

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Управление образования администрации муниципального образования  
"Городской округ город Астрахань"  
МБОУ г. Астрахани «НОШ № 19»

РАССМОТРЕНО  
Руководитель МО

Буслова  
Ю.А.Буслова  
Протокол №1  
от "16" 08 2025 г.

СОГЛАСОВАНО  
Зам.директора по УВР

Рыбина  
И.Г.Рыбина

УТВЕРЖДЕНО  
Директор

Гулевская  
Т.Ю.Гулевская  
Приказ № 01-15-118  
от "26" августа 2025 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности  
«Ритмика»  
(1-4 классы)

Астрахань, 2025

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Модифицированная рабочая программа по внеурочной деятельности курс «Ритмика» составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с внесенными изменениями;
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 года № 286 «Об утверждении и введении в действие ФГОС НОО»;
3. Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ г. Астрахани «НОШ № 19»;
6. Примерная программа начального общего образования, «Программы общеобразовательных учреждений. Начальные классы» А.П. Матвеев М.: Просвещение 2011г., и программы по хореографии для общеобразовательных школ: программы «Ритмика и танец» 1-8 классы, утвержденной Министерством образования 06.03.2001г

Курс внеурочной деятельности «Ритмика», ориентирован на развитие музыкально-ритмических и танцевальных движений у детей.

На изучение курса внеурочной деятельности «Ритмика» отводится в 1-ом классе 33 часа, во 2-ых - 4 классах - 34 часа (из расчёта 1 час в неделю).

Цель: приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественно-творческих способностей средствами ритмики и танца с учетом их индивидуальных способностей. Занятия танцами и ритмикой нацелены на то, чтобы развивать в детях музыкально-пластические способности, соединения внутреннего состояния с внешними физическими действиями.

Для достижения поставленной цели определены следующие задачи:

**Обучающая:** формировать необходимые двигательные навыки, развивать музыкальный слух и чувство ритма.

**Развивающая:** способствовать всестороннему развитию и раскрытие творческого потенциала.

**Воспитательная:** способствовать развитию эстетического чувства и художественного вкуса.

**Эстетические задачи.**

- через образы дать возможность выразить собственное восприятие музыки.

Всё можно выразить языком движений (растущий цветок, мерцание звёзд, падающие капли дождя и т.д.);

- развивать музыкальный вкус и кругозор;
- приобщать к совместному движению с педагогом

**Физические задачи.**

- развивать координацию, гибкость, пластичность, выразительность, точность движений;
- научить детей чувствовать характер музыкального сопровождения в своём движении;
- преодолеть физические недостатки, связанные с нарушением опорно-двигательного аппарата (сколиоза, кифоза, лордоза).

**Воспитательные задачи.**

- воспитать у детей интерес к занятиям танцами и ритмикой;
- психологически раскрепостить ребёнка;
- воспитать умение работать в коллективе.

Структура рабочей программы.

- I. Планируемые результаты освоения курса.
- II. Предметное содержание курса.
- III. Тематическое планирование курса.

## ***1. Планируемые результаты освоения курс***

В ходе освоения курса внеурочной деятельности «Ритмика» обеспечиваются условия для достижения обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов:

### **Личностные результаты**

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Метапредметные результаты**

#### **Регулятивные**

- овладевать способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности;
- формировать умения контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- формировать способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определять цель учебной деятельности и пути ее достижения;
- адекватно оценивать собственное поведение.

#### **Познавательные**

- формировать умение планировать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- осуществлять поиск средств достижения цели и задачи учебной деятельности;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

## Коммуникативные

- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности,
- адекватно оценивать поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

## Предметные

- выполнение ритмических комбинаций,
- развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки),
- развитие чувства ритма,
- умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

Курс внеурочной деятельности «Ритмика» составлен с учётом реализации межпредметных связей по разделам:

**«Музыкальное воспитание»**, где дети учатся слышать в музыке разное эмоциональное состояние и передавать его движениями.

Учащиеся усваивают понятия «ритм», «счет», «размер» и узнают, что музыка состоит из тактов и музыкальных фраз, при этом дети должны учатся различать вступление и основную мелодию, вступать в танец с начала музыкальной фразы.

**«Ознакомление с окружающим»**, где дети знакомятся с явлениями общественной жизни, предметами ближайшего окружения, природными явлениями, что послужит материалом, входящим в содержание ритмических игр и упражнений. Каждый танец, который включен в программу, имеет определенные исторические корни и географическое происхождение. Приступая к изучению того или иного танца, учащиеся знакомятся с историей его создания, узнают, в какой стране, у какого народа он появился, в какую страну переместился. Уклад и обычаи, характер и темперамент народа отражаются в танце, и наоборот, изучая танец, учащиеся узнают о тех или иных народах, странах.

Самая тесная взаимосвязь прослеживается между ритмикой и **физической культурой** и по строению занятия, и по его насыщенности, каждое занятие имеет конкретную цель — тренировать те или иные группы мышц для выполнения различных движений. Регулярные занятия танцами, как и занятия физической культурой, создают и укрепляют мышечный корсет, улучшают работу сердца, нервной системы, укрепляют психику. В ходе занятий учащиеся сталкиваются с понятиями «угол поворота», «направление движения», «доли счета» (1/4, 2/4, 3/4 и т. д.).

Умение ориентироваться в пространстве, необходимость развития и использования абстрактного мышления создает тесную взаимосвязь с изучением **математики**.

### **Требования к качеству освоения программного материала**

В результате освоения курса внеурочной деятельности «Ритмика» обучающиеся

#### **I год обучения**

##### ***Обучающийся научится:***

- соблюдать требования о правилах поведения в хореографическом классе, на сцене и в других помещениях ДДТ;
- соблюдать требования к внешнему виду на занятиях;
- будет знать музыкальные размеры, темп и характер музыки;
- будет знать хореографические названия изученных элементов.

##### ***Обучающийся получит возможность:***

- воспроизводить заданный ритмический рисунок хлопками;
- владеть корпусом во время исполнения движений;
- ориентироваться в пространстве;
- координировать свои движения;
- исполнять хореографический этюд в группе.

#### **II год обучения**

##### ***Обучающийся научится:***

- музыкальной грамоте;
- хореографическим названиям изученных элементов.

##### ***Обучающийся получит возможность:***

- корректировать свою деятельность в соответствии с заданиями и замечаниями педагога;
- контролировать собственное исполнение, согласовывая его с коллективным;

- анализировать музыкальный материал;
- самостоятельно выполнять изученные элементы классического, народного танца;
- владеть исполнительским мастерством сценического танца.

### **III год обучения**

#### ***Обучающийся научится:***

- терминам азбуки классического, народного танца.

#### ***Обучающийся получит возможность:***

- грамотно исполнять элементы классического, народного танца;
- работать над выразительностью исполнения танцевального репертуара.

### **IV год обучения**

#### ***Обучающийся научится:***

- названиям новых классических, народных хореографических элементов и связок.

#### ***Обучающийся получит возможность:***

- выполнять движения и комбинации на середине;
  - согласовывать движения корпуса, рук, ног при переходе из позы в позу;

## II. Предметное содержание курса внеурочной деятельности

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Раздел	1класс	2класс	3класс	4класс
1.	Упражнения на ориентировку в пространстве	5	5	5	5
2.	Ритмико-гимнастические упражнения	17	18	18	18
3.	Игры под музыку	6	6	6	6
4.	Танцевальные упражнения	5	5	5	5
Итого		33	34	34	34

#### 1 класс

##### 1. УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ (5ч)

Правильное исходное положение. Что такое «Ритмика»? Основные понятия. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Поклон. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Постановка корпуса. Основные правила. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы. Позиции.

##### 2. РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ (17ч)

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. Упражнения на выработку осанки. Игры под музыку. Комбинация «Гуси». Упражнения на координацию движений. Комбинация «Слоник». 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.

Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков. Позиции.



Упражнение на расслабление мышц. Упражнения для улучшения гибкости. Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; потрясти кистями. Свободное круговое движение рук. Комбинация «Ладонь». Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

### 3. ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ (6ч)

Выполнение ритмичных движений с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке. Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Разминка. Основные движения танца «Полька». Игры с пением или речевым сопровождением.

### 4. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (5ч)

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полу-пальцах. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками. 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.

## 2 класс

### 1. УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ (5ч)

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 с места.

### 2. РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ (18ч)

*Общеразвивающие упражнения.* Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Наклоны несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать 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 поднятие 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. Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение) 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 (6ч)

Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий). 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 (5ч)

Повторение элементов танца. 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. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с поскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса. Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. Основные движения местных народных танцев. Танцы и пляски.

## 3 класс

### 1. УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ (5ч)

Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием. Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путем отступления. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг. Выполнение движений с предметами, более сложных. Общеразвивающие упражнения.

## 2. РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКЕ УПРАЖНЕНИЯ (18ч)

*Общеразвивающие упражнения.* Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой. 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. Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки. Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками). Одновременно отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением. 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. Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус — стойка на полу-пальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки. Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону. Я - герой сказки. Любимый персонаж.

## 3. ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ (6ч)

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 пружинно, плавно, спокойно, с размахом, применяя 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. Игры. Подвижные, игры с пением и речевым сопровождением.

## 4. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (5ч)

Повторение элементов танца. Игровые двигательные упражнения с предметами. 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. Движения парами: боковой галоп, поскоки. Основные движения народных танцев. Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной

осанки. Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней. Бальный танец «Вальс».

#### **4 класс**

##### **1. УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ (5ч)**

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.

##### **2. РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ (18ч)**

*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 пояс. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба. 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 притоков, с предметами (погремушками, бубном).

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

##### **3. ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ (6ч)**

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, 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 (5ч)

Исполнение элементов плясок и танцев. Упражнения на различение элементов народных танцев. Танцевальные шаги: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег. Упражнения на дыхание, упражнения для развития осанки. Пскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полу-пальцах. Разучивание народных танцев. Русские народные движения «каблучок», «гармошка». Каблук, носок, приставной шаг, хлопки, пскоки, поворот под рукой. Притопы, припляс в парах Простейшие фигуры в танцах. Разучивание танца в паре. Лодочка, окошечко. Вальсовый поворот в паре.

### III. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Ритмика»

#### 1класс

№	Тема урока	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке.	1
2	Музыкальные игры с предметами «Разминка». Поклон.	1
3	Позиции рук. Основные правила	1
4	Позиции ног. Основные правила	1
5	Танцевальная зарядка. Упражнения для рук	1
6	Ритмико-гимнастические упражнения	1
7	Движения на развитие координации. Бег и подскоки	1
8	Музыкальные игры с предметами «Разминка»	1
9	Линейное и круговое построение «Рассыпуха»	1
10	Игры под музыку. Комбинация «Гуси»	1
11	Игры под музыку. Комбинация «Слоник»	1
12	Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты)	1
13	Ритмико-гимнастические упражнения..	1
14	Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч)	1

15	Позиции в паре. Основные правила	1
16	Элементы танца «Лимбо»	1
17	Элементарные формы растяжек	1
18	Танец «Лимбо»	1
19	Упражнения для улучшения гибкости	1
20	Элементарные формы растяжек.	1
21	Комбинация «Ладшки»	1
22	Элементы танца «Стирка»	1
23	Тренировочный танец «Стирка»	1
24	Ориентация в пространстве танцевального зала	1
25	Ритмико-гимнастические упражнения...	1
26	Разминка. Основные движения танца «Полька»	1
27	Основные движения танца «Полька»	1
28	Танец «Полька»	1
29	Репетиция танца «Полька»	1
30	Общеразвивающие упражнения	1
31	Репетиция танца	1
32	Репетиция танца.	1
33	Урок-смотр знаний	1
Итого:		33

## 2класс

№	Тема урока	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке.	1

2	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	1
3	Танцевальная зарядка. Упражнения для рук.	1
4	Многообразие метроритма музыкального этноса	1
5	Основные элементы танца «Полька»: галоп, подскоки	1
6	Основные шаги танца «Полька»: хлопушки, прыжки.	1
7	Основные движения танца «Полька» в парах.	1
8	Комбинирование изученных элементов танца «Полька»	1
9	Танец «Полька».	1
10	Тренировочный танец «Ладшки». Основные движения, переходы в позиции рук.	1
11	Тренировочный танец «Ладшки».	1
12	Разминка. Гимнастические элементы.	1
13	Движения по линии танца	1
14	Музыкально-танцевальные игры «Шторм», «Лешачки».	1
15	Ритмоформула музыки в образно-танцевальных движениях	1
16	Индивидуальное творчество «Я – герой любимой сказки».	1
17	Постановка корпуса.	1
18	Корректирующие упражнения для развития танцевального шага «Хороводный шаг», «Приставной, пружинящий шаг, подскок»	1
19	Самостоятельное сочинение сюжета танца.	1
20	Элементы народной хореографии: ковырялочка, лесенка, елочка.	1
21	Элементы народной хореографии: елочка, гармошка.	1
22	Элементы народной хореографии: притопы, хлопушки.	1
23	Элементы народной хореографии: верёвочка, ковырялка.	1
24	Разминка.	1
25	Общеразвивающие упражнения.	1

26	Основные элементы танца «Диско».	1
27	Движения по линии танца..	1
28	Основные движения танца «Диско»: пружинка, треугольник.	1
29	Комбинирование изученных элементов танца «Диско».	1
30	Танец «Диско».	1
31	Ритмические упражнения.	1
32	Движения по линии танца...	1
33	Индивидуальное творчество «Я – герой любимой сказки»..	1
34	Урок-смотр знаний	1
Итого:		34

### 3 класс

№	Тема урока	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	1
2	Разминка	1
3	Общеразвивающие упражнения	1
4	Национальное разнообразие и много вариантность народной музыки.	1
5	Ритмико-гимнастические упражнения	1
6	Основные элементы танца «Вару-Вару».	1
7	Основные шаги к танцу «Вару-Вару»: шаг- приставка, шаг-поворот.	1
8	Основные движения к танцу «Вару-Вару»: прыжки, хлопушки.	1
9	Ритмико-гимнастические упражнения.	1
10	Танец «Вару-Вару».	1
11	Разминка.	1



12	Упражнения на развитие координации движений	1
13	Растяжки- наклоны, гимнастические упражнения.	1
14	«Музыкальная викторина».	1
15	Основные элементы танца «Сударушка».	1
16	Индивидуальное творчество	1
17	Движения в парах в танце «Сударушка».	1
18	Комбинирование изученных элементов танца «Сударушка».	1
19	Танец «Сударушка».	1
20	Разминка..	1
21	Общеразвивающие упражнения.	1
22	Постановка корпуса.	1
23	Упражнения на координацию движений.	1
24	Танцевальная импровизация.	1
25	Основные шаги танца «Вальс».	1
26	Основные движения по одному, в парах к танцу «Вальс».	1
27	Ритмико-гимнастические упражнения..	1
28	Основные движения к танцу «Вальс».	1
29	Танец «Вальс».	1
30	Я – герой сказки. Любимый персонаж сказки (имитация под музыку).	1
31	Разминка...	1
32	Общеразвивающие упражнения..	1
33	Индивидуальное творчество.	1
34	Урок-смотр знаний.	1
Итого:		34

№	Тема урока	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	1
2	Разминка	1
3	Общеразвивающие упражнения	1
4	Постановка корпуса.	1
5	Основные элементы танца «Джайв».	1
6	Основные движения «Джайва»: раскрытие и закрытие по одному, в парах.	1
7	Основные движения «Джайва»: американский спин, хлыст по одному в парах.	1
8	Комбинирование изученных элементов танца «Джайв».	1
9	Танец «Джайв»	1
10	Разминка.	1
11	Движения по линии танца, перестроение, диагональ класса.	1
12	Жанры музыкальных произведений.	1
13	Элементы танца «Джайв»	1
14	Основные движения «Джайва»: смена мест налево по одному, в парах	1
15	Основные движения «Джайва»: смена мест направо по одному, в парах	1
16	Танец «Джайв»..	1
17	Общеразвивающие упражнения	1
18	Ритмические упражнения.	1
19	История возникновения и развития хореографического искусства.	1

20	Упражнения на развитие координации.	1
21	Элементы танца «Фигурный вальс».	1
22	Основные движения «Фигурный вальс»: балансе, окошечко.	1
23	Основные движения «Фигурный вальс»: вальс правый поворот.	1
24	Основные движения «Фигурный вальс»: вальс левый поворот.	1
25	Вспомогательные и корригирующие упражнения по исправлению недостатков осанки.	1
26	Разминка. Танец- фигурный вальс.	1
27	«Актёрская-пятиминутка» -эмоции в танце	1
28	Упражнения на улучшение гибкости.	1
29	Основные движения «Фигурный вальс»:раскрытие, поворот.	1
30	Основные движения «Фигурный вальс»: переходы из позиции в позицию.	1
31	Основные движения «Фигурный вальс»: вальсовая дорожка.	1
32	Танец «Фигурный вальс».	1
33	«Актёрская-пятиминутка» -эмоции в танце.	1
34	Урок-смотр знаний	1
Итого:		34

### Материально-техническое оснащение

- танцевальный зал, оборудованный зеркалами, палкой, местом для переодевания;
- наличие специальной формы и обуви у обучающихся (для девочек купальники, короткие юбочки, носочки, чешки (балетки), волосы убраны в пучок; для мальчиков футболки, спортивные штаны, носки, чешки (балетки).
- реквизит (скакалка, мячи, веревочки, обручи, кегли, лавочка, кубики).
- костюмы для выступления.

## Список литературы.

- Барышникова Т. «Азбука хореографии» (-М.: Айрис Пресс, 1999)
- Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат». (-М.: ТЦ Сфера, 2009)
- Ваганова А. Я. «Основы классического танца» (-С.-П., 2000)
- Воронина И. «Историко-бытовой танец» (-М.: Искусство, 1980)
- Васильева Т. К. «Секрет танца» (-С.-П.: Диамант, 1997)
- Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы». (-М.: ВАКО, 2007)
- Климов А. «Основы русского народного танца» (-М.: Искусство, 1981)
- Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». (-М.: ВАКО, 2009)
- Петрусинский В.В. «Обучение, тренинг, досуг» (М.: Новая школа, 1998)
- Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание» (-М.: Просвещение, 1989)
- Шершнева В.Г. «От ритмики к танцу». (-М., 2008) Учебно-методический комплекс.
- Добовчук С.В. «Ритмическая гимнастика: учебное пособие». (- М.: МГИУ, 2008)
- Т. А. Затымина, Л. В. Стрепетова «Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие». (-М.: Издательство «Глобус», 2009)