

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С УГЛУБЛЁННЫМ  
ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ ИМЕНИ И.П.СВЕТЛОВОЙ»**

РАССМОТРЕНО  
на ШМО учителей  
Протокол № 1  
«27» августа 2025

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
По УВР Айрапетян И.В  
«28» августа 2025

УТВЕРЖДЕНО  
Директор АНО «СОШ имени  
И. П. Светловой»  
Божович Ж.И.  
Приказ № 52  
от «29» августа 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
учебного предмета «Ритмика» (базовый уровень)  
для обучающихся 1-4 классов  
(обновленные ФГОС)**

**2025 - 2026**

## **Пояснительная записка.**

Рабочая программа по учебному предмету «Ритмика» для 1 – 4 класса составлена на основе программы «Ритмика и танец» Беляевой Веры Николаевны и является компонентом содержательного раздела ООП НОО АНО «СОШ им. И.П. Светловой». Программа составлена на основе «Требований к результатам освоения основной образовательной программы». Представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования и основного общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020 г.). Программа разработана с учетом актуальных целей и задач обучения и воспитания, развития обучающихся и условий, необходимых для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов.

Ритмика – это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело. Ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности. 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.

### **Цели и задачи обучения.**

**Образовательная цель программы:** приобщение детей ко всем видам танцевального искусства: от историко-бытового до современного танца, от детской пляски до балетного спектакля.

Развивающая цель программы: воспитание единого комплекса физических и духовных качеств: гармоническое телосложение, хорошее здоровье и выносливость, артистизм и благородство.

**Воспитательная цель программы-1.** Патриотического воспитания: осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе; уважение к национальным традициям республик Российской Федерации и других стран мира; проявление интереса к освоению танцевальных традиций своего края, музыкальной культуры народов России; стремление развивать и сохранять танцевальную культуру своей страны, своего края.

2. Гражданского воспитания: готовность к выполнению обязанностей гражданина, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; осознание комплекса идей и моделей поведения, отражённых в лучших произведениях мировой хореографической классики, принимать активное участие в музыкально-культурной жизни семьи,

образовательной организации, местного сообщества, родного края, страны, в том числе в качестве участников творческих конкурсов и фестивалей, концертов, культурнопросветительских акций, праздничных мероприятий.

3. Духовно-нравственного воспитания: ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора; готовность воспринимать хореографическое искусство с учётом моральных и духовных ценностей этического и религиозного контекста, социально-исторических особенностей этики и эстетики; придерживаться принципов справедливости, взаимопомощи и творческого сотрудничества в процессе непосредственной хореографической деятельности, при подготовке концертов, фестивалей, конкурсов.

4. Эстетического воспитания: восприимчивость к различным видам искусства, стремление видеть прекрасное в окружающей действительности, готовность прислушиваться к природе, людям, самому себе; осознание ценности творчества, таланта; осознание важности хореографического искусства как средства коммуникации и самовыражения; понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества; стремление к самовыражению в разных видах искусства

#### **Задачи:**

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

Программа по ритмике состоит из четырёх разделов:

1. Упражнения на ориентировку в пространстве
2. Ритмико-гимнастические упражнения
3. Игры под музыку
4. Танцевальные упражнения

В каждом разделе в систематизированном виде изложены упражнения и определен их объем. Во время проведения игр под музыку перед учителем стоит задача научить учащихся создавать музыкально-двигательный образ.

Содержание первого раздела составляют упражнения, помогающие детям ориентироваться в пространстве.

Основное содержание второго раздела составляют ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков.

В раздел танцевальных упражнений входят задания на выработку координационных движений.

Условия реализации:

Программа рассчитана на 4 года обучения - 1 час в неделю (135 ч.) 1

кл. – 33 ч., 2 кл-34 ч., 3 кл -34 ч., 4 кл – 34ч.

### **Планируемые результаты освоения конкретного учебного предмета, курса.**

В результате изучения курса ритмика обучающиеся 1 класса научатся

### **Планируемые личностные результаты:**

У обучающегося будут сформированы:

- сформированность внутренней позиции обучающегося, которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении обучающегося к образовательному учреждению через интерес к ритмико-танцевальным, гимнастическим упражнениям. Наличие эмоционально-ценностного отношения к искусству, физическим упражнениям
- Развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности .

### **Планируемые метапредметные результаты:**

- **регулятивные**
  - способность обучающегося понимать и принимать учебную цель и задачи;
  - в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
  - накопление представлений о ритме, синхронном движении.

- наблюдение за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности

- **познавательные**

- навык умения учиться: решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью учителя.

Учащиеся должны уметь:

- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно;
- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- самовыражение ребенка в движении, танце.
- 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».

- **коммуникативные**

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- умение координировать свои усилия с усилиями других.

## **Планируемые предметные результаты**

Обучающийся **научится:**

- уметь правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носка;
- чувствовать характер музыки и передавать его с концом музыкального произведения;
- знать позиции ног и рук классического танца, народно — сценического танца;
- усвоить правила постановки корпуса;
- уметь исполнять основные упражнения на середине зала;

**Обучающийся может научиться:**

- иметь представления о народных танцах.
- выполнять ритмические комбинации на высоком уровне, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

## **Содержание учебного предмета «Ритмика» 1класс.**

### **1. Упражнения на ориентировку в пространстве.**

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 ног, рук.

### **2. Ритмико-гимнастические упражнения.**

**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. Комбинация «Гуси».

**Упражнения на координацию движений.** Комбинация «Слоник». Перекрестное поднимание 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.** 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)

**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 «Ладоски». Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

### **3. Игры под музыку.**

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. Разминка. Основные движения танца «Полька». Комбинация «Гуси» Развивать пластичность и мягкость движений. Игры с пением или речевым сопровождением. Музыкальные игры с предметами.

### **4. Танцевальные упражнения.**

Основные движения танца «Полька». Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег лёгкий, 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.

### **Планируемые результаты освоения конкретного учебного предмета, курса.**

В результате изучения учебного предмета «Ритмика» обучающиеся 2 класса научатся:

#### **Личностные результаты**

Сформированность мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебнопознавательные 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**

##### **□ Регулятивные**

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

- **познавательные**

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».

- **коммуникативные**

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- умение координировать свои усилия с усилиями других.

## **Планируемые предметные результаты**

Обучающийся **научится:**

- уметь координировать движения;



- уметь ориентироваться в танцевальном классе;
- уметь танцевать в заданном темпе.

Обучающийся **может научиться:**

- иметь представления о современных и народных танцах.
- выполнять ритмические комбинации на высоком уровне, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

## **. Содержание учебного предмета «Ритмика» 2 класс.**

### **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.

### **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. 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.**

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.**

Повторение элементов танца. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Пскоки с ноги на ногу, легкие пскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с пскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса. 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. Польшка. Музыка Ю. Слонова. Русская хороводная пляска. Русская народная мелодия «Выйду ль я на реченьку».

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

В результате изучения курса ритмика обучающиеся 3 класса научатся

#### **Планируемые результаты:**

##### **Личностные результаты:**

Сформированность самооценки, включая осознание своих возможностей, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха; умения видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех, проявить себя в период обучения как яркую индивидуальность, создать неповторяемый сценический образ. Раскрепощаясь сценически, обладая природным артистизмом, ребенок может мобильно управлять своими эмоциями, преображаться, что способствует развитию души, духовной сущности человека.

##### **Метапредметные результаты**

## **□ Регулятивные**

- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- умение действовать по плану и планировать свою деятельность.
- воплощение музыкальных образов при разучивании и исполнении танцевальных движений.

### **• познавательные**

- умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении;
- рассчитывать на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;
- соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;
- самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
- передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.; - передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;
- повторять любой ритм, заданный учителем;
- задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).

## **коммуникативные**

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

**Планируемые предметные результаты Обучающийся**  
научится:

- 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;

Обучающийся **может научиться:**

- иметь представления о современных и народных танцах.
- выполнять ритмические комбинации на высоком уровне, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

## **Содержание учебного предмета «Ритмика» 3 класс.**

### **1. Упражнения на ориентировку в пространстве.**

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-гимнастические упражнения.**

**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

3. 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.

**3. 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.**

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.**

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 «Вальс». Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней. Русский народный танец. Движения «гармошка».

### **Планируемые результаты освоения конкретного учебного предмета, курса.**

В результате изучения курса ритмика обучающиеся 4 класса научатся

#### **Планируемые результаты:**

##### **Личностные результаты:**

Знание моральных норм и сформированность морально-этических суждений; способность к оценке своих поступков и действий других людей с точки зрения соблюдения/нарушения моральной нормы.

Развито чувство коллективизма, потребности и готовности к эстетической творческой деятельности; эстетического вкуса, высоких нравственных качеств. Реализация творческого потенциала в процессе выполнения ритмических движений под музыку; позитивная самооценка своих музыкально - творческих возможностей.

##### **Метапредметные результаты:**

##### **регулятивные**

преобразовывать практическую задачу в познавательную; осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату; целеустремлённость и настойчивость в достижении цели **познавательные** правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка; **коммуникативные** продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников; с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия; умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении различных музыкальнотворческих задач, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.

## **Планируемые предметные результаты**

Обучающийся научится:

- отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз. Четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски;
- различать основные характерные движения некоторых народных танцев.
- 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;

Обучающийся **может научиться:**

- иметь представления о современных и народных танцах.
- выполнять ритмические комбинации на высоком уровне, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

уметь анализировать музыку разученных танцев; слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов в упражнении.

## **Содержание учебного предмета «Ритмика» 4 класс.**

### **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 concentрических 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. Танец «Джайв».

## **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 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.**

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малокоонтрастных 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. Упражнения на различение элементов народных танцев. Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег. Упражнения на дыхание, упражнения для развития осанки. Поскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полу-пальцах. Разучивание народных танцев. Русские народные движения «каблучок», «гармошка».

Русский народный танец «Полька». Каблук, носок, приставной шаг, хлопки, поскоки, поворот под рукой. Простейшие фигуры в танцах. Разучивание танца в паре. Вальсовый поворот в паре. Лодочка, окошечко. Ритмические упражнения. Притопы, припляс в парах.

**Формы подведения итогов реализации образовательной программы** Формой отслеживания и фиксации образовательных результатов являются видеозаписи, фото, отзывы детей, родителей и учителей.

Формой демонстрации и предъявления образовательных результатов является презентация самостоятельно составленной элементарной связки в стиле классической аэробики на один музыкальный квадрат, конкурс, концерт, праздник, фестиваль, итоговое занятие.

В течение учебного года проходят концерты, на которых учащиеся выступают перед родителями, педагогами и своими товарищами, показывая, чему они научились за прошедший год.

### **Оценочные материалы**

Отслеживание результатов и эффективность деятельности проводится формирующим оцениванием в ходе входной диагностики в форме тестирования; текущего, промежуточного и итогового контроля в форме контрольных вопросов, творческих и проблемных заданий, самостоятельной работы, показательных выступлений.

### **Тематическое планирование 1 класс**

№ уроков	Наименование разделов, модулей и тем уроков.	Кол-во часов	ЦОР и ЭОР
1.	Инструктаж по ОТ и ТБ. Упражнения на ориентировку в пространстве. Правильное исходное положение. Что такое «Ритмика». Основные понятия.	1	<a href="http://www.horeograf.com/">http://www.horeograf.com/</a>
2.	Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперёд и оттягиванием носка. Поклон.	1	<a href="http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html">http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html</a>
3.	Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Постановка корпуса. Основные правила.	1	<a href="http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html">http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html</a>
4.	Ориентировка в направлении движений вперёд, назад, направо, налево, в круг, из круга.	1	<a href="http://horeograf.ucoz.ru/blog">http://horeograf.ucoz.ru/blog</a>
5.	Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы. Позиции.	1	<a href="http://horeograf.ucoz.ru/blog">http://horeograf.ucoz.ru/blog</a>
6.	Ритмико-гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения.	1	<a href="http://horeograf.ucoz.ru/blog">http://horeograf.ucoz.ru/blog</a>
7.	Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами (паровозики). Основные упражнения для рук.	1	<a href="http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html">http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html</a>



8.	Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки ,ленты).	1	<a href="http://horeograf.ucoz.ru/blog">http://horeograf.ucoz.ru/blog</a>
9.	Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку).	1	
10.	Разучивание танцевальных элементов в форме игры. Развивать эстетический вкус (умения видеть красоту движения в танце)	1	<a href="http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html">http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html</a>
11.	Сгибание и разгибание ноги в подъёме, отведение стопы наружу и приведение её внутрь, круговые движения стопой. Дать понятие пантомима.	1	<a href="http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html">http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html</a>
12.	Упражнения на выработку осанки. Игры под музыку. Комбинация «Гуси». Развить пластичность и мягкость движений.	1	<a href="http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html">http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html</a>
13.	Упражнения на координацию движений. Комбинация «Слоник».	1	<a href="http://horeograf.ucoz.ru/blog">http://horeograf.ucoz.ru/blog</a>
14.	Перекрёстное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Разучить основные упражнения профилактики плоскостопия.	1	<a href="http://horeograf.ucoz.ru/blog">http://horeograf.ucoz.ru/blog</a>
15.	Одновременные движения правой руки вверх, левой в сторону; правой руки вперёд , левой руки вверх. Научить правильно дышать. Следить за осанкой.	1	<a href="http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html">http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html</a>
16.	Выставление левой ноги вперёд, правой руки перед собой; правой ноги в сторону, левой руки в сторону и т.д. Провести небольшую профилактику суставов.	1	<a href="http://horeograf.ucoz.ru/blog">http://horeograf.ucoz.ru/blog</a>
17.	Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом.	1	<a href="http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html">http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html</a>
18.	Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков. Поиграть в различные игры связанные с этюдной работой. Воспитывать эстетические чувства.	1	<a href="http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html">http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html</a>
19.	Упражнения на расслабление мышц. Упражнения для улучшения гибкости.	1	<a href="http://horeograf.ucoz.ru/blog">http://horeograf.ucoz.ru/blog</a>
20.	Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперёд по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; потрясти кистями .Разучить новые танцевальные элементы.	1	<a href="http://horeograf.ucoz.ru/blog">http://horeograf.ucoz.ru/blog</a>

21.	Свободное круговое движение рук. Комбинация «Ладшки» .Научиться определять характер мелодии и подбирать движения.	1	<a href="http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html">http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html</a>
22.	Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).Познакомить с основными выразительными средствами.	1	<a href="http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html">http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html</a>
23.	Игры под музыку. Выполнение ритмических движений с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами; низкий, высокий. Объяснить основные правила танцевального этикета.	1	<a href="http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html">http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html</a>
24.	Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке.	1	<a href="http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html">http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html</a>
25.	Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям.	1	<a href="http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html">http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html</a>
26.	Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке.	1	<a href="http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html">http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html</a>
27.	Музыкальные игры с предметами. Разминка. Основные движения танца «Полька».	1	<a href="http://www.horeograf.com/">http://www.horeograf.com/</a>
28.	Игры с пением или речевым сопровождением. Воспитывать готовность к диалогу со сверстниками.	1	<a href="http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html">http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html</a>
29.	Танцевальные упражнения. Знакомство с танцевальными движениями. Познакомить с танцевальной гимнастикой.	1	<a href="http://www.horeograf.com/">http://www.horeograf.com/</a>
30.	Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег лёгкий, на полу-пальцах. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.	1	<a href="http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html">http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html</a>
31.	Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски.	1	<a href="http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html">http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html</a>
32.	Простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками(для девочек движение с платочком). Притопы одной ногой и поочерёдно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте.	1	<a href="http://www.horeograf.com/">http://www.horeograf.com/</a>
33.	Урок-смотр.	1	

	Всего	33	
--	-------	----	--

### Тематическое планирование 2 класс.

№ уроков	Наименование разделов, модулей и тем уроков.	Кол-во часов	ЦОР и ЭОР
----------	--	--------------	-----------

1.	Инструктаж по ОТ и ТБ. Упражнения на ориентировку в пространстве. Совершенствование навыков ходьбы и бега.	1	<a href="http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html">http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html</a>
2.	Ходьба вдоль стен с чёткими поворотами в углах зала.	1	<a href="http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html">http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html</a>
3.	Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Развить музыкальный слух.	1	<a href="http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html">http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html</a>
4.	Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Проверить знания учащихся о правой, левой руке, стороне.	1	<a href="http://horeograf.ucoz.ru/blog">http://horeograf.ucoz.ru/blog</a>
5.	Построение круга из шеренги и из движения врассыпную. Обучить основным танцевальным точкам в зале.	1	<a href="http://horeograf.ucoz.ru/blog">http://horeograf.ucoz.ru/blog</a>
6.	Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места.	1	<a href="http://horeograf.ucoz.ru/blog">http://horeograf.ucoz.ru/blog</a>
7.	Ритмико-гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения.	1	<a href="http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html">http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html</a>
8.	Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами.	1	<a href="http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html">http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html</a>
9.	Наклоны и повороты головы вперёд, назад, в стороны, круговые движения.	1	<a href="http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html">http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html</a>
10.	Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Разучить танцевальные элементы.	1	<a href="http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html">http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html</a>
11.	Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Выучить основные позиции рук и ног.	1	<a href="http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html">http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html</a>

12.	Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи) Наклоны корпуса в разных направлениях. Наклон грудью.	1	<a href="http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html">http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html</a>
13.	Опускание и поднимание предметов перед собой, сбоку без сгибания колен.	1	<a href="http://horeograf.ucoz.ru/blog">http://horeograf.ucoz.ru/blog</a>
14.	Выставление правой и левой ноги поочерёдно вперёд, назад, в стороны, в исходное положение.	1	<a href="http://horeograf.ucoz.ru/blog">http://horeograf.ucoz.ru/blog</a>
15.	Резкое поднимание согнутых в колене ног, как при маршировке. Научиться правильно дышать. Следить за осанкой .	1	<a href="http://horeograf.ucoz.ru/blog">http://horeograf.ucoz.ru/blog</a>
16.	Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.	1	<a href="http://horeograf.ucoz.ru/blog">http://horeograf.ucoz.ru/blog</a>
17.	Упражнения на координацию движений. Движения правой руки вверх-вниз с	1	<a href="http://horeograf.ucoz.ru/blog">http://horeograf.ucoz.ru/blog</a>

	одновременным движением левой руки от себя-к себе перед грудью.		
18.	Разнообразные перекрёстные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение)Понять из чего состоит песня. Самые известные танцы(полька). Воспитание уважения к различным культурам народов мира и России.	1	<a href="http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html">http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html</a>
19.	Научить основным танцевальным шагам. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения.	1	<a href="http://horeograf.ucoz.ru/blog">http://horeograf.ucoz.ru/blog</a>
20.	Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.	1	<a href="http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html">http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html</a>
21.	Упражнения на расслабление мышц. Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Разучить различные комбинации с тройным шагом.	1	<a href="http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html">http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html</a>
22.	Раскачивание рук поочерёдно и вместе вперёд, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперёд. Увлечь танцевальными играми.	1	<a href="http://horeograf.ucoz.ru/blog">http://horeograf.ucoz.ru/blog</a>

23.	Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра).Развивать синхронность, выполняя простейшие шаги.	1	<a href="http://horeograf.ucoz.ru/blog">http://horeograf.ucoz.ru/blog</a>
24.	Выбрасывание то левой, то правой ноги вперёд (как при игре в футбол).Увлечь детей занятиями танцами.	1	<a href="http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html">http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html</a>
25.	Игры под музыку. Выполнение движений с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий)Рассказать о развитии бального танца.	1	<a href="http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html">http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html</a>
26.	Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении. Воспитывать готовность и способность к саморазвитию.	1	<a href="http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html">http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html</a>
27.	Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений. Познакомить	1	<a href="http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html">http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html</a>
	с основными фигурами в танцах и исполнить их.		
28.	Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен.	1	<a href="http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html">http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html</a>
29.	Самостоятельное создание музыкальнодвигательного образа. Музыкальные игры с предметами. Развитие двигательной активности.	1	<a href="http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html">http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html</a>
30.	Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен.	1	<a href="http://www.horeograf.com/">http://www.horeograf.com/</a>
31.	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	1	<a href="http://www.horeograf.com/">http://www.horeograf.com/</a>
32.	Танцевальные упражнения. Повторение элементов танца. Тихая настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий пружинящий шаг.	1	<a href="http://www.horeograf.com/">http://www.horeograf.com/</a>

33.	Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Поскоки с ноги на ногу, лёгкие поскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием.	1	<a href="http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html">http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html</a>
34.	Урок- смотр.	1	
	Всего	34	

### Тематическое планирование 3 класс

№ уроков	Наименование разделов, модулей и тем уроков.	Кол-во часов	ЦОР и ЭОР
1.	Инструктаж по ОТ и ТБ. Упражнения на ориентировку в пространстве. Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием.	1	<a href="http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html">http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html</a>
2.	Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путём отступления на шаг. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг.	1	<a href="http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html">http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html</a>

3.	Выполнение движений с предметами, более сложных. Общеразвивающие упражнения.	1	<a href="http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html">http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html</a>
4.	Ритмико-гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения. Проверить знания учащихся о правой, левой руке, стороне.	1	<a href="http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html">http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html</a>
5.	Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой. Обучить основным танцевальным точкам в зале.	1	<a href="http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html">http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html</a>
6.	Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперёд, в стороны с движениями рук.	1	<a href="http://horeograf.ucoz.ru/blog">http://horeograf.ucoz.ru/blog</a>

7.	Нетопливое приседание с напряжённым разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Рассмотреть и разучить танцевальные элементы.	1	<a href="http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html">http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html</a>
8.	Поднимание на носках и полуприседание.	1	<a href="http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html">http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html</a>
9.	Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперёд, в сторону. Дать понятие пантомима. Рассказать об этюдной работе.	1	<a href="http://horeograf.ucoz.ru/blog">http://horeograf.ucoz.ru/blog</a>
10.	Перелезание через сцепленные руки, через палку. Упражнения на выработку осанки.	1	<a href="http://horeograf.ucoz.ru/blog">http://horeograf.ucoz.ru/blog</a>
11.	Упражнения на координацию движений. Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову	1	<a href="http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html">http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html</a>
12.	Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки. Научить основным танцевальным шагам.	1	<a href="http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html">http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html</a>
13.	Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками).	1	<a href="http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html">http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html</a>
14.	Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением. Разучивание различных комбинаций с тройным шагом.	1	<a href="http://horeograf.ucoz.ru/blog">http://horeograf.ucoz.ru/blog</a>
15.	Самостоятельное составление простых ритмических рисунков.	1	<a href="http://horeograf.ucoz.ru/blog">http://horeograf.ucoz.ru/blog</a>
16.	Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот. Упражнения на расслабление мышц.	1	<a href="http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html">http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html</a>
17.	Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение.	1	<a href="http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html">http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html</a>

	Разучивание простейших ритмических упражнений.		
18.	Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус- стойка на полу-пальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки. Познакомить с основными фигурами в танцах и исполнить их.	1	<a href="http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html">http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html</a>

19.	Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону. Я-герой сказки. Любимый персонаж.	1	<a href="http://www.horeograf.com/">http://www.horeograf.com/</a>
20.	Игры под музыку. Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз. Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта. Рассказать о развитии бального танца.	1	<a href="http://www.horeograf.com/">http://www.horeograf.com/</a>
21.	Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений. Научить танцевать самый простой вальс.	1	<a href="http://horeograf.ucoz.ru/blog">http://horeograf.ucoz.ru/blog</a>
22.	Исполнение движений пружинно, плавно, спокойно, с размахом, применяя известные элементы движений и танца.	1	<a href="http://horeograf.ucoz.ru/blog">http://horeograf.ucoz.ru/blog</a>
23.	Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен.	1	<a href="http://horeograf.ucoz.ru/blog">http://horeograf.ucoz.ru/blog</a>
24.	Передача в движениях развёрнутого сюжета музыкального рассказа. Смена ролей в импровизации. Познакомить с партерной гимнастикой. Воспитывать готовность и способность вести диалог со сверстниками, с учителем.	1	<a href="http://www.horeograf.com/">http://www.horeograf.com/</a>
25.	Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами. Игры.	1	<a href="http://horeograf.ucoz.ru/blog">http://horeograf.ucoz.ru/blog</a>
26.	Подвижные игры с пением и речевым сопровождением. Развитие двигательной активности.	1	<a href="http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html">http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html</a>
27.	Танцевальные упражнения. Повторение элементов танца. Игровые двигательные упражнения с предметами.	1	<a href="http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html">http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html</a>
28.	Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег. Сильные прыжки, боковой галоп. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку.	1	<a href="http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html">http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html</a>
29.	Движения парами: боковой галоп, прыжки. Основные движения народных танцев. Воспитание гордости и уважения к художественному наследию народов России.	1	<a href="http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html">http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html</a>
30.	Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	1	<a href="http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html">http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html</a>



31.	Бальный танец «Вальс». Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней. Воспитывать чувство гордости за достижения культуры в области хореографии.	1	<a href="http://www.horeograf.com/">http://www.horeograf.com/</a>
32.	Партерная гимнастика.	1	<a href="http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html">http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html</a>
33.	Обучить основным танцевальным точкам в зале.	1	<a href="http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html">http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html</a>
34.	Урок-смотр.	1	
	Всего	34	

#### Тематическое планирование 4 класс.

№ уроков	Наименование разделов, модулей и тем уроков.	Кол-во часов	ЦОР и ЭОР
1.	Инструктаж по ОТ и ТБ. Упражнения на ориентацию в пространстве. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре.	1	<a href="http://www.horeograf.com/">http://www.horeograf.com/</a>
2.	Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их.	1	<a href="http://www.horeograf.com/">http://www.horeograf.com/</a>
3.	Перестроение из простых и концентрических кругов в звёздочки и карусели.	1	<a href="http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html">http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html</a>
4.	Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Развить музыкальный слух.	1	<a href="http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html">http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html</a>
5.	Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок.	1	<a href="http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html">http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html</a>
6.	Упражнения с предметами, более сложные. Танец «Джайв». Обучить основным танцевальным точкам в зале.	1	<a href="http://www.horeograf.com/">http://www.horeograf.com/</a>

7.	Ритмико-гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения.	1	<a href="http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html">http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html</a>
8.	Круговые движения головы, наклоны вперёд, назад, в стороны. Разучить танцевальные элементы.	1	<a href="http://horeograf.ucoz.ru/blog">http://horeograf.ucoz.ru/blog</a>
9.	Выбрасывание рук вперёд, в стороны, вверх из положения руки к плечам.	1	<a href="http://horeograf.ucoz.ru/blog">http://horeograf.ucoz.ru/blog</a>
10.	Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений.	1	<a href="http://horeograf.ucoz.ru/blog">http://horeograf.ucoz.ru/blog</a>
11.	Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений.	1	<a href="http://horeograf.ucoz.ru/blog">http://horeograf.ucoz.ru/blog</a>
12.	Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук.	1	<a href="http://horeograf.ucoz.ru/blog">http://horeograf.ucoz.ru/blog</a>
13.	Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов.	1	<a href="http://horeograf.ucoz.ru/blog">http://horeograf.ucoz.ru/blog</a>
14.	Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе. Научить основным танцевальным шагам.	1	<a href="http://horeograf.ucoz.ru/blog">http://horeograf.ucoz.ru/blog</a>
15.	Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперёд, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба.	1	<a href="http://www.horeograf.com/">http://www.horeograf.com/</a>
16.	Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию движений .Разучить различные комбинации с тройным шагом.	1	<a href="http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html">http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html</a>
17.	Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Познакомить с танцами народов РФ.	1	<a href="http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html">http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html</a>
18.	Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений.	1	<a href="http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html">http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html</a>
19.	Поочерёдные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени.	1	<a href="http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html">http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html</a>
20.	Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном). Воспитывать готовность и способность к саморазвитию и самообразованию.	1	<a href="http://www.chel15.ru/horejgrafia.html">http://www.chel15.ru/horejgrafia.html</a>

21.	Упражнения на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом («петрушка»)	1	<a href="http://horeograf.ucoz.ru/blog">http://horeograf.ucoz.ru/blog</a>
22.	С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация цветка).	1	<a href="http://horeograf.ucoz.ru/blog">http://horeograf.ucoz.ru/blog</a>
23.	Игры под музыку. Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, те	1	<a href="http://horeograf.ucoz.ru/blog">http://horeograf.ucoz.ru/blog</a>
24.	Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки.	1	<a href="http://horeograf.ucoz.ru/blog">http://horeograf.ucoz.ru/blog</a>
25.	Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии.	1	<a href="http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html">http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html</a>
26.	Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование.	1	<a href="http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html">http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html</a>
27.	Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением..	1	<a href="http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html">http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html</a>
28.	Инсценирование музыкальных сказок, песен. Воспитание уважения и осознанного понимания чувства и мнение других людей.	1	<a href="http://www.horeograf.com/">http://www.horeograf.com/</a>
29.	Танцевальные упражнения. Исполнение элементов плясок и танцев. Упражнения на различение элементов народных танцев.	1	<a href="http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html">http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html</a>
30.	Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег. Упражнения на дыхание, упражнения для развития осанки.	1	<a href="http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html">http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html</a>
31.	Подскоки с продвижением назад (спиной). Простейшие фигуры в танцах. Разучивание танца в паре. Вальсовый поворот в паре. Лодочка, окошечко.	1	<a href="http://www.horeograf.com/">http://www.horeograf.com/</a>
32.	Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полу-пальцах. Разучивание народных танцев. Русские народные движения «каблучок», «гармошка».	1	<a href="http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html">http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html</a>

33.	Русский народный танец «Полька». Каблук, носок, приставной шаг, хлопки, поскоки, поворот под рукой .Воспитание уважительного отношения к танцевальному наследию народов России.	1	<a href="http://www.horeograf.com/">http://www.horeograf.com/</a>
34.	Урок-смотр.	1	
	Всего	34	

