

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Прохоровская гимназия»
Прохоровского района Белгородской области**

РАССМОТРЕНО МО учителей начальных классов Протокол № 7 от «15» августа 2023 г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора МБОУ» Прохоровская гимназия» Прохоровского района Белгородской области «15» августа 2023 г.	УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ» Прохоровская гимназия» Прохоровского района Белгородской области Приказ № 581 от «31» августа 2023 г.
---	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Ритмика»
для обучающихся 1-4 классов

п. Прохоровка, 2023 г.

Пояснительная записка

к рабочей программе внеурочной деятельности «Ритмика»

ФГОС начального общего образования утверждён и введён в действие с 1 января 2010 года приказом Минобрнауки России от 6 октября 2009 года №373 (зарегистрирован Минюстом России 22 декабря 2009 года №15785).

В связи с ведением Федерального государственного образовательного стандарта Начального общего образования с 2011 года в МБОУ «Прохоровская гимназия» реализуется учебный план в соответствии с требованиями нового стандарта, в котором внеурочная деятельность входит в Федеральный компонент.

Данная программа разработана в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами начального общего образования и с учетом межпредметных и внутрипредметных связей и логики учебного процесса

Внеурочная деятельность по «Ритмике» на 2023-2024 учебный год в 1-4 классах признана обязательной.

Программа «Ритмика» 1-4 классы составлена в соответствии с требованиями ФГОС на основе программ по хореографии для общеобразовательных школ:

- программа «Ритмика и танец» 1 -8 классы, утвержденная Министерством образования 06.03.2001г.;
- программа «Хореография и ритмика» 1-7 классы Щербаковой Н.Н., учителя хореографии высшей категории неполной средней школы №39 г. Рыбинска;
- программа «Хореография» 1-8 классы Пантелеевой Т.И... учителя средней школы №66 г. Тюмени.

Хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного духовного и физического развития.

Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актёрском мастерстве.

Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Получение сведений о танцах разных народов и различных эпох необходимо, т. к. каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер.

Программа «Ритмика» предназначена для преподавания основ хореографического искусства с первого по четвертый класс в режиме учебных занятий. Программа является основой занятий на уроке. Она предусматривает систематическое и последовательное обучение. Однако, учитель, придерживаясь содержания программы, может творчески подходить к проведению занятий. Это зависит от уровня общего и музыкального развития детей, мастерства педагога, условий работы.

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 7-10 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.

: приобщение детей ко всем видам танцевального искусства: от историко-бытового до современного танца, от детской пляски до балетного спектакля.

: воспитание единого комплекса физических и духовных качеств: гармоническое телосложение, хорошее здоровье и выносливость, артистизм и благородство;

: профессиональная ориентация и самоопределение ребёнка.

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.

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Максимальная продолжительность занятия - 1 академический час или по 0.5 часа в неделю. Всего 34 часа в год или 17 часов в год.

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

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:

Программа состоит из следующих разделов

1. Ритмика (ритмические упражнения).
2. Танцевальная азбука. Разминка.
3. Танцевальные движения.
4. Танцевальный репертуар.

Раздел 1. Ритмика включает в себя ритмические упражнения, музыкальные игры, музыкальные задания по слушанию и анализу танцевальной музыки, поскольку недостаточное музыкальное развитие детей на первом этапе обычно является основным тормозом в развитии их танцевальных способностей. Упражнения этого раздела способствуют развитию музыкальности: формируют музыкальное восприятие, представления о выразительных средствах музыки, запас музыкальных впечатлений, используя их в разных видах деятельности; развивают чувство ритма, умение ориентироваться в маршевой и танцевальной музыке, определять ее характер, метроритм, строение и особенно, умение согласовывать музыку с движением.

Раздел 2. В раздел «Танцевальная азбука. Разминка» включены элементы партерного экзерсиса, упражнения, способствующие развитию и укреплению мышц, исправлению физических недостатков в осанке, вырабатывают умения владеть своим телом, совершенствуют двигательные навыки, благотворно воздействуют на работу органов дыхания, кровообращения.

Задачей педагога при работе с детьми на первом этапе является правильная постановка корпуса, ног, рук, головы, развитие физических данных, выработка элементарной координации движений.

В процессе обучения следует учитывать физическую нагрузку детей, не допуская перенапряжения, а также учить их правильно дышать при исполнении упражнений и танцев.

Раздел 3. Танцевальные движения используются не только в танцах, но и во многих упражнениях и играх. Очень важно обогатить детей запасом этих движений, научить их двигаться технически грамотно, легко, естественно, выразительно. Овладев танцевальными элементами, дети смогут составлять комбинации, придумывать несложные танцы.

Раздел 4. Танцевальный репертуар включает народные и бальные танцы. При работе над танцевальным репертуаром важным моментом является развитие танцевальной выразительности.

Однако необходимо отметить, что выразительность исполнения результат не механического “натаскивания”, а систематической работы, когда педагог от более простых заданий, связанных с передачей характера музыки в ритмических упражнениях и музыкальных играх, постепенно переходит к более сложным, связанным с передачей стиля, манеры, характера в народных и балльных танцах..

Все разделы должны чередоваться не механически, а соединяться осмысленно, быть пронизаны единым педагогическим замыслом урока.

Педагог должен проявлять определенную гибкость в подходе к каждой конкретной группе учащихся, творчески решать вопросы, которые ставит перед ним учебный процесс, учитывая при этом состав группы, физические данные и возможности учащихся. Педагог может перенести изучение в следующий класс или вовсе исключить из программы те движения, прохождение которых окажется, недоступным данному классу в связи с ограниченностью возможностей учащихся. С другой стороны, в зависимости от необходимости, педагог может расширить тот или иной раздел программы. Возможно также некоторое изменение в порядке прохождения материала. В конце каждой четверти проводится контрольный, обобщающий или открытый урок, концерт, урок-концерт, праздник и т.д. Форма контроля определяется на усмотрение учителя.

Первый год обучения

Организационная работа

Беседа с детьми о целях и задачах первого года обучения, о правилах поведения на уроках ритмики, о форме одежды для занятий. Подготовка и проведение открытого урока для родителей в конце года.

Элементы народного и бального танцев

Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.

1. Вытягивания, разворачивание и сокращение стопы “Развивает силу и эластичность берцовых и икроножных мышц, способствует развитию

сухожилий пальцев стоп и пяточных “ахилового” сухожилия, развивает выворотность тазобедренных, голеностопных суставов”.

2. Повороты головы “упражнения на развитие мышц шеи”.
3. Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава.
4. Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов.
5. Упражнения на укрепления мышц брюшного пресса, спины и поясничного отдела позвоночника.
6. Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.
7. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра.
8. Упражнения на улучшения гибкости коленных суставов.
9. Упражнения на исправление осанки:
 - а) при сутулости (кифозе),
 - б) при седлообразной спине (лордозе),
 - в) при асимметрии лопаток,
 - г) при “х” - образных ногах рекомендуются упражнения растяжение связок в тазобедренном суставе,
 - д) при “о” - образных ногах рекомендуются упражнения на растяжение подколенных связок

Танцевальные движения

1. Поклон реверанс,
2. Сценический шаг,
3. Шаг на полу пальцах.
4. Легкий бег;
5. Пскоки: на месте, с продвижением вперед, вокруг себя;
6. Удары стопой по 6-й и 3-й позициям;
7. Танцевальный бег с различным положением рук (на поясе, в стороны, за спиной);

8. Притопы, хлопки в ладоши по одному и в парах;
9. Ковырялочка;
10. Движения плеч и корпуса: подъем плеч в различном темпе и характере, поочередное выведение плеча вперед, наклоны корпуса вперед, назад, в сторону.
11. Движение головы; повороты направо - налево, в различном характере, вверх- вниз с различной амплитудой, наклоны вправо - влево (с различной амплитудой).
12. Боковой голоп;
13. Шаг польки;
14. Прыжки по 6 поз, и поочередным выбрасыванием ног вперед;
15. Перевод рук из подготовительного положения в 1-ю. 2-ю, позицию и обратно. Раскрывание рук из положения “ на поясе” в 1-ю позицию, 2-ю поз, возвращение рук на пояс через 1-ю позицию.

Положения рук в танцах

1. Руки на поясе “большой палец обращен назад”;
2. Подбоченившись “ кисти сжаты в кулаки и поставлены на пояс”;
3. Девочки придерживают руками юбочку “руки в локтях закруглены”;
4. Руки свободно опущены, ладони раскрыты навстречу движения.
5. Руки скрещены перед грудью;
6. Одна рука на поясе, другая с платочком поднята в сторону - вверх и слегка согнута в локте “только девочки”;
7. Руки убраны за спину.

Разминка

1. Упражнения на ориентировку в пространстве:
 - а) Различие правой, левой, ноги, руки, плеча;
 - б) Повороты вправо и влево;
 - с) Построение в колонну по одному, по два в пары;
 - д) Перестроение из колонны в шеренгу и обратно;
 - е) Круг, сужение и расширение круга;

f) “воротца”, “змейка”, “спираль”;

g) Свободное размещение в зале с последующим возвращением в колонну, шеренгу или круг.

2. Танцевальные этюды и танцы, построенные на танцевальном шаге в разном характере и ритме;

- “Сударушка”: ред. Ю. Слонова

- Русская хороводная пляска “Выйду ль я на реченьку”

- Русская пляска (свободной композиции).

Детские танцы

1. Полька: «Зайчики», полька «Ладочки», полька «Забава»

2. Вальс «Переходный»

3. Марш.

4. Фигурный марш.

Основные требования, предъявляемые к исполнению танцев: музыкальность, грамотность, красота и выразительность. Понятие об интервалах. Понятие о движении по линии танца и против линии танца. Понятие о ведущей роли мальчика в парном танце.

Второй и третий годы обучения

Разминка

1. Постановка корпуса (муз. размер 4/4; 3/4)

2. Положения анфас

3. Позиция ног 1, 2, 3, 5.

4. Позиция рук: (муз. размер 4 такта 4/4)

а) подготовительное положение;

б) 1, 2, 3 - позиция рук.

5. Релеве (Releve) - подъем на полупальцы по 1, 2, 3, 5 позиции (муз. размер 2 такта 4/4)

6. Подготовка к началу движения (preparation)
 - а) движение рук;
 - б) движение руки в координации с движением ноги.
7. Приседание по 1-ой, 2-ой, 3-ей и 5-ой позициям (муз. размер 2 такта 4/4):
 - а) полуприседания (clemi-plie),
 - б) полное приседания (Grandplie).
8. **Battementstendus** (муз. размер 2т. 4/4)
 - а) из I позиции - в сторону, вперёд, назад.
 - б) из V позиция в сторону, вперед, назад.
9. Battementstendus с denei - reies, вперёд в сторону, назад (муз. размер 2 т. 4/4, 1 т. 4/4)
10. Passeparterre (муз. Размер 2/4), проведение ноги вперед - назад через I позицию.
11. Battementsteiidusjetes I-V позиции (маленькие броски, 1 такт 4/4, 2 такта 2/4)
12. Сотте (прыжок с двух ног на две) по 1, 2, 3 позиции (муз. размер 2/4)
13. Шанжман де пье, прыжок с двух ног на две из пятой позиции с переменной ног (размер 1 такт 4/4).

Танцевальные движения

1.
 - а) Присядка с выбрасыванием ноги на ребро каблука вперед и в сторону по I позиции
 - б) Присядка с выбрасыванием ноги на воздух вперед и в сторону
2. Боковой шаг на всей стопе и на полу пальцах
3. Припадание в сторону
4. Перескоки с ноги на ногу на всю стопу
5. Хлопки и хлопучки - одинарные, двойные и тройные (фиксирующие удары и скользящие удары)
 - а) В ладони
 - б) По бедру
 - с) По голенищу сапога

6. Русский переменный ход; русский дробный ход (по 1/8)

Танцы

1. Упражнения на ориентировку в пространстве: перестроение из одного круга в два ряда; перестроение из троек и четверок в кружочки и звездочки; перестроение из большого круга в большую звезду; крест построение в парах: обход до-за-до. Повороты в прыжке - налево по точкам.
2. Танцы в ритме польки.

Положение рук

Раскрывания рук, из положения на поясе, в характере русского танца.

Положение рук в парных танцах.

Четвертый год обучения.

Разминка

1. Приседание резкое и плавное по 1, 2, 5 поз.
2. Battementsdeveloppes на 90° вперед, в сторону и назад, на вытянутой ноге и на полуприседании (муз. разм. 4/4).
3. Подготовка к “веревочке”, скольжение работающей ноги по опорной (2/4, 4/4)
 - а) в открытом положении на всей стопе
 - б) в открытом положении с проскальзыванием по полу на опорной ноге, на всей стопе и на полу пальцах
4. Присядки: “мячик”, лицом к станку.

Танцевальные движения

1. Поочерёдные раскрывания и закрывания рук
2. Бытовой шаг с притопом
3. Шаркающий шаг
4. Переменный шаг (вперёд, назад)
5. Быстрый бег с продвижением вперёд и назад

Танцы

Вальс (разучить вальсовую дорожку вперёд, назад, балансе, па - вальса с вращением по одному). Полька.

Учебно-тематический план

№	Тема	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1	Введение	2	2	1	1
2	Образный танец	10	10	10	10
3	Классический танец	10	10	10	10
4	Современный танец	10	10	10	10
5	Творческая деятельность	2	2	3	3
Итого		34	34	34	34

Планируемые результаты обучения

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;
 - сотрудничество 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

Сумение 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, учебнопознавательные 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 результаты
- 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 музыкальнотворческих 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.

Взаимосвязь программы с образовательными областями

Образовательная Содержание область

1. **Словесность** • Знания о выразительных средствах танца:
движение тела, жесты

рук, мимика лица, позы.

- Понятия о жанрах хореографии, об особенностях танцев народов мира.
- Связь хореографии с музыкой. Слушание и анализ танцевальной музыки.
- Термины, принятые в хореографии, их правильное произношение и написание.
- Ведение рабочих тетрадей.

Естествознание • Игровые танцевальные этюды в подражание движениям животным,

птиц, рыб, явлений природы и т.д.

- Язык тела в танце: пантомима, инсценирование, творческие ситуации, танцевальный тренинг.

- Времена года в танцевальных композициях.

2. Физическая • Понятие «Здоровый образ жизни»: часы общения, беседы, культура музыкально — ритмические упражнения и игры, гимнастические тесты, комплекс упражнений ритмической гимнастики.

- Особенности строения человеческого тела: гибкий скелет, устройство ступней ног, кистей рук, шеи и т.д.
- Условия, обеспечивающие равновесие и устойчивость положения тела в танце: правильная осанка, постановка корпуса, специальные тренировки танцора.
- Понятие о предельных физических нагрузках в период репетиции: учитывать физическую нагрузку детей, не допускать перенапряжения мышц, учить правильно дышать при выполнении упражнений и исполнении танцев.

3. Культурная • История становления танцевальной культуры у различных народов антропология мира.

- Танцевальные костюмы: история костюма, изучение отдельных элементов, их изготовление.
- Выдающиеся исполнители танцовщики, знаменитые хореографы, балетмейстеры, мастера танцев.
- Понятие о танцевальных обрядах у различных народов мира.

4. Технология народно — характерный экзерсис, тренаж на современную пластику, комплекс ритмической гимнастики.

- Освоение специальных упражнений на выработку выносливости, силы, ловкости, выразительности поз и танцевальных фигур: разминка, освоение шага, экзерсис, прыжки, партерная гимнастика, освоение танцевальных элементов, движений и комбинаций.
- Изучение народных, историко-бытовых, бальных и современных танцев.
- Постановка танцевальных номеров, на основе

изученного

материала.

Подготовка самостоятельных творческих работ: танцевальные композиции по выбранной теме.

5. Искусство
фрагментов

- Беседы о хореографическом искусстве, просмотр балетов, концертных выступлений и т.д.
- Посещение выступлений танцевальных коллективов, ансамблей песни и пляски, балетов и т.д.

7. Психологическая
культура

- Понятие об особенностях психологии деятельности профессионального танцора.
- Уроки актерского мастерства: понятие «Душа танца», можно ли в танце передать настроение исполнителя, почему зрители плачут или смеются.
- Особенности диагностики личностного развития обучающихся.

8. Математика

- Танцевальный тренинг, игры психо-эмоциональной разгрузки, тренинг общения, релаксация.

- Понятие о симметрии, ритме, темпе, размере и других музыкальных характеристиках, необходимых для исполнительского мастерства танцора.

9. Социальная
практика

- Различные построения и перестроения, рисунок танца, условные точки танцевального зала.
- Ракурсы, повороты, танцевальные позы, движения

с расчетом высоты, разворота, подъема и т.д.

- Понятие о правилах хорошего тона, тематические часы общения.
- Понятие о правах и обязанностях гражданина.
- Требования к обучающимся, беседы, инструктажи.

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.

1. 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 приподом, 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, дроби простые, синкопированные, ключ, веревочка, присядки простые, с хлопучкой, на полном приседе и с прыжком.

2. **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.

3. **Творческая деятельность:**

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

Тематическое планирование курса «Ритмика» для 1 класса

№ урока	Тема урока	задачи	часы
1	Введение. Что такое ритмика Разминка.	Увлечь музыкой, вызвать интерес к движению.	1
2	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса	Начать приучать учащихся к танцевальной технологии. Разучивание элементов танца веселая разминка.	1
3	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).	Научить ритмично исполнять различные мелодии. Разучивание элементов танца веселая разминка.	1
4	Поза исполнителя. Зритель, исполнитель. Положение фигуры по отношению к зрителю. Ракурс.	Объяснить как должна располагаться 1 фигура относительно зрителя. Разучивание элементов танца веселая разминка.	1
5	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.	Проверить знания учащихся о правой, 1 левой руке, стороне Разучивание элементов танца веселая разминка.	1
6	Танцы народов РФ, их особенности костюмы	Познакомить с танцами народов РФ. Разучивание элементов танца веселая разминка	1
7	Танцевальная зарядка. Упражнения для рук.	Разучить основные упражнения для рук 1 в форме танцевальной зарядки. . Разучивание элементов танца веселая разминка	1
8	Ритмическая схема. Ритмическая игра.	Изучение ритмических игр Разучивание элементов танца веселая разминка	1
9	Ритмические упражнения с	Разучить танцевальные элементы в	1

	предметом (мяч, обруч, платок). Простейшие танцевальные элементы в форме игры	форме игры Разучивание элементов танца веселая разминка аучить танцевать простейшие комбинации	
10-11	Этюдная работа. Игры	Разучить танцевальные элементы в форме игры Разучивание элементов танца веселая разминка	2
12	Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика.	Развить пластичность и мягкость движений под музыку. Разучивание элементов полочки забава.	1
ва13	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.	Использовать на уроке флажки, мячи и постоянно напоминать о правильной осанке, правой стороне. Разучивание элементов полочки забава.	1
14	Упражнения для профилактики плоскостопия.	Разучить основные упражнения профилактики плоскостопия. Разучивание элементов полочки забава	1
15	Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	Научить правильно дышать. Следить за осанкой во время учебы. Разучивание элементов полочки забава	1
16	Упражнения для суставов. Разминка «Буратино».	Провести небольшую профилактику суставов. Разучивание элементов полочки забава	1
17	Упражнения на расслабление мышц.	Научить учащихся расслаблять мышцы. Разучивание элементов полочки забава	1
18	Этюдная работа. Пантомима. Игра «Телефон», «Замри».	Поиграть в различные игры связанные с этюдной работой. Разучивание элементов полочки забава	1
19	Музыкальные, танцевальные темы.	Научиться определять медленно, быстро, умеренно. Разучивание эл.танца пингвин	1
20-21	Разучивание простейших танцевальных элементов «Часики», «Качели», «Мельница».	Разучить новые танцевальные элементы. Разучивание эл.танца пингвин.	2
22	Настроение в музыке и танце. Характер исполнения.	Научиться определять характер мелодии и подбирать оригинальное исполнение движения. Разучивание эл.танца пингвин.	1
23	Выразительные средства музыки и танца. Музыка, движение, исполнители, костюмы.	Познакомить с основными выразительными средствами музыки и танца. Разучивание эл.танца пингвин	1
24	Правила танцевального	Объяснить основные правила	1

	этикета.	танцевального этикета. Разучивание эл.танца пингвин	
25-26	Аэробика	Увлечь детей занятиями аэробикой . Разучивание эл.танца пингвин	2
27	Понятие размер. Музыкальная фраза, длительность в музыке и танце.	Продолжать знакомить детей с музыкальными понятиями.	1
28	Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха.	Развить музыкальный слух. Разучивание элементов танца переходный вальс.	1
29	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	Продолжать развитие музыкального слуха. Разучивание элементов танца переходный вальс.	1
30	Ритмические упражнения.	Научить ритмично исполнять различные упражнения. Разучивание элементов танца переходный вальс	1
31-32	Гимнастика Parter.	Разучивание элементов танца переходный вальс Разучивание танца диско.	2
33	Фигуры в танце. Квадрат, круг, Рассмотреть и разучить основные линия, звездочка, воротца, змейка	Познакомить с партерной гимнастикой Разучивание танца дискоу	2
	Итого		33

Тематическое планирование курса «Ритмика» для 2 класса.

	Разминка		
1	Введение. Что такое ритмика.	Увлечь музыкой, вызвать интерес к движению. Разучивание эл.массового танца цветик семицветик.	1
2	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	Начать приучать учащихся к танцевальной технологии. Разучивание эл.массового танца цветик семицветик	1
3	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).	Научить ритмично исполнять различные мелодии Разучивание эл.массового танца Цветик Семицветик	1
4	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса	Проверить знания учащихся о правой, левой руке, стороне. Разучивание элементов .русского танца Топотки.	1
5	Поза исполнителя. Зритель,	Объяснить как должна располагаться	1

	исполнитель. Положение фигуры по отношению к зрителю. Ракурс.	данные фигуры относительно зрителя. Разучивание элементов .русского танца Топотки.	
6	Танцы народов РФ, их особенности и костюмы.	Познакомить с танцами народов РФ Разучивание элементов .русского танца Топотки.	1
7	Танцевальная зарядка. Упражнения для рук.	Разучить основные упражнения для рук 1 в форме танцевальной зарядки. Разучивание элементов .русского танца Топотки	1
8	Ритмическая схема. Ритмическая игра.	Научить составлять не большие танцевальные комбинации Разучивание элементов .русского танца Топотки	1
9	Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, платок).	Развитие ритмичности с предметом. Разучивание элементов .русского танца Топотки	1
10	Простейшие танцевальные элементы в форме игры.	Разучить танцевальные элементы в форме игры. Разучивание элементов .русского танца Топотки	1
11	Этюдная работа. Игры. Понятие пантомима.	Дать понятие пантомима. Рассказать об этюдной работе Разучивание элементов .русского танца Топотки	1
12	Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика.	Развить пластичность и мягкость движений под музыку. Разучивание элементов .русского танца Топотки	1
13	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.	Использовать на уроке флажки, мячи и 1 постоянно напоминать о правильной осанке, правой стороне. Разучивание элементов .русского танца Топотки	1
14	Упражнения для профилактики плоскостопия.	Разучить основные упражнения профилактики плоскостопия. Разучивание элементов .русского танца Топотки	1
15-16	Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	Научить правильно дышать. Следить за осанкой во время учебы. Разучивание элементов .русского танца Улыбка.	2

17	Упражнения для суставов. Разминка «Буратино».	Провести небольшую профилактику суставов. Разучивание элементов .русского танца Улыбка.	1
18	Упражнения на расслабление мышц.	Научить учащихся расслаблять мышцы. Разучивание элементов .русского танца Улыбка.	1
19	Этюдная работа. Пантомима. Игра «Телефон», «Замри».	Поиграть в различные игры связанные с этюдной работой. Разучивание элементов .русского танца Улыбка	1
20	Музыкальные, танцевальные темы.	Научиться определять медленно, быстро, умеренно. Разучивание элементов .русского танца Улыбка	1
21	Разучивание простейших танцевальных элементов «Часики», «Качели», «Мельница».	Разучить новые танцевальные элементы. Разучивание элементов .русского танца Улыбка.	1
22	Настроение в музыке и танце. Характер исполнения.	Научиться определять характер мелодии и подбирать оригинальное исполнение движения. Разучивание элементов .русского танца Улыбка	1
23	Выразительные средства музыки и танца. Музыка, движение, исполнители, костюмы.	Познакомить с основными выразительными средствами музыки и танца. Разучивание элементов .русского танца Улыбка	1
24	Правила танцевального этикета.	Объяснить основные правила танцевального этикета. Разучивание элементов .русского танца Улыбка	1
25-26	Аэробика.	Увлечь детей занятиями аэробики. Разучивание элементов .русского танца Улыбка	2
27	Понятие размер. Музыкальная фраза, длительность в музыке и танце.	Продолжать знакомить детей с музыкальными понятиями. Разучивание элементов диско танца	1
28	Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха.	Развить музыкальный слух. Разучивание элементов диско танца	1
29	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	Продолжать развитие музыкального слуха. Разучивание элементов диско танца	1
30	Ритмические упражнения.	Научить ритмично исполнять различные упражнения. Разучивание элементов диско танца .	1
31-32	Гимнастика Parter.	Познакомить с партерной гимнастикой. Разучивание элементов диско танца	2
33-34	Фигуры в танце. Квадрат, круг, линия, звездочка, воротца, змейка.	Рассмотреть и разучить основные фигуры в танце. Разучивание элементов диско .	2

	итога		34ч
--	--------------	--	------------

Тематическое планирование курса «Ритмика» для 3 класса.

1	Введение. Что такое ритмика	<i>Увлечь музыкой, вызвать интерес к движению.</i>	1
2	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	Начать приучать детей к танцевальной технологии. Разучивание элементов русского танца Сапожки русские.	
3	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).	Научить ритмично исполнять различные мелодии. Разучивание элементов русского танца Сапожки русские.	1
4	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии	Развить музыкальный слух. Разучивание элементов русского танца Сапожки русские.	1
5	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.	Проверить знания учащихся о правой, левой руке, стороне. Разучивание элементов танца Сапожки Русские.	1
6	Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина.	Обучить основным танцевальным точкам в зале. Разучивание элементов танца Сапожки Русские.	1
7	Понятие о рабочей и опорной ноге.	Показать высоту шага и научить равномерно распределять тяжесть корпуса на рабочую ногу Разучивание элементов танца Сапожки Русские.	1
8	Понятие «шаг» 45°, 90°, 180°. Растяжка	Подход к хореографической терминологии Разучивание элементов танца Сапожки Русские.	1

9	Первый танцевальный элемент «Квадрат», «Крест».	Умение пользоваться движением «Крест» для рук, головы, ног. Разучивание элементов танца Сапожки Русские	1
10	Постановка корпуса. Движения плечами, бедрами, руками, животом.	Научить детей не смотреть себе под ноги, поставить корпус на зеркала. Разучивание элементов танца Сапожки Русские	1
11	Простейшие танцевальные элементы. Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп...	Разучивание элементов танца «Сапожки русские»	1
12	Разучивание позиций рук и ног	Выучить основные позиции рук и ног. Разучивание элементов танца Сапожки Русские	1
13	Наклоны и повороты с хореографической точки зрения.	Наклоны корпуса в разных направлениях. Правильный наклон грудью вперед, голова на зрителя. Разучивание элементов танца Сапожки Русские.	1
14	Гимнастические элементы	Рассмотреть несколько гимнастических элементов. Разучивание танца Улыбка.	1
15	Ритмические упражнения в различных комбинациях	Составить несколько комбинаций с использованием ритмических упражнений. Разучивание танца Улыбка.	1
16	Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	Научить правильно дышать. Следить за осанкой во время учебы. Разучивание танца Улыбка.	
17	Три подразделения в танце и музыке. Общее понятие.	Музыкальное понятие — помощник в движении. Обсуждение вопроса из чего состоит музыка. Разучивание танца Улыбка.	
18	Марш. Понятие о марше, ритмический счет.	Научиться маршировать, отличать марш от других танцев, счет, темы марша, простукивание на счет 1,2,3,4. Разучивание танца Улыбка.	

19	Три «кита» в музыке. Песня и танец.	Понять из чего состоит песня. Самые известные танцы (полька, вальс). Разучивание танца Улыбка	
20	Разучивание танцевальных шагов. Шаг с приседанием, приставной, с притопом	Научить основным танцевальным шагам. Разучивание танца Улыбка.	
21	Танцевальный бег (ход на полу пальцах). Упражнения для профилактики плоскостопия.	Научить выполнять различные упражнения на полупальцах Разучивание танца Улыбка.	
22	Тройной шаг. Упражнения на ориентацию в пространстве.	Разучить различные комбинации с тройным шагом. Разучивание танца Улыбка	
23	Урок-игра «Ловушка», «Русский кулачный бой», «Выйди из круга» (с мячом).	Увлечь танцевальными играми. Разучивание танца Улыбка	
24	Приставные шаги. Синхронность	Развивать синхронность, выполняя простейшие приставные шаги. Разучивание полочки Вертушка	
25-26	Аэробика.	Увлечь детей занятиями аэробики. Разучивание полочки Вертушка	2
27	Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней.	Рассказать о развитии бального танца. Разучивание полочки Вертушка	
28	Партнер и партнерша. Понятие дуэт, квартет в танце.	Дать основные понятия в танце. Разучивание полочки Вертушка	

29-30	Простейшие фигуры в танцах. Разучивание танца в паре.	Познакомить с основными фигурами в танцах и попробовать исполнить их в паре. . Разучивание полочки Вертушка.	2
31-32	Гимнастика Parter.	Познакомить с партерной гимнастикой. Развитие двигательной активности. Разучивание диско танца.	2
33-34	Игровые двигательные упражнения с предметами.	Обучение упражнениям с предметами. Разучивание диско танца.	2
	Итого	34 часа	

Тематическое планирование курса «Ритмика» 4 класс.

1	Введение. Что такое ритмика. Разминка	Увлечь музыкой, вызвать интерес к движению.	1
2	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	Начать приучать учащихся к танцевальной технологии. Разучивание элементов фигурного вальса.	1
3	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).	Научить ритмично исполнять различные мелодии. Разучивание элементов фигурного вальса.	1
4	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	Развить музыкальный слух. Разучивание элементов фигурного вальса.	1
5	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.	Проверить знания учащихся о правой, левой руке, стороне. Разучивание элементов фигурного	1

		вальса.	
6	Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина.	Обучить основным танцевальным точкам в зале.. Разучивание элементов фигурного вальса	1
7	Понятие о рабочей и опорной ноге	Показать высоту шага и научить равномерно распределять тяжесть корпуса на рабочую ногу. Разучивание элементов фигурного вальса	1
8	Простейшие танцевальные элементы. Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп.	Рассмотреть и разучить простейшие танцевальные элементы.. Разучивание элементов фигурного вальса	1
9	Ритмическая схема. Ритмическая игра.	Научить составлять небольшие танцевальные комбинации... Разучивание элементов фигурного вальса	1
10	Этюдная работа. Игры. Понятие пантомима.	Дать понятие пантомима. Рассказать об этюдной работе Разучивание элементов фигурного вальса	1
11	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.	Использовать на уроке флажки, мячи и постоянно напоминать о правильной осанке, правой стороне	1
12	Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика.	Развить пластичность и мягкость движений под музыку.	1
13	Разучивание танцевальных шагов. Шаг с приседанием, приставной, с притопом.	Научить основным танцевальным шагам.	1
14	Танцевальный бег (ход на полу пальцах). Упражнения для профилактики плоскостопия.	Научить выполнять различные упражнения на полупальцах.	1

15	Тройной шаг. Упражнения на ориентацию в пространстве.	Разучить различные комбинации с тройным шагом.	1
16	Танцы народов РФ, их особенности и костюмы.	Познакомить с танцами народов РФ.	1
17	Танцевальный элемент «Марш»	Научить маршировать танцевально, попадая в такт музыки, темы марша.	1
18	Ритмические упражнения «Притопы», «Припляс».	Разучить простейшие ритмические 1 упражнения.	1
19	Простейшие фигуры в танцах. Разучивание танца в паре.	Познакомить с основными фигурами в 1 танцах и попробовать исполнить их в паре.	1
20-21	Русский народный танец «Полька».	Умение ставить ногу на каблук и на 2 носок.	2
22-23	Русский народный танец «Каблучок», «Ковырялочка», «Г арможка».	Познакомить с самыми простыми русскими народными танцами.	2
24	Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней.	Рассказать о развитии бального танца.	1
25-26	Бальный танец «Фигурный вальс»	Научить танцевать самый простой вальс.	2
27	Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	Научить правильно дышать. Следить за 1 осанкой во время учебы.	1
28-29	Аэробика.	Увлечь учащихся занятиями аэробики.	2

30-31	Гимнастика Parter.	Познакомить с партерной гимнастикой.	2
32	Упражнения на расслабление мышц.	Научить учащихся расслаблять мышцы.	1
33-35	Игровые двигательные упражнения с предметами.	Развитие двигательной активности. 2	2
	Итого		35ч