

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 5»

Рассмотрено Руководитель МО МАОУ СОШ №5 ФИО Н.Н. Морозова Протокол № 5 от «21»июня 2022г.	Согласовано Заместитель директора по УВР МАОУ СОШ № 5 А.В. Полякова Протокол НМС №5 от «22»июня 2022г.	Утверждено Директор МАОУ СОШ №5 С.А. Терентьева Приказ № 100-П от «23» июня 2022г.
---	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по ритмике с календарно – тематическим планированием
(указать учебный предмет, курс)

Уровень образования (класс) начальное общее образование, 1 – 3 класс

Уровень базовый

Составитель: Капшанова Л.М., учитель ритмики

г.Тобольск

2022г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Примерная рабочая программа по ритмике на уровне начального общего образования составлена на основе «Требований к результатам освоения основной образовательной программы», представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020). Программа разработана с учётом актуальных целей и задач обучения и воспитания, развития обучающихся и условий, необходимых для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов.

Данная программа по ритмике основного общего образования разработана в соответствии с требованиями обновлённого Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС ООО), с учётом Примерной основной образовательной программы основного общего образования (ПООП ООО) и на основе авторских программ по учебному предмету ритмика для учащихся 1-7 классов Беляевой В.Н. «Ритмика и танец», Приходько Т.Ю. «Ритмика» (1-4 классы).

Известно, что эффективность образования детей в школе во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём в времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребенок волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических средств (телевидения, компьютера, сотовой связи и т.д.) – все это приводит к недостатку двигательной активности ребенка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения.

Ритмика – это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело.

На уроках ритмики увеличивается объем двигательной активности, который оказывает положительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно-сосудистой и нервной системы. Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем.

Уроки ритмики призваны научить учащихся передавать характер музыкального произведения, его образное содержание через пластику движений под музыку. У учащихся развивается музыкальный слух и вкус, вырабатывается умение правильно и красиво двигаться, укрепляются различные группы мышц, происходит приобщение к ритму музыки.

Во время урока учитель чередует нагрузку и отдых, виды активности. А также помогает ребенку социализироваться в коллективе посредством общения и совместной активной творческой деятельности, которой и является танец. Смена движений, воспитание вежливости, формирование навыков следования этикету значительно повышает культурный уровень ребенка, вводит его во взрослое общество и помогает правильно подходить к решению конфликтов. Таким образом, можно говорить, что ритмика формирует основные навыки коммуникации и коммуникативной культуры. Даже самые робкие, боязливые и стеснительные дети благодаря коллективу и приятной музыке включаются в работу и учатся преодолевать стеснительность.

На уроках ритмики происходит формирование у учащихся таких качеств как самодисциплина, старательность, требовательность к себе, сила воли, упорство, что в свою очередь благоприятно сказывается на усидчивости ребенка на других уроках. Также обостряется их внимание и концентрация.

Уроки ритмики в целом повышают творческую активность и фантазию школьников, побуждают их включаться в коллективную деятельность класса. Отработанные танцевальные этюды, номера могут быть использованы при проведении школьных мероприятий «Овация», «Школьный бал», «Выпускной бал» и т.д.

Целью образования по ритмике в начальной школе является приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования.

Важнейшими задачами в начальной школе являются:

1. Формирование эмоционально-ценностной отзывчивости на прекрасное в жизни и в искусстве.
2. Формирование необходимых двигательных навыков.
3. Развитие эмоционального интеллекта в единстве с другими познавательными и регулятивными универсальными учебными действиями. Развитие ассоциативного мышления и продуктивного воображения.
4. Развитие музыкального слуха и чувства ритма.
5. Расширение кругозора, воспитание любознательности, интереса к танцевальному искусству.

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Ритмика» в начальной школе составляет: 1 класс — 33 ч; 2 класс — 34 ч; 3 класс — 34 ч.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «РИТМИКА»

Программа по ритмике состоит из трех разделов:

1. Упражнения на ориентировку в пространстве.
2. Ритмико-гимнастические упражнения.
3. Этюды, детский массовый танец.

На каждом уроке осуществляется работа по всем разделам программы в изложенной последовательности. Однако в зависимости от задач урока можно отводить на каждый раздел различное количество времени, имея в виду, что в начале и в конце урока должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабления.

Содержание **первого раздела** составляют упражнения, помогающие учащимся ориентироваться в пространстве. Основное содержание **второго раздела** составляют ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков. В этот раздел входят задания на выработку координационных движений, а также упражнения на различные мышцы тела. **В третьем разделе** учащиеся разучивают этюды и танцы. В начале знакомятся с отличительными особенностями танцевального номера, композиционным построением, манерой исполнения и характером музыкального сопровождения. Отмечается количество фигур, частей. Далее идет усвоение учащимися необходимых специфических движений по степени сложности. После этого разученные элементы собираются в единую композицию.

1 класс

Вводный урок. Что такое «Ритмика»?

Учащиеся знакомятся с предметом «Ритмика». Беседа о целях и задачах, правилах поведения на уроках ритмики. Знакомство с разминкой, поклоном, позициями ног, позициями рук, точками класса. Инструктаж по технике безопасности и противопожарной безопасности.

Раздел №1 «Упражнения на ориентировку в пространстве»

Ходьба и бег. С высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

Построения. Шеренга, колонна, круг. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево.

Раздел №2 «Ритмико-гимнастические упражнения».

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом. Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

Упражнения на расслабление мышц. Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация стряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

Бодристость, грация и координация. Передвижения: ходьба обычная, на пятках, на носках, на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы, ходьба перекатом с пятки на носок. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием ног назад, приставными шагами в сторону. Построения. Упражнения на координацию движений, на расслабление мышц.

Раздел №3 «Детский массовый танец».

Что такое танец? Беседа о происхождении танца, о стилях танца. Знакомство со сценическими костюмами.

Танец-хоровод «Козлик». Танец состоит из одной части.

Танец «Осенняя фантазия». Танец состоит из трех частей, танцуется используя реквизит — листья.

Русский народный танец «Ах вы, сени». Танец состоит из двух частей.

В мире танца. Урок-путешествие. Работа по станциям: игровая, музыкальная, загадочная, танцевальная.

Танец «Веселые ладошки». Танец состоит из двух частей.

«Танец с султанчиками». Танец состоит из трех частей, танцуется используя реквизит — султанчики.

Танец «Гномики». Танец состоит из трех частей.

Куда ведет нас танец? Знакомство с искусством «Балет».

«Танец с флажками». Танец состоит из трех частей, танцуется используя реквизит — флажки.

Танцы разные нужны, танцы разные важны. Знакомство с разными направлениями в танце. Флешмоб «Танцы народов мира».

2 класс

Вводный урок. Что такое «Ритмика»?

Учащиеся знакомятся с предметом «Ритмика». Беседа о целях и задачах, правилах поведения на уроках ритмики. Разучивание разминки, поклона, позиций ног, позиций рук, точки класса. Инструктаж по технике безопасности и противопожарной безопасности.

Раздел №1 «Упражнения на ориентировку в пространстве»

Ходьба и бег. Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.

Построения. Шеренга, колонна, круг, пары, шахматный порядок, прочес. Построение в колонну по два. Перестроения из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и из движения врассыпную.

Раздел №2 «Ритмико-гимнастические упражнения».

Общеразвивающие упражнения. Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднимание предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднимание согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук). Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднимание левой ноги, согнутой в колене, с одновременным подниманием и опусканием правой руки и т. д.). Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.

Упражнения на расслабление мышц. Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед. Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра). Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед (как при игре в футбол).

Бодристость, грация и координация. Передвижения: ходьба обычная, на пятках, на носках, на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы, ходьба перекатом с пятки на носок. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием ног назад, приставными шагами в сторону. Построения. Упражнения на координацию движений, на расслабление мышц.

Раздел №3 «Детский массовый танец».

Что такое танец? Беседа о происхождении танца, о стилях танца. Знакомство со сценическими костюмами.

«Танец с флажками». Танец состоит из трех частей, танцуется используя реквизит — флажки.

Танец «Зимушка-зима». Танец состоит из трех частей, танцуется используя реквизит — новогодние колпачки.

В мире танца. Урок-путешествие. Работа по станциям: игровая, музыкальная, загадочная, танцевальная.

Танец «Буратино». Танец состоит из трех частей.

Русский народный танец «Барыня». Танец состоит из трех частей, танцуется используя реквизит — платочки.

Танец «Разноцветная игра». Танец состоит из трех частей, танцуется используя реквизит — «стекляшки».

Куда ведет нас танец? Знакомство с искусством «Балет».

Танец «Рок-н-ролл». Танец состоит из трех частей.

Танцы разные нужны, танцы разные важны. Знакомство с разными направлениями в танце. Флешмоб «Танцы народов мира».

Вводный урок. Что такое «Ритмика»?

Учащиеся знакомятся с предметом «Ритмика». Беседа о целях и задачах, правилах поведения на уроках ритмики. Разучивание разминки, поклона, позиций ног, позиций рук, точки класса. Инструктаж по технике безопасности и противопожарной безопасности.

Раздел №1 «Упражнения на ориентировку в пространстве»

Ходьба и бег. Чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину. Выполнение движений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах.

Построения. Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путем отступления одной группы детей на шаг вперед, другой — на шаг назад. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг.

Раздел №2 «Ритмико-гимнастические упражнения».

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки). Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону. Перелазание через сцепленные руки, через палку. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову в сторону, противоположную взмаху ноги. Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки. Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками). Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением (под барабан, бубен). Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Протопывание того, что учитель прохлопал и наоборот.

Упражнения на расслабление мышц. Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение, давая плечам, кистям, пальцам слегка пассивно согнуться (руки как бы ложатся на мягкую подушку). Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус — стойка на полупальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки. Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.

Бодрость, грация и координация. Передвижения: ходьба обычная, на пятках, на носках, на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы, ходьба перекатом с пятки на носок. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием ног назад, приставными шагами в сторону. Построения. Упражнения на координацию движений, на расслабление мышц.

Раздел №3 «Детский массовый танец».

Что такое танец? Беседа о происхождении танца, о стилях танца. Знакомство со сценическими костюмами.

Русский народный танец «Утушка луговая». Танец состоит из трех частей.

Танец «Зимушка-зима». Танец состоит из трех частей, танцуется используя реквизит – новогодние колпачки.

В мире танца. Урок-путешествие. Работа по станциям: игровая, музыкальная, загадочная, танцевальная.

Танец «Учат в школе». Танец состоит из трех частей.

Танец «Школьная полька». Танец состоит из трех частей.

Куда ведет нас танец? Знакомство с искусством «Балет».

Танец «Школьный вальс». Танец состоит из трех частей.

Танцы разные нужны, танцы разные важны. Знакомство с разными направлениями в танце. Флешмоб «Танцы народов мира».

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «РИТМИКА» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

1 класс

Личностные результаты

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

Метапредметные результаты

Регулятивные

- 1.Способность обучающегося понимать и принимать учебную цель и задачи.
- 2.В сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи.
- 3.Накопление представлений о ритме, синхронном движении.
- 4.Наблюдение за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности

Познавательные

Учащиеся должны уметь:

- 1.Готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно.
- 2.Под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне.
- 3.Ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу.
- 4.Ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии.
- 5.Ритмично выполнять несложные движения руками и ногами.
- 6.Соотносить темп движений с темпом музыкального произведения.
- 7.Выполнять игровые и плясовые движения.
- 8.Выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя.
- 9.Начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

Коммуникативные

- 1.Умение координировать свои усилия с усилиями других.
- 2.Задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.

2 класс

Личностные результаты

Сформированность мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы. Любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей; навыков творческой установки. Умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения.

Метапредметные результаты

Регулятивные

1. Умение детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок.
2. Учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале.
3. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.
4. Самовыражение ребенка в движении, танце.

Познавательные

Учащиеся должны уметь:

1. Понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения.
2. Организованно строиться (быстро, точно).
3. Сохранять правильную дистанцию в колонне парами.
4. Самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам.
5. Соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе.
6. Правильно выполнять упражнения: «Хороводный шаг», «Приставной, пружинящий шаг, поскок».

Коммуникативные

1. Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
2. Формулировать собственное мнение и позицию.
3. Договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.
4. Умение координировать свои усилия с усилиями других.

3 класс

Личностные результаты

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

Метапредметные результаты

Регулятивные

1. Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве.
2. Умение действовать по плану и планировать свою деятельность.
3. Воплощение музыкальных образов при разучивании и исполнении танцевальных движений.

Познавательные

1. Умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении.
2. Рассчитываться на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги.
3. Соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах.
4. Самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой.
5. Передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.
6. Передавать хлопками ритмический рисунок мелодии.
7. Повторять любой ритм, заданный учителем.
8. Задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).

Коммуникативные

1. Учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию.
2. Допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.
3. Учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.
4. Участие в музыкально-концертной жизни класса, школы, города и др.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

Программные учебные разделы и темы	Количество часов	Программное содержание	Дата изучения	Основные виды деятельности учащихся
<i>Вводный урок. Что такое «Ритмика»?</i>	1	1. Вход, расстановка. Поклон. 2. Разминка. 3. Инструктаж по ТБ, по пожарной безопасности на уроке ритмики. 3. Просмотр видеоролика «Что такое ритмика»? 4. Позиции ног, рук. Точки зала.		Знакомятся с правилами постановки корпуса. Разучивают позиции ног, рук, разминку. Вырабатывают синхронность при выполнении упражнений. Запоминают танцевальные термины.
Раздел №1 «Упражнения на ориентировку в пространстве» (2ч)				
<i>Ходьба и бег</i>	1	1. Вход, расстановка. Поклон. 2. Разминка. 3. Что такое «ходьба», виды ходьбы. 4. Что такое «бег», виды бега.		Знакомятся с правильным И.П. Знакомятся с разными видами ходьбы и бега. Выполняют простые движения с предметами и без, во время ходьбы и бега.
<i>Перестроения</i>	1	1. Вход, расстановка. Поклон.		Знакомятся с разными видами

		2.Разминка. 3.Что такое «перестроения», виды перестроений.		построения: шеренга, колонна, круг и перестроения: в круг из шеренги, колонны. Учатся ориентироваться в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга.
Раздел№2 «Ритмико-гимнастические упражнения» (5ч)				
<i>Общеразвивающие упражнения</i>	2	1.Вход, расстановка. Поклон. 2.Разминка. 3.Повороты головы. Наклоны туловища. 4.Движения рук в разные стороны с предметами и без. 5.Приседания с предметами и без. 6.Упражнения для профилактики плоскостопия. 7.Упражнения на выработку правильной осанки с предметами и без.		Знакомятся с ОРУ. Выполняют упражнения с предметом и без. Знакомятся с упражнениями для профилактики плоскостопия и на выработку правильной осанки.
<i>Упражнения на координацию движений</i>	1	1.Вход, расстановка. Поклон. 2.Разминка. 3.Перекрестное поднятие и опускание рук. 4.Одновременные движения руками, ногами. 5.Игра «Ритмическое эхо»..		Знакомятся с упражнениями на координацию движений. Отстукивают, прохлопывают, протопывают простые ритмические рисунки.
<i>Упражнения на расслабление мышц</i>	1	1.Вход, расстановка. Поклон. 2.Разминка. 3.Упражнения для рук, ног. 4.Упражнения «Маятник», «Варвара», «Желе».		Разучивают упражнения Упражнения «Маятник», «Варвара», «Желе».
<i>Бодрость, грация и координация</i>	1	1.Вход, расстановка. Поклон. 2.Разминка. 3.Упражнения на передвижения. 4.Беговые упражнения. 5.Упражнения на построения и перестроения.		Повторяют разученные упражнения.
Раздел№3 «Детский массовый танец» (25ч)				

<i>Что такое танец?</i>	1	1.Вход, расстановка. Поклон. 2.Разминка. 3.Видеоролик «Что такое танец?» 4. Беседа о происхождении танца, о стилях танца. 5.Беседа про сценический костюм.		Проводится беседа о танце, о стилях танца. Знакомятся с рисунком танца (круг, линия, звездочка и т.д.) Просматривают видеоролик, обсуждают. Знакомятся с названиями фигур.
<i>Танец-хоровод «Козлик»</i>	1	1.Вход, расстановка. Поклон. 2.Разминка. 3.Слушание муз.произведения РНП «Жил-был у бабушки серенький козлик», обсуждение. 4.Танец-хоровод «Козлик».		Слушают РНП «Жил -был у бабушки серенький козлик», обсуждают. Разучивают танцевальные шаги и элементы, которые используются в танце. Разучивают танец по частям. Вырабатывают синхронность движений. Запоминают названия шагов и элементов, которые были использованы в танце.
<i>Танец «Осенняя фантазия»</i>	3	1.Вход, расстановка. Поклон. 2.Разминка. 3.Слушание муз.произведения Н.П.Бобковой «Осень в золотой косынке», обсуждение. 4.Танец «Осенняя фантазия».		Слушание муз.произведение, обсуждают. Разучивают танцевальные шаги и элементы, которые используются в танце. Разучивают танец по частям. Вырабатывают синхронность движений. Учат названия шагов и элементов, которые используются в танце. Учатся свободно и непринужденно двигаться в танце.
<i>Русский народный танец «Ах вы, сени»</i>	2	1.Вход, расстановка. Поклон. 2.Разминка. 3.Слушание муз.произведения РНП «Ах вы, сени мои, сени», обсуждение. 4.Танец «Ах вы, сени».		Слушают РНП «Ах вы, сени мои, сени», обсуждают. Разучивают танцевальные шаги и элементы, которые используются в танце. Разучивают танец по частям. Вырабатывают синхронность движений. Запоминают названия шагов и элементов, которые используются в танце.
<i>В мире танца</i>	1	Работа по станциям: игровая, музыкальная, загадочная, танцевальная.		Проходят Квест, выполняя различные задания.
<i>Танец «Веселые ладошки»</i>	2	1.Вход, расстановка. Поклон. 2.Разминка.		Слушают муз.композицию, обсуждают. Знакомятся с танцевальными шагами и

		3.Слушание муз.произведения, обсуждение. 4.Танец «Веселые ладошки».		элементами, которые используются в танце. Разучивают танец по частям. Вырабатывают синхронность движений. Запоминают названия шагов и элементов, которые используются в танце.
<i>«Танец с султанчиками»</i>	3	1.Вход, расстановка. Поклон. 2.Разминка. 3.Слушание муз.произведения, обсуждение. 4. «Танец с султанчиками».		Слушают муз.композицию, обсуждают. Знакомятся с танцевальными шагами и элементами, которые используются в танце. Разучивают танец по частям. Вырабатывают синхронность движений. Запоминают названия шагов и элементов, которые используются в танце.
<i>Танец «Гномики»</i>	3	1.Вход, расстановка. Поклон. 2.Разминка. 3.Слушание муз.произведения К.Орбакайте «Гномики», обсуждение. 4.Танец «Гномики».		Слушают муз.композицию, обсуждают. Знакомятся с танцевальными шагами и элементами, которые используются в танце. Разучивают танец по частям. Вырабатывают синхронность движений. Запоминают названия шагов и элементов, которые используются в танце.
<i>Куда ведет нас танец?</i>	1	1.Просмотр видеоролика «Балет», обсуждение. 2.Просмотр фрагмента детского балета «Дюймовочка» театра «Балет Москва».		Смотрят видеоролик, балет обсуждают.
<i>«Танец с флажками»</i>	7	1.Вход, расстановка. Поклон. 2.Разминка. 3.Слушание муз.произведения «Флажок», обсуждение. 4. «Танец с флажками».		Слушают муз.композицию, обсуждают. Знакомятся с танцевальными шагами и элементами, которые используются в танце. Разучивают танец по частям. Вырабатывают синхронность движений. Запоминают названия шагов и элементов, которые используются в танце.

<i>Танцы разные нужны, танцы разные важны.</i>	1	1.Викторина «Такие разные танцы». 2.Флешмоб «Танцы народов мира».		Отвечают на вопросы викторины. Разучивают танец.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	33			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

Программные учебные разделы и темы	Количество часов	Программное содержание	Дата изучения	Основные виды деятельности учащихся
<i>Вводный урок. Что такое «Ритмика»?</i>	1	1.Вход, расстановка. Поклон. 2.Разминка. 3.Инструктаж по ТБ, по пожарной безопасности на уроке ритмики. 3.Просмотр видеоролика «Что такое ритмика»? 4.Позиции ног, рук. Точки зала.		Повторяют разученные правила постановки корпуса. Повторяют разученные позиции ног, рук, знакомятся с новыми. Разучивают разминку. Вырабатывают синхронность при выполнении упражнений. Запоминают танцевальные термины.
Раздел№1 «Упражнения на ориентировку в пространстве» (2ч)				
<i>Ходьба и бег</i>	1	1.Вход, расстановка. Поклон. 2.Разминка. 3.Что такое «ходьба», виды ходьбы. 4.Что такое «бег», виды бега.		Повторяют правило выполнения И.П. Совершенствуют навык ходьбы и бега. Выполняют ходьбу вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Выполняют во время ходьбы и бега несложные задания с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.
<i>Перестроения</i>	1	1.Вход, расстановка. Поклон. 2.Разминка. 3.Что такое «перестроения», виды перестроений.		Выполняют построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Выполняют построение в колонну по два; перестроения из колонны парами в колонну по одному; построение круга из шеренги и из движения в рассыпную.
Раздел№2 «Ритмико-гимнастические упражнения» (5ч)				

Общеразвивающие упражнения	2	1.Вход, расстановка. Поклон. 2.Разминка. 3.Повороты головы. Наклоны туловища. 4.Движения рук в разные стороны с предметами и без. 5.Приседания с предметами и без. 6.Упражнения для профилактики плоскостопия. 7.Упражнения на выработку правильной осанки с предметами и без.		Выполняют разведение рук в стороны, раскачивание их пред собой, круговые движения, упражнения с лентами. Выполняют наклоны и повороты головы вперед, назад; в стороны, круговые движения. Выполняют наклоны туловища с передачей предмета (флажки, палки, мячи). Опускают и поднимают предметы перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставляют правую левую ногу поочередно вперед, назад, в стороны, в И.П. резко поднимают согнутые в колене ноги, как при маршировке. Сгибают и разгибают ступни в положении стоя и сидя. Разучивают упражнения для профилактики плоскостопия и на выработку правильной осанки.
Упражнения на координацию движений	1	1.Вход, расстановка. Поклон. 2.Разминка. 3.Перекрестные движения рук, ног. 4.Одновременные движения руками, ногами. 5.Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.		Выполняют разнообразные перекрестные движения пр.ноги и лев.руки, лев.ноги и пр.руки (отведение пр.ноги в сторону и возвращение в И.П. с одновременным сгибанием и разгибанием лев.руки к плечу: высокое поднятие лев.ноги, согнутой в колене, с одновременным поднятием и опусканием пр.руки и т.д.). Все упражнения выполняют ритмично, под музыку. Учатся ускорять или замедлять движения в соответствии с изменением темпа муз.сопровождения. Выполняют движения в заданном темпе и после остановки музыки.
Упражнения на расслабление мышц	1	1.Вход, расстановка. Поклон.		Разучивают упражнения «Вибрация»,

		2.Разминка. 3.Упражнения для рук, ног. 4.Упражнения «Вибрация», «Петрушка», «Желе».		«Петрушка», «Желе».
<i>Бодрость, грация и координация</i>	1	1.Вход, расстановка. Поклон. 2.Разминка. 3.Упражнения на передвижения. 4.Беговые упражнения. 5.Упражнения на построения и перестроения.		Повторяют разученные упражнения.
Раздел№3 «Детский массовый танец» (26ч)				
<i>Что такое танец?</i>	1	1.Вход, расстановка. Поклон. 2.Разминка. 3.Беседа о происхождении танца, о стилях танца. 4.Видеоролик «Искусство танца: от зарождения до современности». 5.Что такое сценический костюм?		Проводится беседа о танце, о стилях танца. Знакомятся с рисунком танца (круг, линия, звездочка и т.д.) Просматривают видеоролик, обсуждают. Знакомятся с названиями фигур.
<i>«Танец с флажками»</i>	3	1.Вход, расстановка. Поклон. 2.Разминка. 3.Слушание муз.произведения «Флажок», обсуждение. 4. «Танец с флажками».		Слушают муз.композицию, обсуждают. Знакомятся с танцевальными шагами и элементами, которые используются в танце. Разучивают танец по частям. Вырабатывают синхронность движений. Запоминают названия шагов и элементов, которые используются в танце.
<i>Танец «Зимушка-зима»</i>	3	1.Вход, расстановка. Поклон. 2.Разминка. 3.Слушание муз.произведения Л.Олифирова «Русская зима», обсуждение. 4.Танец «Зимушка-зима».		Слушают муз.композицию, обсуждают. Знакомятся с танцевальными шагами и элементами, которые используются в танце. Разучивают танец по частям. Вырабатывают синхронность движений. Запоминают названия шагов и элементов, которые используются в танце.

<i>В мире танца</i>	1	Работа по станциям: игровая, музыкальная, загадочная, танцевальная.		Проходят Квест, выполняя различные задания.
<i>Танец «Буратино».</i>	3	1.Вход, расстановка. Поклон. 2.Разминка. 3.Слушание муз.произведения муз. А.Рыбникова, сл. Ю.Энтина «Буратино». 4.Танец «Буратино».		Слушают муз.композицию, обсуждают. Знакомятся с танцевальными шагами и элементами, которые используются в танце. Разучивают танец по частям. Вырабатывают синхронность движений. Запоминают названия шагов и элементов, которые используются в танце.
<i>Русский народный танец «Барыня».</i>	3	1.Вход, расстановка. Поклон. 2.Разминка. 3.Слушание муз.произведения РНП «Барыня», обсуждение. 4.Танец «Барыня».		Слушают РНП «Барыня», обсуждают. Знакомятся с танцевальными шагами и элементами, которые используются в танце. Разучивают танец по частям. Вырабатывают синхронность движений. Запоминают названия шагов и элементов, которые используются в танце.
<i>Танец «Разноцветная игра»</i>	3	1.Вход, расстановка. Поклон. 2.Разминка. 3.Слушание муз.произведения муз. Б.Савельева, сл.Л.Рубальской «Разноцветная игра», обсуждение. 4.Танец «Разноцветная игра».		Слушают муз.композицию, обсуждают. Знакомятся с танцевальными шагами и элементами, которые используются в танце. Разучивают танец по частям. Вырабатывают синхронность движений. Запоминают названия шагов и элементов, которые используются в танце.
<i>Куда ведет нас танец?</i>	1	1.Просмотр видеоролика «Балет», обсуждение. 2.Просмотр фрагмента детского балета «Щелкунчик» от Академии искусств.		Смотрят видеоролик, балет обсуждают.
<i>Танец «Рок-н-ролл».</i>	7	1.Вход, расстановка. Поклон. 2.Разминка.		Слушают муз.композицию, обсуждают. Знакомятся с танцевальными шагами и

		3.Слушание муз.произведения муз., сл. А.А.Варганова «Топ-топ, хлоп-хлоп, кап-кап», обсуждение. 4.Танец «Рок-н-ролл».		элементами, которые используются в танце. Разучивают танец по частям. Вырабатывают синхронность движений. Запоминают названия шагов и элементов, которые используются в танце.
<i>Танцы разные нужны, танцы разные важны.</i>	1	1.Викторина «Такие разные танцы». 2.Флешмоб «Танцы народов мира».		Отвечают на вопросы викторины. Разучивают танец.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	34			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

Программные учебные разделы и темы	Количество часов	Программное содержание	Дата изучения	Основные виды деятельности учащихся
<i>Вводный урок. Что такое «Ритмика»?</i>	1	1.Вход, расстановка. Поклон. 2.Разминка. 3.Инструктаж по ТБ, по пожарной безопасности на уроке ритмики. 3.Просмотр видеоролика «Что такое ритмика»? 4.Позиции ног, рук. Точки зала.		Повторяют разученные правила постановки корпуса. Повторяют разученные позиции ног, рук, знакомятся с новыми. Разучивают разминку. Вырабатывают синхронность при выполнении упражнений. Запоминают танцевальные термины.
Раздел№1 «Упражнения на ориентировку в пространстве» (2ч)				
<i>Ходьба и бег</i>	1	1.Вход, расстановка. Поклон. 2.Разминка. 3.Что такое «ходьба», виды ходьбы. 4.Что такое «бег», виды бега.		Учатся чередовать ходьбу с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину. Выполняют движения с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах.
<i>Перестроения</i>	1	1.Вход, расстановка. Поклон. 2.Разминка. 3.Что такое «перестроения», виды перестроений.		Выполняют построение в колонну по три. Перестраиваются из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и concentрические круги путем

				отступления одной группы детей на шаг вперед, другой-на шаг назад. Перестраиваются из общего круга в кружочки по 2,3,4 человека и обратно в общий круг.
Раздел №2 «Ритмико-гимнастические упражнения» (5ч)				
<i>Общеразвивающие упражнения</i>	2	1.Вход, расстановка. Поклон. 2.Разминка. 3.Повороты головы. Наклоны туловища. 4.Движения рук в разные стороны с предметами и без. 5.Приседания с предметами и без. 6.Упражнения для профилактики плоскостопия. 7.Упражнения на выработку правильной осанки с предметами и без.		Выполняют наклоны, повороты и круговые движения головы; движения рук в разных направлениях (отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением- растягивание резинки). Выполняют повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук. Выполняют неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в И.П. поднимание на носках и п/приседание. Выполняют круговые движения ступни. Приседают с одновременным выставлением ноги вперед в сторону. Учатся перелезать через сцепленные руки, через палку. Выполняют упражнения для профилактики плоскостопия и на выработку правильной осанки.
<i>Упражнения на координацию движений</i>	1	1.Вход, расстановка. Поклон. 2.Разминка. 3.Перекрестное поднимание и опускание рук. 4.Одновременные движения руками, ногами. 5.Отстукивание, прохлопывание,		Выполняют разнообразные упражнения (отвести пр.ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову в сторону, противоположную взмаху ноги); круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями

		протопывание простых ритмических рисунков. 6.Самостоятельное составление простых ритмических рисунков.		правой руки. Учатся выполнять упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, скакалками). Учатся выполнять упражнения где необходимо одновременно отхлопывать и протопывать несложные ритмические рисунки. Учатся самостоятельно составлять простые ритмические рисунки.
<i>Упражнения на расслабление мышц</i>	1	1.Вход, расстановка. Поклон. 2.Разминка. 3.Упражнения для рук, ног. 4.Упражнения «Вибрация», «Петрушка», «Желе».		Знакомятся с упражнениями «Вибрация», «Петрушка», «Желе».
<i>Бодрость, грация и координация</i>	1	1.Вход, расстановка. Поклон. 2.Разминка. 3.Упражнения на передвижения. 4.Беговые упражнения. 5.Упражнения на построения и перестроения.		Повторяют разученные упражнения.
Раздел №3 «Детский массовый танец» (26ч)				
<i>Что такое танец?</i>	1	1.Вход, расстановка. Поклон. 2.Разминка. 3.Беседа о происхождении танца, о стилях танца. 4.Видеоролик «Искусство танца: от зарождения до современности». 5.Что такое сценический костюм?		Проводится беседа о танце, о стилях танца. Знакомятся с рисунком танца (круг, линия, звездочка и т.д.) Просматривают видеоролик, обсуждают. Знакомятся с названиями фигур.
<i>Русский народный танец «Утушка луговая»</i>	3	1.Вход, расстановка. Поклон. 2.Разминка. 3.Слушание муз.произведения РНП «Утушка луговая», обсуждение. 4.Танец «Утушка луговая».		Слушают РНП «Утушка луговая», обсуждают. Знакомятся с танцевальными шагами и элементами, которые используются в танце. Разучивают танец по частям.

				Вырабатывают синхронность движений. Запоминают названия шагов и элементов, которые используются в танце.
<i>Танец «Полонез».</i>	3	1.Вход, расстановка. Поклон. 2.Разминка. 3.Слушание муз.произведения П.И.Чайковского Полонез из оперы «Евгений Онегин» обсуждение. 4.Видеоролик «Полонез». 5.Танец «Полонез».		Слушают муз.произведение, обсуждают. Знакомятся с танцевальными шагами и элементами, которые используются в танце. Разучивают танец по частям. Вырабатывают синхронность движений. Запоминают названия шагов и элементов, которые используются в танце.
<i>В мире танца</i>	1	Работа по станциям: игровая, музыкальная, загадочная, танцевальная.		Проходят Квест, выполняя различные задания.
<i>Танец «Учат в школе»</i>	3	1.Вход, расстановка. Поклон. 2.Разминка. 3.Слушание муз.произведения сл. М. Пляцковского, муз.в.Шаинского «Чему учат в школе», обсуждение. 4.Танец «Учат в школе».		Слушают муз.произведение, обсуждают. Знакомятся с танцевальными шагами и элементами, которые используются в танце. Разучивают танец по частям. Вырабатывают синхронность движений. Запоминают названия шагов и элементов, которые используются в танце.
<i>Танец «Школьная полька»</i>	6	1.Вход, расстановка. Поклон. 2.Разминка. 3.Слушание муз.произведения Freudengrub Полька Op.127 обсуждение. 4.Танец «Школьная полька».		Слушают муз.произведение, обсуждают. Знакомятся с танцевальными шагами и элементами, которые используются в танце. Разучивают танец по частям. Вырабатывают синхронность движений. Запоминают названия шагов и элементов, которые используются в танце.
<i>Куда ведет нас танец?</i>	1	1.Просмотр видеоролика «Балет», обсуждение. 2.Просмотр фрагмента детского		Смотрят видеоролик, балет обсуждают.

		балета «Золушка» театра балета государственного Кремлевского дворца.		
<i>Танец «Школьный вальс».</i>	7	1.Вход, расстановка. Поклон. 2.Разминка. 3.Слушание муз.произведения «Школьный вальс», обсуждение. 4.Танец «Школьный вальс».		Слушают муз.произведение, обсуждают. Знакомятся с танцевальными шагами и элементами, которые используются в танце. Разучивают танец по частям. Вырабатывают синхронность движений. Запоминают названия шагов и элементов, которые используются в танце.
<i>Танцы разные нужны, танцы разные важны.</i>	1	1.Викторина «Такие разные танцы». 2.Флешмоб «Танцы народов мира».		Отвечают на вопросы викторины. Разучивают танец.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	34			

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

ТСО, реквизит, спортивный инвентарь.