МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Свердловской области

МО Красноуральск

МБОУ СОШ № 1

УТВЕРЖДЕНА

Директор МБОУ СОШ №1

_____Н. В. Волкова

Приказ №183/4-ОД
от «31» 08 2026 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 0F22A1AED26E69DE2AEA2FE0403E1C49
Владелец: Волкова Наталия Викторовна
Действителен: с 14.10.2025 до 07.01.2027

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности
коррекционно - развивающей области
«Ритмика»
для обучающихся 1-4 классов
для детей с ограниченными возможностями здоровья
(дети с задержкой психического развития)

Красноуральск, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

I.	Пояснительная записка	3
II.	Планируемые результаты (личностные, метапредметные и предметные) освоения учебного предмета	5
III.	Содержание учебного предмета	7
IV.	Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы	16

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Ритмика» составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 24 сентября 2022 г. N 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации" и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»
2. Закон Свердловской области от 15 июля 2013 года №78-ОЗ "Об образовании в Свердловской области" изменениями и дополнениями;
3. Постановление Главного Государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно- эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 29.12.2010 № 189, (зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 03.03.2011 № 19993, с изменениями и дополнениями);
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 мая 2021 года № 286, зарегистрированный Минюстом России 05 июля 2021 года № 64100 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 21 сентября 2022 года № 858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию программ начального общего, основного общего. среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников»

Нормативных документов образовательного учреждения:

1. Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития МБОУ СОШ №1 го Красноуральск, принята педагогическим советом (Приказ №122 от 31.08.2023г.);
2. Учебный план Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №1 го Красноуральска;
3.Положение о рабочих программах Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №1 го Красноуральска (Приказ № 101 от 29.08.2016г.)

А также с учетом:

1. Приказу Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 года № 373, зарегистрированному Минюстом России 22 декабря 2009 года № 15785 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями).

Данная программа предназначена для преподавания с 1 по 4 класс в общеобразовательных учреждениях и рассчитана на 4 года обучения. Особенностью программы является положительный эмоциональный фон всей деятельности обучающихся. Данная программа рассчитана на 34 часа (из расчёта 1 час в неделю).

Цель программы - приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования.

Задачи:

-формирование необходимых двигательных навыков, развитие музыкального слуха и чувство ритма;

-совершенствование жизненно-важных навыков и умений чувствовать и ощущать музыкальный ритм посредством обучения ритмическим движениям;

-развитие интереса к занятиям ритмикой, формам активного досуга, развитие координации движения, эстетического вкуса, художественно-творческой и танцевальной способности, фантазии, памяти, кругозора;

-развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, танцевальных навыков;

- формирование красивой осанки, выразительности пластики движений и жестов в танцах, играх, хороводах, упражнениях;

-улучшение психического состояния, повышение работоспособности и двигательной активности;

-воспитание умений работать в коллективе.

Занятия по ритмике тесно связаны с обучением на уроках физкультуры и музыки, дополняя друг друга. Ведь именно уроки ритмики наряду с другими предметами способствуют общему разностороннему развитию школьников, корректируют эмоционально-волевую зрелость. У детей развивается чувство ритма, музыкальный слух и память. На уроках дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается пространственная ориентация, улучшается осанка, формируется чёткость и точность движений.

Занятия ритмикой положительно влияют на умственное развитие детей: ведь каждое занятие нужно понять, осмыслить, правильно понять, осмыслить, правильно выполнять движения, вовремя включаться в деятельность, надо осмыслить соответствие выбранных движений характеру музыки. Эти занятия создают благоприятные условия для развития творческого воображения школьников. Бесспорно также их воздействие на формирование произвольного внимания, развитие памяти. Потребность детей в движении превращается в упорядоченную и осмысленную деятельность. Уроки ритмики оказывают на детей организующее и дисциплинирующее влияние, помогают снять чрезмерную возбудимость и нервозность.

II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

(личностные, метапредметные, предметные) освоения учебного процесса

Личностные результаты:

- сформированность мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы.
- 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:

- 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.

Предметные результаты:

Учащиеся должны уметь:

- 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;
- правильно выполнять упражнения: «Хороводный шаг», «Приставной, пружинящий шаг, поскок».
- 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.

Коррекционные:

- Развивать танцевальные и музыкальные способности,
- Развивать память, внимание, мышление, воображение.
- Корригировать нарушения физического развития, психомоторики, эмоционально-волевой сферы;
- Развивать моторику, ориентировку в пространстве;
- Развивать координацию, двигательные умения и навыки;
- Развивать чувство темпа и ритма; творческие способности.
- Формировать правильную осанку.

Воспитательные:

- Воспитывать гигиенические навыки при выполнении ритмических упражнений;
- Воспитывать устойчивый интерес к занятиям ритмикой;
- Воспитывать нравственные, морально-волевые качества, навыки культурного поведения, патриотизм.

III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

На занятиях ритмикой особое внимание уделяется не только развитию ритмической, но и эмоционально-действенной связи музыки и танца. Танец решает те же задачи эстетического развития и воспитания что и музыка. В музыке заложены содержание и характер любого танцевального произведения. Не может быть танца без музыки, без ритма. Обучение искусству танца происходит параллельно с музыкальным воспитанием: дети учатся понимать, слушать и слышать музыку, органически сливать в единое целое движение и музыку.

Эта программа является модифицированной, она рассчитана на физическое, эмоциональное и нравственное развитие и совершенствование детей. Программа нацелена на личностное развитие ребенка.

Методические аспекты освоения 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 считывать движения.

В танцах со сложной координацией необходимо четко соблюдать последовательность подачи информации о движении. Танец начинается “от пола”, и следует показать и объяснить в последовательности:

- куда наступает (как переносим вес);
- как ставим ногу (как работает стопа);
- что делает колено;
- как работают бедра;
- что делает корпус;
- как танцуют руки;
- куда направлен взгляд (что делает голова).

Успешное усвоение всех рекомендаций должно сочетаться с созданием на занятии такого психологического микроклимата, когда педагог, свободно общаясь с детьми на принципах сотрудничества, содружества, общего интереса к делу, четко реагирует на восприятие обучающихся, поддерживая атмосферу радости, интереса и веселья, побуждает их к творчеству.

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.

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.

Предмет “Ритмика” включает разминку, общеразвивающие упражнения и диско-танцы.

В течение все курса обучающиеся знакомятся со следующими понятиями:

- позиции ног,
- позиции рук,
- позиции в паре,
- линия танца,
- направление движения,
- углы поворотов.

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.

Общеразвивающие упражнения: 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”.

Задача – через образное восприятие обогатить набор движений, развить их координацию, разработать мышцы стопы, научить ориентироваться в зале, выполнять команды.

Диско – танцы изучают основные движения и вариации из них, а также некоторые популярные танцы, которые развивают чувство ритма, координацию движений, умение двигаться под музыку, коммуникабельность. Улучшается память, внимание, внутренняя организация.

Обучить отдельным бальным танцам, задача которых – отработка корпусного движения, правильного и полного переноса тела, точной работы стопы.

Знания, умения и навыки к концу трех 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 хлопушкой, на полном приседе и с прыжком.

3. Танец: (понятия: музыкально, красиво, эмоционально, выразительно, синхронно)
   - В конце 2 года обучения дети должны уметь исполнить: веселую польку на подскоках, вальс в три па, свой национальный танец, 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- го года обучения дети должны уметь исполнять: историко-бытовой танец — полонез, фигурный вальс; русские танцы: хороводные и кадриль. Иметь навык благородного, вежливого обращения к партнеру.

4. Творческая деятельность:
   - раскрытие творческих способностей;
   - развитие организованности и самостоятельности;
   - иметь представления о народных танцах.

1 класс

Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

Общеразвивающие упражнения.

Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки.

Перекрестное поднимание и опускание рук (правая рука вверху, левая внизу). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом.

Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

Упражнение на расслабление мышц.

Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание — тяжелым, комичным и т. д). Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в

соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком); притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.

2 класс

Задача: научить слушать музыку и понимать команды, разнообразить набор привычных движений, развивать координацию, чувство ритма, память, внимание, заинтересовать. Воспитательные задачи: подготовка к уроку, переключение от одного вида к другому в ходе танца. Общеразвивающие упражнения. Диско-танцы: «Танец цветов», “Полька”, “Вару-вару”, “Стирка”, «Полонез».

1. Упражнения на ориентировку в пространстве:

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

2. Ритмико – гимнастические упражнения:

Общеразвивающие упражнения. Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднимание предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднимание согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук).

Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднимание левой ноги, согнутой в колене, с одновременным подниманием и опусканием правой руки и т. д.). Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.

Упражнения на расслабление мышц. Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед. Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра). Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед (как при игре в футбол).

3. Игры под музыку:

Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий). Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении. Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов И содержания песен. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.

4. Танцевальные упражнения:

Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с поскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбоче-. нившись одной рукой, другая с платочком поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек).

Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. Основные движения местных народных танцев.

Танцы и пляски

Зеркало. Русская народная мелодия «Ой, хмель, мой хмелек».

Парная пляска. Чешская народная мелодия.

Хлопки. Полька. Музыка Ю. Слонова.

Русская хороводная пляска. Русская народная мелодия «Выйду ль я на реченьку».

3 класс

Задача – еще более развить чувства ритма, музыкальность, пластику, координацию. Развитие памяти, разнообразить набор привычных движений. В ходе урока решаются воспитательные задачи поведения в паре. Общеразвивающие упражнения. Диско-танцы: “Новый год к нам мчится», « Счастливое детство», “Вальс”, “Музыкальный”, «Школьные годы»

1. Упражнения на ориентировку в пространстве:

Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину. Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путем отступления одной группы детей на шаг вперед, другой — на шаг назад. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг.

Выполнение движений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах.

2. Ритмико – гимнастические упражнения:

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки). Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону. Перелезание через сцепленные руки, через палку. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову в сторону, противоположную взмаху ноги. Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки. Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками). Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением (под барабан, бубен). Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот.

Упражнения на расслабление мышц. Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение, давая плечам, кистям, пальцам слегка пассивно согнуться (руки как бы ложатся на мягкую подушку). Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус — стойка на полупальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки. Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.

3. Игры под музыку:

Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз. Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта. Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений. Исполнение движений пружиннее, плавнее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца. Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен. Передача в движениях развернутого сюжета музыкального рассказа. Смена ролей в импровизации. Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные, игры с пением и речевым сопровождением.

4. Танцевальные упражнения:

Повторение элементов танца по программе 2 класса. Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег. Сильные поскоки, боковой галоп. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением. Движения парами: боковой галоп, поскоки. Основные движения народных танцев.

4 класс

Осваиваются танцы с более сложной координацией, и ведением в паре. Улучшаются позиции в паре, развивается память логическая и мышечная. Отрабатывается техника движений, достигается музыкальность и ритмичность. Общеразвивающие упражнения. Диско-танцы: “Зимний вальс”, «Сударушка», “Душа моя кадриль”, «Кораблик детства», «Рилио».

1.Упражнения на ориентировку в пространстве:

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и концентрических кругов в звездочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах.

2.Ритмико – гимнастические упражнения:

Общеразвивающие упражнения. Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

Упражнение на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднимание головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка).

То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

3.Игры под музыку:

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

4.Танцевальные упражнения:

Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в 3 классе. Упражнения на различение элементов народных танцев. Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег. Поскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах. Разучивание народных танцев.

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

1 класс, 1 дополнительный класс (33 часа)

№	Тема урока	Количество часов
1	Что такое «Ритмика»? Основные понятия. Слушание музыки.	1
2-3	Ориентировка в пространстве. Основные движения под музыку: разные виды шага (бодрый, высокий, хороводный, шаг на носочках, мягкий, пружинящий).	2
4-5	Игры под музыку.	2
6	Общеразвивающие упражнения.	1
7	Основные движения под музыку: виды бега (лёгкий, на носочках, энергичный, стремительный).	1
8	Движения на развитие координации. Бег и подскоки.	1
9	Разминка. Музыкально — танцевальные игры.	1
10-11	Ритм, ритмический рисунок.Ритмические упражнения с музыкальным заданием: (построение в круг (хоровод, хороводные перестроения) 2/4, в линию (шеренга), в колонну 4/4, квадрат 2/4, клин 4/4.	2
12	Игры под музыку. Танцевальные импровизации. Постановка танцевальной композиции.	1
13	Танцевальные упражнения. Постановка танцевальной композиции.	1
14	Виды хлопков.Гимнастика для развития мышц и суставов плеч, рук, кистей, головы. Прыжки на 180* и обратно.	1
15	Ритмико-гимнастические упражнения. Игровые этюды.	1
16	Образные движения. Развитие «мышечного чувства»: расслабление и напряжение мышц корпуса, рук и ног.	1
17-19	Общеразвивающие упражнения без предметов.	3
20-21	Упражнения для улучшения гибкости.	2
22-23	Общеразвивающие упражнения с предметами.	2
24-25	Подвижные игры. Образные танцы (игровые).	2
26	Ритмико-гимнастические упражнения.	1
27-30	Упражнения на развитие осанки.	4
31	Общеразвивающие упражнения.	1
32	Репетиция танца.	1

33	Урок-смотр знаний.	1

2 класс (34 часа)

№	Тема урока	Количество часов
1	Обучение ритмики во 2 классе: цели и задачи. Беседа о технике безопасности на уроке, при разучивании танцев.	1
2	Понятие “ритмика”. Основные движения, понятия.	1
3	ОРУ. Ходьба с координацией рук и ног.	1
4	Движения на развитие координации. Бег и подскоки.	1
5	Элементы асимметричной гимнастики. Упражнения для развития тела.	1
6	Движения по линии танца. Тесты, оценивающие подвижность шейного отдела.	1
7	Перестроение для танцев. Тесты, позволяющие оценить эластичность мышц плечевого пояса.	1
8	Разучивание разминки. Тесты, оценивающие эластичность локтевого плеча, сустава, предплечья.	1
9	Позиции рук. Основные правила. Танец «Полонез»	1
10	Позиции ног. Основные правила. Танец «Полонез»	1
11	Позиции в паре. Основные правила. Танец «Полонез»	1
12	Танец “цветов”. Элементы танца.	1
13	Красота движений. Танец «Полонез», «Вальс цветов».	1
14 -15	Танец «Лавата», «Если нравится тебе, то делай так!»	2
16	Разучивание танца “Цветов”. Тесты для оценки подвижности тазобедренных суставов.	1
17	Закрепление.	1
18	Основные движения танца “Полька”. Разучивание движений. Упражнения для развития позвоночника. «Праздничный марш – «9 мая!».	1
19	Упражнения для улучшения гибкости коленных суставов. Диско-танец “Вару-вару”.	1
20	Повторение позиций в паре, позиции европейских танцев.	1
21	Проверка ориентации на танцевальной площадке. Танец “Стирка”.	1
22	Закрепление. Танцы “Танец цветов», “Вару-вару”.	1
23	Я – герой сказки. Любимый персонаж сказки (имитация под музыку).	1

24	Музыкально-ритмические игры “Виды шага”.	1
25	Танец “Ладошки”. Основные движения, переходы в позиции рук.	1
26	Элементы народной хореографии: ковырялочка, лесенка, елочка.	1
27 - 28	Закрепление. Танцы “Полька», «Стирка».	2
29	Закрепление.	1
30-33	Основные движения танца «Праздничный марш – «9 мая!». Разучивание движений.	4
34	Закрепление. Танцы “Танец цветов», “Вару-вару”, «Полька», «Стирка», «Праздничный марш – «9 мая!».	1

3 класс (34 часа)

№	Тема урока	Количество часов
1	Обучение ритмике в 3 классе: цели и задачи. Основные понятия. Ходьба. Виды ходьбы. Беседа о технике безопасности на уроке, при разучивании танцев.	1
2	Элементы асимметричной гимнастики.	1
3	Разучивание разминки.	1
4	Упражнения на развитие координации.	1
5	Перестроение для танцев. Рисунок танца.	1
6	Позиции рук. Основные правила.	1
7	Позиции ног. Основные правила. Закрепление.	1
8	Танец “Новый год к нам мчится”. Позиции в паре. Основные правила.	1
9	Прослушивание музыкальных произведений. Партерный экзерсис.	1
10	Просмотр видеозаписи танцев. Партерный экзерсис.	1
11	Основные движения танца “Новый год к нам мчится”. Разучивание движений.	1
12	Отработка основных движений танца «Новый год к нам мчится».	1
13	Закрепление. Подготовка к выступлению.	1
14	Народно-хореографический танец. Позиции ног, рук.	1
15	Отработка движений.	1
16	Закрепление.	1
17	Танец « Счастливое детство».	1
18	Понятие “линия танца”. Общеразвивающие упражнения.	1

19	Отработка построение “линии”, “хорошие”, “шахматы”…	1
20	Танец “Счастливое детство”. Основные движения.	1
21	Отработка движений танца “Счастливое детство”.	1
22	ОРУ: перекаты стопы, носках, каблуках. “Вальс” - основные движения.	1
23	История образования “Вальса”. Позиции ног, рук. Отработка движений.	1
24	Танец “Музыкальный”. Позиции в паре.	1
25	Основные положения рук, ног в паре.	1
26	Закрепление танцев “Вальс”, “Музыкальный”, “Счастливое детство”.	1
27	ОРУ. Партерный экзерсис.	1
28	Партерный экзерсис. Основные движения. Танец “Вальс”.	1
29	Геометрические композиции фигур (индивидуальные и коллективные).	1
30	Основные движения танца «Школьные годы».	1
31	Музыкальная композиция «Школьные годы».	1
32	Просмотр видеозаписи танцев разных народов.	1
33	Отработка танца «Школьные годы».	1
34	Урок-смотр знаний. Подготовка к выступлению.	1

4 класс (34 часа)

№	**Тема урока**	**Количество часов**
1	Обучение ритмике в 4 классе: цели и задачи. Основные понятия. Ходьба. Упражнения на развитие координации. Беседа о технике безопасности на уроке при разучивании танцев.	1
2	Движения по линии танца. Перестроения для танцев.	1
3	Музыкально-ритмические игры (линия танца, перестроения).	1
4	Движение на развитие координации. Элементы асимметричной гимнастики.	1
5	Позиции рук. Основные правила.	1
6	Позиции ног. Основные правила.	1
7	«Красота движений» - компоновка ОРУ.	1
8	Закрепление материала.	1
9-10	Партерный экзерсис.	2
11	Музыкально-ритмические игры.	1
12	Разминка. “Зимний вальс”. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.	1

13	Танец «Зимний вальс».	1
14	Основные движения танца «Зимний вальс». Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.	1
15	Фигурный вальс. Классический экзерсис.	1
16	Классический экзерсис. Позиции ног, позиции рук.	1
17	Классический экзерсис. Постановка тела. Танец “Сударушка”.	1
18	Танец «Сударушка». Тесты для определения подвижности голеностопного сустава.	1
19	Танец «Сударушка». Упражнения для улучшения подвижности коленных суставов.	1
20	Позиции ног, рук в паре. Отработка движений. Танец «Ладошки».	1
21	Просмотр видеозаписи народных танцев.	1
22	Традиции народа в своеобразии движений. Танец «Душа моя кадриль».	1
23	Танец «Вальс». Понятие о сложной координации. Ведение в паре.	1
24	Ведение в паре. Танец «Вальс»	1
25	Закрепление. Танцы «Сударушка», «Вальс», «Ладошки».	1
26	Музыкально-ритмические игры «Переноска мяча», «Кто раньше?»	1
27	Танец «Душа моя кадриль». Тесты на развитие голеностопного сустава.	1
28	Народная хореография. Танец «душа моя кадриль»	1
29	Основные движения танца « Кораблик детства».	1
30	Танцевально-ритмические упражнения танца «Кораблик детства».	1
31	Закрепление. Танец «Кораблик детства».	1
32	Основные движения танца «Рилио».	1
33	Движения в паре. Танец «Рилио».	1
34	Урок – смотр знаний. Подготовка к выступлению.	1