

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение "Средняя  
общеобразовательная школа № 25 с углубленным изучением отдельных предметов"  
(МАОУ СОШ № 25)

РАССМОТРЕНА

на заседании предметной кафедры учителей  
начальных классов  
(протокол № 1 от 18.08.2020г.)

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора от  
27.08.2020г. № 47/1-од

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по курсу внеурочной деятельности  
«Ритмика»  
(2 – 4 классы)

Составитель:  
Ющенко Д.А., учитель

г.. Верхняя Пышма  
2020

### Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «Ритмика» составлена на основе требований:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;
- Основной образовательной программы начального общего образования МАОУ «СОШ № 25».
- На основе рекомендаций по организации внеурочной деятельности учащихся.

Педагогическая целесообразность данного курса для младших школьников обусловлена их возрастными особенностями: разносторонними интересами, любознательностью, увлеченностью, инициативностью.

Занятия ритмикой эффективны для воспитания положительных качеств личности. Выполняя упражнения на пространственные построения, разучивая парные танцы и пляски, двигаясь в хороводе, дети приобретают навыки организованных действий, дисциплинированности, учатся вежливо обращаться друг с другом. В процессе выполнения специальных упражнений под музыку осуществляется развитие представления учащихся о пространстве и умения ориентироваться в нем. Упражнения с предметами: обручами, мячами, шарами, лентами и т. д. развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений. Движения под музыку не только оказывают коррекционное воздействие на физическое развитие, но и создают благоприятную основу для совершенствования таких психических функций, как мышление, память, внимание, восприятие. Занятия ритмикой эффективны для воспитания положительных качеств личности. Выполняя упражнения на пространственные построения, разучивая парные танцы и пляски, двигаясь в хороводе, дети приобретают навыки организованных действий, дисциплинированности, учатся вежливо обращаться друг с другом.

#### *Место предмета в учебном плане*

Программа «Ритмика» разработана для учащихся 2 – 4 классов и рассчитана на изучение материала в целом 102 ч.: во 2 – 4 классах – по 34 часа, из расчета 1 час в неделю.

Цели программы:

- организация занятости школьников во внеурочное время;
- дать всем детям первоначальную хореографическую подготовку, выявить их склонности и способности;
- приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования.
- создание условий для самореализации способностей обучающихся.

Задачи программы:

- Прививать интерес к занятиям, любовь к танцам;
- Дать представление о танцевальном образе;
- Дать всем детям первоначальную хореографическую подготовку, выявить их склонности и способности;
- Воспитывать умения работать в коллективе;
- Развивать восприятие музыкальных образов и выражать их в движениях
- Развивать чувства ритма, темпа, коррекция общей и речевой моторики, пространственной ориентировки
- Развивать координацию движений.
- Развивать умение слушать музыку.
- Прививать навыки участия в коллективной творческой деятельности.

## **Общая характеристика курса**

Курс внеурочной деятельности “Ритмика” включает разминку, общеразвивающие упражнения и диско-танцы.

Обучению детей танцам и пляскам предшествует работа по привитию навыков четкого и выразительного исполнения отдельных движений и элементов танца. К каждому упражнению подбирается такая мелодия, в которой отражены особенности движения. Задания этого раздела должны носить не только развивающий, но и познавательный характер. Разучивая танцы и пляски, учащиеся знакомятся с их названиями (полька, гопак, хоровод, кадриль, вальс), а также с основными движениями этих танцев (притопы, галоп, шаг польки, переменчивый шаг, присядка и др.).

Разминка проводится на каждом уроке в виде “статистического танца” в стиле аэробики под современную и популярную музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям.

Задача – развитие координации, памяти и внимания, умения “читать” движения, увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата.

Общеукрепляющие движения на развитие координации, элементы асимметричной гимнастики, движения по линии танцев:

- на носках, каблуках,
- перекаты стопы,
- высоко поднимая колени,
- выпады,
- ход лицом и спиной,
- бег с подскоками,
- галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног.

Перестроения для танцев:

- «линии»,
- «хоровод»,
- «шахматы»,
- «змейка»,
- «круг».

## **Планируемые результаты**

### *Личностные результаты*

- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата.
- стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей навыков творческой установки.
- умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения.

Метапредметные результаты освоения программы характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий (УУД): познавательных, коммуникативных и регулятивных.

### *Регулятивные*

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

- самовыражение ребенка в движении, танце.

#### *Познавательные*

- понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- организованно строиться (быстро, точно);
- сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе.

#### *Коммуникативные*

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- умение координировать свои усилия с усилиями других;
- умение находить необходимую информацию;
- способность совместно с учителем ставить и формулировать задачу, самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблемы.

*Предметные* результаты освоения программы характеризуют умения и опыт обучающихся, приобретаемые и закрепляемые в процессе освоения курса «Ритмика». В результате освоения обязательного минимума знаний при обучении по данной программе обучающиеся начальной школы (2–4 классы) должны:

- приобрести знания из истории развития танцев, познакомиться с разновидностями танцев;
- владеть танцевальной терминологией;
- приобрести навык организации отдыха и досуга с использованием танцев.

## Содержание программы.

Основными в освоении программы данного курса являются принципы: “от простого к сложному”, “от медленного к быстрому”, “посмотри и повтори”, “осмысли и выполни”, “от эмоций к логике”, “от логики к ощущению”.

Знакомство с танцем начинается с музыки, истории танца, места его происхождения, его ритмическим характером и темпом. Освоение элементов происходит постепенно.

Дети осваивают движения, повторяя его за педагогом. Способность к зрительному восприятию позволяет обучающемуся считать движения.

На занятиях вырабатывается свой язык общения: речь – жест – музыка, который позволяет быстро сменить вид деятельности, мобилизует внимание.

В целях создания положительной мотивации используются игровые моменты, ролевые игры, направленные на переключение внимания, разгрузку и отдых.

Формы организации занятий: фронтальная, групповая, индивидуальная и парная.

2 класс (34 часа)

### Раздел № 1. Знакомство с курсом «Ритмика».

Вводное занятие, что такое ритмика, техника безопасности при разучивании танцев. Знакомство с курсом ритмика. Первый подход к ритмическому исполнению. Упражнения на ориентировку в пространстве.

### Раздел № 2. Основы курса «Ритмика».

Положение фигуры по отношению к зрителю. Упражнения на координацию движений. ОРУ под музыку с предметами. Упражнения на выработку осанки. Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки. Упражнения на расслабление мышц. Танцевальные упражнения руками. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Движения по линии танца. Перестроение для танцев. Позиции рук, основные правила. Позиции ног, основные правила.

### Раздел № 3. Ритмико-гимнастические упражнения.

Общеразвивающие упражнения. общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения на координацию движений. Упражнения на выстукивания. Упражнение на расслабление мышц.

### Раздел № 4. Игры под музыку.

Игры под музыку, «замороженный танец», «танец маскарад». Игры с пением и речевым сопровождением, «что слышу, то и говорю», «реклама». Музыкальные игры с предметами. «маленькие маэстро», «зоотанцы». Похлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии, «повтори за мной». Подскоки с ноги на ногу, легкие подскоки, «что это за звук?». Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, танец игра «перепляс». Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением, танцевальная игра «ручейю».

№ п/п	Раздел	Количество часов
1.	Знакомство с курсом «Ритмика»	4
2.	Основы курса «Ритмика»	14
3.	Ритмико-гимнастические упражнения	8
4.	Игры под музыку	8
	Всего	34

3 класс (34 часа)

### Раздел № 1. Знакомство с курсом «Ритмика».

Вводное занятие, что такое ритмика, техника безопасности при разучивании танцев. Знакомство с курсом ритмика. Первый подход к ритмическому исполнению. Упражнения на ориентировку в пространстве.

### Раздел № 2. Танцевальные упражнения.

Танцевальная азбука, положение фигуры по отношению к зрителю. Упражнения на координацию движений. Танцевальная азбука, основные позиции рук, ног. Упражнения на

выработку осанки. Гимнастические упражнения. Постановка корпуса. Изучаем историю танца «Самба». Общеразвивающие упражнения. Танец «Самба». Я – герой сказки. Любимый персонаж сказки (имитация под музыку). Упражнения на развитие координации движений. Изучаем историю танца «Полька». Основные движения танца «Полька». Разучивание движений. Бег и подскоки. Изучаем историю танца «Диско». Танец «Диско». Элементы танца. Тренировочный танец «Стирка».

**Раздел №3. Ритмико-гимнастические упражнения**

Упражнения с флажками. Упражнения с лентами. Построение в колонну парами. Упражнения на выстукивания. Упражнение на расслабление мышц.

**Раздел №4. Игры под музыку**

Игры под музыку «куколка любит танцевать», «по тропинке». Игры с пением и речевым сопровождением «прыг, прыг, скок», «веселый колокольчик», «не зевай». Музыкальные игры с предметами «танец маскарад», «горячая картошка», «музыкальный крокодил».

№ п/п	Раздел	Количество часов
1.	Знакомство с курсом «Ритмика»	4
2.	Танцевальные упражнения.	18
3.	Ритмико-гимнастические упражнения	6
4.	Игры под музыку	6
	Всего	34

4 класс (34 часа)

**Раздел № 1. Знакомство с курсом «Ритмика».**

Вводное занятие, что такое ритмика, техника безопасности при разучивании танцев. Знакомство с курсом ритмика. Первый подход к ритмическому исполнению. Упражнения на ориентировку в пространстве.

**Раздел № 2. Танцевальные упражнения.**

Понятие о рабочей и опорной ноге. Этюдная работа. Игры. Понятие пантомима. Упражнения для развития плавности и мягкости движений, пластичная гимнастика. Разучивание танцевальных шагов, шаг с приседанием, приставной, с притопом. Танцевальный бег (ход на полу пальцах), упражнения для профилактики плоскостопия. Танцы народов РФ, их особенности и костюмы. Русский народный танец «каблучок», «ковырялочка», «гармошка». Аэробика. Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней. Бальный танец «Вальс». Гимнастика, упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки. Гимнастика Partner. Упражнения на расслабление мышц. Игровые двигательные упражнения с предметами. Ритмическая схема, ритмическая игра.

**Раздел № 3. Ритмико-гимнастические упражнения.**

Общеразвивающие упражнения. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения на координацию движений. Упражнения на выстукивания. Упражнение на расслабление мышц.

**Раздел № 4.**

Игры под музыку «по тропинке», «зеркало», «необычные танцы». Игры с пением и речевым сопровождением «Прыг, прыг, скок», «веселый колокольчик», «не зевай». Музыкальные игры с предметами «волшебная шляпа», «танец маскарад», «горячая картошка».

№ п/п	Раздел	Количество часов
1.	Знакомство с курсом «Ритмика»	4
2.	Танцевальные упражнения.	18
3.	Ритмико-гимнастические упражнения	6
4.	Игры под музыку	6
	Всего	34

## Тематическое планирование

### 1 класс

№ занятия	Тема урока	Количество часов	Форма организации и виды деятельности.
1.	Вводное занятие. Обучение правилам техники безопасности (ТБ), во время занятий в спортивном зале.	1	Групповая. Беседа о ТБ Знакомство детей с понятием «Ритмика». Наблюдение за демонстрацией учителя. Выполнение заданий учителя. Слушание объяснений учителя. Игровая деятельность. Практическая работа. Познавательная деятельность.
2.	Знакомство с курсом «Ритмика»	1	Групповая. Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса. Слушание объяснений учителя. Игровая деятельность. Познавательная деятельность.
3.	Первый подход к ритмическому исполнению.	1	Групповая. Обучение хлопкам, выстукиваниям, притопам. Слушание объяснений учителя. Игровая деятельность. Практическая работа. Познавательная деятельность.
4.	Упражнения на ориентировку в пространстве.	1	Групповая. Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты, наклоны корпуса. Слушание объяснений учителя. Игровая деятельность. Практическая работа. Познавательная деятельность.
5.	Танцевальная Азбука.	1	Групповая. Положение фигуры по отношению к зрителю, упражнения для укрепления осанки. Слушание объяснений учителя. Практическая работа. Познавательная деятельность.
6.	Упражнения на координацию движений.	1	Групповая. Развитие мышц плечевого пояса, шеи, плеч, ног. Учить чувствовать характер музыки и отображать в пластичном движении. Познавательная деятельность. Практическая работа.
7.	Общеразвивающие упражнения. ОРУ под музыку с предметами.	1	Групповая. Выполнение упражнений, под музыку с различной атрибутикой. Слушание объяснений учителя. Игровая деятельность. Познавательная деятельность.

8.	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на выработку осанки.	1	Групповая. Учить естественно, непринужденно, плавно исполнять движения руками, отмечая акценты в музыке. Упражнение выполняется в положении в рассыпную. Слушание объяснений учителя. Практическая работа. Познавательная деятельность.
9.	Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки.	1.	Групповая. Развивать мышцы рук, плечевого пояса, ног. Учить менять движения в соответствии с изменением динамических оттенков и формой музыкального произведения. Учить преодолевать двигательный автоматизм. Начало разучивания несложной танцевальной композиции. Учить танцевать с атрибутами. Двигаться в соответствии с легким, подвижным характером музыки. Ритмично выполнять легкий бег, двигаясь в рассыпную и в разных направлениях. Слушание объяснений учителя. Практическая работа. Познавательная деятельность.
10.	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на расслабление мышц.	1	Групповая. Учить определять характер музыки. Продолжение разучивания несложной танцевальной композиции. Учить танцевать с атрибутами. Отрабатывать кружение на полупальцах, учить держать спину. Слушание объяснений учителя. Практическая работа. Познавательная деятельность.
11.	Танцевальные упражнения руками.	1	Групповая. Учить менять движения в соответствии с изменением динамических оттенков и формой музыкального произведения. Учить преодолевать двигательный автоматизм. Продолжение разучивания несложной танцевальной композиции. Слушание объяснений учителя. Игровая деятельность. Познавательная деятельность. Практическая работа.
12.	Закрепление танцевальных упражнений руками.	1	Групповая. Закрепить умение менять движения в соответствии с



			изменением динамических оттенков и формой музыкального произведения. Закрепить умение преодолевать двигательный автоматизм. Продолжение разучивания несложной танцевальной композиции. Слушание объяснений учителя. Игровая деятельность. Практическая работа. Познавательная деятельность.
13.	Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки.	1	Групповая. Развивать мышцы рук, плечевого пояса, ног. Учить менять движения в соответствии с изменением динамических оттенков и формой музыкального произведения. Учить преодолевать двигательный автоматизм. Начало разучивания несложной танцевальной композиции. Учить танцевать с атрибутами. Двигаться в соответствии с легким, подвижным характером музыки. Ритмично выполнять легкий бег, двигаясь в рассыпную и в разных направлениях. Слушание объяснений учителя. Игровая деятельность. Познавательная деятельность. Практическая работа.
14.	Общеразвивающие упражнения на ориентировку в пространстве. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары.	1	Групповой. Учимся координировать движения, выполнять движения под счёт. Слушание объяснений учителя. Игровая деятельность. Познавательная деятельность. Практическая работа.
15.	Движения по линии танца.	1	Групповой. Изучение передвижений во время танца. Практическая работа. Слушание объяснений учителя. Игровая деятельность. Познавательная деятельность.
16.	Перестроение для танцев.	1	Групповой. Изучение различных перестроений, Продолжение разучивания несложной танцевальной композиции с добавлением движений по линиям и перестроением для танцев. Слушание объяснений учителя. Игровая деятельность. Познавательная деятельность. Практическая работа.

17.	Позиции рук. Основные правила.	1	Групповая. Изучаем позиции рук, основные правила. Выполнение под музыку. Слушание объяснений учителя. Практическая работа. Познавательная деятельность.
18.	Позиции ног. Основные правила.	1	Групповая. Изучаем позиции ног, основные правила. Выполнение под музыку. Слушание объяснений учителя. Игровая деятельность. Познавательная деятельность. Практическая работа.
19.	Общеразвивающие упражнения.	1	Групповая. Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, Наклоны и повороты головы вперёд, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Практическая работа.
20.	Общеразвивающие упражнения с предметами.	1	Групповая. Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Практическая работа.
21.	Упражнения на координацию движений.	1	Групповая. Перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Слушание объяснений учителя. Игровая деятельность. Познавательная деятельность.
22.	Упражнения на координацию движений.	1	Групповая. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом. Слушание объяснений учителя. Игровая деятельность. Познавательная деятельность. Практическая работа.
23.	Упражнения на выстукивания.	1	Групповая. Отстукивание, прохлопывание, протопывание

			простых ритмических рисунков. Слушание объяснений учителя. Игровая деятельность. Познавательная деятельность. Практическая работа.
24.	Общеразвивающие упражнения. Упражнение на расслабление мышц.	1	Групповая. Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями. Слушание объяснений учителя. Игровая деятельность. Познавательная деятельность.
25.	Общеразвивающие упражнения. Упражнение на расслабление мышц.	1	Групповая. (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник). Слушание объяснений учителя. Игровая деятельность. Познавательная деятельность.
26.	Упражнения на выстукивания.	1	Групповая. Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков. Слушание объяснений учителя. Игровая деятельность. Познавательная деятельность.
27.	Игры под музыку.	1	Групповая. Учить менять движения в соответствии с изменением динамических оттенков и формой музыкального произведения. Учить детей ориентироваться в пространстве. Развивать ритм и слух. Игры «Замороженный танец», «танец маскарад». Закреплять легкий бег в рассыпную. Слушание объяснений учителя. Игровая деятельность. Познавательная деятельность.
28.	Игры с пением и речевым сопровождением.	1	Групповая. Развивать эстетическую восприимчивость на основе русской народной культуры. Знакомить с образцами игровых народных песен. Предлагать инсценировать песен. Игры «Замороженный танец», «танец маскарад». Слушание объяснений

			учителя. Игровая деятельность. Познавательная деятельность.
29.	Музыкальные игры с предметами.	1	Групповая. Формировать умение чувствовать ритмический рисунок, динамику звучания. Развивать внимание детей, координацию движений. Игры «Маленькие маэстро», «зоотанцы». Совершенствовать координацию движений. Способствовать развитию танцевального творчества, предложить исполнить любое знакомое плясовое движение.
30.	Похлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	1	Групповая. Двигаться парами по кругу соблюдая интервалы. Совершенствовать координацию движений. Игра «Повтори за мной». Следить за четкостью и ритмичностью движений. Поочередно в виде упражнений закрепить хлопки, притопы, кружение парами, держась за одну руку под любую народную мелодию. Слушание объяснений учителя. Игровая деятельность. Познавательная деятельность.
31.	Подскоки с ноги на ногу, легкие подскоки.	1	Групповая. Развивать мышцы шеи, ног. Совершенствовать различные виды прыжков. Учить выражать различные эмоции. Игра «Что это за звук?» Определять сходство и различие музыкальных построений и ощущать ритм. Совершенствовать координацию движений. Слушание объяснений учителя. Игровая деятельность. Познавательная деятельность.
32.	Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением.	1	Групповая. Способствовать развитию танцевального творчества, предложить исполнить любое знакомое плясовое движение. Танец игра «перепляс». Слушание объяснений учителя. Игровая деятельность. Познавательная деятельность.
33.	Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением.	1	Групповая. Поочередно в виде упражнений закрепить хлопки, притопы, кружение парами, держась за одну руку под любую народную

			<p>мелодию. Учить детей ориентироваться в пространстве. Учить инсценировать песню. Слушание объяснений учителя. Игровая деятельность. Познавательная деятельность.</p>
34.	Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением.	1	<p>Групповая. Способствовать развитию танцевального творчества, предложить исполнить любое знакомое плясовое движение. Танец игра «перепляс». Слушание объяснений учителя. Игровая деятельность. Познавательная деятельность.</p>

№ занятия	Тема урока	Количество часов	Форма организации и виды деятельности.
1.	Вводное занятие. Обучение правилам техники безопасности (ТБ), во время занятий в спортивном зале.	1	Групповая. Беседа о ТБ Знакомство детей с понятием «Ритмика». Наблюдение за демонстрацией учителя. Выполнение заданий учителя. Слушание объяснений учителя. Игровая деятельность. Познавательная деятельность.
2.	Знакомство с курсом «Ритмика»	1	Групповая. Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса. Слушание объяснений учителя. Игровая деятельность. Познавательная деятельность.
3.	Первый подход к ритмическому исполнению.	1	Групповая. Обучение хлопкам, выстукиваниям, притопам. Слушание объяснений учителя. Игровая деятельность. Познавательная деятельность.
4.	Упражнения на ориентировку в пространстве.	1	Групповая. Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты, наклоны корпуса. Выполнение занятий по разграничению понятий. Слушание объяснений учителя. Игровая деятельность. Познавательная деятельность.
5.	Танцевальная Азбука.	1	Групповая. Положение фигуры по отношению к зрителю, упражнения для укрепления осанки. Выполнение занятий по разграничению понятий. Слушание объяснений учителя. Игровая деятельность. Познавательная деятельность.
6.	Упражнения на координацию движений.	1	Групповая. Развитие мышц плечевого пояса, шеи, плеч, ног. Учить чувствовать характер музыки и отображать в пластичном движении. Познавательная деятельность. Практическая работа.
7.	Танцевальная азбука.	1	Групповая. Основные позиции рук, ног. Общеразвивающие упражнения. Познавательная деятельность. Практическая работа.

8.	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на выработку осанки.	1	Групповая. Учимся естественно, непринужденно, плавно исполнять движения руками, отмечая акценты в музыке. Упражнение выполняется в положении врассыпную. Практическая работа.
9.	Танцевальная азбука.	1	Групповая. Гимнастические упражнения. Постановка корпуса. Познавательная деятельность. Практическая работа.
10.	Танцевальная азбука. Танец «Самбо».	1	Групповая. Изучаем историю танца «Самба». Познавательная деятельность. Практическая работа.
11.	Танцевальная азбука. Учим танец «Самба».	1	Групповая. Общеразвивающие упражнения. Изучаем танец «Самба». Слушание объяснений учителя. Игровая деятельность. Познавательная деятельность.
12.	Танцевальная азбука. Закрепление знаний о танце «Самба».	1	Групповая. Общеразвивающие упражнения. Закрепляем знания о танце «Самба». Слушание объяснений учителя. Игровая деятельность. Познавательная деятельность.
13.	Танцевальная азбука.	1	Групповая. Я – герой сказки. Любимый персонаж сказки (имитация под музыку). Слушание объяснений учителя. Игровая деятельность. Познавательная деятельность.
14.	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на развитие координации движений.	1	Групповая. Перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом. ). Слушание объяснений учителя. Игровая деятельность. Познавательная деятельность.
15.	Танцевальная азбука. Танец «Самбо».	1	Групповая. Изучаем историю танца «Полька». Слушание объяснений учителя. Познавательная деятельность.

16.	Танцевальная азбука. Танец «Самбо».	1	Групповая. Основные движения танца “Полька”. Разучивание движений. Слушание объяснений учителя. Познавательная деятельность.
17.	Танцевальная азбука. Закрепление знаний о танце «Самбо».	1	Групповая. Закрепление основных движений танца “Полька”. Слушание объяснений учителя. Познавательная деятельность.
18.	Общеразвивающие упражнения. Движения на развитие координации.	1	Групповая. Различные виды бега, и подскоки. Слушание объяснений учителя. Познавательная деятельность.
19.	Танцевальная азбука. Танец «Диско».	1	Групповая. Изучаем историю танца «Диско». Слушание объяснений учителя. Познавательная деятельность.
20.	Танцевальная азбука. Танец «Диско». Элементы танца.	1	Групповая. Танец “Диско”. Элементы танца. Слушание объяснений учителя. Познавательная деятельность.
21.	Танцевальная азбука. Закрепление знаний о танце «Диско».	1	Групповая. Закрепление танца “Диско”. Закрепление элементов танца. Слушание объяснений учителя. Познавательная деятельность.
22.	Танцевальная азбука.	1	Групповая. Тренировочный танец «Стирка». Закрепление элементов танца. Слушание объяснений учителя. Познавательная деятельность.
23.	Общеразвивающие упражнения с предметами.	1	Групповая. Упражнения с флажками. Слушание объяснений учителя. Познавательная деятельность. Игровая деятельность.
24.	Общеразвивающие упражнения с предметами.	1	Групповая. Упражнения с лентами. Слушание объяснений учителя. Познавательная деятельность. Игровая деятельность.
25.	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на координацию движений.	1	Групповая. Различные упражнения на перестроения. Построение в колонну парами. Слушание объяснений учителя. Познавательная деятельность. Игровая деятельность.
26.	Упражнения на выстукивания.	1	Групповая. Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков. Слушание объяснений учителя.



			Познавательная деятельность. Игровая деятельность.
27.	Общеразвивающие упражнения. Упражнение на расслабление мышц.	1	Групповая. Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).
28.	Упражнения на выстукивания.	1	Групповая. Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков. Слушание объяснений учителя. Познавательная деятельность. Игровая деятельность.
29.	Игры под музыку.	1	Групповая. Учить менять движения в соответствии с изменением динамических оттенков и формой музыкального произведения. Учить детей ориентироваться в пространстве. Игра «Куколка любит танцевать». Слушание объяснений учителя. Познавательная деятельность. Игровая деятельность.
30.	Игры под музыку.	1	Групповая. Развивать ритм и слух. Закреплять легкий бег врассыпную. Игра «по тропинке». Слушание объяснений учителя. Познавательная деятельность. Игровая деятельность.
31.	Игры с пением и речевым сопровождением.	1	Групповая. Развивать эстетическую восприимчивость на основе русской народной культуры. Игры «Прыг, прыг, скок», «веселый колокольчик». Слушание объяснений учителя. Познавательная деятельность. Игровая деятельность.
32.	Игры с пением и речевым сопровождением.	1	Групповая. Знакомить с образцами игровых народных песен. Предлагать инсценировать песни. Игры «не зевай», «у медведя во бору».
33.	Музыкальные игры с предметами.	1	Групповая. Формировать умение чувствовать ритмический рисунок, динамику звучания. Развивать

			<p>внимание детей, координацию движений. Игры «Танец маскарад», «горячая картошка».</p> <p>Слушание объяснений учителя.</p> <p>Познавательная деятельность.</p> <p>Игровая деятельность.</p>
34.	Музыкальные игры с предметами.	1	<p>Групповая. Совершенствовать координацию движений.</p> <p>Способствовать развитию танцевального творчества, предложить исполнить любое знакомое плясовое движение. Слушание объяснений учителя. Познавательная деятельность. Игровая деятельность.</p>

№ занятия	Тема урока	Количество часов	Форма организации и виды деятельности.
1.	Вводное занятие. Обучение правилам техники безопасности (ТБ), во время занятий в спортивном зале.	1	Групповая. Беседа о ТБ Знакомство детей с понятием «Ритмика». Наблюдение за демонстрацией учителя. Выполнение заданий учителя. Слушание объяснений учителя. Игровая деятельность. Познавательная деятельность.
2.	Знакомство с курсом «Ритмика».	1	Групповая. Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса. Слушание объяснений учителя. Игровая деятельность. Познавательная деятельность.
3.	Первый подход к ритмическому исполнению.	1	Групповая. Обучение хлопкам, выстукиваниям, притопам. Слушание объяснений учителя. Игровая деятельность. Познавательная деятельность.
4.	Упражнения на ориентировку в пространстве.	1	Групповая. Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты, наклоны корпуса. Выполнение занятий по разграничению понятий. Слушание объяснений учителя. Игровая деятельность. Познавательная деятельность.
5.	Танцевальная азбука. Понятие о рабочей и опорной ноге.	1	Групповая. Выявляем опорную и рабочую ногу детей. Общеразвивающие упражнения. Слушание объяснений учителя. Игровая деятельность. Познавательная деятельность.
6.	Этюдная работа. Игры. Понятие пантомима.	1	Групповая. Дать понятие пантомима. Рассказать об этюдной работе. Игра «покажи и расскажи». Слушание объяснений учителя. Игровая деятельность. Познавательная деятельность.
7.	Этюдная работа. Игры. Понятие пантомима.	1	Групповая. Повторение понятия пантомима. Закрепление знаний об этюдной работе. Игра «покажи и расскажи». Слушание объяснений учителя. Игровая деятельность. Познавательная деятельность.

8.	Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика.	1	Групповая. Развить пластичность и мягкость движений под музыку». Слушание объяснений учителя. Игровая деятельность. Познавательная деятельность.
9.	Разучивание танцевальных шагов. Шаг с приседанием, приставной, с притопом.	1	Групповая. Научить основным танцевальным шагам. Слушание объяснений учителя. Игровая деятельность. Познавательная деятельность.
10.	Разучивание танцевальных шагов. Шаг с приседанием, приставной, с притопом.	1	Групповая. Научить основным танцевальным шагам. Слушание объяснений учителя. Игровая деятельность. Познавательная деятельность.
11.	Танцевальный бег (ход на полу пальцах). Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	Групповая. Научить выполнять различные упражнения на полупальцах. Слушание объяснений учителя. Игровая деятельность. Познавательная деятельность.
12.	Танцы народов РФ, их особенности и костюмы.	1	Групповая. Знакомство детей с танцами народов РФ, танец- игра «перепляс». Слушание объяснений учителя. Игровая деятельность. Познавательная деятельность.
13.	Русский народный танец.	1	Групповая. Познакомить с самыми простыми русскими народными танцами. Русский народный танец «Каблучок», «Ковырялочка», «Гармошка». Слушание объяснений учителя. Игровая деятельность. Познавательная деятельность.
14.	Русский народный танец.	1	Групповая. Закрепление знаний о русско- народном танце. Повторение народных танцев «Каблучок», «Ковырялочка», «Гармошка». Слушание объяснений учителя. Игровая деятельность. Познавательная деятельность.
15.	Аэробика.	1	Групповая. Общеразвивающие упражнения. Специальные упражнения на развитие. Слушание объяснений учителя. Познавательная деятельность.
16.	Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней.	1	Групповая. Рассказать о развитии бального танца. Слушание объяснений учителя. Познавательная деятельность.

17.	Бальный танец «Вальс».	1	Групповая. Познакомиться с бальным танцем «вальс». Разучивание самых простых движений. Слушание объяснений учителя. Познавательная деятельность.
18.	Бальный танец «Вальс».	1	Групповая. Закрепить знания о танце «вальс». Повторение танцевальных движений. Слушание объяснений учителя. Познавательная деятельность. Игровая деятельность.
19.	Общеразвивающие упражнения. Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	1	Групповая. Учимся правильно дышать, выполняем упражнения на дыхание. Упражнения на матах для развития осанки. Следить за осанкой во время учебы. Слушание объяснений учителя. Познавательная деятельность. Игровая деятельность.
20.	Гимнастика Parter.	1	Групповая. Познакомить с партерной гимнастикой. Слушание объяснений учителя. Познавательная деятельность. Игровая деятельность.
21.	Общеразвивающие упражнения. Упражнение на расслабление мышц.	1	Групповая. Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).
22.	Игровые двигательные упражнения с предметами.	1	Групповая. Развитие двигательной активности. Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Практическая работа.
23.	Ритмическая схема. Ритмическая игра.	1	Групповая. Учимся составлять небольшие танцевальные комбинации. Слушание объяснений учителя. Познавательная деятельность. Игровая деятельность.
24.	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на координацию движений.	1	Групповая. Различные упражнения на перестроения. Построение в колонну парами. Слушание объяснений

			учителя. Познавательная деятельность. Игровая деятельность.
25.	Общеразвивающие упражнения с предметами.	1	Групповая. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Слушание объяснений учителя. Познавательная деятельность. Игровая деятельность.
26.	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на выстукивания.	1	Групповая. Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков. Слушание объяснений учителя. Познавательная деятельность. Игровая деятельность.
27.	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на развитие координации движений.	1	Групповая. Перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом. ). Слушание объяснений учителя. Игровая деятельность. Познавательная деятельность.
28.	Общеразвивающие упражнения. Упражнение на расслабление мышц.	1	Групповая. Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).
29.	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на выстукивания.	1	Групповая. Отстукивание, прохлопывание, протопывание

			простых ритмических рисунков. Слушание объяснений учителя. Игровая деятельность. Познавательная деятельность.
30.	Игры под музыку «по тропинке», «зеркало».	1	Групповая. Учить менять движения в соответствии с изменением динамических оттенков и формой музыкального произведения. Слушание объяснений учителя. Познавательная деятельность. Игровая деятельность.
31.	Игры под музыку «по тропинке», «необычные танцы».	1	Групповая. Учить менять движения в соответствии с изменением динамических оттенков и формой музыкального произведения. Слушание объяснений учителя. Познавательная деятельность. Игровая деятельность.
32.	Игры с пением и речевым сопровождением «Прыг, прыг, скок», «веселый колокольчик».	1	Групповая. Развивать эстетическую восприимчивость на основе русской народной культуры. Знакомить с образцами игровых народных песен. Предлагать инсценировать песен. Слушание объяснений учителя. Познавательная деятельность. Игровая деятельность.
33.	Музыкальные игры с предметами «волшебная шляпа», «танец маскарад».	1	Групповая. Формировать умение чувствовать ритмический рисунок, динамику звучания. Развивать внимание детей, координацию движений. Совершенствовать координацию движений. Слушание объяснений учителя. Познавательная деятельность. Игровая деятельность.
34.	Музыкальные игры с предметами «волшебная шляпа», «горячая картошка».	1	Групповая. Способствовать развитию танцевального творчества, предложить исполнить любое знакомое плясовое движение. Слушание объяснений учителя. Познавательная деятельность. Игровая деятельность.