



ЧАСТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
**ПРАВОСЛАВНАЯ ГИМНАЗИЯ  
ПРЕПОДОБНОГО ИЛИИ МУРОМЦА**

Владимирская область, округ Муром

РАССМОТРЕНО  
на заседании Методического совета  
Протокол №   1   от   28.08.2023  

Зам. директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Н.Н.Витковская

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ЧОУ «Муромская православная  
гимназия»

\_\_\_\_\_ Иеродиакон Тихон  
Приказ №   89   от   31.08.2023  

СОГЛАСОВАНО  
Заместителем директора по ВР  
\_\_\_\_\_ С.В. Шефер

---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**внеурочной деятельности**

**РИТМИКА И ОСНОВЫ ХОРЕОГРАФИИ**  
**1-4 классы**

Количество часов за год -34

Количество часов в неделю -1

Педагог дополнительного  
образования

Денисова О.Б.

2023-2024 учебный год

## Содержание

1. Содержание учебного курса.....	3
2. Планируемые результаты освоения учебного курса.....	11
3. Тематическое планирование .....	19
4. Календарно-тематическое планирование.....	20
Приложение	

## 1. Содержание учебного курса

Данная программа «Ритмика и основы хореографии» 1-4 классы составлена на основе программ по хореографии для общеобразовательных школ (программа «Ритмика и танец» 1-8 классы, утвержденная Министерством образования 06.03.2001г.)

Программа «Ритмика и основы хореографии» предназначена для преподавания основ хореографического искусства с 1-4 классы в режиме занятий внеурочной деятельности. Данная программа сориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца. Программа предполагает освоение азов ритмики, азбуки классического танца, изучение танцевальных элементов, исполнение детских бальных и народных танцев и воспитание способности к танцевально-музыкальной импровизации.

В программу ритмики включены упражнения и движения классического, народного и бального танцев, доступные детям 7-11 летнего возраста, обеспечивающие формирование осанки учащихся, правильную постановку корпуса, ног, рук, головы, развивающие физические данные, координацию движений, тренирующие дыхание, воспитывающие эмоции, вырабатывающие навык ориентации в пространстве.

### *Цели и задачи обучения*

Цель программы: создание условий для воспитания единого комплекса физических и духовных качеств: гармоническое телосложение, хорошее здоровье и выносливость.

### Задачи курса:

1. дать детям представление об общих закономерностях отражения действительности в хореографическом искусстве, конкретно выражающихся в связи форм и линий движений с жизненным содержанием, смыслом, чувством и настроением музыки; дать представление о танцевальном образе.

Зная общее, дети сами смогут разобраться в том танцевальном материале, который может встретиться в их жизненной практике;

2. использовать специфические средства искусства танца для гармонизации развития учащихся, расширения рамок культурного и исторического образования детей: углубление и расширение средствами историко-бытового танца познавательных возможностей учащихся в области истории, географии, литературы, фольклора;

3. использовать этические особенности танца для воспитания нравственности, дисциплинированности, чувства долга, коллективизма, организованности; обучить танцевальному этикету и сформировать умения переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни;

4. обеспечить творческое развитие, эмоциональную разгрузку учащихся, воспитать культуру эмоций;

5. обеспечить формирование и сохранение правильной осанки ребёнка, укрепление мышечного корсета средствами классического, народного и бального танцев, воспитать культуру движения;

6. увеличить период двигательной активности в учебном процессе, развить потребность двигательной активности как основы здорового образа жизни.

#### *Организация образовательного процесса*

Основная форма образовательной работы с детьми: музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого ребенка. Занятия включают чередование различных видов деятельности: музыкально-ритмические упражнения и игры, слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, творческие задания.

Программой предусмотрены занятия теоретическими дисциплинами: муз. грамота, беседы о хореографическом искусстве. Организация игровых

ситуаций помогает усвоению программного содержания, приобретению опыта взаимодействия, принятию решений. Беседы, проводимые на занятиях, соответствуют возрасту и степени развития детей. На начальном этапе беседы краткие. С детьми 3 и 4 классов проводятся беседы — диалоги, обсуждения, которые помогают развитию способности логически мыслить. На этих занятиях дети получают информацию о хореографическом искусстве, его истории развития и традициях.

### *Принципы обучения*

Процесс обучения в курсе хореографии в основном построен на реализацию дидактических принципов.

Принципы сознательности и активности предусматривает сознательность в отношении занятий, формирование интереса в овладении танцевальными движениями и осмысленного отношения к ним, воспитание способности к самооценке своих действий и к соответствующему их анализу.

Принцип наглядности помогает создать представление о темпе, ритме, амплитуде движений; повышает интерес к более глубокому и прочному усвоению танцевальных движений.

Принцип доступности требует постановки перед учащимися задач, соответствующих их силам, постепенного повышения трудности осваиваемого учебного материала по дидактическому правилу: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному.

Принцип систематичности предусматривает непрерывность процесса формирования танцевальных навыков, чередование работы и отдыха для поддержания работоспособности и активности учащихся, определенную последовательность решения танцевально-творческих заданий.

Принцип гуманности в воспитательной работе выражает:

- безусловную веру в доброе начало, заложенное в природе каждого ребенка, отсутствие давления на волю ребенка;
- глубокое знание и понимание физических, эмоциональных и интеллектуальных потребностей детей;

- создание условий для максимального раскрытия индивидуальности каждого ребенка, его самореализации и самоутверждения.

Принцип демократизма основывается на признании равных прав и обязанностей взрослых и ребенка, на создании эмоционально-комфортного климата в социальной среде.

#### *Методы и методические приемы обучения*

В курсе обучения хореографии применяются традиционные методы обучения: использования слов, наглядного восприятия и практические методы.

Метод использования слова — универсальный метод обучения. С его помощью решаются различные задачи: раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой и др. Это определяет разнообразие методических приёмов использования слова в обучении:

- рассказ;
- беседа;
- обсуждение;
- объяснение;
- словесное сопровождение движений под музыку и т.д.

Методы наглядного восприятия способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися программы курса обучения, повышения интереса к изучаемым упражнениям. К этим методам можно отнести: показ упражнений, демонстрацию плакатов, рисунков, видеозаписей, прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Всё это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.

Практические методы основаны на активной деятельности самих учащихся. Этот метод целостного освоения упражнений, метод обучения (путём) ступенчатый и игровой метод.

Метод целостного освоения упражнений и движений объясняется относительной доступностью упражнений. Однако, использование данного метода подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту базу входят двигательные элементы и связки, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные движения.

Ступенчатый метод широко используется для освоения самых разных упражнений и танцевальных движений. Практически каждое упражнение можно приостановить для уточнения двигательного движения, улучшение выразительности движения и т.п. Этот метод может также применяться при изучении сложных движений.

Игровой метод используется при проведении музыкально — ритмических игр. Этот метод основан на элементах соперничества учащихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения. Названные методы обучения на практике могут быть дополнены различными приёмами педагогического воздействия на учащихся.

#### *Содержание работы*

Содержание занятий направлено на обеспечение разносторонней подготовки учащихся на основе требований хореографических и музыкальных дисциплин. Учебный материал для занятий обширен, основное его содержание составляет упражнения для развития двигательных качеств и упражнения тренировочного характера. Это связано с тем, что одна из задач работы — развитие и совершенствование танцевальных способностей, умений и навыков. Материал программы включает следующие разделы:

1. Ритмика, элементы музыкальной грамоты.
2. Танцевальная азбука (тренаж).
3. Танец (народный, историко-бытовой, бальный).

4. Беседы по хореографическому искусству.

5. Творческая деятельность.

Теоретическая часть каждого раздела содержит перечень знаний, получаемых в процессе обучения: знания по музыкальной грамоте и выразительному языку танца, знания о характерных чертах и истории танца различных эпох и народов, знания по музыкальному этикету.

В практическую часть входит перечень умений и навыков: упражнений, движений, танцев.

#### Раздел «Ритмика и элементы музыкальной грамоты»

С первых уроков дети, приобретают опыт музыкального восприятия. Главная задача педагога создать у детей эмоциональный настрой во время занятий. Отсюда вытекают требования к музыкальному оформлению занятий:

- правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполненным движением;
- художественное и выразительное исполнение музыки, которое является главным методическим приёмом преподавания.

Музыкально-ритмическая деятельность включает ритмические упражнения, построения и перестроения, музыкальные игры для школьников 1-2 класса, слушание и разбор танцевальной музыки для школьников 3 и 4 классов. Упражнения этого раздела способствует развитию музыкальности: формировать восприятие музыки, развития чувства ритма и лада, обогащение музыкально — слуховых представлений, развитие умений координировать движений с музыкой.

#### Раздел «Танцевальная азбука».

Этот раздел включает изучение основных позиций и движений классического, народно — характерного и бального танца. Упражнения способствуют гармоничному развитию тела, технического мастерства, культуры движений, воспитывают осанку, развивают гибкость и координацию движений, помогают усвоить правила хореографии. Занятиям



по классическому танцу придаётся особое значение, т.к. классический танец является основой хореографической подготовки обучающихся. Главная задача педагога при изучении движений, положения или позы необходимо разложить их на простейшие составные части, а затем в совокупности этих частей воссоздать образ движения и добиваться от детей грамотного и чёткого их выполнения. Здесь используется подражательный вид деятельности учащихся.

#### Раздел «Танец».

Этот раздел включает изучение народных плясок, исторических и современных бальных танцев. Наиболее подходящий материал по возможности выбирается в зависимости от конкретных условий. В процессе разучивания танца педагог добивается, чтобы учащиеся исполняли выученные танцы музыкально, выразительно, осмысленно, сохраняя стиль эпохи и национальный характер танца. Занятия историко-бытовым и бальным танцем органически связано с усвоением норм этики, выработки высокой культуры, общения между людьми. В программный материал по изучению историко-бытового танца входит:

- усвоение тренировочных упражнений на середине зала;
- ритмические упражнения;
- разучивание танцевальных композиций.

В начале учащиеся знакомятся с происхождением танца, с его отличительными особенностями, композиционным построением, манерой исполнения и характером музыкального сопровождения. В танцах определённой композиции отмечается количество фигур, частей и количество тактов. Далее идёт усвоение учащимися необходимых специфических движений по степени сложности. После этого разученные элементы собираются в единую композицию.

Народно — сценический танец изучается на протяжении всего курса обучения и имеет важное значение для развития художественного творчества и танцевальной техники у учащихся. На первом этапе дети изучают

простейшие элементы русского танца, упражнения по народно — сценическому танцу, изучаются в небольшом объёме и включаются в раздел «танцевальная азбука». Занятия по народному танцу включают в себя: тренировочные упражнения, сценические движения на середине зала и по диагонали, танцевальные композиции. Также дети изучают элементы современной пластики. В комплекс упражнений входит:

- партерная гимнастика;
- тренаж на середине зала;
- танцевальные движения;
- композиции различной координационной сложности.

#### Раздел «Беседы по хореографическому искусству».

Беседы по хореографическому искусству проводятся систематически в течение всего курса обучения, и включает в себя лекции по истории русского балета, истории мирового балета, общие сведения об искусстве хореографии, её специфике и особенностях.

Цель занятий состоит в том, чтобы помочь учащимся ясно представить себе исторический путь развития хореографического искусства, его борьбу за прогрессивную направленность, самобытность и реализм, его связь с другим видами искусства. Беседы проводятся отдельным занятием 1 раз в четверть и дополняются наглядными пособиями, прослушиванием или просмотром записей фрагментов из балетов, творческих концертов и т.д.

#### Раздел «Творческая деятельность».

Организация творческой деятельности учащихся позволяет педагогу увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал. В играх детям предоставляется возможность «побыть» животными, актёрами, хореографами, исследователями, наблюдая при этом, насколько больше становятся их творческие возможности, богаче фантазия. При создании творческих ситуаций используется метод моделирования детьми «взрослых

отношений», например: «Я — учитель танцев», «Я- художник по костюмам» и др. Одно из направлений творческой деятельности: танцевальная импровизация — сочинение танцевальных движений, комбинаций в процессе исполнения заданий на предложенную тему. Кроме этого в содержание раздела входят задания по развитию ритмопластики, упражнения танцевального тренинга, инсценирование стихотворений, песен, пословиц, сказок и т.д.; этюды для развития выразительности движений. Творческие задания включаются в занятия в небольшом объёме, или проводятся отдельными уроками по темам.

## **2. Планируемые результаты освоения учебного курса**

К числу планируемых результатов освоения курса основной образовательной программы отнесены:

- личностные результаты - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей

- метапредметные результаты – обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий

- предметные результаты – выполнение ритмических комбинаций на высоком уровне, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие

чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

## **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:*

- 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;
- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- 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.

#### Предметные результаты

- 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;
- выполнять игровые и плясовые движения.

#### **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*

- 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:*

- 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;

*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.

Предметные результаты:

- 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;
- правильно выполнять упражнения: «Хороводный шаг», «Приставной, пружинящий шаг, поскок».

**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.
  - умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении;

#### *Познавательные*

- 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;

### Предметные результаты

- воплощение музыкальных образов при разучивании и исполнении танцевальных движений
- 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.

#### **4 класс**

##### Личностные результаты

Знание моральных норм и сформированность морально-этических суждений; способность к оценке своих поступков и действий других людей с точки зрения соблюдения/нарушения моральной нормы. Развито чувство коллективизма, потребности и готовности к эстетической творческой деятельности; эстетического вкуса, высоких нравственных качеств. Реализация творческого потенциала в процессе выполнения ритмических движений под музыку; позитивная самооценка своих музыкально - творческих возможностей.

##### Метапредметные результаты

###### *Регулятивные*

- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- целеустремлённость и настойчивость в достижении цели

###### *Познавательные*

- правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;

###### *Коммуникативные*



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

#### Предметные результаты

- 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.

#### *Результаты к концу четырех лет обучения*

#### Ритмика, элементы музыкальной грамоты:

- уметь правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носка;
- чувствовать характер музыки и передавать его с концом музыкального произведения;
- уметь тактировать руками размеры 2/4, 3/4, 4/4;
- отмечать в движении сильную долю такта;
- уметь самостоятельно ускорять и замедлять темп движений;
- отмечать в движении музыкальные фразы, акценты; несложный ритмический рисунок;
- иметь понятия и трёх основных понятиях (жанрах) музыки: марш- песня-танец;
- выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами;

- иметь навыки актёрской выразительности;
- распознать характер танцевальной музыки;
- иметь понятие о детальных оттенках музыки, о звуковысотности;
- иметь понятия об основных танцевальных жанрах: полька, вальс, пляска, диско;
- исполнять движения в характере музыки — четко, сильно, медленно, плавно;
- знать темповые обозначения, слышать темпы применительно к движениям;
- уметь отсчитывать такты, определять на слух музыкальные размеры;
- различать особенности танцевальной музыки: марш, вальс, полька, пляска, хоровод и т. д.;
- уметь анализировать музыку разученных танцев;
- слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов в упражнении.

#### Танцевальная азбука:

- знать позиции ног и рук классического танца, народно — сценического танца;
- усвоить правила постановки корпуса;
- уметь исполнять основные упражнения на середине зала;
- знать танцевальные термины: выворотность, координация, название упражнений;
- знать и уметь исполнять танцевальные движения: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, па польки, элементы русского танца (основные движения, ходы): ковырялочка, моталочка, молоточек, маятник; элементы якутского танца в простой комбинации;
- освоить технику исполненных упражнений в более быстром темпе;

- иметь навык выворотного положения ног, устойчивости, координации движений;
- знать правила исполнения упражнений народного тренажа и их названия;
- знать положения стопы, колена, бедра — открытое, закрытое;
- уметь исполнять основные движения русского танца: хороводный шаг, переменный ход (виды) — вращения на месте и в движении, дробь простые, синкопированные, ключ, веревочка, присядки простые, с хлопущкой, на полном приседе и с прыжком.

Танец: (понятия: музыкально, красиво, эмоционально, выразительно, синхронно)

- в конце 1 года обучения дети должны уметь исполнить: веселую польку на подскоках, вальс в три па, свой национальный танец;
- в конце 2 года обучения дети должны уметь исполнять: танцевальную композицию, построенную на изученных танцевальных движениях;
- в конце 3 года обучения дети должны уметь исполнять: фигурную польку, вальс — променад, русские танцы с использованием элементов хоровода и перепляса;
- в конце 4 года обучения дети должны уметь исполнять: историко-бытовой танец — полонез, фигурный вальс; русские танцы: хороводные и кадрили. Иметь навык благородного, вежливого обращения к партнеру.

Творческая деятельность:

- раскрытие творческих способностей;
- развитие организованности и самостоятельности;
- иметь представления о народных танцах.

### 3. Тематическое планирование

№	Тема занятий	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
---	--------------	------------	------------	------------	------------

<b>1</b>	<b>Раздел «Ритмика, элементы музыкальной грамоты»</b> 1. Элементы музыкальной грамоты. 2. Музыкально — ритмические упражнения, гимнастика. 3. Построения и перестроения. 4. Слушание музыки. 5. Гимнастика.	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
<b>2</b>	<b>Раздел «Танцевальная азбука»</b> 1. Элементы Классического танца. 2. Элементы Народно — сценического танца.	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
<b>3</b>	<b>Раздел «Танец»</b> 1. Детские бальные и народные танцы. 2. Образные танцы (игровые). 3. Постановка танцевальной композиции.	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>4</b>	<b>Раздел «Беседы по хореографическому искусству»</b> 1. История балета. 2. Танцы народов РФ.	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>5</b>	<b>Раздел «Творческая деятельность»</b> 1. Игровые этюды. 2. Музыкально — танцевальные игры	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>ИТОГО:</b>		<b>32</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>

## 4. Календарно-тематическое планирование

### 1 класс

№	Тема занятий	Кол-во часов	Дата
1	Введение. Что такое ритмика.	1	
2	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	1	
3	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).	1	
4	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса	1	
5	Поза исполнителя. Зритель, исполнитель. Положение фигуры по отношению к зрителю. Ракурс	1	
6	Танцы народов РФ, их особенности и костюмы.		
7	Танцевальная зарядка. Упражнения для рук.	1	
8	Ритмическая схема. Ритмическая игра	1	
9	Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, платок).	1	
10	Простейшие танцевальные элементы в форме игры.	1	
11	Этюдная работа. Игры. Понятие пантомима.	1	
12	Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика.	1	
13	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.	1	
14	Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	

15	Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	1	
16	Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	1	
17	Упражнения для суставов.	1	
18	Упражнения на расслабление мышц.	1	
19	Этюдная работа. Пантомима. Игра «Телефон», «Замри».	1	
20	Музыкальные, танцевальные темы.	1	
21	Музыкальные, танцевальные темы.	1	
22	Разучивание простейших танцевальных элементов «Часики», «Качели», «Мельница».	1	
23	Настроение в музыке и танце. Характер исполнения	1	
24	Выразительные средства музыки и танца. Музыка, движение, исполнители, костюмы.	1	
25	Правила танцевального этикета.	1	
26	Аэробика.	1	
27	Аэробика.	1	
28	Понятие размер. Музыкальная фраза, длительность в музыке и танце.	1	
29	Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха.	1	
30	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии	1	
31	Гимнастика Partner.	1	
32	Заключительное занятие. Ритмические упражнения.	1	

## 2 класс

№	Тема занятий	Кол-во часов	Дата
1	Введение. Что такое ритмика.	1	
2	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	1	
3	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).	1	
4	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	1	
5	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.	1	
6	Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина.	1	
7	Понятие о рабочей и опорной ноге.	1	
8	Понятие «шаг» 45°, 90°, 180°. Растяжка	1	
9	Первый танцевальный элемент «Квадрат»	1	
10	Постановка корпуса. Движения плечами, бедрами, руками, животом.	1	
11	Простейшие танцевальные элементы. Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп.	1	
12	Разучивание позиций рук и ног.	1	
13	Наклоны и повороты с хореографической точки зрения	1	
14	Гимнастические элементы.	1	
15	Ритмические упражнения в различных комбинациях	1	
16	Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	1	

17	Три подразделения в танце и музыке. Общее понятие.	1	
18	Марш. Понятие о марше, ритмический счет	1	
19	Песня и танец.	1	
20	Разучивание танцевальных шагов. Шаг с приседанием, приставной, с притопом.	1	
21	Танцевальный бег (ход на полу пальцах). Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	
22	Тройной шаг. Упражнения на ориентацию в пространстве	1	
23	Урок-игра «Ловушка», «Русский кулачный бой», «Выйди из круга» (с мячом).	1	
24	Приставные шаги. Синхронность.	1	
25	Аэробика.	1	
26	Аэробика.	1	
27	Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней.	1	
28	Партнер и партнерша. Понятие дуэт, квартет в танце.	1	
29	Простейшие фигуры в танцах. Разучивание танца в паре.	1	
30	Простейшие фигуры в танцах. Разучивание танца в паре.	1	
31	Гимнастика Parter	1	
32	Гимнастика Parter.	1	
33	Игровые двигательные упражнения с предметами.	1	
34	Игровые двигательные упражнения с предметами.	1	

### 3-4 классы

№	Тема занятий	Кол-во часов	Дата
1	Введение. Что такое ритмика.	1	
2	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	1	
3	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).	1	
4	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	1	
5	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.	1	
6	Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина.	1	
7	Понятие о рабочей и опорной ноге.	1	
8	Простейшие танцевальные элементы. Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп.	1	
9	Ритмическая схема. Ритмическая игра.	1	
10	Этюдная работа. Игры. Понятие пантомима.	1	
11	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.	1	
12	Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика.	1	
13	Разучивание танцевальных шагов. Шаг с приседанием, приставной, с притопом	1	
14	Танцевальный бег (ход на полу пальцах). Упражнения для профилактики плоскостопия	1	
15	Тройной шаг. Упражнения на ориентацию в пространстве.	1	
16	Танцы народов РФ, их особенности и костюмы.	1	
17	Танцевальный элемент «Марш».	1	

18	Ритмические упражнения «Притопы», «Припляс».	1	
19	Простейшие фигуры в танцах. Разучивание танца в паре.	1	
20	Русский народный танец «Полька».	1	
21	Русский народный танец «Полька».	1	
22	Русский народный танец «Каблучок», «Ковырялочка», «Гарможка»	1	
23	Русский народный танец «Каблучок», «Ковырялочка», «Гарможка»	1	
24	Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней.	1	
25	Бальный танец «Вальс».	1	
26	Бальный танец «Вальс».	1	
27	Бальный танец «Вальс».	1	
28	Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	1	
29	Аэробика	1	
30	Гимнастика Parter	1	
31	Гимнастика Parter	1	
32	Упражнения на расслабление мышц	1	
33	Игровые двигательные упражнения с предметами.	1	
34	Игровые двигательные упражнения с предметами.	1	

## Приложение

### *Используемая литература*

1. Барышникова Т. «Азбука хореографии» (М.: Айрис Пресс, 1999)

2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат». (М.: ТЦ Сфера, 2009)
3. Ваганова А. Я. «Основы классического танца» (СПб., 2000)
4. Васильева Т. К. «Секрет танца» (СпБ.: Диамант, 1997)
5. Воронина И. «Историко-бытовой танец» (М.: Искусство, 1980)
6. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы». (-М.: ВАКО, 2007)
7. Климов А. «Основы русского народного танца» (М.: Искусство, 1981)
8. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». (М.: ВАКО, 2009)
9. Петрусинский В.В. «Обучение, тренинг, досуг» (М.: Новая школа, 1998)
10. Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание» (М.: Просвещение, 1989)
11. 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)