

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тверской области

Администрация Осташковского муниципального округа

МБОУ "Гимназия № 2"

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО



Стенченкова Е.И.
Протокол №1 от «26»
августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора
по УВР



Федорова С.Ю.
«27» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор



Андропова И.В.
Приказ №71 от «29»
августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Ритмика»

для обучающихся 1-3 классов

Осташков 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа составлена на основе программы «Ритмика и танец» 1-8 классы, утвержденная Министерством образования 06.03.2001г. и авторской программы по учебному предмету ритмика для учащихся 1-7 классов Беляевой Веры Николаевны "Ритмика и танец".

На уроках ритмики постоянно чередуются нагрузка и отдых, напряжение и расслабление. К увеличению напряжения и нагрузки ученики привыкают постепенно, что благотворно сказывается потом на других уроках.

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 и 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.

Уроки ритмики в целом повышают творческую активность и фантазию школьников, побуждают их включаться в коллективную деятельность класса. Постепенно ученики преодолевают скованность, у них возрастает осознание ответственности за свои действия перед товарищами, приобретают способность к сценическому действию под музыку. С использованием элементов костюма и декорации. Отработанные сценические музыкальные постановки удобно использовать при проведении детских праздников. Особенно хочется отметить ценность народных плясок и танцев. Они приобщают детей к народной культуре. Все народные танцы предназначены для совместного исполнения и совершенствуют навыки общения детей между собой. В них дети учатся внимательно относиться к партнёру, находить с ним общий ритм движения.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в него практики современных подходов, новых

методик и технологий.

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Целью программ по ритмике является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий.

Хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного духовного и физического развития.

Занятия ритмикой формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актёрском мастерстве.

Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Получение сведений о танцах разных народов и различных эпох необходимо, т.к. каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер.

Реализация цели уроков ритмики соотносится с решением следующих задач:

- дать детям представление об общих закономерностях отражения действительности в хореографическом искусстве, конкретно выражающихся в связи форм и линий движений с жизненным содержанием, смыслом, чувством и настроением музыки. Зная общее, дети сами смогут разобраться в том танцевальном материале, который может встретиться в их жизненной практике;
- использовать специфические средства искусства танца для гармонизации развития учащихся, расширения рамок культурного и исторического образования детей: углубление и расширение средствами танца познавательных возможностей учащихся в области истории, географии, литературы, фольклора;
- использовать этические особенности танца для воспитания нравственности, дисциплинированности, чувства долга, коллективизма, организованности; обучить танцевальному этикету и сформировать умения переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни;
- обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся, воспитать культуру эмоций;
- обеспечить формирование и сохранение правильной осанки ребёнка, укрепление мышечного корсета средствами танцев, воспитать культуру движения;
- увеличить период двигательной активности в учебном процессе, развить потребность двигательной активности как основы здорового образа жизни.

Уроки ритмики сориентированы на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца.

Основная форма образовательной работы с детьми: музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого ребенка.

Занятия включают чередование различных видов деятельности: музыкально-ритмические упражнения и игры, слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, творческие задания. Организация игровых ситуаций помогает усвоению программного содержания, приобретению опыта взаимодействия, принятию решений.

Процесс обучения в курсе хореографии в основном построен на реализацию дидактических принципов.

Принципы сознательности и активности предусматривает сознательность в отношении занятий, формирование интереса в овладении танцевальными движениями и осмысленного отношения к ним, воспитание способности к самооценке своих действий и к соответствующему их анализу.

Принцип наглядности помогает создать представление о темпе, ритме, амплитуде движений; повышает интерес к более глубокому и прочному усвоению танцевальных движений.

Принцип доступности требует постановки перед учащимися задач, соответствующих их силам, постепенного повышения трудности осваиваемого учебного материала по дидактическому правилу: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному.

Принцип систематичности предусматривает непрерывность процесса формирования танцевальных навыков, чередование работы и отдыха для поддержания работоспособности и активности учащихся, определенную последовательность решения танцевально-творческих заданий.

Принцип гуманности в воспитательной работе выражает: безусловную веру в доброе начало, заложенное в природе каждого ребенка, отсутствие давления на волю ребенка; глубокое знание и понимание физических, эмоциональных и интеллектуальных потребностей детей; создание условий для максимального раскрытия индивидуальности каждого ребенка, его самореализации и самоутверждения;

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

В курсе занятий ритмикой применяются традиционные методы обучения: использования слов, наглядного восприятия и практические методы.

Метод использования слова — универсальный метод обучения. С его помощью решаются различные задачи: раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой и др. Это определяет разнообразие методических приёмов использования слова в обучении:

- рассказ,
- беседа,
- обсуждение,
- объяснение,
- словесное сопровождение движений под музыку
- просмотр видеоматериалов и т.д.

Методы наглядного восприятия способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися программы курса обучения, повышения интереса к изучаемым упражнениям. К этим методам можно отнести: показ упражнений, демонстрацию плакатов,

рисунков, видеозаписей, прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Всё это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.

Практические методы основаны на активной деятельности самих учащихся. Этот метод целостного освоения упражнений, метод обучения (путём) ступенчатый и игровой метод.

Метод целостного освоения упражнений и движений объясняется относительной доступностью упражнений. Однако, использование данного метода подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту базу входят двигательные элементы и связки, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные движения.

Ступенчатый метод широко используется для освоения самых разных упражнений и танцевальных движений. Практически каждое упражнение можно приостановить для уточнения двигательного движения, улучшение выразительности движения и т.п. Этот метод может также применяться при изучении сложных движений.

Игровой метод используется при проведении музыкально — ритмических игр. Этот метод основан на элементах соперничества учащихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения.

Место учебного курса «Ритмика» в учебном плане

В 1 классе на изучение предмета отводится 1 час в неделю, суммарно 33 часа.

В 2 классе на изучение предмета отводится 1 час в неделю, суммарно 34 часа.

В 3 классе на изучение предмета отводится 1 час в неделю, суммарно 34 часа.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание занятий направлено на обеспечение разносторонней подготовки учащихся на основе требований хореографических и музыкальных дисциплин.

Учебный материал для занятий обширен, основное его содержание составляет упражнения для развития двигательных качеств и упражнения тренировочного характера. Это связано с тем, что одна из задач работы — развитие и совершенствование танцевальных способностей, умений и навыков.

К концу обучения по изучаемым разделам учащиеся должны:

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, дробь простые, синкопированные, ключ, веревочка, присядки простые, с хлопущей, на полном приседе и с прыжком.

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

- знать изученные элементы танцев;
- уметь танцевать танцы, изученные в течение года.

4. Творческая деятельность:

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств ритмики;
- представление ритмики как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;

- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
- организация и проведение занятий ритмикой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

С учётом этих особенностей целью данной программы является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.
- развитие общих музыкальных способностей обучающихся, а также образного и ассоциативного мышления, фантазии и творческого воображения, эмоционально-ценностного отношения к явлениям жизни и искусства на основе восприятия и анализа музыкальных образов;
- расширение музыкального и общего культурного кругозора; воспитание музыкального вкуса, устойчивого интереса к музыке своего народа и других народов мира, классическому и современному музыкальному наследию;

- овладение основами музыкальной грамотности: способностью эмоционально воспринимать музыку как живое образное искусство во взаимосвязи с жизнью, со специальной терминологией и ключевыми понятиями музыкального искусства, элементарной музыкальной грамотой в рамках изучаемого курса.
- формирование мотивационной направленности на продуктивную музыкально-творческую деятельность (драматизация музыкальных произведений, импровизация, музыкально-пластическое движение).

Результаты освоения предмета «Ритмика»

Планирование прохождения программного материала по годам обучения, и содержание курса.

Сетка часов на каждый год обучения (из расчета 1 часа в неделю)

Разделы и темы	1 класс	2 класс	3 класс
Базовая часть	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков
Знания о физической культуре	1	1	1
Способы физкультурной деятельности	1	1	1
Физическое совершенствование	24	23	23
Общеразвивающие упражнения	12	13	13
Подвижные игры	12	10	10
Вариативная часть: искусство танца	7	9	9
Физическое совершенствование через танцевальные движения	5	5	5
Танцевальный репертуар	2	4	4
ИТОГО за год:	33	34	34

[illegible]

3.1.	Танцевальные и музыкально-ритмические игры	12	0	0		Выполнять различные виды ходьбы (с носка, с пятки, на носках, на пятках, с захлестом), бега (с захлестом, с высоким подниманием коленей), галоп, подскоки с ритмическими заданиями под музыку и без неё. Выполнять общеразвивающие упражнения для мышц шеи. Верхних конечностей: поднимание и опускание рук — вперёд, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений. Для туловища — повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей — сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в голеностопных и тазобедренном суставах. Выполнение упражнения на развития координации — ходьба с изменением скорости и длины шага. Выполнять упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости. Выполнять упражнения на развитие силы (силовой выносливости). Составление комплексов и комбинаций из изученных упражнений. Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки.	Устный опрос;	Урок «Гигиена. Личная гигиена» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/
3.2.	Общеразвивающие упражнения	12	0	1		знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки; знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики; определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки;; разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп);	Практическая работа;	Урок «Учимся держать спину ровно» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
Итого по разделу		24						
4. Творческая деятельность								
4.1	Физическое совершенствование через танцевальные движения	4	0	0		Выполнять поклон, подскоки, галоп. Выполнять элементы русского танца: «ковырялочка», «присядка», «гармошка», шаг-удар, тройной притоп, удары стопой по 6-й позиции, притопы, хлопки в ладоши по одному и в парах. Правильно выполнять постановку рук в танцах: руки на поясе —большой палец обращен назад!; руки на поясе в кулачках.	Практическая работа;	

4.2	Танцевальный репертуар	3	0	0			Практическая работа;	
Итого по разделу		7						

Поурочное планирование 1 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Введение. Что такое ритмика.	1	0	0		Устный опрос;
2.	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	1	0	0		Устный опрос;
3.	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	1	0	0		Устный опрос;
4.	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).	1	0	1		Практическая работа;
5.	Понятие о правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.	1	0	0		Устный опрос;
6.	Поза исполнителя. Зритель, исполнитель. Положение фигуры по отношению к зрителю. Ракурс.	1	0	0		Устный опрос;
7.	Танцевальная зарядка. Упражнения для рук	1	0	1		Практическая работа;
8.	Ритмическая схема. Ритмическая игра.	1	0	1		Практическая работа;
9.	Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, платок)	1	0	1		Практическая работа;
10.	Музыкальные, танцевальные темы	1	0	1		Практическая работа;

11.	Музыкальные, танцевальные темы	1	0	1		Практическая работа;
12.	Гимнастика Parter.	1	0	1		Практическая работа;
13.	Простейшие танцевальные элементы в форме игры.	1	0	0		Практическая работа;
14.	Этюдная работа. Игры. Понятие пантомима.	1	0	1		Практическая работа;
15.	Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика.	1	0	0		Практическая работа
16.	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.	1	0	0		Практическая работа
17.	Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	0	1		Практическая работа;
18.	Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	1	0	1		Практическая работа;
19.	Упражнения для суставов. Разминка «Буратино».	1	0	1		Практическая работа;
20.	Упражнения на расслабление мышц.	1	0	1		Практическая работа;
21.	Этюдная работа. Пантомима. Игра «Телефон», «Замри».	1	0	1		Практическая работа;

22.	Музыкальные, танцевальные темы.	1	0	1		Практическая работа;
23.	Разучивание простейших танцевальных элементов «Часики», «Качели», «Мельница».	1	0	0		Практическая работа
24.	Настроение в музыке и танце. Характер исполнения.	1	0	1		Практическая работа
25.	Выразительные средства музыки и танца. Музыка, движение, исполнители, костюмы.	1	0	0		Практическая работа;
26.	Правила танцевального этикета.	1	0	0		Практическая работа
27.	Понятие размер. Музыкальная фраза, длительность в музыке и танце.	1	0	1		Практическая работа
28.	Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха.	1	0	1		Практическая работа;
29.	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	1	0	1		Практическая работа;
30.	Ритмические упражнения.	1	0	1		Практическая работа;
31.	Гимнастика Parter.	1	0	1		Практическая работа;
32.	Фигуры в танце. Квадрат, круг, линия, звездочка, воротца, змейка.	1	0	1		Практическая работа;

33.	Аэробика	1	0	1		Практическая работа;
-----	----------	---	---	---	--	----------------------

Поурочное планирование 2 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроке. Введение. Что такое ритмика.	1	0	0		Устный опрос;
2.	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	1	0	0		Устный опрос;
3.	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	1	0	0		Устный опрос;
4.	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).	1	0	1		Практическая работа;
5.	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.	1	0	0		Устный опрос;
6.	Поза исполнителя. Положение фигуры. Ракурс.	1	0	0		Устный опрос;
7.	Танцевальная зарядка. Упражнения для рук	1	0	1		Практическая работа;
8.	Ритмическая схема. Ритмическая игра.	1	0	1		Практическая работа;
9.	Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, платок)	1	0	1		Практическая работа;

10.	Музыкальные, танцевальные темы	1	0	1		Практическая работа;
11.	Музыкальные, танцевальные темы	1	0	1		Практическая работа;
12.	Гимнастика Parter.	1	0	1		Практическая работа;
13.	Простейшие танцевальные элементы в форме игры.	1	0	0		Практическая работа;
14.	Этюдная работа. Игры. Понятие пантомима.	1	0	1		Практическая работа;
15.	Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика.	1	0	0		Практическая работа
16.	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.	1	0	0		Практическая работа
17.	Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	0	1		Практическая работа;
18.	Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	1	0	1		Практическая работа;
19.	Упражнения для суставов. Разминка «Буратино».	1	0	1		Практическая работа;
20.	Упражнения на расслабление мышц.	1	0	1		Практическая работа;

21.	Этюдная работа. Пантомима. Игра «Телефон», «Замри».	1	0	1		Практическая работа;
22.	Музыкальные, танцевальные темы.	1	0	1		Практическая работа;
23.	Разучивание простейших танцевальных элементов «Часики», «Качели», «Мельница».	1	0	0		Практическая работа
24.	Настроение в музыке и танце. Характер исполнения.	1	0	1		Практическая работа
25.	Выразительные средства музыки и танца. Музыка, движение, исполнители, костюмы.	1	0	0		Практическая работа;
26.	Правила танцевального этикета.	1	0	0		Практическая работа
27.	Понятие размер. Музыкальная фраза, длительность в музыке и танце.	1	0	1		Практическая работа
28.	Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха.	1	0	1		Практическая работа;
29.	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	1	0	1		Практическая работа;
30.	Ритмические упражнения.	1	0	1		Практическая работа;
31.	Гимнастика Parter.	1	0	1		Практическая работа;

32.	Фигуры в танце. Квадрат, круг, линия, звездочка, воротца, змейка.	1	0	1		Практическая работа;
33.	Трюковые элементы: вращение.	1	0	1		Практическая работа;
34.	Элементы аэробики	1	0	1		Практическая работа;

Поурочное планирование 3 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроке. Введение. Что такое ритмика.	1	0	0		Устный опрос;
2.	Гимнастика Parter.	1	0	0		Устный опрос;
3.	Гимнастика Parter.	1	0	0		Устный опрос;
4.	Элементы аэробики	1	0	1		Практическая работа;
5.	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	1	0	0		Устный опрос;
6.	Ритмическое исполнение (хлопки, выстукивания, притоп).	1	0	0		Устный опрос;
7.	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии	1	0	1		Практическая работа;

8.	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне.	1	0	1		Практическая работа;
9.	Повороты и наклоны корпуса.	1	0	1		Практическая работа;
10.	Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина.	1	0	1		Практическая работа;
11.	Понятие о рабочей и опорной ноге.	1	0	1		Практическая работа;
12.	Понятие «шаг» 45°, 90°, 180°. Растяжка.	1	0	1		Практическая работа;
13.	Первый танцевальный элемент «Квадрат», «Крест».	1	0	0		Практическая работа;
14.	Постановка корпуса. Движения плечами, бедрами, руками, животом.	1	0	1		Практическая работа;
15.	Простейшие танцевальные элементы. Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп.	1	0	0		Практическая работа
16.	Разучивание положений и позиций рук и ног.	1	0	0		Практическая работа
17.	Наклоны и повороты с хореографической точки зрения.	1	0	1		Практическая работа;
18.	Гимнастические элементы.	1	0	1		Практическая работа;
19.	Ритмические упражнения в различных комбинациях.	1	0	1		Практическая работа;

20.	Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки	1	0	1		Практическая работа;
21.	Три подразделения в танце и музыке. Общее понятие.	1	0	1		Практическая работа;
22.	Марш. Понятие о марше, ритмический счет.	1	0	1		Практическая работа;
23.	Три «кита» в музыке. Песня и танец.	1	0	0		Практическая работа
24.	Разучивание танцевальных шагов. Шаг с приседанием, приставной, с притопом.	1	0	1		Практическая работа
25.	Танцевальный бег (ход на полу пальцах). Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	0	0		Практическая работа;
26.	Тройной шаг. Упражнения на ориентацию в пространстве.	1	0	0		Практическая работа
27.	Урок-игра «Ловушка», «Русский кулачный бой», «Выйди из круга» (с мячом).	1	0	1		Практическая работа
28.	Приставные шаги. Синхронность.	1	0	1		Практическая работа;
29.	Аэробика	1	0	1		Практическая работа;
30.	Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней.	1	0	1		Практическая работа;
31.	Партнер и партнерша. Понятие дуэт, квартет в танце.	1	0	1		Практическая работа;

32.	Простейшие фигуры в танцах. Разучивание танца в паре.	1	0	1		Практическая работа;
33.	Простейшие фигуры в танцах. Разучивание танца в паре.	1	0	1		Практическая работа;
34.	Игровые двигательные упражнения с предметами.	1	0	1		Практическая работа;

Список использованной литературы

1. Базарова, Н.П. Азбука классического танца. / Н.П. Базарова, В.П. Мэй - Л. : Искусство, 1993.
2. Буренина, А.И. Ритмическая мозаика. / А.И. Буренина - СПб., 2000.
3. Ваганова, А.Я. Основы классического танца. / А.Я. Ваганова - Л.: Искусство, 1990.
4. Головкина С.Н. Уроки классического танца в старших классах. / С.Н. Головкина - М. : Искусство, 1999.
5. Зацепина, К. Народно-сценический танец. / К. Зацепина, А. Климов, К. Рихтер, Н. Толстая, Е. Фарманьянц. - М., 1996.
6. Климов, А. Основы русского народного танца. / А. Климов - М., 1975.
7. Королева, Э. Молдавский народный танец. / Э. Королева, В. Курберт, М. Мардарь. - М., 2003.
8. Костровицкая, В.М 100 уроков классического танца. / В.М. Костровицкая - Л. : Искусство, 1981.
9. Методическое пособие по теории и методике преподавания народно-сценического танца. - Казань, 1998
10. Мошкова, Е.И. Ритмика и балльные танцы. (программы для общеобразовательных учреждений). / Е.И. Мошкова - М.: Просвещение, 1997.
11. Мурашко М.П. Русская пляска: Учебное пособие – М.: издательский дом МГУКИ, 2010.
12. Мурашко М.П. Классификация русского танца: Монографическое исследование – М.: МГУКИ, 2012.
13. Мурашко М.П. Русская кадрили: Исследование форм русского танца – М.: МГУКИ, 2013.
14. Мурашко М.П. – Танцы марийского края. – Йошкар-Ола: Марийское книжное издательство, 1997
15. Нагаев Л. Фирилева, Ж.Е. Лечебно-профилактический танец Фитнес-данс. / Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина. – СПб., Детство-пресс, 2007
16. Нагаева, Л. Танцы восточных башкир. / Л. Нагаева - М., 1995.
17. Овчаренко, Е. Народно-сценический танец. / Е. Овчаренко - Барнаул, 1996.
18. Овчаренко, Е. История и теория народно-сценического танца. / Е. Овчаренко, Н. Смолянинова. - Барнаул, 2000.
19. Пинаева, Е.А. Ритмика и танец. Программа для хореографических отделений детских школ искусств / Е.А. Пинаева - Пермь, 2003.
20. Синяева, Н.А. Ритмика и танец. Программа для общеобразовательных школ с углубленным изучением предметов художественно-эстетического цикла. / Н.А. Синяева – Краснокамск, 1999.
21. Танцы. – Казань: издательство «Дом печати», 2003.
22. Тарасова Н. Теория и методика преподавания народно-сценического танца. Учебное пособие / Н.Б. Тарасова. – СПб., ИГПУ, 1996.
23. Ткаченко, Т. Народный танец. / Т. Ткаченко - М., 1975.

24. Три башкирских танца. – Республиканский центр народного творчества. – Уфа, 1992.
25. Устинова Л.А. Русские танцевальные миниатюры Татьяны Устиновой. – М.: «Импрессарио», 2013.
26. Хворост, И. Белорусские народные танцы. / И. Хворост - Минск, 1997.

Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в свободном для перемещения танцевальном зале.

Танцевальный зал оснащен станками, зеркалами, спортивными матами.

В распоряжении объединения: танцевальные костюмы, головные уборы, музыкальный центр, музыкальные носители CD, DVD, USB, видеоаппаратура, разноцветные атласные ленточки, платочки, кастаньеты, бубны, деревянные ложки, маракасы, фитболы, скакалки, коврики для занятий на полу, обучающие плакаты.