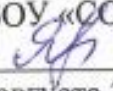


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 15 г. Йошкар-Олы»

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по ВР  
МБОУ «СОШ № 15 г. Йошкар-Олы»

 Ямщикова В.И.

30 августа 2023 года

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор  
МБОУ «СОШ № 15 г. Йошкар-Олы»

 Туманова Ф.Н.  
Приказ №156/6 от 01.09.2023 г.



**Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
«Ритмика и танец»**

Срок освоения программы: 4 года (1 – 4 классы)

Составитель:  
Петрова Н.И.,  
учитель начальных классов

г. Йошкар-Ола, 2023 г

## Пояснительная записка

Программа «Ритмика и танец» предназначена для преподавания основ хореографического искусства с первого по четвертый класс в режиме занятий по внеурочной деятельности. 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 балльного 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 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 работы.**

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:

### **Программа состоит из следующих разделов**

1. Ритмика (ритмические упражнения).
2. Танцевальная азбука. Разминка.
3. Танцевальные движения.
4. Танцевальный репертуар.

**Раздел 1.** Ритмика включает в себя ритмические упражнения, музыкальные игры, музыкальные задания по слушанию и анализу танцевальной музыки, поскольку недостаточное музыкальное развитие детей на первом этапе обычно является основным тормозом в развитии их танцевальных способностей. Упражнения этого раздела способствуют развитию музыкальности: формируют музыкальное восприятие,

представления о выразительных средствах музыки, запас музыкальных впечатлений, используя их в разных видах деятельности; развивают чувство ритма, умение ориентироваться в маршевой и танцевальной музыке, определять ее характер, метроритм, строение и особенно, умение согласовывать музыку с движением.

**Раздел 2.** В раздел «Танцевальная азбука. Разминка» включены элементы партерного экзерсиса, упражнения, способствующие развитию и укреплению мышц, исправлению физических недостатков в осанке, вырабатывают умения владеть своим телом, совершенствуют двигательные навыки, благотворно воздействуют на работу органов дыхания, кровообращения.

Задачей педагога при работе с детьми на первом этапе является правильная постановка корпуса, ног, рук, головы, развитие физических данных, выработка элементарной координации движений.

В процессе обучения следует учитывать физическую нагрузку детей, не допуская перенапряжения, а также учить их правильно дышать при исполнении упражнений и танцев.

**Раздел 3.** Танцевальные движения используются не только в танцах, но и во многих упражнениях и играх. Очень важно обогатить детей запасом этих движений, научить их двигаться технически грамотно, легко, естественно, выразительно. Овладев танцевальными элементами, дети смогут составлять комбинации, придумывать несложные танцы.

**Раздел 4.** Танцевальный репертуар включает народные и бальные танцы. При работе над танцевальным репертуаром важным моментом является развитие танцевальной выразительности.

Однако необходимо отметить, что выразительность исполнения результат не механического “натаскивания”, а систематической работы, когда педагог от более простых заданий, связанных с передачей характера музыки в ритмических упражнениях и музыкальных играх, постепенно переходит к более сложным, связанным с передачей стиля, манеры, характера в народных и бальных танцах..

Все разделы должны чередоваться не механически, а соединяться осмысленно, быть пронизаны единым педагогическим замыслом урока.

Педагог должен проявлять определенную гибкость в подходе к каждой конкретной группе учащихся, творчески решать вопросы, которые ставит перед ним учебный процесс, учитывая при этом состав группы, физические данные и возможности учащихся. Педагог может перенести изучение в следующий класс или вовсе исключить из программы те движения, прохождение которых окажется, недоступным данному классу в связи с ограниченностью возможностей учащихся. С другой стороны, в зависимости от необходимости, педагог может расширить тот или иной раздел программы. Возможно также некоторое изменение в порядке прохождения материала. В конце каждой четверти проводится контрольный, обобщающий или открытый урок, концерт, урок-концерт, праздник и т.д. Форма контроля определяется на усмотрение учителя.

## **Первый год обучения**

### **I. Организационная работа**

Беседа с детьми о целях и задачах первого года обучения, о правилах поведения на уроках ритмики, о форме одежды для занятий. Подготовка и проведение открытого урока для родителей в конце года.

### **II. Элементы народного и бального танцев**

1. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.
2. Вытягивания, разворачивание и сокращение стопы “Развивает силу и эластичность берцовых и икроножных мышц, способствует развитию сухожилий пальцев стоп и пяточных “ахилового” сухожилия, развивает выворотность тазобедренных, голеностопных суставов”.
3. Повороты головы “упражнения на развитие мышц шеи”.

4. Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава.
5. Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов.
6. Упражнения на укрепления мышц брюшного пресса, спины и поясничного отдела позвоночника.
7. Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.
8. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра.
9. Упражнения на улучшения гибкости коленных суставов.
10. Упражнения на исправление осанки:
  - а) при сутулости (кифозе),
  - б) при седлообразной спине (лордозе),
  - в) при асимметрии лопаток,
  - г) при “х” - образных ногах рекомендуются упражнения растяжение связок в тазобедренном суставе,
  - д) при “о” - образных ногах рекомендуются упражнения на растяжение подколенных связок.

### **III. Танцевальные движения**

1. Поклон реверанс,
2. Сценический шаг,
3. Шаг на полу пальцах.
4. Легкий бег;
5. Поскоки: на месте, с продвижением вперед, вокруг себя;
6. Удары стопой по 6-й и 3-й позициям;
7. Танцевальный бег с различным положением рук (на поясе, в стороны, за спиной);
8. Притопы, хлопки в ладоши по одному и в парах;
9. Ковырялочка;
10. Движения плеч и корпуса: подъем плеч в различном темпе и характере, поочередное выведение плеча вперед, наклоны корпуса вперед, назад, в сторону.
11. Движение головы; повороты направо - налево, в различном характере, вверх- вниз с различной амплитудой, наклоны вправо - влево (с различной амплитудой).
12. Боковой голоп;
13. Шаг польки;
14. Прыжки по 6 поз, и поочередным выбрасыванием ног вперед;
15. Перевод рук из подготовительного положения в 1-ю. 2-ю, позицию и обратно.  
Раскрывание рук из положения “ на поясе” в 1-ю позицию, 2-ю поз, возвращение рук на пояс через 1-ю позицию.

#### **Положения рук в танцах**

1. Руки на поясе “большой палец обращен назад”;
2. Подбоченившись “ кисти сжаты в кулаки и поставлены на пояс”;
3. Девочки придерживают руками юбочку “руки в локтях закруглены”;
4. Руки свободно опущены, ладони раскрыты навстречу движения.
5. Руки скрещены перед грудью;
6. Одна рука на поясе, другая с платочком поднята в сторону - вверх и слегка согнута в локте “только девочки”;
7. Руки убраны за спину.

#### **Разминка**

1. Упражнения на ориентировку в пространстве:
  - а) Различие правой, левой, ноги, руки, плеча;
  - б) Повороты вправо и влево;
  - с) Построение в колонну по одному, по два в пары;
  - д) Перестроение из колонны в шеренгу и обратно;
  - е) Круг, сужение и расширение круга;
  - ф) “воротца”, “змейка”, “спираль”;
  - г) Свободное размещение в зале с последующим возвращением в колонну, шеренгу или круг.

2. Танцевальные этюды и танцы, построенные на танцевальном шаге в разном характере и ритме;

-“Сударушка”: ред. Ю. Слонова

- Русская хороводная пляска “Выйду ль я на реченьку”

- Русская пляска (свободной композиции).

#### Детские танцы

1. Полька: «Зайчики», полька «Ладочки», полька «Забава»
2. Вальс «Переходный»
3. Марш «Авангард»
4. Танец «Лошадка»
5. Танец «Мисси -сипи»

Основные требования, предъявляемые к исполнению танцев: музыкальность, грамотность, красота и выразительность. Понятие об интервалах. Понятие о движении по линии танца и против линии танца. Понятие о ведущей роли мальчика в парном танце.

### Второй и третий годы обучения

#### I. Разминка

1. Постановка корпуса (муз. размер 4/4; 3/4)
2. Положения анфас
3. Позиция ног 1, 2, 3, 5.
4. Позиция рук: (муз. размер 4 такта 4/4)
  - а) подготовительное положение;
  - б) 1, 2, 3 - позиция рук.
5. Релеве (Releve) - подъем на полупальцы по 1, 2, 3, 5 позиции (муз. размер 2 такта 4/4)
6. Подготовка к началу движения (preparation)
  - а) движение рук;
  - б) движение руки в координации с движением ноги.
7. Приседание по 1-ой, 2-ой, 3-ей и 5-ой позициям (муз. размер 2 такта 4/4):
  - а) полуприседания (clemi-plie),
  - б) полное приседания (Grandplie).
8. Battementstendus (муз. размер 2 т. 4/4)
  - а) из I позиции - в сторону, вперед, назад.
  - б) из V позиция в сторону, вперед, назад.
9. Battementstendus с denei - peies, вперед в сторону, назад (муз. размер 2 т. 4/4, 1 т. 4/4)
10. Passeparterre (муз. Размер 2/4), проведение ноги вперед - назад через I позицию. 1!.  
Battementsteiidusjetes I-V позиции (маленькие броски, 1 такт 4/4, 2 такта 2/4)
11. Сотте (прыжок с двух ног на две) по 1, 2, 3 позиции (муз. размер 2/4)
12. Шанжман де пье, прыжок с двух ног на две из пятой позиции с переменной ног (размер 1 такт 4/4).

#### II. Танцевальные движения

1. а) Присядка с выбрасыванием ноги на ребро каблука вперед и в сторону по I позиции  
б) Присядка с выбрасыванием ноги на воздух вперед и в сторону
2. Боковой шаг на всей стопе и на полу пальцах
3. Припадание в сторону
4. Перескоки с ноги на ногу на всю стопу
5. Хлопки и хлопущки - одинарные, двойные и тройные (фиксирующие удары и скользящие удары)
  - а) В ладони
  - б) По бедру
  - с) По голенищу сапога
6. Русский переменный ход; русский дробный ход (по 1/8)

#### III. Танцы

1. Упражнения на ориентировку в пространстве: перестроение из одного круга в два ряда; перестроение из троек и четверок в кружочки и звездочки; перестроение из

большого круга в большую звезду; крест построение в парах: обход до-за-до.  
Повороты в прыжке - налево по точкам.

2. Танцы в ритме польки.

#### IV. Положение рук

Раскрывания рук, из положения на поясе, в характере русского танца. Положение рук в парных танцах.

#### Четвертый год обучения.

##### I. Разминка

1. Приседание резкое и плавное по 1, 2, 5 поз.
2. Battementsdeveloppes на 90° вперед, в сторону и назад, на вытянутой ноге и на полуприседании (муз. разм. 4/4).
3. Подготовка к “веревочке”, скольжение работающей ноги по опорной (2/4, 4/4)
  - a) в открытом положении на всей стопе
  - b) в открытом положении с проскальзыванием по полу на опорной ноге, на всей стопе и на полу пальцах
4. Присядки: “мячик”, лицом к станку.

##### II. Танцевальные движения

1. Поочерёдные раскрывания и закрывания рук
2. Бытовой шаг с притопом
3. Шаркающий шаг
4. Переменный шаг (вперёд, назад)
5. Быстрый бег с продвижением вперёд и назад

##### III. Танцы

Вальс (разучить вальсовую дорожку вперёд, назад, балансе, па - вальса с вращением по одному). Польки, «Трамвай», «Диско-свинг», «Автомобиль», «Элефант», «Кик», «Азбука» «Элефант»

#### Учебно-тематический план

№ раздела	Тема занятия	1класс	2класс	3класс	4класс
1	Введение	1	2	1	1
2	Разминка				
3	Разучивание танцев				
4	3.1.Образный танец	10	10	10	10
5	3.2. Классический танец	10	10	10	10
6	3.3. Современный танец	10	10	10	10
7	Творческая деятельность	2	2	3	3
	итого	33	34	34	34
					135 часов

#### Планируемые результаты обучения

К числу планируемых результатов освоения курса внеурочной деятельности 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
- 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

- 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.

### **Результаты к концу четырех лет обучения**

#### **1. Ритмика, элементы музыкальной грамоты:**

- уметь правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носка;
- чувствовать характер музыки и передавать его с концом музыкального произведения;
- уметь тактировать руками размеры 2/4, 3/4, 4/4;
- отмечать в движении сильную долю такта;
- уметь самостоятельно ускорять и замедлять темп движений;
- отмечать в движении музыкальные фразы, акценты; несложный ритмический рисунок;
- иметь понятия и трёх основных понятиях (жанрах) музыки: марш- песня-танец;
- выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами;
- иметь навыки актёрской выразительности;
- распознать характер танцевальной музыки;
- иметь понятие о детальных оттенках музыки, о звуковысотности;
- иметь понятия об основных танцевальных жанрах: полька, вальс, пляска, диско;
- исполнять движения в характере музыки — четко, сильно, медленно, плавно;
- знать темповые обозначения, слышать темпы применительно к движениям;
- уметь отсчитывать такты, определять на слух музыкальные размеры;
- различать особенности танцевальной музыки: марш, вальс, полька, пляска, хоровод и т. д.
- уметь анализировать музыку разученных танцев;
- слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов в упражнении.

#### **2. Танцевальная азбука:**

- знать позиции ног и рук классического танца, народно — сценического танца;
- усвоить правила постановки корпуса;
- уметь исполнять основные упражнения на середине зала;
- знать танцевальные термины: выворотность, координация, название упражнений;
- знать и уметь исполнять танцевальные движения: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, па польки, элементы русского танца (основные движения, ходы): ковырялочка, моталочка, молоточек, маятник; элементы якутского танца в простой комбинации;
- освоить технику исполненных упражнений в более быстром темпе;
- иметь навык выворотного положения ног, устойчивости, координации движений;
- знать правила исполнения упражнений народного тренажа и их названия;
- знать положения стопы, колена, бедра — открытое, закрытое;
- уметь исполнять основные движения русского танца: хороводный шаг, переменный ход (виды) — вращения на месте и в движении, дроби простые, синкопированные, ключ, веревочка, присядки простые, с хлопучкой, на полном приседе и с прыжком.

#### **3. Танец: (понятия: музыкально, красиво, эмоционально, выразительно, синхронно)**

- В конце 1 года обучения дети должны уметь исполнить: веселую польку на подскоках, вальс в три па, свой национальный танец,

- В конце 2 года обучения дети должны уметь исполнять: танцевальную композицию, построенную на изученных танцевальных движениях.
- В конце 3 года обучения дети должны уметь исполнять: фигурную польку, вальс — променад, русские танцы с использованием элементов хоровода и перепляса.
- В конце 4 года обучения дети должны уметь исполнять: историко-бытовой танец — полонез, фигурный вальс; русские танцы: хороводные и кадрили. Иметь навык благородного, вежливого обращения к партнеру.

#### 4. Творческая деятельность:

- раскрытие творческих способностей;
- развитие организованности и самостоятельности;
- иметь представления о народных танцах.

### Тематическое планирование курса «Ритмика и танец» для 1 класса

№ урока	Тема урока	задачи	часы
1	Введение. Что такое ритмика Разминка.	Увлечь музыкой, вызвать интерес к движению.	1
2	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса	Начать приучать учащихся к танцевальной технологии. Разучивание элементов танца веселая разминка.	1
3	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).	Научить ритмично исполнять различные мелодии. Разучивание элементов танца веселая разминка.	1
4	Поза исполнителя. Зритель, исполнитель. Положение фигуры по отношению к зрителю. Ракурс.	Объяснить как должна располагаться 1 фигура относительно зрителя. Разучивание элементов танца веселая разминка.	1
5	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.	Проверить знания учащихся о правой, 1 левой руке, стороне Разучивание элементов танца веселая разминка.	1
6	Танцы народов РФ, их особенности костюмы	Познакомить с танцами народов РФ. Разучивание элементов танца веселая разминка	1
7	Танцевальная зарядка. Упражнения для рук.	Разучить основные упражнения для рук 1 в форме танцевальной зарядки. . Разучивание элементов танца веселая разминка	1
8	Ритмическая схема. Ритмическая игра.	Изучение ритмических игр Разучивание элементов танца веселая разминка	1
9	Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, платок). Простейшие танцевальные элементы в форме игры	Разучить танцевальные элементы в форме игры Разучивание элементов танца веселая разминка аучить танцевать простейшие комбинации	1
10-11	Этюдная работа. Игры	<b>Разучить танцевальные элементы в форме игры</b> Разучивание элементов танца веселая разминка	2
12	Упражнения для развития	Развить пластичность и мягкость движений под	1

	плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика.	музыку.Разучивание элементов полочки забава.	
ва1 3	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.	Использовать на уроке флажки, мячи и постоянно напоминать о правильной осанке, правой стороне. Разучивание элементов полочки забава.	<b>1</b>
14	Упражнения для профилактики плоскостопия.	Разучить основные упражнения профилактики плоскостопия. Разучивание элементов полочки забава	<b>1</b>
15	Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	Научить правильно дышать. Следить за осанкой во время учебы. Разучивание элементов полочки забава	<b>1</b>
16	Упражнения для суставов. Разминка «Буратино».	Провести небольшую профилактику суставов. . Разучивание элементов полочки забава	<b>1</b>
17	Упражнения на расслабление мышц.	Научить учащихся расслаблять мышцы. Разучивание элементов полочки забава	<b>1</b>
18	Этюдная работа. Пантомима. Игра «Телефон», «Замри».	Поиграть в различные игры связанные с этюдной работой. Разучивание элементов полочки забава	<b>1</b>
19	Музыкальные, танцевальные темы.	Научиться определять медленно, быстро, умеренно. Разучивание эл.танца пингвин	<b>1</b>
20- 21	Разучивание простейших танцевальных элементов «Часики», «Качели», «Мельница».	Разучить новые танцевальные элементы. Разучивание эл.танца пингвин.	<b>2</b>
22	Настроение в музыке и танце. Характер исполнения.	Научиться определять характер мелодии и подбирать оригинальное исполнение движения. Разучивание эл.танца пингвин.	<b>1</b>
23	Выразительные средства музыки и танца. Музыка, движение, исполнители, костюмы.	Познакомить с основными выразительными средствами музыки и танца. Разучивание эл.танца пингвин	<b>1</b>
24	Правила танцевального этикета.	Объяснить основные правила танцевального этикета. Разучивание эл.танца пингвин	<b>1</b>
25- 26	Аэробика	Увлечь детей занятиями аэробикой . Разучивание эл.танца пингвин	<b>2</b>
27	Понятие размер. Музыкальная фраза, длительность в музыке и танце.	Продолжать знакомить детей с музыкальными понятиями.	<b>1</b>
28	Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха.	Развить музыкальный слух. Разучивание элементов танца переходный вальс.	<b>1</b>
29	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	Продолжать развитие музыкального слуха. Разучивание элементов танца переходный вальс.	<b>1</b>
30	Ритмические упражнения.	Научить ритмично исполнять различные упражнения. Разучивание элементов танца переходный вальс	<b>1</b>
31- 32	Гимнастика Parter.	Разучивание элементов танца переходный вальс Разучивание танца диско.	<b>2</b>
33	Фигуры в танце. Квадрат, круг, Рассмотреть и разучить основные линия, звездочка, воротца,	Познакомить с партерной гимнастикой Разучивание танца диско	<b>2</b>

	змея		
	Итого		<b>33</b>

Тематическое планирование курса «Ритмика и танец» для 2 класса.

<b>Разминка</b>			
1	Введение. Что такое ритмика.	Увлечь музыкой, вызвать интерес к движению. Разучивание эл.массового танца цветик семицветик.	<b>1</b>
2	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	Начать приучать учащихся к танцевальной технологии. Разучивание эл.массового танца цветик семицветик	<b>1</b>
3	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).	Научить ритмично исполнять различные мелодии Разучивание эл.массового танца Цветик Семицветик	<b>1</b>
4	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса	Проверить знания учащихся о правой, левой руке, стороне. Разучивание элементов .русского танца Топотки.	<b>1</b>
5	Поза исполнителя. Зритель, исполнитель. Положение фигуры по отношению к зрителю. Ракурс.	Объяснить как должна располагаться данные фигуры относительно зрителя. Разучивание элементов .русского танца Топотки.	<b>1</b>
6	Танцы народов РФ, их особенности и костюмы.	Познакомить с танцами народов РФ Разучивание элементов .русского танца Топотки.	<b>1</b>
7	Танцевальная зарядка. Упражнения для рук.	Разучить основные упражнения для рук I в форме танцевальной зарядки. Разучивание элементов .русского танца Топотки	<b>1</b>
8	Ритмическая схема. Ритмическая игра.	Научить составлять не большие танцевальные комбинации Разучивание элементов .русского танца Топотки	<b>1</b>
9	Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, платок).	Развитие ритмичности с предметом. Разучивание элементов .русского танца Топотки	<b>1</b>
10	Простейшие танцевальные элементы в форме игры.	Разучить танцевальные элементы в форме игры. Разучивание элементов .русского танца Топотки	<b>1</b>
11	Этюдная работа. Игры. Понятие пантомима.	Дать понятие пантомима. Рассказать об этюдной работе Разучивание элементов .русского танца Топотки	<b>1</b>
12	Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика.	Развить пластичность и мягкость движений под музыку. Разучивание элементов .русского танца Топотки	<b>1</b>
13	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.	Использовать на уроке флажки, мячи и I постоянно напоминать о правильной осанке, правой стороне. Разучивание элементов .русского танца Топотки	<b>1</b>
14	Упражнения для профилактики плоскостопия.	Разучить основные упражнения профилактики плоскостопия. Разучивание элементов .русского танца Топотки	<b>1</b>
15-	Гимнастика. Упражнения на	Научить правильно дышать. Следить за осанкой	<b>2</b>

16	дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	во время учебы. Разучивание элементов .русского танца Улыбка.	
17	Упражнения для суставов. Разминка «Буратино».	Провести небольшую профилактику суставов. Разучивание элементов .русского танца Улыбка.	<b>1</b>
18	Упражнения на расслабление мышц.	Научить учащихся расслаблять мышцы. Разучивание элементов .русского танца Улыбка.	<b>1</b>
19	Этюдная работа. Пантомима. Игра «Телефон», «Замри».	Поиграть в различные игры связанные с этюдной работой. Разучивание элементов .русского танца Улыбка	<b>1</b>
20	Музыкальные, танцевальные темы.	Научиться определять медленно, быстро, умеренно. Разучивание элементов .русского танца Улыбка	<b>1</b>
21	Разучивание простейших танцевальных элементов «Часики», «Качели», «Мельница».	Разучить новые танцевальные элементы. Разучивание элементов .русского танца Улыбка.	<b>1</b>
22	Настроение в музыке и танце. Характер исполнения.	Научиться определять характер мелодии и подбирать оригинальное исполнение движения. Разучивание элементов .русского танца Улыбка	<b>1</b>
23	Выразительные средства музыки и танца. Музыка, движение, исполнители, костюмы.	Познакомить с основными выразительными средствами музыки и танца. Разучивание элементов .русского танца Улыбка	<b>1</b>
24	Правила танцевального этикета.	Объяснить основные правила танцевального этикета. Разучивание элементов .русского танца Улыбка	<b>1</b>
25-26	Аэробика.	Увлечь детей занятиями аэробики. Разучивание элементов .русского танца Улыбка	<b>2</b>
27	Понятие размер. Музыкальная фраза, длительность в музыке и танце.	Продолжать знакомить детей с музыкальными понятиями. Разучивание элементов диско танца	<b>1</b>
28	Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха.	Развить музыкальный слух. Разучивание элементов диско танца	<b>1</b>
29	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	Продолжать развитие музыкального слуха. Разучивание элементов диско танца	<b>1</b>
30	Ритмические упражнения.	Научить ритмично исполнять различные упражнения. Разучивание элементов диско танца	<b>1</b>
31-32	Гимнастика Parter.	Познакомить с партерной гимнастикой. Разучивание элементов диско танца	<b>2</b>
33-34	Фигуры в танце. Квадрат, круг, линия, звездочка, воротца, змейка.	Рассмотреть и разучить основные фигуры в танце. Разучивание элементов диско .	<b>2</b>
	Алтернативное задание - реферат, рассказ( иллюстрации). Тематика - народный костюм, государственные ансамбли народного танца, значение ритмики в школе, <b>итога</b>		<b>34ч</b>

### Тематическое планирование курса «Ритмика и танец» для 3 класса.

1	Введение. Что такое ритмика Разминка.	Увлечь музыкой, вызвать интерес к движению.	<b>1</b>
---	--	---	----------

2	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	Начать приучать детей к танцевальной технологии. Разучивание элементов русского танца Сапожки русские.	
3	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).	Научить ритмично исполнять различные мелодии. Разучивание элементов русского танца Сапожки русские.	1
4	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии	Развить музыкальный слух. Разучивание элементов русского танца Сапожки русские.	1
5	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.	Проверить знания учащихся о правой, левой руке, стороне. Разучивание элементов танца Сапожки Русские.	1
6	Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина.	Обучить основным танцевальным точкам в зале. Разучивание элементов танца Сапожки Русские.	1
7	Понятие о рабочей и опорной ноге.	Показать высоту шага и научить равномерно распределять тяжесть корпуса на рабочую ногу Разучивание элементов танца Сапожки Русские.	1
8	Понятие «шаг» 45°, 90°, 180°. Растяжка	Подход к хореографической терминологии Разучивание элементов танца Сапожки Русские.	1
9	Первый танцевальный элемент «Квадрат», «Крест».	Умение пользоваться движением «Крест» для рук, головы, ног. Разучивание элементов танца Сапожки Русские	1
10	Постановка корпуса. Движения плечами, бедрами, руками, животом.	Научить детей не смотреть себе под ноги, поставить корпус на зеркала. Разучивание элементов танца Сапожки Русские	1
11	Простейшие танцевальные элементы. Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп...	Рассмотреть и разучить простейшие танцевальные элементы. Разучивание элементов танца Сапожки Русские 1	1
12	Разучивание позиций рук и ног	Выучить основные позиции рук и ног. Разучивание элементов танца Сапожки Русские	1
13	Наклоны и повороты с хореографической точки зрения.	Наклоны корпуса в разных направлениях. Правильный наклон грудью вперед, голова на зрителя. Разучивание элементов танца Сапожки Русские.	1
14	Гимнастические элементы	Рассмотреть несколько гимнастических элементов. Разучивание танца Улыбка.	1
15	Ритмические упражнения в различных комбинациях	Составить несколько комбинаций с использованием ритмических упражнений. Разучивание танца Улыбка.	1
16	Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	Научить правильно дышать. Следить за осанкой во время учебы. Разучивание танца Улыбка.	
17	Три подразделения в танце и музыке. Общее понятие.	Музыкальное понятие — помощник в движении. Обсуждение вопроса из чего состоит музыка. Разучивание танца Улыбка.	
18	Марш. Понятие о марше, ритмический счет.	Научиться маршировать, отличать марш от других танцев, счет, темы марша, простукивание на счет 1,2,3,4. Разучивание танца Улыбка.	
19	Три «кита» в музыке. Песня и танец.	Понять из чего состоит песня. Самые известные танцы (полька, вальс). . Разучивание танца	

		Улыбка	
20	Разучивание танцевальных шагов. Шаг с приседанием, приставной, с притопом	Научить основным танцевальным шагам. Разучивание танца Улыбка.	
21	Танцевальный бег (ход на полу пальцах). Упражнения для профилактики плоскостопия.	Научить выполнять различные упражнения на полупальцах Разучивание танца Улыбка.	
22	Тройной шаг. Упражнения на ориентацию в пространстве.	Разучить различные комбинации с тройным шагом. Разучивание танца Улыбка	
23	Урок-игра «Ловушка», «Русский кулачный бой», «Выйди из круга» (с мячом).	Увлечь танцевальными играми. Разучивание танца Улыбка	
24	Приставные шаги. Синхронность	Развивать синхронность, выполняя простейшие приставные шаги. Разучивание полочки Вертушка	
25-26	Аэробика.	Увлечь детей занятиями аэробики. Разучивание полочки Вертушка	<b>2</b>
27	Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней.	Рассказать о развитии бального танца. Разучивание полочки Вертушка	
28	Партнер и партнерша. Понятие дуэт, квартет в танце.	Дать основные понятия в танце. Разучивание полочки Вертушка	
29-30	Исходные фигуры в танцах. Разучивание танца в паре.	Познакомить с основными фигурами в танцах и попробовать исполнить их в паре. Разучивание полочки Вертушка	<b>2</b>
31-32	Гимнастика Partner.	Познакомить с партерной гимнастикой. Развитие двигательной активности. Разучивание диско танца.	<b>2</b>
33-34	Игровые двигательные упражнения с предметами.	Обучение упражнениям с предметами Разучивание диско танца.	<b>2</b>
	Итого	<b>34ч.</b>	

Тематическое планирование курса «Ритмика и танец» 4 класс.

<b>1</b>	Введение. Что такое ритмика. Разминка	Увлечь музыкой, вызвать интерес к движению.	<b>1</b>
<b>2</b>	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	Начать приучать учащихся к танцевальной технологии. Разучивание элементов фигурного вальса.	<b>1</b>
<b>3</b>	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).	Научить ритмично исполнять различные мелодии. Разучивание элементов фигурного вальса.	<b>1</b>
<b>4</b>	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	Развить музыкальный слух. Разучивание элементов фигурного вальса.	<b>1</b>

5	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.	Проверить знания учащихся о правой, левой руке, стороне. Разучивание элементов фигурного вальса.	<b>1</b>
6	Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина.	Обучить основным танцевальным точкам в зале.. Разучивание элементов фигурного вальса	<b>1</b>
7	Понятие о рабочей и опорной ноге	Показать высоту шага и научить равномерно распределять тяжесть корпуса на рабочую ногу. Разучивание элементов фигурного вальса	<b>1</b>
8	Простейшие танцевальные элементы. Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп.	Рассмотреть и разучить простейшие танцевальные элементы.. Разучивание элементов фигурного вальса	<b>1</b>
9	Ритмическая схема. Ритмическая игра.	Научить составлять небольшие танцевальные комбинации... Разучивание элементов фигурного вальса	<b>1</b>
10	Этюдная работа. Игры. Понятие пантомима.	Дать понятие пантомима. Рассказать об этюдной работе Разучивание элементов фигурного вальса	<b>1</b>
11	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.	Использовать на уроке флажки, мячи и постоянно напоминать о правильной осанке, правой стороне	<b>1</b>
12	Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика.	Развить пластичность и мягкость движений под музыку.	<b>1</b>
13	Разучивание танцевальных шагов. Шаг с приседанием, приставной, с притопом.	Научить основным танцевальным шагам.	<b>1</b>
14	Танцевальный бег (ход на полу пальцах). Упражнения для профилактики плоскостопия.	Научить выполнять различные упражнения на полупальцах.	<b>1</b>
15	Тройной шаг. Упражнения на ориентацию в пространстве.	Разучить различные комбинации с тройным шагом.	<b>1</b>
16	Танцы народов РФ, их особенности и костюмы.	Познакомить с танцами народов РФ.	<b>1</b>
17	Танцевальный элемент «Марш»	Научить маршировать танцевально, 1 попадая в такт музыки, темы марша.	<b>1</b>
18	Ритмические упражнения «Притопы», «Припляс».	Разучить простейшие ритмические 1 упражнения.	<b>1</b>
19	Простейшие фигуры в танцах. Разучивание танца в паре.	Познакомить с основными фигурами в 1 танцах и попробовать исполнить их в паре.	<b>1</b>
20-21	Русский народный танец «Полька».	Умение ставить ногу на каблук и на 2 носок.	<b>2</b>
22-23	Русский народный танец «Каблучок», «Ковырялочка», «Гармошка».	Познакомить с самыми простыми русскими народными танцами.	<b>2</b>
24	Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней.	Рассказать о развитии бального танца.	<b>1</b>
25-26	Бальный танец «Фигурный вальс»	Научить танцевать самый простой вальс.	<b>2</b>
27	Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития	Научить правильно дышать. Следить за 1 осанкой во время учебы.	<b>1</b>

	правильной осанки.		
28-29	Аэробика	Увлечь учащихся занятиями аэробики.	<b>2</b>
30-31	Гимнастика Parter.	Познакомить с партерной гимнастикой.	<b>2</b>
32	Упражнения на расслабление мышц.	Научить учащихся расслаблять мышцы.	<b>1</b>
33-35	Групповые двигательные упражнения с предметами.	Развитие двигательной активности. 2	<b>1</b>
	Итого		<b>34ч</b>