениям. Наличие эмоционально-ценностного отношения к искусству, физическим упражнениям. Развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности.

Метапредметные результаты (целевой ориентир плана воспитательной работы из разделов «Духовно-нравственное воспитание», «Эстетическое воспитание», «Физическое воспитание»):

Регулятивные

- способность обучающегося понимать и принимать учебную цель и задачи;
- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- накопление представлений о ритме, синхронном движении;
- наблюдение за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности.

Познавательные

- навык умения учиться: решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью учителя.
- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

Коммуникативные

- умение координировать свои усилия с усилиями других;
- задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.

Предметные результаты (целевой ориентир плана воспитательной работы из раздела «Познавательное воспитание»):

- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно;
- под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;

- ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
- ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;
- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- выполнять игровые и плясовые движения.

4 класс

Личностные результаты (целевой ориентир плана воспитательной работы из разделов «Духовно-нравственное воспитание», «Эстетическое воспитание», «Физическое воспитание»).

Знание моральных норм и сформированность морально-этических суждений; способность к оценке своих поступков и действий других людей с точки зрения соблюдения/нарушения моральной нормы. Развито чувство коллективизма, потребности и готовности к эстетической творческой деятельности; эстетического вкуса, высоких нравственных качеств. Реализация творческого потенциала в процессе выполнения ритмических движений под музыку; позитивная самооценка своих музыкально - творческих возможностей.

Метапредметные результаты (целевой ориентир плана воспитательной работы из разделов «Духовно-нравственное воспитание», «Эстетическое воспитание», «Физическое воспитание», «Познавательное воспитание»):

регулятивные

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

познавательные

- ✓ правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;

коммуникативные

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

Предметные результаты (целевой ориентир плана воспитательной работы из раздела «Познавательное воспитание»)

- ✓ отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз.
- ✓ четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски;
- ✓ различать основные характерные движения некоторых народных танцев.

Взаимосвязь программы с образовательными областями.

	Образовательная область	Содержание
	Словесность	-Знания о выразительных средствах танца: движение тела, жесты рук, мимика лица, позы. -Понятия о жанрах хореографии, об особенностях танцев народов мира. -Связь хореографии с музыкой. Слушание и анализ танцевальной музыки. -Термины, принятые в хореографии, их правильное произношение.

	Естествознание	-Игровые танцевальные этюды в подражание движениям животным, птиц, рыб, явлений природы и т.д. -Язык тела в танце: пантомима, инсценирование, творческие ситуации, танцевальный тренинг. -Времена года в танцевальных композициях.
	Физическая культура	-Понятие «Здоровый образ жизни»: часы общения, беседы, музыкально — ритмические упражнения и игры, гимнастические тесты, комплекс упражнений ритмической гимнастики. -Особенности строения человеческого тела: гибкий скелет, устройство ступней ног, кистей рук, шеи и т.д. -Условия, обеспечивающие равновесие и устойчивость положения тела в танце: правильная осанка, постановка корпуса, специальные тренировки танцора. -Понятие о предельных физических нагрузках в период репетиции: учитывать физическую нагрузку детей, не допускать перенапряжения мышц, учить правильно дышать при выполнении упражнений и исполнении танцев.
	Культурная антропология	-История становления танцевальной культуры у различных народов мира. -Танцевальные костюмы: история костюма, изучение отдельных элементов, их изготовление. -Выдающиеся исполнители танцовщики, знаменитые хореографы, балетмейстеры, мастера танцев. -Понятие о танцевальных обрядах у различных народов мира.
	Технология	-Понятие о тренинге танцора: классический экзерсис, народно — характерный экзерсис, тренаж на современную пластику, комплекс ритмической гимнастики. -Освоение специальных упражнений на выработку выносливости, силы, ловкости, выразительности поз и танцевальных фигур: разминка, освоение шага, экзерсис, прыжки, партерная гимнастика, освоение танцевальных элементов, движений и комбинаций. -Изучение народных, историко-бытовых, бальных и современных танцев. --Постановка танцевальных номеров, на основе изученного.
	История	-Беседы о хореографическом искусстве, просмотр фрагментов балетов, концертных выступлений и т.д. -Посещение выступлений танцевальных коллективов, ансамблей песни и пляски, балетов и т.д.
	Психологическая культура	-Понятие об особенностях психологии деятельности профессионального танцора. -Уроки актерского мастерства: понятие «Душа танца», можно ли в танце передать настроение исполнителя, почему зрители плачут или смеются. -Особенности диагностики личностного развития обучающихся. -Танцевальный тренинг, игры психо-эмоциональной разгрузки, тренинг общения, релаксация.
	Математика	-Понятие о симметрии, ритме, темпе, размере и других музыкальных характеристиках, необходимых для исполнительского мастерства танцора. -Различные построения и перестроения, рисунок танца, условные точки танцевального зала. -Ракурсы, повороты, танцевальные позы, движения с расчетом высоты, разворота, подъема и т.д.

	Социальная практика	-Понятие о правилах хорошего тона, тематические часы общения. -Понятие о правах и обязанностях гражданина. -Требования к обучающимся, беседы, инструктажи.
--	----------------------------	--

Календарно-тематическое планирование «Ритмика» для 3 класса.

№ занятия	Тема	Содержание	Кол-во часов
1	Введение. Что такое ритмика	Увлечь музыкой, вызвать интерес к движению.	0,5
2	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	Начать приучать учащихся к танцевальной технологии.	0,5
3	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).	Научить ритмично исполнять различные мелодии.	0,5
4	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	Развить музыкальный слух.	0,5
5	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.	Проверить знания учащихся о правой, левой руке, стороне.	0,5
6	Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина.	Обучить основным танцевальным точкам в зале.	0,5
7	Понятие о рабочей и опорной ноге.	Показать высоту шага и научить равномерно распределять тяжесть корпуса на рабочую ногу.	0,5
8	Понятие «шаг» 45°, 90°, 180°. Растяжка.	Подход к хореографической терминологии.	0,5
9	Первый танцевальный элемент «Квадрат», «Крест».	Умение пользоваться движением «Крест» для рук, головы, ног.	0,5
10	Постановка корпуса. Движения плечами, бедрами, руками, животом.	Научить детей не смотреть себе под ноги, поставить корпус на зеркало.	0,5
11	Простейшие танцевальные элементы. Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп.	Рассмотреть и разучить простейшие танцевальные элементы.	0,5
12	Разучивание позиций рук и ног.	Выучить основные позиции рук и ног.	0,5
13	Наклоны и повороты с хореографической точки зрения.	Наклоны корпуса в разных направлениях. Правильный наклон грудью вперед, голова на зеркало.	0,5
14	Гимнастические элементы.	Рассмотреть несколько гимнастических элементов.	0,5
15	Ритмические упражнения в различных комбинациях.	Составить несколько комбинаций с использованием ритмических упражнений.	0,5
16	Ритмические упражнения в различных комбинациях.	Составить несколько комбинаций с использованием ритмических упражнений.	0,5
17	Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	Научить правильно дышать. Следить за осанкой во время учебы.	0,5
18	Три подразделения в танце и музыке. Общее понятие.	Музыкальное понятие — помощник в движении. Обсуждение вопроса из чего состоит музыка.	0,5

19	Марш. Понятие о марше, ритмический счет.	Научиться маршировать, отличать марш от других танцев, счет, темы марша, простукивание на счет 1,2,3,4	0,5
20	Три «кита» в музыке. Песня и танец	Понять из чего состоит песня. Самые известные танцы (полька, вальс)	0,5
21	Разучивание танцевальных шагов. Шаг с приседанием, приставной, с притопом.	Научить основным танцевальным шагам.	0,5
22	Танцевальный бег (ход на полу пальцах). Упражнения для профилактики плоскостопия.	Научить выполнять различные упражнения на полупальцах.	0,5
23	Тройной шаг. Упражнения на ориентацию в пространстве.	Разучить различные комбинации с тройным шагом.	0,5
24	Урок-игра «Ловушка», «Выйди из круга» (с мячом).	Увлечь танцевальными играми.	0,5
25	Приставные шаги. Синхронность.	Развивать синхронность, выполняя простейшие приставные шаги.	0,5
26	Аэробика.	Увлечь детей занятиями аэробики.	0,5
27	Аэробика.	Увлечь детей занятиями аэробики.	0,5
28	Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней.	Рассказать о развитии бального танца.	0,5
29	Партнер и партнерша. Понятие дуэт, квартет в танце.	Дать основные понятия в танце.	0,5
30	Партнер и партнерша. Понятие дуэт, квартет в танце.	Дать основные понятия в танце.	0,5
31	Простейшие фигуры в танцах. Разучивание танца в паре.	Познакомить с основными фигурами в танцах и попробовать исполнить их в парах.	0,5
32	Гимнастика Parter.	Познакомить с партерной гимнастикой.	0,5
33	Гимнастика Parter.	Познакомить с партерной гимнастикой.	0,5
34	Игровые двигательные упражнения с предметами.	Развитие двигательной активности.	0,5
	ИТОГО:		17

Календарно-тематическое планирование «Ритмика» для 4 класса.

№ занятия	Тема	Содержание	Кол-во часов.
1	Введение. Что такое ритмика	Увлечь музыкой, вызвать интерес к движению.	0,5
2	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	Начать приучать учащихся к танцевальной технологии.	0,5
3	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).	Научить ритмично исполнять различные мелодии.	0,5
4	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	Развить музыкальный слух.	0,5
5	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.	Проверить знания учащихся о правой, левой руке, стороне.	0,5
6	Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина.	Обучить основным танцевальным точкам в зале.	0,5
7	Понятие о рабочей и опорной ноге.	Показать высоту шага и научить равномерно распределять тяжесть корпуса на рабочую ногу.	0,5
8	Простейшие танцевальные элементы. Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп.	Рассмотреть и разучить простейшие танцевальные элементы.	0,5
9	Ритмическая схема. Ритмическая игра.	Научить составлять небольшие танцевальные комбинации.	0,5
10	Этюдная работа. Игры. Понятие пантомима.	Дать понятие пантомима. Рассказать об этюдной работе.	0,5
11	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.	Использовать на уроке флажки, мячи и постоянно напоминать о правильной осанке, правой стороне.	0,5
12	Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика.	Развить пластичность и мягкость движений под музыку.	0,5
13	Разучивание танцевальных шагов. Шаг с приседанием, приставной, с притопом.	Научить основным танцевальным шагам.	0,5
14	Танцевальный бег (ход на полупальцах). Упражнения для профилактики плоскостопия.	Научить выполнять различные упражнения на полупальцах.	0,5
15	Тройной шаг.	Разучить различные комбинации с тройным шагом.	0,5
16	Упражнения на ориентацию в пространстве.	Разучить различные комбинации с тройным шагом.	0,5
17	Танцы народов РФ, их особенности и костюмы.	Познакомить с танцами народов РФ.	0,5
18	Танцевальный элемент «Марш».	Научить маршировать танцевально, попадая в такт музыки, темы марша.	0,5
19	Простейшие фигуры в танцах. Разучивание танца в паре.	Познакомить с основными фигурами в танцах и попробовать исполнить их в парах.	0,5
20	Немецкий народный танец. Немецкая «Полька».	Умение работать в паре. Танец «Ойра».	0,5
21	Русский народный танец «Каблучок».	Познакомить с самыми простыми	0,5

	«Ковырялочка».	русскими народными танцами.	
22	Русский народный танец «Гармошка».	Познакомить с самыми простыми русскими народными танцами.	0,5
23	Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней.	Рассказать о развитии бального танца.	0,5
24	Бальный танец «Вальс».	Научить танцевать самый простой вальс.	0,5
25	Бальный танец «Вальс».	Научить танцевать самый простой вальс.	0,5
26	Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	Научить правильно дышать. Следить за осанкой во время учебы.	0,5
27	Аэробика.	Увлечь учащихся занятиями аэробики.	0,5
28	Аэробика.	Увлечь учащихся занятиями аэробики.	0,5
29	Гимнастика Parter.	Познакомить с партерной гимнастикой	0,5
30	Гимнастика Parter.	Познакомить с партерной гимнастикой	0,5
31	Упражнения на расслабление мышц.	Научить учащихся расслаблять мышцы.	0,5
32	Упражнения на расслабление мышц.	Научить учащихся расслаблять мышцы.	0,5
33	Игровые двигательные упражнения с предметами.	Развитие двигательной активности.	0,5
34	Игровые двигательные упражнения с предметами.	Развитие двигательной активности.	0,5
	ИТОГО:		17