



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования Республики Адыгея  
МО «Шовгеновский район»  
МБОУ «ООШ № 12 х. Мамацев»

РАССМОТРЕНО

Завуч

Девер Е.А.

Протокол № 8 от «20»08.2024г.

Рабочая программа  
по внеурочной деятельности  
« Движение есть жизнь»  
для обучающихся 1-4 классов

х. Мамацев

ПТВЕРЖДЕНО

Директор

Хатачева И.М.

Принят № 80г «20»

08.2024г.





## Пояснительная записка.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на основании основной образовательной программы начального общего образования МБОУ ООШ № 12 х. Мамацев».

Курс введен в часть учебного плана, формируемого образовательным учреждением в рамках спортивно-оздоровительного направления.

Движение - это жизнь один из видов музыкальной деятельности, в котором содержание музыки, ее характер, образы передаются в движениях. Основой является музыка, а разнообразные физические упражнения, танцы, сюжетно-образные движения используются как средства более глубокого ее восприятия и понимания.

Обучать ритмике необходимо всех детей, развивая в них глубокое "чувствование", проникновение в музыку, творческое воображение, формируя умение выражать себя в движениях.

Работа в области музыкально-ритмического воспитания позволяет решать такие задачи:

- развивать эмоциональную отзывчивость к эстетической стороне окружающей действительности;
- формировать эстетический вкус;
- развивать познавательное отношение к действительности.

Движение под музыку дополняет этот ряд:

- дает выход и разрядку отрицательным эмоциям, снимет нервное напряжение;
- создает приподнятое настроение;
- развивает активность, инициативу;
- развивает координацию движений, способность произвольно ими управлять.

Танцевальные движения способствует общему физическому развитию ребенка, обеспечивает силу, координацию движений и другие качества.

Каждая игра (пляска, упражнения) имеет четкую педагогическую направленность, является средством, при помощи которого музыкальный руководитель направляет внимание детей на музыку, учит ребенка правильно исполнять движение.

В обучении музыкально - ритмическим движениям ярко прослеживается взаимосвязь всех педагогических методов обучения (наглядный, словесный, практический), а игровая форма заданий, занимательность помогают без особых затруднений усвоить многие достаточно сложные движения.

При разучивании новых движений не следует добиваться, чтобы дети овладели ими на одной игре, пляске. Надо те же движения повторять в разных плясках, соединять с разной музыкой, чтобы движение совершенствовалось постепенно и чтобы дети учились относиться к нему, как к средству выразить различные образы, чувства, действия.

В младшем школьном возрасте дети уже понимают смысл разучивания и совершенствования отдельных движений и с удовольствием упражняются в них. В этом возрасте требуется изучить ряд подготовительных упражнений, при помощи которых детям постепенно прививаются некоторые навыки, необходимые им для правильного исполнения многих движений.

Удовлетворяя естественную потребность в двигательной активности, танцы, пляски и игры способствуют гармоническому развитию личности. В изящных или задорных движениях, каждый имеет возможность выразить себя, раскрыть свою индивидуальность, передать чувства, настроение, мысли, проявить характер. Соприкасаясь с танцевальным искусством, в доступной для детей форме, они постепенно приобщаются к миру прекрасного.

Овладение детьми движениями под музыку помогает развитию музыкального восприятия, умению передавать различные средства музыкальной выразительности, в свободных движениях отображать жанры музыки (марш, танец, вальс, народный танец, напевную песню), передавать их «языком движений», мимикой и пантомимикой, в танце и игре музыкальный образ, способствует проявлению творческих способностей детей в движениях под музыку в музыкально-двигательной импровизации. В сюжетно-ролевой игре, танцах, происходит развитие психологических функций (внимания, восприятия, памяти, воображения, мышления) и эмоционально-волевой сферы.

Систематические занятия детей школьного возраста в кружке ритмики очень полезны для физического развития, улучшается осанка, укрепляются мышцы и связки, совершенствуются движения. Постепенно все начинают легче и грациознее двигаться, становятся раскованными, приобретают свободу, координацию, выразительность движений. Все это требует известных усилий, но и доставляет большую радость, удовлетворяя потребность в эстетических переживаниях и впечатлениях.

#### *Направленность образовательной программы*

Программа «Ритмика» представляет дополнительный образовательный курс спортивно - оздоровительной направленности. При составлении программы использован опыт ведущих специалистов хореографии, учтены современные тенденции, рассмотрены различные танцевальные направления, использовалась методическая литература, личный опыт работы.

*Педагогическая целесообразность программы* определена тем, что данная программа ориентирована на приобщение каждого ребенка к музыкально-художественной культуре, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта.

*Отличительными особенностями являются:*

1. Определение видов организации деятельности учащихся, направленных на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного курса.
2. В основу реализации программы положены ценностные ориентиры и воспитательные результаты.
3. Ценностные ориентации организации деятельности предполагают уровневую оценку в достижении планируемых результатов.
4. Достижения планируемых результатов отслеживаются в рамках внутренней системы оценки педагогом.
5. При планировании содержания занятий прописаны виды деятельности учащихся по каждой теме.

Основными задачами программы начальной школы по ритмике являются:

- выявление творческих способностей в области искусства танца;
- приобретение навыков музыкально - ритмического движения;
- ознакомление с жанровыми и стилистическими особенностями искусства танца.

#### **Цели и задачи обучения.**

*Цель* занятий « Движение -это жизнь» состоит в углублении и дифференциации восприятия музыки (выделение средств выразительности, формы), её образов и формировании на этой основе навыков выразительного движения. Необходимо обучить детей умению владеть своим телом, красивой осанке, грациозной походке, умению выступать перед другими, развить координацию, музыкальность, выразительность и мягкость исполнения, развить свою гибкость и выносливость.

*Задачи программы:*

- учить детей воспринимать развитие музыкальных образов и выражать их в движениях, согласовывать движения с характером музыки, наиболее яркими средствами выразительности;
- развивать основы музыкальной культуры;
- развивать музыкальные способности (эмоциональная отзывчивость на музыку, слуховые представления, чувство ритма, музыкальную память);
- учить определять музыкальные жанры (марш, песня, танец), виды ритмики (игра, пляска, упражнение), различать простейшие музыкальные понятия (высокие и низкие звуки, быстрый, средний, медленный темп, громкая, умеренно громкая

и тихая музыка и т. д.);

- формировать красивую осанку, учить выразительным, пластичным движениям в игре, танце, хороводе и упражнении;
- развивать творческие способности в области искусства танца: учить оценивать собственное движение и товарища, придумывать «свой» игровой образ, персонаж и «свою» пляску, комбинируя различные элементы физкультурных упражнений, танцевальных и сюжетно-образных движений.

Эти задачи решаются при выполнении основного программного требования — соответствия характера движений содержанию и развитию музыкального образа.

Программа внеурочной деятельности «Ритмика» предназначена для детей младшего школьного возраста. Ведущая деятельность этого возраста – учение через игру, танец и ритмичные упражнения.

Основные педагогические принципы - систематичность, постепенность и последовательность.

Программа является основой занятий на уроке. Она предусматривает систематическое и последовательное обучение.

Программа по ритмике включает в себя музыкальные, ритмические, танцевальные упражнения, музыкальные игры.

### **Организация образовательного процесса.**

Дополнительная образовательная программа внеурочной деятельности младших школьников «Движение есть жизнь» рассчитана на 4 года, занятий с детьми возраста 6,5 - 10 лет. Занятия проводятся 1 раз в неделю продолжительностью 1 академический час. Объем часов в год составляет с группами 1-ого года обучения – 33 часа, 2-ого года обучения - 34 часа, 3 – го года обучения – 34 часа, 4 года – обучения 34 часа. Продолжительность занятий: - 1 класс – 35 мин, 2 – 4 класс – 40 мин.

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. Программой предусмотрены занятия теоретическими дисциплинами: слушание музыки, беседы о хореографическом искусстве.

Организация игровых ситуаций помогает усвоению программного содержания, приобретению опыта взаимодействия, принятию решений. Беседы, проводимые на занятиях, соответствуют возрасту и степени развития детей. На начальном этапе беседы краткие.

Программа по «Ритмике» ведется в рамках школьного компонента и не предусматривает оценивание учащихся в баллах.

При проведении занятий педагоги придерживаются следующих принципов:

- принцип развивающего и воспитывающего характера обучения;
- принцип систематичности и последовательности в практическом овладении основа танцевальных движений;
- принцип движения от простого к сложному как постепенное усложнение инструктивного материала, упражнений;
- принцип наглядности, привлечение чувственного восприятия, наблюдения, показа;
- принцип опоры на возрастные и индивидуальные особенности учащихся;
- принцип доступности и посильности;
- принцип прочности обучения как возможность применять полученные знания во внеурочной деятельности, в учебных целях.

Для реализации программы в работе с учащимися применяются следующие методы:

1. Метод активного слушания музыки, где происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизация, двигательные упражнения – образы.
2. Метод использования слова, с его помощью раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой, терминология, историческая справка и др.
3. Метод наглядного восприятия, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям.
4. Метод практического обучения, где в учебно-тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной работой.

Приемы:

- комментирование;
- инструктирование;
- корректирование.

### **Содержание программы**

Содержание занятий направлено на обеспечение разносторонней подготовки учащихся. 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.

В музыкально - ритмическом движении ритм понимается в широком смысле слова. В него входят развитие и смена музыкальных образов (основных мыслей, чувств, музыкально оформленных в небольшом построении), структура произведения, темповые, динамические, регистровые, метроритмические соотношения. Поэтому в процессе занятий ритмикой особенно успешно развивается эмоциональная отзывчивость на музыку, приобретает навык восприятия, воспроизведения музыкально-ритмической основы произведения.

Виды музыкально - ритмических движений и основные двигательные навыки у детей младшего школьного возраста.

Музыкальное воспитание средствами движения осуществляется в играх, хороводах, плясках, танцах, упражнениях, драматизациях, доступных и интересных детям.

### 1. Музыкальная игра.

Игра – наиболее активная творческая деятельность, направленная на выражение эмоционального содержания музыки, осуществляется в образных движениях. Игра имеет определённый сюжет, правила, музыкально-учебные задания, и, облегчённая в интересную форму, помогает лучшему усвоению программных навыков.

### 2. Пляски, танцы, хороводы.

Своеобразной формой музыкально - ритмических движений являются детские пляски, танцы, хороводы, включающие элементы народных и классических танцевальных движений.

Исходя из поставленных задач и общего содержания, их можно последовательно сгруппировать:

- пляски с зафиксированными движениями, построение которых всегда зависит от структуры музыкального произведения;
- пляски комбинированные, имеющие зафиксированные движения и свободную импровизацию;
- свободные пляски, которые носят творческий характер и исполняются под народные плясовые мелодии. Дети, используя знакомые элементы танцев, построений, упражнений, комбинируют их по-новому, придумывают «свою» пляску;
- хороводы плясового характера, чаще связанные с народными песнями, исполняя которые дети инсценируют сюжет, сопровождая его плясовыми движениями;
- детский «бальный танец», включающий вальсообразные движения. Лёгкий, оживленный характер музыки сопровождается всё время повторяющимися танцевальными элементами .

- характерный танец, в котором «свободные» плясовые движения исполняет какой-либо персонаж в свойственной ему манере (танец снежинок).

В плясках очень ограниченно используются самые простые движения, так как детям трудно запомнить их последовательность.

### 3. Упражнения.

Музыкально-ритмические навыки усваиваются главным образом в ходе разучивания игр, плясок, хороводов. Однако некоторые из них требуют дополнительных усилий, тренировок, упражнений. Например, надо поупражнять детей в точном исполнении ритмического рисунка, акцента. Педагог помогает ребятам с ним справиться. Некоторые упражнения помогают навыкам выразительного движения в передаче игрового образа, в ходьбе, беге, поскоках, а также тренируют в усвоении отдельных танцевальных элементов.

Дети рано начинают чувствовать настроение, характер музыки, воспринимая её сначала в совокупности всех средств, выделяют, отличая отдельные, наиболее яркие средства, доминирующие в произведении (например, форму, темп, динамику, метроритм), передавая это в движениях.

Музыкально-ритмические навыки осваиваются в процессе разучивания игр, плясок, хороводов и упражнений. Важно научить ребят воспринимать музыку целостно, схватывать общее настроение, характер. Однако в процессе обучения можно выделить те или иные навыки, которые особенно хорошо усваиваются при разучивании данного материала.

Двигательные навыки детей, необходимые для постановки танца, зависят, в первую очередь, от психофизиологических особенностей. Разучивание движений только тогда будет эффективно, когда оно основано на знании возможностей ребенка, а так же требуется строгий учет его возрастных психофизиологических особенностей. Танцуя, ребенок, включается в творческий процесс. Совершенствуются его двигательные возможности и навыки.

Выполнение двигательных упражнений способствует общему физическому развитию ребенка, обеспечивает силу, координацию движений и другие качества необходимые для формирования умений и специфических навыков.

Движения становятся более выразительными, углубленными и утонченными. В разные моменты жизни детей общение с музыкой и танцем позволяет решать разные педагогические задачи. Наибольший вклад, безусловно, будет сделан в формировании личности ребенка при разумном использовании знаний психического развития.

Движение под музыку дополняет ряд задач занятий ритмикой:

- дает выход и разрядку отрицательным эмоциям, снимет нервное напряжение;
- создает приподнятое настроение;
- развивает активность, инициативу;

- развивает координацию движений, способность произвольно ими управлять.

Знание особенностей детского восприятия в младшем школьном возрасте позволяет преподавателю наиболее точно и грамотно использовать методические приемы обучения.

Особенность детского восприятия такова, что вырабатывать точность, четкость, осмысленность движения помогает использование подражательных движений или образное сравнение.

Занятия ритмикой доставляют детям радость и удовольствие. Но должны быть доступны и содержание, и характер движений. Некоторые дети могут проявлять манерность, напряженность и передавать лишь внешнюю форму упражнений.

Каждое упражнение имеет четкую педагогическую направленность, является средством, при помощи которого музыкальный руководитель направляет внимание детей на музыку.

Работа по закреплению и углублению связи движений с музыкой проходит успешно, если музыкальный руководитель, соблюдая последовательность задач музыкального восприятия, одновременно воспитывает и развивает движения детей, систематически прививая им необходимые навыки.

Дети уже понимают смысл разучивания и совершенствования отдельных движений и с удовольствием упражняются в них. В этом возрасте требуется изучить ряд подготовительных упражнений, при помощи которых детям постепенно прививаются некоторые навыки, необходимые им для правильного исполнения многих движений.

Занятия по программе позволяют ребенку не только в увлекательной и игровой форме войти в мир музыки и танца, но и развивают умственные и физические способности, а также способствуют социальной адаптации ребенка.

### *Практическая значимость занятий:*

Насыщенность, динамичность, яркая эмоциональность, игровая форма занятия не даёт детям скучать, ибо без интереса, без удовольствия невозможно добиться у занимающихся полного сокращения мышц, волевого усилия при исполнении движений, без чего нельзя привить новый навык. Использование такой структуры занятия даёт ощутимые результаты: к концу обучения, используя простые движения и несложные комбинации, дети демонстрируют навыки артистического перевоплощения в небольших сюжетных танцах и миниатюрах.

### **Ожидаемые результаты.**

#### **Результаты первого года обучения:**

- приобретение учащимися представлений о темпе, ритме, амплитуде движений, способности выполнить определённые танцевальные движения;

- приобретение школьниками знаний о правилах групповой работы, основ этикета и грамотной манеры поведения в обществе, представлений об актёрском мастерстве,
- получение сведений о танцах разных народов и различных эпох и формирование позитивного отношения школьника к традициям других народов, т.к. каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер.

#### **Результаты второго года обучения:**

- развитие ценностного отношения школьников к культуре, труду, воспитание чувства сопереживания к товарищам;
- развитие потребности двигательной активности как основы здорового образа жизни;
- гармонизация развития учащихся, расширение рамок культурного и исторического образования детей: углубление и расширение средствами историко-бытового танца;
- познавательных возможностей учащихся в области истории, географии, литературы, фольклора.

#### **Результаты третьего года обучения:**

- приобретение опыта публичного выступления;
- зная об общих закономерностях отражения действительности в хореографическом искусстве, конкретно выражающихся в связи форм и линий движений с жизненным содержанием, смыслом, чувством и настроением музыки, дети сами смогут разобраться в том танцевальном материале, который может встретиться в их жизненной практике,
- приобретение умения переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни;

#### **Результаты четвертого года обучения:**

- в играх действовать самостоятельно, искать выразительные движения, не подражая друг другу; придумывать или выбирать движения в соответствии с характером музыкального произведения.
- в совершенстве исполнять изученные танцевальные композиции различных жанров;
- импровизировать под любое музыкальное произведение;
- доброжелательно и уважительно общаться в коллективе и в своей танцевальной паре; знать основы этики поведения в танцевальном зале,
- совершенствовать полученные знания, умения, навыки в области хореографического искусства

#### **Формы подведения итогов реализации программы:**

- подготовка танцевальных номеров к школьным праздникам, - отчётный концерт

### Формирование универсальных учебных действий.

	<b>Личностные</b>	<b>Метапредметные</b>	<b>Предметные</b>
<b>Знать</b>	<p>– о формах проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии;</p> <p>- правила поведения на занятиях, в игровом творческом процессе.</p> <p>- правила игрового общения, о правильном отношении к собственным ошибкам, к победе, поражению.</p>	<p>- знать о ценностном отношении к искусству танца, как к культурному наследию народа.</p> <p>- иметь нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами.</p>	<p>- необходимые сведения о многообразии танцев особенностях танцев народов мира, народных танцев;</p> <p>танцевальной азбуке, танцевальных позициях, элементы музыкальной грамоты</p>
<b>Уметь</b>	<p>- анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели.</p> <p>-соблюдать правила поведения в танц. классе и дисциплину;</p> <p>- правильно взаимодействовать с партнерами по команде</p>	<p>- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей - адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарища, родителя и других людей</p> <p>- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;</p> <p>- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;</p>	<p>- работать с танцевальными движениями, танцевальными шагами (переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, па польки), элементы русского танца (ковырялочка, моталочка, молоточек, маятник);</p> <p>- импровизировать;</p> <p>- работать в группе, в коллективе.</p> <p>- выступать перед публикой, зрителями.</p>

	(терпимо, имея взаимовыручку и т.д.). - выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах творческой и игровой деятельности.		
<b>Применять</b>	- быть сдержанным, терпеливым, вежливым в процессе взаимодействия ; -подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки.	- полученные сведения о многообразии танцевального искусства красивую, правильную, четкую, звучную речь как средство полноценного общения. Способность выполнения музыкально ритмических движений, танцевальных упражнений для получения эстетического удовлетворения, для укрепления собственного здоровья	- самостоятельно выбирать, организовывать небольшой творческий проект -иметь первоначальный опыт самореализации в различных видах творческой деятельности, формирования потребности и умения выражать себя в доступных видах творчества, игре и использовать накопленные знания.

## Учебно-тематический план

1 класс (33 ч)

№ п/п	Тема учебного занятия	часы	Содержание деятельности		По плану	По факту
			Теоретическая часть занятия/ форма организации деятельности	Практическая часть занятия/ форма организации деятельности		
1.	Инструктаж по ТБ для учащихся. Введение в образовательную программу.	1	Введение учащихся в предмет «Ритмика» Знакомство с основными видами хореографического искусства.			
2.	Урок-игра «Давайте познакомимся». Танцевальная игра «Один плюс все!».	1	Знакомство с правилами игры	Проведение танцевальной игры «Один плюс все!».		
3.	Упражнения на ориентировку. Игра на внимание «Быстро по местам!».	1	Знакомство с правилами игры	Строиться в круг, колонну, шеренгу		
4.	Ритмико-гимнастические упражнения. Игра «Повтори!»	1	Общеразвивающие упражнения	Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами, руками		
5.	Ритмико-гимнастические упражнения. Игра	1	Общеразвивающие упражнения	Наклоны и повороты туловища вправо, влево		

	«Потолок - пол».					
6.	Ритмико-гимнастические упражнения. Игра «Танцевальный паровоз!».	1	Общеразвивающие упражнения	Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь.		
7.	Игры под музыку. Танцевальные упражнения: повороты, хлопки, подскоки	1	Знакомство с правилами игры, знакомство с танцевальными движениями.	Отработка поворотов, подскоков		
8.	Игры на внимание. Танцевальная зарядка. Танцевальный этюд «Новогодняя полька».	1	Знакомство с правилами игры, знакомство с танцевальными движениями	Отработка элементов танцевального этюда		
9.	Танцевальная игра «Один плюс все!». Танцевальный этюд «Пяточка - носочек».	1	Знакомство с правилами игры, знакомство с танцевальными движениями	Отработка элементов танцевального этюда		
10.	Перестроения. «Змейка»	1		Перестроение в быстром и медленном темпе, с остановками, на время под различную музыку.		
11.	«Хоровод». Перекаты стопы	1	Показ видеоролика с выступлениями русских народных коллективов. Объяснение отличий хоровода от других видов русского танца.			



12.	Перестроения, «Шахматы»	1		Перестроение в быстром и медленном темпе, с остановками, на время под различную музыку.		
13.	Движения на развитие координации.	1	Объяснение педагогом значение координации, ее функции.	Выполнение вслед за педагогом прыжковые упражнения на развитие координации.		
14.	Ходьба с координацией рук и ног	1		Выполнение вместе с педагогом упражнений по кругу в продвижении с использованием рук.		
15.	Бег и подскоки	1	Объяснение педагогом правильного исполнения бега и подскоков.	Исполнение бега и подскоков под музыку различную по темпу, динамике и характеру.		
16.	Упражнения на развитие тела под музыку	1		Исполнение вместе с педагогом упражнений на развитие всех групп мышц.		
17.	Элементы гимнастики: пружинные движения ногами.	1	Общеразвивающие упражнения, знакомство с гимнастическими движениями	Исполнение вместе с педагогом пружинных движений ногами.		
18.	Упражнения для развития позвоночника.	1		Исполнение вместе с педагогом волнообразных движений туловищем. Упражнение «Кошечка»,		
19.	Закрепление изученных	1		Работа в группах. Составление учебных		

	упражнений			комбинаций с использованием изученных движений.		
20.	Упражнения на развитие координации. Танец «Стирка»	1	Постановка тренировочного танца, на развитие координации.	Разучивание танца «Стирка»		
21.	«Я – герой сказки». Любимый персонаж .	1	Объяснение педагогом понятия имитация, подражание, пантомима.	Самостоятельная работа. Исполнение под музыку сочиненных на уроке подражательных пародий на любимых сказочных героев.		
22.	Основные движения, переходы в позиции рук	1	Объяснение и показ педагогом основных позиций рук, их переходы из одной позиции в другую.	Исполнение вслед за педагогом основных позиций рук и их переходы из позиций.		
23.	Элементы народного танца: ковырялочка.	1	Показ видеоролика с исполнением народного танца. Объяснение и показ педагогом правильного исполнения простейшего элемента народного танца – ковырялочка.	Исполнение вместе с педагогом ковырялочка.		
24.	Музыкально-ритмические игры: «Коршун и курица»	1	Знакомство с правилами музыкально – ритмической игры «Коршун и курицы», направленную на развитие внимания и	Играют в игру на развитие ловкости и внимания.		

			ловкости.			
25.	Музыкально-ритмическая игра: «Магазин игрушек».	1	Знакомство с правилами игры «Магазин игрушек» направленную на развитие артистизма и снятия «зажатости»	Играют в игру «Магазин игрушек» изображая живые игрушки.		
26.	Упражнения на выстукивание под музыку.	1	Показ правильного исполнения выстукиваний.	Выстукивание прозвучавших мелодий. Их темп, ритм, характер.		
27.	Отработка упражнений.	1		Исполнение разученных упражнений под музыку в более быстром темпе.		
28.	Закрепление изученного.	1		Исполнение разученных упражнений самостоятельно, без наставничества педагога. А разных темпах.		
29.	Общеразвивающие упражнения.	1		Исполнение вместе с педагогом упражнений на развитие всех групп мышц.		
30.	Общеразвивающие упражнения: перекаты стопы.	1		Исполнение упражнений для развития стопы (профилактики плоскостопия).		
31.	Геометрические композиции фигур (коллективные).	1	Рассказ педагога и показ схематических фигур наиболее используемых в постановке танца.	Работа в группах. Составление маленьких этюдов с использованием разученных композиций фигур.		

32.	Музыкально-ритмическая игра: «Я и мир вокруг».	1	Знакомство с правилами игры, направленной на развитие артистизма, чувства ритма.	Играют в музыкально – ритмическую игру с использованием различного музыкального материала		
33.	Многообразность и необычность движений. Игра «Волк и Заяц».	1	Знакомство с правилами игры.	Изображая животных двигаются в характере музыки.		

### 2 класс (34 ч)

№ п/п	Тема учебного занятия	часы	Содержание деятельности		По факту	По плану
			Теоретическая часть занятия/ форма организации деятельности	Практическая часть занятия/ форма организации деятельности		
1.	Инструктаж по ТБ для учащихся. Вводный урок. Урок-путешествие в мир танца.	1	Введение учащихся в предмет «Ритмика» Знакомство с основными видами хореографического искусства.	Просмотр презентации «Мир танца».		
2.	Урок-игра «Давайте познакомимся». Танцевальная игра «Один плюс все!».	1	Знакомство с правилами игры	Проведение танцевальной игры «Один плюс все!».		
3.	Упражнения на ориентировку. Игра на внимание «Быстро	1	Знакомство с правилами игры	Строиться в круг, колонну, шеренгу		

	по местам!»).					
4.	Танцевальное приветствие. Позиции рук: I, II, III, подготовительное. Ритмико-гимнастические упражнения. Игра «Повтори!»	1	Знакомство с позициями рук, знакомство с правилами игры	Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами, руками		
5.	Ритмико-гимнастические упражнения. Позиции ног: I, II, III, V, VI. Игра «Потолок - пол».	1	Знакомство с позициями ног, знакомство с правилами игры	Наклоны и повороты туловища вправо, влево		
6.	Ритмико-гимнастические упражнения. Постановка корпуса, рук, ног. Игра «Танцевальный паровоз!».	1	Знакомство с понятием постановка корпуса, знакомство с правилами игры	Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь.		
7.	Игры под музыку. Танцевальные упражнения: повороты, хлопки, подскоки. Положение «Деми - плие» по I, II, III позициям (полуприседание).	1	Знакомство с понятием деми-плие	Отработка танцевальных движений		
8.	Игры на внимание. Танцевальная зарядка. Танцевальный этюд «Новогодняя полька». Положение «Гранд - плие» по I, II, III, позициям	1	Знакомство с понятием гранд-плие	Отработка танцевальных движений		
9.	Танцевальная игра «Один плюс все!».«Релевэ» по VI	1	Знакомство с понятием релевэ, знакомство с	Отработка танцевальных движений		

	позиции (подъём на полупальцы) Танцевальный этюд «Пяточка носочек».		правилами игры			
10.	Переменный шаг.	1	Объяснение и показ педагогом переменного шага.	Выполнение вместе с педагогом переменного шага вперед и назад. Танцевальное упражнение «Конькобежцы».		
11.	Приставной шаг.	1	Объяснение и показ педагогом приставного шага.	Выполнение приставного шага. Танец «па де грасс»		
12.	Галоп.	1	Объяснение и показ педагогом шага галопа.	Выполнение шага галопа вперед, назад и в сторону. Работа над шагом галопа в парах по кругу.		
13.	Подскоки.	1	Показ педагогом правильного исполнения подскоков.	Исполнение подскоков индивидуально, в парах, группах.		
14.	Определение такта в музыке.	1	Объяснение понятия «такт».	Выполнение музыкально – ритмических заданий на определение сильных и слабых долей муз.произведения.		
15.	Определение темпа музыкальной композиции.	1	Объяснение педагогом понятия «темп».	Исполнение одного и того же упражнения в различном темпе. Игра «Передача мяча по кругу».		
16.	Ускорение темпа движений (ачелерендо)	1		Исполнение упражнений в умеренном темпе с постепенным ускорением до		

				быстрого темпа.		
17.	Замедление темпа движений (ритардандо)	1		Исполнение упражнений в умеренно темпе с постепенным замедлением темпа.		
18.	Характер танцевальной музыки (динамические оттенки).	1	Объяснении понятия «динамические оттенки». Виды динамических оттенков в муз.произведениях.	Выполнение различных упражнений под резкое изменение силы звучания муз.произведения. муз.игра «Запев, припев»		
19.	Ходьба с координацией рук и ног.	1		Исполнение ходов под различную музыку с разным темповом окрасом, при этом выполняя руками упражнения, а корпусом - повороты.		
20.	Плавность движений.	1		Исполнение вместе с педагогом плавных движений под музыку, направленных на развитие растяжки ног, корпуса.		
21.	Закрепление изученных упражнений. Игра «Я – учитель»	1		Каждый ученик выступает в роли педагога и показывает остальным упражнения на определенную группу мышц, остальные повторяют.		
22.	Элементы народного танца: хоровод.	1	Просмотр видеороликов ансамбля «Березка». Объяснение понятия «хоровод», его			

			возникновение, виды.			
23.	Элементы народного танца: пляска парная	1	Показ видеоролика с исполнением парной пляски.	Выполнение народных движений в парах.		
24.	Элементы народного танца: перепляс.	1	Показ видеороликов с исполнением перепляса. Объяснением отличий перепляса от других видов народного танца.			
25.	Элементы народного танца: массовый пляс.	1	Показ видеоролика с исполнением массовой пляски.	Исполнение классом простейших танцевальный народных движений синхронно.		
26.	Элементы народного танца: ковырялочка.	1	Объяснение и показ педагогом элемента русского народного танца «ковырялочка»	Исполнение «ковырялочка» вместе с педагогом и самостоятельно.		
27.	Элементы народного танца: елочка.	1	Объяснение и показ педагогом элемента русского народного танца «елочка».	Исполнение «елочки» вместе с педагогом и в комбинациях.		
28.	Отработка упражнений.	1		Самостоятельное исполнение элементов народного танца.		
29.	Закрепление изученного.	1	Постановка учебного этюда на материале русского народного танца пройденного ранее.	Разучивание учебного этюда в народном характере.		
30.	Общеразвивающие упражнения.	1		Исполнение вместе с педагогом упражнений		



				направленных на развитие всех групп мышц.		
31.	Общеразвивающие упражнения: плавная ходьба на носочках.	1	Рассказ педагога о ходьбе в танце.	Исполнение вместе с педагогом шагов на носочках под музыку.		
32.	Геометрические композиции фигур (индивидуальные и коллективные).	1	Составление учебных этюдов с использованием композиции фигур.	Исполнение и разучивание этюдов.		
33.	Композиция танца: экспозиция, завязка, развитие танца.	1	Объяснение значения завязки и развития в постановке танца. Просмотр балета «Щелкунчик»	Определение завязки и развития на примере балета «Щелкунчик»		
34.	Подведение итогов.	1		Самостоятельно исполнение танцевальных этюдов и упражнений разученных в течении года.		

### 3 класс (34 ч)

№ п/п	Тема учебного занятия	Все го часов	Содержание деятельности		По факту	По плану
			Теоретическая часть занятия/ форма организации	Практическая часть занятия/ форма организации деятельности		

			<b>деятельности</b>			
1.	Введение в образовательную программу. Инструктаж по технике безопасности	1	Уметь соблюдать правила техники безопасности. Просмотр видеороликов известных хореографических коллективов	Построение и перестроение в линии.		
2.	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притопы).	1	Определение действий таких как: хлопки, выстукивания, притопы, их виды.	Ритмичное исполнение различных мелодий.		
3.	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса	1	Проверить знания учащихся о правой, левой руке, стороне.	Повороты, перегибы и наклоны корпуса в правую и левую сторону, под руководством педагога и самостоятельно.		
4.	Поза исполнителя. Зритель, исполнитель. Положение фигуры по отношению к зрителю. Ракурс	1	Объяснить как должна располагаться фигура относительно зрителя. Что такое ракурс. Кто такой зритель и кто такой исполнитель. В чем их разница.	Разучить наиболее используемые танцорами позы, в конца и в течении танца.		
5.	Танцы народов РФ, их особенности и костюмы	1	Просмотр видеороликов с исполнением танцев народным коллективом Игоря Моисеева	Основные ходы русского народного танца.		
6.	Танцевальная зарядка. Упражнения для рук.	1	Показ и объяснение педагогом позиции рук в	Разучивание и исполнение позиции рук в классической		

			хореографии.	хореографии.		
7.	Ритмическая схема. Ритмическая игра.	1	Объяснение и показ слайдов с ритмическими схемами и их видами.	Научить составлять небольшие танцевальные комбинации в группах по схеме.		
8.	Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, платок).	1	Показ педагогом упражнений с мячом, платком и обручем под музыку соблюдая ритм.	Повторение упражнений с предметом за педагогом в заданном ритме.		
9.	Упражнения на определение такта в музыке.	1	Объяснение педагогом понятия «такт» и «размер»	Прослушивают муз. произведения размером 2/4, 3/4 и 4/4, хлопками и притопами отражают сильную долю такта и слабую.		
10.	Упражнения на определение темпа музыкальной композиции.	1	Объяснение педагогом понятия «темп», обозначение муз. темпов, основные виды темпов.	Выполнение движений по кругу в заданном педагогом муз. темпе.		
11.	Танцевальные движения в разном темпе.	1		Выполнение упражнений в заданном темпе. Упражнения на смену темпа		
12.	Характер танцевальной музыки (динамические оттенки).	1	Объяснении понятия «динамические оттенки». Виды динамических оттенков в муз. произведениях.	Выполнение различных упражнений под резкое изменение силы звучания муз. произведения. муз. игра «Запев, припев»		
13.	Координация движений.	1		Исполнение вместе с педагогом танцевальных движений направленных на развитие координации.		

14.	Плавность движений.	1		Исполнение вместе с педагогом гимнастических элементов направленных на развитие плавности и мягкости движений.		
15.	Закрепление изученных упражнений.	1		Самостоятельное исполнение разученных упражнений и танцевальных движений.		
16.	Жанры музыки: марш.	1	Прослушивание музыкального материала в темпе марша, объяснение его особенностей и отличий от других танцевальных произведений. Просмотр видеоролика с исполнением марша.	Маршевый шаг, маршировка под музыку, построение и перестроение.		
17.	Жанры музыки: песня.	1	Прослушивание песен разных жанров. Объяснение педагога отличий песни от мелодии и танца.			
18.	Жанры музыки: танец.	1	Рассказ о танце, его возникновении и развитие, показ презентации о танце и его видах.	Разучивание танцевальной комбинации.		
19.	Актерская выразительность	1	Показ хореографических номеров с использованием пантомимы. Объяснение правил игры	Индивидуальная и групповая работа по подражанию различным предметам и существам в соответствии с		

			«Невыдуманный зверь »	характером и темпом музыки.		
20.	Упражнения в актерской выразительности	1	Игра «выдуманный зверь»	Индивидуальная и групповая работа по подражанию различным предметам и существам в соответствии с характером и темпом музыки.		
21.	Основные движения русского танца: хороводный шаг.	1	Просмотр видеороликов ансамбля «Березка». Объяснение понятия «хоровод», его возникновение, виды.	Постановка танцевального этюда – Хоровод.		
22.	Основные движения русского танца: переменный ход.	1	Показ видеоролика ансамбля «Березка». Объяснение и показ педагогом переменного шага.	Выполнение вместе с педагогом переменного шага, медленно, в темпе, с использованием рук и поворотов корпуса, головы.		
23.	Вращения на месте.	1	Объяснение и показ педагогом правильного исполнения вращений на месте.	Выполнение вращений у опоры (хореографического станка) в медленном темпе, затем без него.		
24.	Веровочка, присядки.	1	Объяснение и показ педагогом женской веревочки и мужской – присядки в русском характере.	Исполнение веревочки (девочки), присядки (мальчики)		
25.	Элементы народного танца: кадрили квадратная.	1	Показ видеоролика с исполнением кадрили квадратной. Разводка квадратной кадрили.	Исполнение учебного этюда на материале квадратной кадрили.		

26.	Элементы народного танца: кадрили линейная.	1	Просмотр видеоролика с исполнением линейной кадрили. Разводка линейной кадрили.	Нахождение отличий между квадратно и линейной кадрилию. Исполнение учебного этюда на материале линейной кадрили.		
27.	Элементы народного танца: кадрили круговая.	1	Просмотр видеоролика с исполнением круговой кадрили. Показ видеонарезок с различными видами кадрили (квадратно, линейной, круговой)	Нахождением отличий в видеонарезках между видами кадрилией. Исполнение разученных ранее кадрилией.		
28.	Отработка упражнений.	1	Корректировка движений.	Самостоятельное исполнение разученных ранее кадрилией.		
29.	Закрепление изученного.	1		Самостоятельное исполнение разученных ранее кадрилией. Работа в группах. Сочинение какого либо вида кадрили.		
30.	Классический танец: вальс. Разучивание шагов.	1	Показ видеоролика с исполнением вальса. Рассказ о возникновении вальса, его темпе, ритме. Показ базовых шагов.	Выполнение вальсовых шагов без музыкального сопровождения, по квадрату в медленном темпе.		
31.	Классический танец: вальс. Отработка шагов.	1		Выполнение вальсовых шагов по кругу в различных темпах.		
32.	Классический танец: фигурный вальс.	1		Выполнение вальсовых шагов в парах по кругу. Постановка танцевального номера.		
33.	Классический танец: фигурный вальс.	1		Исполнение фигурного вальса в прах по кругу с		

	Закрепление.			использованием статических поз.		
34.	Подведение итогов.	1		Самостоятельное исполнение разученных в течении года упражнений и учебных этюдов.		

**4 класс (34 ч)**

№ п/п	Тема учебного занятия	часы	Содержание деятельности		По факту	По плану
			Теоретическая часть занятия/	Практическая часть		

			<b>форма организации деятельности</b>	<b>занятия/ форма организации деятельности</b>		
1	Организационный урок. Введение. Инструктаж по технике безопасности.	1	Увлечь музыкой, вызвать интерес к движению. Уметь соблюдать правила техники безопасности.	Просмотр видеороликов известных хореографических коллективов. Построение и перестроение в линии.		
2	Основные танце-вальные правила. Приветствие. Постановка корпуса	1	Определение действий таких как: хлопки, выстукивания, притопы, их виды.	Ритмичное исполнение различных мелодий.		
3	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).	1	Определение действий таких как: хлопки, выстукивания, притопы, их виды.	Ритмичное исполнение различных мелодий.		
4	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии	1	Показ педагогом ритмического рисунка прозвучавшей мелодии по средствам хлопков	Развить музыкальный слух.		
5	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.	1	Проверить знания учащихся о правой, левой руке, стороне	Повороты, перегибы и наклоны корпуса в правую и левую сторону, под руководством педагога и самостоятельно.		



6	Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина.	1	Объяснение значения танцевальных точек в хореографии.пока упражнений выполняемых по диагонали.	Самостоятельное нахождение танцевальных точек в зале. Работа над крдинацией тела.		
7	Понятие о рабочей и опорной ноге.	1	Показа высоты шага педагогом и объясне-ние о необходимости равномерно распре-делять тяжесть корпуса на рабочую ногу.	Равномерное распределение тяжести веса на обе опрорные ноги, на одну опорную ногу.		
8	Понятие «шаг» 45°, 90°, 180°. Растяжка.	1	Подход к хореографической терминологии.	Повторение упражнений за педагогом. Работа над высотой шага и силой ног.		
9	Первый танцевальный элемент «Крест».	1	Объяснение и показ педагогом движения «крест» для рук, головы и ног.	Умение пользоваться движением «Крест» для рук, головы, ног.		
10	Постановка корпуса. Движения плечами, бедрами, руками.	1	Объяснение и показ педагогом упражнений изолированных частей тела. Правильная постановка корпуса. Работа над выразительностью (не направлять взгляд в пол)	Постановка корпуса, работа над выразительностью взглядом. Повтор упражнений за педагогом.		
11	Разучивание позиций рук и ног.	1	Показ презентации и рассказ педагога о классических позициях рук и ног в хореографии.	Разучивание классических позиций рук и ног.		
12	Наклоны и повороты с хореографической точки зрения.	1	Показ педагогом правильного исполнений наклонов в разные стороны.	Повороты, перегибы и наклоны корпуса в правую и левую сторону, под		

				руководством педагога и самостоятельно.		
13	Гимнастические элементы.	1	Объяснение о правильном исполнении гимнастических элементов	Выполнение гимнастических элементов: мостик, шпагат, корзинка и т.д.		
14	Ритмические упражнения в различных комбинациях.	1	Показ ритмических упражнений на примере новогодних игр.	Разучивание ритмических новогодних игр в группах, парах, всем коллективом.		
15	Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	1	Объяснение и показ презентации на тему «Дыхание. Как правильно дышать»	Выполнение упражнений на дыхание.		
16	Урок-игра	1	Увлечь танцевальными играми.	«Ловушка», «Русский кулачный бой», «Выйди из круга» (с мячом).		
17	Аэробика.	1	Увлечь детей занятиями аэробикой. Рассказ о направлениях спорта связанных с хореографией.	Повтор упражнений вслед за педагогом под ритмичную музыку.		
18	Аэробика.	1	Увлечь детей занятиями аэробикой. Рассказ о направлениях спорта связанных с хореографией.	Повтор упражнений вслед за педагогом под ритмичную музыку.		
19	Аэробика.	1	Увлечь детей занятиями аэробикой. Рассказ о направлениях спорта связанных с хореографией.	Повтор упражнений вслед за педагогом под ритмичную музыку.		
20	Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней.	1	Рассказ и показ презентации о бальном танце, когда и где возник, как развивался.	Разучивание базовых шагов историко – бытовых танцев.		

21	Партнер и партнерша. Разучивание танца в паре.	1	Показ педагогом фигур танца в паре и схематично.	Исполнение фигур танца в паре, сочинение комбинаций фигур в паре.		
22	Партнер и партнерша. Разучивание танца в паре.	1	Показ педагогом фигур танца в паре и схематично.	Исполнение фигур танца в паре, сочинение комбинаций фигур в паре.		
23	Гимнастика Parter.	1	Проверка знаний по материалу пройденному за год.	Проверка умений по материалу пройденному за год.		
24	Гимнастика Parter.	1	Проверка знаний по материалу пройденному за год.	Проверка умений по материалу пройденному за год.		
25	Игровые двигательные упражнения с предметами	1	Развитие двигательной активности. Объяснение игровых упражнений с предметом построенных на подражании.	Выполнение игровых двигательных упражнений с предметами.		
6	Элементы украинского танца: базовые шаги, ковырялочка, присядки.	1	Просмотр видеоролика с исполнением украинских народных танцев («Гапак»). Показ основных движений и постановка учебного этюда на украинском материале.	Разучивание учебного этюда в украинском характере.	.	
27	Отработка учебного этюда на украинском материале.	1	Коррекция ошибок.	Самостоятельное исполнение этюда. Работа над характером исполнения.		
28	Элементы белорусского танца: основные ходы, моталочка, трюки	1	Просмотр видеоролика с исполнением белорусского танца «Лявониha». Показ основных	Разучивание учебного этюда в украинском характере.		

	(мужской класс).		движений. Постановка учебного этюда на белорусском материале.			
29	Отработка учебного этюда на белорусском материале.	1	Коррекция ошибок.	Самостоятельное исполнение этюда. Работа над характером исполнения.		
30	Элементы молдавского танца: основной ход, ронд де жамп партер, па де буре.	1	Просмотр видеоролика с исполнением молдавских танце «Хора», «Молдависянка». Показ основных движений. Постановка учебного этюда на молдавском материале.	Разучивание учебного этюда в молдавском характере.		
31	Отработка учебного этюда на молдавском материале.	1	Коррекция ошибок.	Самостоятельное исполнение этюда. Работа над характером исполнения.		
2	Закрепление пройденного материала.	1		Самостоятельное исполнение упражнений пройденных за учебный год.		
33	Закрепление пройденного материала.	1		Исполнение всех учебных этюдов.		
34	Контрольный урок.	1	Закрепление знаний и умений по материалу пройденному за год.	Самостоятельная работа по сочинению этюдов, с соблюдением музыкального ритма,		

### **Ресурсное обеспечение занятий**

Важным условием выполнения учебной программы является достаточный уровень материально – технического обеспечения:

- наличие специального зала, оснащенного зеркалами, тренировочными станками;
- качественное освещение в дневное и вечернее время;
- музыкальная аппаратура, аудиозаписи,
- специальная форма и обувь для занятий

### **Список используемой литературы:**

1. Барышникова, Т.К. Азбука хореографии / Т.К.Барышникова. – СПб., 1996.
2. Михайлова, М.А. Танцы, игры, упражнения для красивого движения / М.А.Михайлова, Е.В.Воронина. – Ярославль, 2000.
3. Ваганова А. Я. «Основы классического танца» (-С.-П., 2000)
4. Васильева Т. К. «Секрет танца» (-С.-П.: Диамант, 1997)
5. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы». (-М.: ВАКО, 2007)
6. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. (-Волгоград:Учитель, 2008)
7. Климов А. «Основы русского народного танца» (-М.: Искусство, 1981)
8. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». (-М.: ВАКО, 2009)
9. Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание» (-М.: Просвещение, 1989)

10. Шершнев В.Г. «От ритмики к танцу». (-М., 2008)

Учебно-методический комплекс.

1. Бондаренко Л. «Методика хореографической работы в школе и внешкольных учреждениях». (-Киев:МузичнаУкраїна, 1985)
2. Добовчук С.В. «Ритмическая гимнастика: учебное пособие». (- М.: МГИУ, 2008)
3. Т. А. Затымина, Л. В. Стрепетова «Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие». (-М.: Издательство «Глобус», 2009)
4. Пустовойтова М.Б. «Ритмика для детей: учебно-методическое пособие». (-М.: ВЛАДОС, 2008)
5. Фирилева, Ж.Е., Сайкина, Е.Г. Са-фи-дансе. «Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие». (-СПб.: Детство-пресс, 2001)

