

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ  
ГОРОДА МУРМАНСКА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
Г. МУРМАНСКА «ГИМНАЗИЯ № 7»**

РАССМОТРЕНО  
на методическом совете  
Прокол № 1  
от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор  
*И.В. Афонина*  
Приказ № 343-ОД  
от «02» сентября 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по внеурочной деятельности «Ритмика»  
для обучающихся 1–4 классов**

**Мурманск 2024**

### **Пояснительная записка.**

Программа курса внеурочной деятельности для 1 - 4 классов «Ритмика» разработана в соответствии:

- с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;
- с требованиями к основной образовательной программе начального общего образования;
- с основной образовательной программой начального общего образования МБОУ «Гимназия № 7» с приложением на 2024-2025 учебный год;
- положением о рабочей программе МБОУ «Гимназия № 7».

Программа «Ритмика» представляет дополнительный образовательный курс художественной направленности.

При составлении программы использован опыт ведущих специалистов хореографии, учтены современные тенденции, рассмотрены различные танцевальные направления, использовалась методическая литература, личный опыт работы.

Ритмика- 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. 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.

**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.

**Цель** примерной программы ритмикой 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.

#### **Сроки освоения примерной программы:**

4 года, по 2 часа в неделю в каждом классе.

Всего:

1 класс - 66 ч.

2 класс - 68 ч.

3 класс - 68 ч.

4 класс - 68 ч.

Всего - 270 ч.

Продолжительность занятий: - 1 класс – 35 мин, 2 – 4 класс – 40 мин.

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 основ 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 внеурочной деятельности, в учебных целях.

Для реализации программы в работе с учащимися применяются следующие методы:

- Метод активного слушания музыки, где происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизация, двигательные упражнения – образы.
- 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.
- Метод наглядного восприятия, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям.
- Метод практического обучения, где в учебно-тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной работой.

## **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 выполнении 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.

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

### **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**

##### **Личностные результаты изучения курса:**

Дети будут знать:

- о формах проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии;
- правила поведения на занятиях, в игровом творческом процессе.
- правила игрового общения, о правильном отношении к собственным ошибкам, к победе, поражению.

**Уметь:**

- анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели.
- соблюдать правила поведения в танцевальном классе и дисциплину;
- правильно взаимодействовать спартнерами по команде
- выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах творческой и игровой деятельности.

**Применять:**

- быть сдержанным, терпеливым, вежливым в процессе взаимодействия ;
- подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки.

##### **Метапредметные результаты изучения курса:**

Дети будут знать:

- знать о ценностном отношении к искусству танца, как к культурному наследию народа.
- иметь нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами.

**Уметь:**

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарища, родителя и других людей
- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;

**Применять:**

- 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

### **Предметные результаты изучения курса:**

#### **Дети будут знать:**

- необходимые сведения о многообразии танцев ,особенностях танцев народов мира, народных танцев;

танцевальной азбуке, танцевальных позициях, элементы музыкальной грамоты

#### **Уметь:**

- работать с танцевальными движениями, танцевальными шагами (переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, шаг польки), элементы русского танца (ковырялочка, моталочка, молоточек, маятник);
- импровизировать;
- работать в группе, в коллективе;
- выступать перед публикой, зрителями.

#### **Применять:**

- 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 год обучения**

№ п/п	Тема учебного занятия	Всего часов	Содержание деятельности		Воспитательная работа
			Теоретическая часть занятия/ форма организации деятельности	Практическая часть занятия/ форма организации деятельности	
1.	Инструктаж по ТБ для учащихся. Введение в образовательную программу.	2	Введение учащихся в предмет «Ритмика» Знакомство с основными видами хореографического искусства.		Создание атмосферы творчества, пополнение культурологических знаний.
2.	Урок-игра «Давайте познакомимся». Танцевальная игра «Один плюс все!».	2	Знакомство с правилами игры	Проведение танцевальной игры «Один плюс все!».	Воспитывать чувство сотворчества
3.	Упражнения на ориентировку. Игра на внимание «Быстро по местам!».	2	Знакомство с правилами игры	Строиться в круг, колонну, шеренгу	Развивать творческую инициативу
4.	Ритмико-гимнастические упражнения. Игра	2	Общеразвивающие упражнения	Наклоны, выпрямление и повороты головы,	Воспитывать чувство ритма

	«Повтори!»			круговые движения плечами, руками	
5.	Ритмико-гимнастические упражнения. Игра «Потолок - пол».	2	Общеразвивающие упражнения	Наклоны и повороты туловища вправо, влево	Воспитывать чувство ритма
6.	Ритмико-гимнастические упражнения. Игра «Танцевальный паровоз!».	2	Общеразвивающие упражнения	Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь.	Воспитывать чувство ритма
7.	Игры под музыку. Танцевальные упражнения: повороты, хлопки, подскоки	2	Знакомство с правилами игры, знакомство с танцевальными движениями.	Отработка поворотов, подскоков	Воспитывать чувство ритма, воспитывать упорство и трудолюбие
8.	Игры на внимание. Танцевальная зарядка. Танцевальный этюд «Новогодняя полька».	2	Знакомство с правилами игры, знакомство с танцевальными движениями	Отработка элементов танцевального этюда	Воспитание любви к различным жанрам хореографического искусства
9.	Танцевальная игра «Один плюс все!». Танцевальный этюд «Пяточка - носочек».	2	Знакомство с правилами игры, знакомство с танцевальными движениями	Отработка элементов танцевального этюда	Воспитание любви к различным жанрам хореографического искусства
10.	Перестроения. «Змейка»	2		Перестроение в быстром и медленном темпе, с остановками, на время под	Воспитание коллективизма, чувства товарищества.



				различную музыку.	
11.	«Хоровод». Перекаты стопы	2	Показ видеоролика с выступлениями русских народных коллективов. Объяснение отличий хоровода от других видов русского танца.		Воспитывать художественного вкуса.
12.	Перестроения, «Шахматы»	2		Перестроение в быстром и медленном темпе, с остановками, на время под различную музыку.	Воспитание коллективизма, чувства товарищества.
13.	Движения на развитие координации.	2	Объяснение педагогом значение координации, ее функции.	Выполнение вслед за педагогом прыжковые упражнения на развитие координации.	Воспитывать упорство и трудолюбие.
14.	Ходьба с координацией рук и ног	2		Выполнение вместе с педагогом упражнений по кругу в продвижении с использованием рук.	Воспитание коллективизма, чувства товарищества.
15.	Бег и подскоки	2	Объяснение педагогом правильного исполнения бега и подскоков.	Исполнение бега и подскоков под музыку различную по темпу,	Воспитание коллективизма, чувства товарищества.

				динамике и характеру.	
16.	Упражнения на развитие тела под музыку	2		Исполнение вместе с педагогом упражнений на развитие всех групп мышц.	Воспитывать упорство и трудолюбие.
17.	Элементы гимнастики: пружинные движения ногами.	2	Общеразвивающие упражнения, знакомство с гимнастическими движениями	Исполнение вместе с педагогом пружинных движений ногами.	Воспитывать упорство и трудолюбие.
18.	Упражнения для развития позвоночника.	2		Исполнение вместе с педагогом волнообразных движений туловищем. Упражнение «Кошечка»,	Воспитывать упорство и трудолюбие.
19.	Закрепление изученных упражнений	2		Работа в группах. Составление учебных комбинаций с использованием изученных движений.	Воспитывать упорство и трудолюбие.
20.	Упражнения на развитие координации. Танец «Стирка»	2	Постановка тренировочного танца, на развитие координации.	Разучивание танца «Стирка»	Воспитание коллективизма, чувства товарищества.
21.	«Я – герой сказки». Любимый персонаж .	2	Объяснение педагогом понятия имитация, подражание, пантомима.	Самостоятельная работа. Исполнение под музыку сочиненных на уроке подражательных пародий на любимых	Воспитывать манеру держаться на сцене.

				сказочных героев.	
22.	Основные движения, переходы в позиции рук	2	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.	Воспитывать упорство и трудолюбие.
23.	Элементы народного танца: ковырялочка.	2	Показ видеоролика с исполнением народного танца. Объяснение и показ педагогом правильного исполнения простейшего элемента народного танца – ковырялочка.	Исполнение вместе с педагогом ковырялочка.	Воспитывать упорство и трудолюбие.
24.	Музыкально-ритмические игры: «Коршун и курица»	2	Знакомство с правилами музыкально – ритмической игры «Коршун и курицы», направленную на развитие внимания и ловкости.	Играют в игру на развитие ловкости и внимания.	Воспитывать внимание и ловкость.
25.	Музыкально-ритмическая игра: «Магазин игрушек».	2	Знакомство с правилами игры «Магазин игрушек» направленную на развитие артистизма и снятия «зажатости»	Играют в игру «Магазин игрушек» изображая живые игрушки.	Воспитывать артистизм, коллективизма, взаимопомощи.
26.	Упражнения на выстукивание под музыку.	2	Показ правильного исполнения выстукиваний.	Выстукивание прозвучавших мелодий. Их темп, ритм, характер.	Воспитывать упорство и трудолюбие.
27.	Отработка упражнений.	2		Исполнение разученных	Воспитывать упорство и

				упражнений под музыку в более быстром темпе.	трудолюбие.
28.	Закрепление изученного.	2		Исполнение разученных упражнений самостоятельно, без наставничества педагога. А разных темпах.	Воспитывать упорство и трудолюбие.
29.	Общеразвивающие упражнения.	2		Исполнение вместе с педагогом упражнений на развитие всех групп мышц.	Воспитывать упорство и трудолюбие.
30.	Общеразвивающие упражнения: перекаты стопы.	2		Исполнение упражнений для развития стопы (профилактики плоскостопия).	Воспитывать упорство и трудолюбие.
31.	Геометрические композиции фигур (коллективные).	2	Рассказ педагога и показ схематических фигур наиболее используемых в постановке танца.	Работа в группах. Составление маленьких этюдов с использованием разученных композиций фигур.	Воспитание коллективизма, чувства товарищества.

32.	Музыкально-ритмическая игра: «Я и мир вокруг».	2	Знакомство с правилами игры, направленной на развитие артистизма, чувства ритма.	Играют в музыкально – ритмическую игру с использованием различного музыкального материала	Воспитание чувства коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки, внимания и артистизма.
33.	Многообразность и необычность движений. Игра «Волк и Заяц».	2	Знакомство с правилами игры.	Изображая животных двигаются в характере музыки.	Воспитание чувства коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки, внимания и артистизма.

**2 год обучения**

№ п/п	Тема учебного занятия	Всего часов	Содержание деятельности		Воспитательная работа
			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.	2	Введение учащихся в предмет «Ритмика» Знакомство с основными видами хореографического искусства.	Просмотр презентации «Мир танца».	Создание атмосферы творчества, пополнение культурологических знаний.
2.	Урок-игра «Давайте познакомимся». Танцевальная игра «Один плюс все!».	2	Знакомство с правилами игры	Проведение танцевальной игры «Один плюс все!».	Воспитывать чувство сотворчества
3.	Упражнения на ориентировку. Игра на внимание «Быстро по местам!».	2	Знакомство с правилами игры	Строиться в круг, колонну, шеренгу	Развивать творческую инициативу
4.	Танцевальное приветствие. Позиции рук: I, II, III, подготовительное. Ритмико-гимнастические упражнения. Игра «Повтори!»	2	Знакомство с позициями рук, знакомство с правилами игры	Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами, руками	Воспитывать чувство ритма, развивать творческую инициативу
5.	Ритмико-гимнастические упражнения. Позиции ног: I, II, III, V, VI. Игра «Потолок - пол».	2	Знакомство с позициями ног, знакомство с правилами игры	Наклоны и повороты туловища вправо, влево	Воспитывать чувство ритма

6.	Ритмико-гимнастические упражнения. Постановка корпуса, рук, ног. Игра «Танцевальный паровоз!».	2	Знакомство с понятием постановка корпуса, знакомство с правилами игры	Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь.	Воспитывать чувство ритма
7.	Игры под музыку. Танцевальные упражнения: повороты, хлопки, подскоки. Положение «Деми - плие» по I, II, III позициям (полуприседание).	2	Знакомство с понятием деми-плие	Отработка танцевальных движений	Воспитывать чувство ритма, воспитывать упорство и трудолюбие
8.	Игры на внимание. Танцевальная зарядка. Танцевальный этюд «Новогодняя полька». Положение «Гранд - плие» по I, II, III позициям	2	Знакомство с понятием гранд-плие	Отработка танцевальных движений	Воспитание любви к различным жанрам хореографического искусства
9.	Танцевальная игра «Один плюс все!». «Релевэ» по VI позиции (подъем на	2	Знакомство с понятием релевэ, знакомство с правилами игры	Отработка танцевальных движений	Воспитание любви к различным жанрам хореографического искусства

	полупальцы) Танцевальный этюд «Пяточка носочек».				
10.	Переменный шаг.	2	Объяснение и показ педагогом переменного шага.	Выполнение вместе с педагогом переменного шага вперед и назад. Танцевальное упражнение «Конькобежцы».	Воспитание коллективизма, чувства товарищества.
11.	Приставной шаг.	2	Объяснение и показ педагогом приставного шага.	Выполнение приставного шага. Танец «па де грасс»	Воспитывать манеру держаться на сцене, танцевальный этикет.
12.	Галоп.	2	Объяснение и показ педагогом шага галопа.	Выполнение шага галопа вперед, назад и в сторону. Работа над шагом галопа в парах по кругу.	Воспитание коллективизма, чувства товарищества.
13.	Подскоки.	2	Показ педагогом правильного исполнения подскоков.	Исполнение подскоков индивидуально, в парах, группах.	Воспитание коллективизма, чувства товарищества.
14.	Определение такта в музыке.	2	Объяснение понятия «такт».	Выполнение музыкально – ритмических заданий на определение сильных и слабых долей муз.произведения.	Воспитывать художественного вкуса.
15.	Определение темпа музыкальной композиции.	2	Объяснение педагогом понятия «темп».	Исполнение одного и того же упражнения в различном темпе. Игра «Передача мяча по кругу».	Воспитывать внимание.
16.	Ускорение темпа движений	2		Исполнение упражнений в умеренном темпе с	Воспитывать упорство и трудолюбие.



	(ачелерендо)			постепенным ускорением до быстрого темпа.	
17.	Замедление темпа движений (ритардандо)	2		Исполнение упражнений в умеренно темпе с постепенным замедлением темпа.	Воспитывать упорство и трудолюбие.
18.	Характер танцевальной музыки (динамические оттенки).	2	Объяснении понятия «динамические оттенки». Виды динамических оттенков в муз.произведениях.	Выполнение различных упражнений под резкое изменение силы звучания муз.произведения. муз.игра «Запев, припев»	Воспитывать внимание.
19.	Ходьба с координацией рук и ног.	2		Исполнение ходов под различную музыку с разным темповом окрасом, при этом выполняя руками упражнения, а корпусом - повороты.	Воспитание коллективизма, чувства товарищества.
20.	Плавность движений.	2		Исполнение вместе с педагогом плавных движений под музыку, направленных на развитие растяжки ног, корпуса.	Воспитывать упорство и трудолюбие.
21.	Закрепление изученных упражнений. Игра «Я – учитель»	2		Каждый ученик выступает в роли педагога и показывает остальным упражнения на определенную группу мышц, остальные повторяют.	Воспитывать внимание, упорства и трудолюбия, чувства товарищества.

22.	Элементы народного танца: хоровод.	2	Просмотр видеороликов ансамбля «Березка». Объяснение понятия «хоровод», его возникновения, виды.		Воспитывать художественный вкус..
23.	Элементы народного танца: пляска парная	2	Показ видеоролика с исполнением парной пляски.	Выполнение народных движений в парах.	Воспитывать манеру держаться на сцене, танцевальный этикет.
24.	Элементы народного танца: перепляс.		Показ видеороликов с исполнением перепляса. Объяснением отличий перепляса от других видов народного танца.		Воспитывать художественный вкус.
25.	Элементы народного танца: массовый пляс.	2	Показ видеоролика с исполнением массовой пляски.	Исполнение классом простейших танцевальный народных движений синхронно.	Воспитание коллективизма, чувства товарищества.
26.	Элементы народного танца: ковырялочка.	2	Объяснение и показ педагогом элемента русского народного танца «ковырялочка»	Исполнение «ковырялочки» вместе с педагогом и самостоятельно.	Воспитывать упорство и трудолюбие.
27.	Элементы народного танца:	2	Объяснение и показ педагогом элемента	Исполнение «елочки» вместе с	Воспитывать упорство и трудолюбие.

	елочка.		русского народного танца «елочка».	педагогом и в комбинациях.	
28.	Отработка упражнений.	2		Самостоятельное исполнение элементов народного танца.	Воспитывать упорство и трудолюбие.
29.	Закрепление изученного.	2	Постановка учебного этюда на материале русского народного танца пройденного ранее.	Разучивание учебного этюда в народном характере.	Воспитывать манеру держаться на сцене, танцевальный этикет.
30.	Общеразвивающие упражнения.	2		Исполнение вместе с педагогом упражнений направленных на развитие всех групп мышц.	Воспитывать упорство и трудолюбие.
31.	Общеразвивающие упражнения: плавная ходьба на носочках.	2	Рассказ педагога о ходьбе в танце.	Исполнение вместе с педагогом шагов на носочках под музыку.	Воспитывать упорство и трудолюбие.
32.	Геометрические композиции фигур (индивидуальные и коллективные).	2	Составление учебных этюдов с использованием композиции фигур.	Исполнение и разучивание этюдов.	Воспитание коллективизма, чувства товарищества, художественного вкуса.
33.	Композиция танца: экспозиция, завязка, развитие танца.	2	Объяснение значения завязки и развития в постановке танца. Просмотр балета «Щелкунчик»	Определение завязки и развития на примере балета «Щелкунчик»	Воспитывать художественный вкус.
34.	Подведение итогов.	2		Самостоятельно исполнение	Воспитывать самостоятельность.

				танцевальных этюдов и упражнений разученных в течении года.	
--	--	--	--	---	--

### 3год обучения

№ п/п	Тема учебного занятия	Всего часов	Содержание деятельности		Воспитательная работа
			Теоретическая часть занятия/ форма организации деятельности	Практическая часть занятия/ форма организации деятельности	
1.	Введение в образовательную программу. Инструктаж по технике безопасности	2	Уметь соблюдать правила техники безопасности. Просмотр видеороликов известных хореографических коллективов	Построение и перестроение в линии.	Создание атмосферы творчества, пополнение культурных знаний.
2.	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).	2	Определение действий таких как: хлопки, выстукивания, притопы, их виды.	Ритмичное исполнение различных мелодий.	Воспитывать трудолюбие.
3.	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и	2	Проверить знания учащихся о правой, левой руке, стороне.	Повороты, перегибы и наклоны корпуса в правую и левую сторону, под руководством педагога и самостоятельно.	Воспитывать желание добиваться поставленной цели.

	наклоны корпуса				
4.	Поза исполнителя. Зритель, исполнитель. Положение фигуры по отношению к зрителю. Ракурс	2	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 конце и в течении танца.	Воспитывать манеру держаться на сцене, танцевальный этикет.
5.	Танцы народов РФ, их особенности и костюмы	2	Просмотр видеороликов с исполнением танцев народным коллективом Игоря Моисеева	Основные ходы русского народного танца.	Познакомить с танцами народов РФ, воспитание толерантности.
6.	Танцевальная зарядка. Упражнения для рук.	2	Показ и объяснение педагогом позиции рук в хореографии.	Разучивание и исполнение позиции рук в классической хореографии.	Воспитание трудолюбия.
7.	Ритмическая схема. Ритмическая игра.	2	Объяснение и показ слайдов с ритмическими схемами и их видами.	Научить составлять небольшие танцевальные комбинации в группах по схеме.	Воспитание чувства коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки.
8.	Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, платок).	2	Показ педагогом упражнений с мячом, платком и обручем под	Повторение упражнений с предметом за педагогом в заданном ритме.	Воспитывать упорство и трудолюбие.

			музыку соблюдая ритм.		
9.	Упражнения на определение такта в музыке.	2	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.	Воспитывать внимание.
10.	Упражнения на определение темпа музыкальной композиции.	2	Объяснение педагогом понятия «темп», обозначение муз.темпов, основные виды темпов.	Выполнение движений по кругу в заданном педагогом муз.темпе.	Воспитывать внимание.
11.	Танцевальные движения в разном темпе.	2		Выполнение упражнений в заданном темпе. Упражнения на смену темпа	Воспитывать упорство и трудолюбие.
12	Характер танцевальной музыки (динамические оттенки).	2	Объяснении понятия «динамические оттенки». Виды динамических оттенков в муз.произведениях.	Выполнение различных упражнений под резкое изменение силы звучания муз.произведения. муз.игра «Запев, припев»	Воспитывать внимание.
13.	Координация движений.	2		Исполнение вместе с педагогом танцевальных движений направленных на развитие координации.	Воспитывать упорство и трудолюбие.
14.	Плавность	2		Исполнение вместе с педагогом гимнастических элементов	Воспитывать упорство и трудолюбие.

	движений.			направленных на развитие плавности и мягкости движений.	
15.	Закрепление изученных упражнений.	2		Самостоятельное исполнение разученных упражнений и танцевальных движений.	Воспитывать упорство и трудолюбие, самостоятельность.
16.	Жанры музыки: марш.	2	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.	Воспитывать манеру держаться на сцене, танцевальный этикет.
17.	Жанры музыки: песня.	2	Прослушивание песен разных жанров. Объяснение педагога отличий песни от мелодии и танца.		Воспитывать внимание.
18.	Жанры музыки: танец.	2	Рассказ о танце, его возникновении и развитии, показ презентации о	Разучивание танцевальной комбинации.	Воспитывать внимание.

			танце и его видах.		
19.	Актерская выразительность	2	Показ хореографических номеров с использованием пантомимы. Объяснение правил игры «Невыдуманный зверь »	Индивидуальная и групповая работа по подражанию различным предметам и существам в соответствии с характером и темпом музыки.	Воспитание коллективизма, чувства товарищества, артистизма, художественного вкуса.
20.	Упражнения в актерской выразительности	2	Игра «выдуманный зверь»	Индивидуальная и групповая работа по подражанию различным предметам и существам в соответствии с характером и темпом музыки.	Воспитание коллективизма, чувства товарищества, артистизма, художественного вкуса.
21.	Основные движения русского танца: хороводный шаг.	2	Просмотр видеороликов ансамбля «Березка». Объяснение понятия «хоровод», его возникновение, виды.	Постановка танцевального этюда – Хоровод.	Воспитание коллективизма, чувства товарищества.
22.	Основные движения русского танца: переменный ход.	2	Показ видеоролика ансамбля «Березка». Объяснение и показ педагогом переменного	Выполнение вместе с педагогом переменного шага, медленно, в темпе , с использованием рук и поворотов корпуса, головы.	Воспитывать упорство и трудолюбие.



			шага.		
23.	Вращения на месте.	2	Объяснение и показ педагогом правильного исполнения вращений на месте.	Выполнение вращений у опоры (хореографического станка) в медленном темпе, затем без него.	Воспитывать упорство и трудолюбие.
24.	Веревочка, присядки.	2	Объяснение и показ педагогом женской веревочки и мужской – присядки в русском характере.	Исполнение веревочки (девочки), присядки (мальчики)	Воспитывать упорство и трудолюбие.
25.	Элементы народного танца: кадрили квадратная.	2	Показ видеоролика с исполнением кадрили квадратной. Разводка квадратной кадрили.	Исполнение учебного этюда на материале квадратной кадрили.	Воспитывать художественный вкус.
26.	Элементы народного танца: кадрили линейная.	2	Просмотр видеоролика с исполнением линейной кадрили. Разводка линейной кадрили.	Нахождение отличий между квадратно и линейной кадрилью. Исполнение учебного этюда на материале линейной кадрили.	Воспитывать художественный вкус.

27.	Элементы народного танца: кадрили круговая.	2	Просмотр видеоролика с исполнением круговой кадрили. Показ видеонарезок с различными видами кадрили (квадратно, линейной, круговой)	Нахождением отличий в видеонарезках между видами кадрили. Исполнение разученных ранее кадрили.	Воспитание коллективизма, чувства товарищества, упорства и трудолюбия, художественного вкуса.
28.	Отработка упражнений.	2	Корректировка движений.	Самостоятельное исполнение разученных ранее кадрили.	Воспитывать упорство и трудолюбие.
29.	Закрепление изученного.	2		Самостоятельное исполнение разученных ранее кадрили. Работа в группах. Сочинение какого либо вида кадрили.	Воспитывать упорство и трудолюбие, художественного вкуса.
30.	Классический танец: вальс. Разучивание шагов.	2	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.	Воспитывать упорство и трудолюбие.
31.	Классический танец: вальс. Отработка шагов.	2		Выполнение вальсовых шагов по кругу в различных темпах.	Воспитывать манеру держаться на сцене, танцевальный этикет.
32.	Классический танец: фигурный	2		Выполнение вальсовых шагов в парах по кругу. Постановка	Воспитание чувства коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки.

	вальс.			танцевального номера.	
33.	Классический танец: фигурный вальс. Закрепление.	2		Исполнение фигурного вальса в прах по кругу с использованием статических поз.	Воспитывать манеру держаться на сцене, танцевальный этикет.
34.	Подведение итогов.	2		Самостоятельное исполнение разученных в течении года упражнений и учебных этюдов.	Воспитание коллективизма, чувства товарищества, самостоятельности.

#### 4год обучения

№ п/п	Тема учебного занятия	Всего часов	Содержание деятельности		Воспитательная работа
			Теоретическая часть занятия/ форма организации деятельности	Практическая часть занятия/ форма организации деятельности	
1	Организационный урок. Введение. Инструктаж по технике безопасности.	2	Увлечь музыкой, вызвать интерес к движению. Уметь соблюдать правила техники безопасности.	Просмотр видеороликов известных хореографических коллективов. Построение и перестроение в линии.	Создание атмосферы творчества, пополнение культурных знаний.
2	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса	2	Определение действий таких как: хлопки, выстукивания, притопы, их виды.	Ритмичное исполнение различных мелодий.	Воспитывать трудолюбие.

3	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).	2	Определение действий таких как: хлопки, выстукивания, притопы, их виды.	Ритмичное исполнение различных мелодий.	Воспитывать трудолюбие.
4	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии	2	Показ педагогом ритмического рисунка прозвучавшей мелодии по средствам хлопков	Развить музыкальный слух.	Воспитывать упорство и трудолюбие.
5	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.	2	Проверить знания учащихся о правой, левой руке, стороне	Повороты, перегибы и наклоны корпуса в правую и левую сторону, под руководством педагога и самостоятельно.	Воспитывать желание добиваться поставленной цели
6	Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина.	2	Объяснение значения танцевальных точек в хореографии.пока упражнений выполняемых по диагонали.	Самостоятельное нахождение танцевальных точек в зале. Работа над координацией тела.	Воспитание трудолюбие.
7	Понятие о рабочей и опорной ноге.	2	Показа высоты шага педагогом и объяснение о необходимости равномерно распределять тяжесть корпуса на	Равномерное распределение тяжести веса на обе опорные ноги, на одну опорную ногу.	Воспитывать упорство и трудолюбие.

			рабочую ногу.		
8	Понятие «шаг» 45°, 90°, 180°. Растяжка.	2	Подход к хореографической терминологии.	Повторение упражнений за педагогом. Работа над высотой шага и силой ног.	Воспитывать упорство и трудолюбие.
9	Первый танцевальный элемент «Крест».	2	Объяснение и показ педагогом движения «крест» для рук, головы и ног.	Умение пользоваться движением «Крест» для рук, головы, ног.	Воспитывать упорство и трудолюбие.
10	Постановка корпуса. Движения плечами, бедрами, руками.	2	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.	Воспитывать упорство и трудолюбие
11	Разучивание позиций рук и ног.	2	Показ презентации и рассказ педагога о классических позициях рук и ног в хореографии.	Разучивание классических позиций рук и ног.	Воспитывать упорство и трудолюбие.
12	Наклоны и повороты с хореографической точки зрения.	2	Показ педагогом правильного исполнения наклонов в разные стороны.	Повороты, перегибы и наклоны корпуса в правую и левую сторону, под руководством педагога и самостоятельно.	Воспитывать желание добиваться поставленной цели
13	Гимнастические элементы.	2	Объяснение о правильном исполнении	Выполнение гимнастических элементов: мостик, шпагат, корзинка и т.д.	Воспитывать чувство самостоятельности.

			гимнастических элементов		
14	Ритмические упражнения в различных комбинациях.	2	Показ ритмических упражнений на примере новогодних игр.	Разучивание ритмических новогодних игр в группах, парах, всем коллективом.	Воспитание художественного вкуса
15	Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	2	Объяснение и показ презентации на тему «Дыхание. Как правильно дышать»	Выполнение упражнений на дыхание.	Воспитывать чувство самостоятельности.
16	Урок-игра	2	Увлечь танцевальными играми.	«Ловушка», «Русский кулачный бой», «Выйди из круга» (с мячом).	Создание атмосферы творчества, воспитание чувства коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки.
17	Аэробика.	2	Увлечь детей занятиями аэробикой. Рассказ о направлениях спорта связанных с хореографией.	Повтор упражнений вслед за педагогом под ритмичную музыку.	Воспитывать упорство и трудолюбие.
18	Аэробика.	2	Увлечь детей занятиями аэробикой. Рассказ о направлениях спорта связанных с хореографией.	Повтор упражнений вслед за педагогом под ритмичную музыку.	Воспитывать упорство и трудолюбие.
19	Аэробика.	2	Увлечь детей занятиями аэробикой. Рассказ о направлениях спорта связанных с хореографией.	Повтор упражнений вслед за педагогом под ритмичную музыку.	Воспитывать упорство и трудолюбие.

20	Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней.	2	Рассказ и показ презентации о бальном танце, когда и где возник, как развивался.	Разучивание базовых шагов историко – бытовых танцев.	Воспитание чувства уважения к партнеру и бережного отношения.
21	Партнер и партнерша. Разучивание танца в паре.	2	Показ педагогом фигур танца в паре и схематично.	Исполнение фигур танца в паре, сочинение комбинаций фигур в паре.	Воспитание чувства уважения к партнеру и бережного отношения.
22	Партнер и партнерша. Разучивание танца в паре.	2	Показ педагогом фигур танца в паре и схематично.	Исполнение фигур танца в паре, сочинение комбинаций фигур в паре.	Воспитание чувства уважения к партнеру и бережного отношения.
23	Гимнастика Partner.	2	Проверка знаний по материалу пройденному за год.	Проверка умений по материалу пройденному за год.	Воспитание художественного вкуса.
24	Гимнастика Partner.	2	Проверка знаний по материалу пройденному за год.	Проверка умений по материалу пройденному за год.	Создание атмосферы творчества, воспитывать упорство и трудолюбие.
25	Игровые двигательные упражнения с предметами	2	Развитие двигательной активности. Объяснение игровых упражнений с предметом построенных на подражании.	Выполнение игровых двигательных упражнений с предметами.	Создание атмосферы творчества, воспитывать упорство и трудолюбие.
26	Элементы украинского танца: базовые шаги,	2	Просмотр видеоролика с исполнением украинских	Разучивание учебного этюда в украинском характере.	Создание атмосферы творчества, воспитывать упорство и трудолюбие, создание атмосферы творчества,

	ковырялочка, присядки.		народных танцев («Гапак»). Показ основных движений и постановка учебного этюда на украинском материале.		Воспитывать упорство и трудолюбие.
27	Отработка учебного этюда на украинском материале.	2	Коррекция ошибок.	Самостоятельное исполнение этюда. Работа над характером исполнения.	Воспитывать манеру держаться на сцене, танцевальный этикет.
28	Элементы белорусского танца: основные ходы, моталочка, трюки (мужской класс).	2	Просмотр видеоролика с исполнением белорусского танца «Лявониha». Показ основных движений. Постановка учебного этюда на белорусском материале.	Разучивание учебного этюда в украинском характере.	Создание атмосферы творчества, воспитывать упорство и трудолюбие, создание атмосферы творчества, воспитывать упорство и трудолюбие.
29	Отработка учебного этюда на белорусском материале.	2	Коррекция ошибок.	Самостоятельное исполнение этюда. Работа над характером исполнения.	Воспитывать манеру держаться на сцене, танцевальный этикет.
30	Элементы молдавского танца: основной ход, ронд де жамп	2	Просмотр видеоролика с исполнением молдавских танце	Разучивание учебного этюда в молдавском характере.	Создание атмосферы творчества, воспитывать упорство и трудолюбие, создание атмосферы творчества,



	партер, па де буре.		«Хора», «Молдависянка». Показ основных движений. Постановка учебного этюда на молдавском материале.		Воспитывать упорство и трудолюбие.
31	Отработка учебного этюда на молдавском материале.	2	Коррекция ошибок.	Самостоятельное исполнение этюда. Работа над характером исполнения.	Воспитывать манеру держаться на сцене, танцевальный этикет.
32	Закрепление пройденного материала.	2		Самостоятельное исполнение упражнений пройденных за учебный год.	Воспитывать упорство и трудолюбие.
33	Закрепление пройденного материала.	2		Исполнение всех учебных этюдов.	Воспитание художественного вкуса.
34	Контрольный урок.	2	Закрепление знаний и умений по материалу пройденному за год.	Самостоятельная работа по сочинению этюдов, с соблюдением музыкального ритма, темпа, настроения и характера.	Воспитывать желание добиваться поставленной цели

### 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.Ваганова А. Я. «Основы классического танца» (С.-П., 2000)
- 3.Васильева Т. К. «Секрет танца» (С.-П.: Диамант, 1997)
- 4.Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы» (М.: ВАКО,2007)
- 5.«Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А.Авилова, Т.В. Калинина. (Волгоград: Учитель, 2008)
- 6.Климов А. «Основы русского народного танца» (М.: Искусство, 1981)
- 7.Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы» (М.: ВАКО, 2009)
- 8.Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание» (М.: Просвещение, 1989)
- 9.Шершнева В.Г. «От ритмики к танцу» (М., 2008)

### Учебно-методический комплекс.

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

