

**«Рассмотрено»**

Общешкольный  
родительский комитет  
председатель  
С.В.Лаптева  
Протокол № 1 от «28»  
августа 2023г.

**«Согласовано»**

Педагогический совет  
Протокол № 1  
от «31» августа 2023г.

**«Утверждаю»**

Директор МАОУ «Гимназия №5»  
В.А.Багаутдинова  
Приказ № 244 от «31» августа  
2023г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**внеурочной деятельности**  
**«Ритмика и танец»**

Уровень образования: начальное общее образование (1-4 классы)

Период освоения рабочей программы: 4 года

Разработчик: Сарварова Л.Д.

## **I. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности в 1 классе

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

- способность обучающегося понимать и принимать учебную цель и задачи;
- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- накопление представлений о ритме, синхронном движении;
- наблюдение за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности

познавательные

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

Учащиеся должны уметь:

- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно;
- 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;
- ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
- ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;
- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- выполнять игровые и плясовые движения;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

коммуникативные

- умение координировать свои усилия с усилиями других;
- задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности в 2 классе

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

- Умение детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок;

- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- самовыражение ребенка в движении, танце.

познавательные

Учащиеся должны уметь:

- понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- организованно строиться (быстро, точно);
- сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
- правильно выполнять упражнения: «Хороводный шаг», «Приставной, пружинящий шаг, поскок».

коммуникативные

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

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности в 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

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

познавательные

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

коммуникативные

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

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности в 4 классе

Личностные результаты

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

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

Метапредметные результаты

регулятивные

- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;

целеустремлённость и настойчивость в достижении цели  
познавательные

Учащиеся должны уметь:

- правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;
- отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз. Четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски;
- различать основные характерные движения некоторых народных танцев.

коммуникативные

- продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников;
- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении различных музыкально-творческих задач, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.

## II. Содержание курса

Программа составлена для учащихся 1-4 классов, имеет вариативный характер, построена по принципу усложнения материала (от простого к сложному), тесно связана с программой следующего года обучения. Занятия по ритмике и танцу с младшими школьниками значительно отличается от танцевальной подготовки учащихся других возрастных групп, поэтому данная программа построена с учётом возрастных психофизических особенностей учащихся начальных классов.

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

Занятия по ритмике тесно связаны с обучением на уроках физкультуры и музыки, дополняя друг друга. Ведь именно занятия ритмикой наряду с другими предметами способствуют общему разностороннему развитию школьников, корректируют эмоционально-

волевою зрелостью. У детей развивается чувство ритма, музыкальный слух и память. На уроках дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается пространственная ориентация, улучшается осанка, формируется чёткость и точность движений.

Первый этап (1-й и 2-й год обучения. 1-2 класс) - начальный этап познания и освоения ритмики с элементами музыкальных игр. Он заключается в освоении азов ритмики, игровой гимнастики, образных музыкально-танцевальных игр с элементами импровизации, основных пространственных рисунков-фигур, общеукрепляющих упражнений, так необходимых на этом этапе развития ребёнка, исполнение групповых танцев.

Второй этап (3-й, 4-й год обучения, 3 и 4 класс) - на этом этапе изучаются дальнейшие основы хореографии, усложнённых форм танцевальной ритмики, освоение игрового этюдного материала, способности к музыкально-танцевальной импровизации, изучение и исполнение танцев в паре.

## **1 класс**

### **Вводное занятие.**

Знакомство с воспитанниками. Правила поведения на занятиях. Одежда для занятий. беседа "Что такое ритмика, танец? Его истоки и развитие во времени. Игра "Давайте познакомимся"

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

Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

### **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 поднимание и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом.

Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

Упражнение 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 отряхивания 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).

### **3. Игры под музыку.**

Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание — тяжелым, комичным и т. д.). Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача притопами,

хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.

#### **4. Танцевальные упражнения.**

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком); притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками

**5. Танец.** танцевальная зарядка «Солнышко лучистое», «Буратино-длинный нос», групповой танец «Теперь мы первоклашки», тренировочный танец «Стирка»

## **2 класс**

### **Вводное занятие.**

Беседа о правилах поведения на занятиях. Беседа "Что такое ритмика, танец".

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

Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и из движения врассыпную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, переключать с места на место.

#### **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 поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднятие согнутых в колени 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 поднятие левой ноги, согнутой в колени, с одновременным поднятием 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).

#### **3. Игры под музыку.**

Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий). Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении. Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа.

Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением. Инценирование доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.

#### **4. Танцевальные упражнения.**

Повторение элементов танца по программе для 1 класса. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с поскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбоченившись одной рукой, другая с платочком поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек).

Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. Основные движения местных народных танцев.

#### **5. Танец.**

Танцевальная зарядка «Буратино», групповой танец «Неразлучные друзья – взрослые и дети», парные танцы «Ромашка», «Полька», «Сударушка»

### **3 класс**

#### **Вводное занятие.**

Беседа о технике безопасности на занятиях. О форме одежды, о планах на год.

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

Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину. 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.

Выполнение движений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах.

#### **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. Перелезание 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 притопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением (под барабан, бубен). Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Притопывание 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.

#### **3. Игры под музыку.**

Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз. Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта.

Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений. Исполнение движений пружиннее, плавнее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца. Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен. Передача в движениях развернутого сюжета музыкального рассказа. Смена ролей в импровизации. Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные, игры с пением и речевым сопровождением.

**4. Танцевальные упражнения.** Повторение элементов танца по программе 2 класса. Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег. Сильные поскоки, боковой галоп. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением. Движения парами: боковой галоп, поскоки. Основные движения народных танцев.

#### **5. Танец.**

«Топ-топ по паркету», групповой танец «Моя Россия», парный танец «Вару-Вару». «Ромашковое поле»

#### **4 класс**

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

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и концентрических кругов в звездочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение наметать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах.

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

**Общеразвивающие упражнения.** Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на пояс. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки.

**Упражнения на координацию движений.** Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

**Упражнение на расслабление мышц.** Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка).

То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

**3. Игры под музыку.** Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

**4. Танцевальные упражнения.** Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в 3 классе. Упражнения на различение элементов народных танцев. Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег. Пскоки с продвижением

назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах. Разучивание народных танцев.

#### 5. Танец.

«Фигурный вальс», «Стиляги»

### III. Тематическое планирование

#### 1-2 классы

№	Тема	Кол-во часов
1	Вводный инструктаж по ОТ. Первичный инструктаж по ОТ на рабочем месте. Беседа: " Что такое ритмика, танец". Беседа; прослушивание и просмотр записей фрагментов из занятий ритмикой, творческих концертов.	1
2	Основные танцевальные правила. Приветствие (поклон). Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии. Понятие темпа и ритма. Наблюдение; анализ действий; копирование движений; подражание.	1
3	Понятие «музыкальная фраза», «длительность». Беседа; наблюдение; прослушивание музыки; анализ действий.	1
4	Разучивание разминки. Наблюдение; копирование движений; разучивание движений.	1
5	Разучивание разминки. Постановка корпуса. Наблюдение; копирование движений; разучивание движений.	1
6	Разучивание разминки. Знакомство с построением в линию, колонну, круг. Наблюдение; копирование движений; разучивание движений; построение и перестроение; вовлечение в игровую деятельность.	1
7	Понятие о правой, левой руке, правой левой стороне. Повороты и наклоны корпуса. Копирование движений; выполнение ритмических упражнений.	1
8	Понятие о рабочей и опорной ноге. Наблюдение, вовлечение в игровую деятельность.	1
9	Ориентация в танцевальном зале: центр, диагонали. Построение и перестроение в танцевальном зале; вовлечение в игровую деятельность; анализ действий.	1
10	Ориентация в танцевальном зале. Зритель, Исполнитель. Положение фигуры по отношению к зрителю. Ракурс. Построение и перестроение в танцевальном зале; вовлечение в игровую деятельность; анализ действий.	1
11	Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха. Прослушивание музыки; выполнение музыкально-ритмичных упражнений; вовлечение в игровую деятельность.	1
12	Первый подход к ритмическому исполнению. Танцевальная зарядка "Солнышко лучистое". Наблюдение, сопоставление и копирование движений. Прямые позиции ног (I, II, III, IV). Основные правила. Наблюдение; копирование движений.	1
13	Позиции рук (I, II, III). Основные правила. Наблюдение; копирование движений	1
14	Упражнения на координацию движений. Ходьба с координацией рук, ног. Наблюдение; копирование движений; анализ действий; двигательная активность.	1
15	Упражнения на координацию движений. Ходьба с координацией рук, ног, приставным шагом.	1

	Наблюдение; копирование движений; анализ действий; двигательная активность.	
16	История развития танца. Основные направления. Беседа; просмотр видео.	1
17	Знакомство с групповым танцем. Основные правила. Начало изучения группового танца: "Теперь мы первоклашки". Завязка. Выполнение тренировочных упражнений; разучивание танцевальной композиции; копирование движений; двигательная активность.	1
18-21	Групповой танец : "Теперь мы первоклашки". Развитие действия. Выполнение тренировочных упражнений; разучивание танцевальной композиции; копирование движений; двигательная активность; подражание.	1
22	Ходьба с остановкой на пятках, на носках. Выполнение тренировочных упражнений; двигательная активность; сопоставление и копирование движений.	1
23	Ходьба с высоким подниманием колен и легкий бег. Выполнение тренировочных упражнений; двигательная активность; сопоставление и копирование движений.	1
24	Ходьба с движением рук. Бег на носках мелкими шагами, с хлопками. Выполнение тренировочных упражнений; двигательная активность; сопоставление и копирование движений. Отработка ритмико-гимнастических упражнений. Отработка изученных упражнений; самостоятельно выполнение упражнений, движений.	1
25	Игры под музыку. Ритмическая комбинация "Слоник": шаг приставка, руками уши; шаг назад, руки вперед; пружинка на месте, в стороны Игровая деятельность; выполнение тренировочных упражнений, разучивание танцевальной композиции.	1
26	Этюдная работа. Игры. Понятие "пантомима". Игровая деятельность, наблюдение, инсценирование.	1
27	Повторный инструктаж по ОТ. Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения. Копирование, выполнение и отработка движений на координацию под музыку.	1
28	Повторение позиций рук, ног, корпуса. Повторение, самостоятельный показ позиций рук, ног, корпуса; беседа.	1
29	Полувыворотные позиции ног. Основные правила. Наблюдение, копирование и отработка позиций.	1
30	Изучение элементарного этюда. Завязка. «Собираем ромашки». Игровая деятельность; выполнение тренировочных упражнений, разучивание этюда.	1
31	Настроение в музыке и танце. Характер исполнения. Беседа; наблюдение; игровая деятельность; инсценировка.	1
32	Импровизация на заданную тему. Игровая деятельность, самостоятельное исполнение задания.	1
33	Тренировочные упражнения в парах "Полька". Хлопушки, повороты в паре. Игровая деятельность; выполнение тренировочных упражнений, умение слушать музыку, синхронность движений в паре	1

### 3-4 классы

1	Вводный инструктаж по ОТ. Первичный инструктаж на рабочем месте. Беседа: " Что такое ритмика, танец".	1
---	--	---

	Беседа; прослушивание и просмотр записей фрагментов из занятий ритмикой, творческих концертов.	
2	Понятие «Музыкальный размер» 2/4, 4/4 . «Музыкальная фраза», длительность в музыке и танце. Беседа; наблюдение; прослушивание музыки; анализ действий. Разучивание разминки. Наблюдение; копирование движений; разучивание движений.	1
3	Разучивание разминки. Построение в линию, колонну, круг, диагональ, «шахматная» диагональ. Наблюдение; копирование движений; разучивание движений; построение и перестроение; вовлечение в игровую деятельность.	1
4	Ориентация в танцевальном зале: центр, диагонали. Построение лицом в круг, из круга. Построение и перестроение в танцевальном зале; вовлечение в игровую деятельность; анализ действий.	1
5	Танцевальная зарядка "Буратино". Наблюдение, сопоставление и копирование движений.	1
6	Прямые позиции ног (I, II, III, IV). Основные правила. Наблюдение; копирование движений.	1
7	Позиции рук (I, II, III). Основные правила. Наблюдение; копирование движений	1
8	Упражнения на координацию движений. Ходьба с координацией рук, ног, приставным шагом. Наблюдение; копирование движений; анализ действий; двигательная активность.	1
9	Беседа : "История развития танца". Основные направления. Беседа; просмотр видео.	1
10-11	Групповой танец. Основные правила. Начало изучения группового танца: "Неразлучные друзья".	1
12	«Народный танец». Позиции рук ног в народном танце. Беседа, наблюдение, просмотр видео; копирование движений.	1
13	Положение стопы и подъёма, движение кисти. Выполнение тренировочных упражнений.	1
14	Упражнения на выстукивание. Дробь. Простукивание ритма мелодии. Выполнение тренировочных упражнений, копирование движений.	1
15	Упражнения на выстукивание. Дробь. Простукивание ритма мелодии. Выполнение тренировочных упражнений, копирование движений.	1
16	Элементы народного танца. «Верёвочка», «Качалочка» Выполнение тренировочных упражнений, копирование движений. Элементы народного танца. «Ковырялочка». «Голубцы». Выполнение тренировочных упражнений, копирование движений.	1
17-19	Изучение танца: "ЭПИПЭ".	1
20	Повторный инструктаж по ОТ. Повторение позиций рук, ног, корпуса. Повторение, самостоятельный показ позиций рук, ног, корпуса; беседа	1
21	Полувыворотные позиции ног. Основные правила.	1
22	Ходьба с ускорением и замедлением темпа.	1
23	Упражнения на координацию движений. Ходьба с координацией рук, ног.	1

24	Выразительные средства музыки и танца. Музыка, движение, исполнители, костюмы	1
25	Парный танец. Правила поведения в паре. Позиции в паре.	1
26-27	Парный танец: «Полька».	1
28	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.	1
29-30	Разучивание танца "Сударушка".	1
31	Ритмические упражнения в различных комбинациях.	1
32	Повторение и отработка построения "линии", "угол", "шахматы", "круг".	1
33	Ориентация в танцевальном зале (повторение). Центр, диагонали, периметр.	1
34	Импровизация на заданную тему.	1