


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение -  
Тыгишская средняя общеобразовательная школа


РАССМОТРЕНО  
на заседании ШАП

  
Паластрова Т.С.  
Протокол № 1 от  
«26»августа 2024 г

СОГЛАСОВАНО  
зам. директора по УВР

  
Е.С. Лихачева  
от 28» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом директора  
МАОУ-Тыгишской СОШ

  
Д.Е. Пермикина  
01-05/507 от 30 августа 2024 г.



**Рабочая программа  
по внеурочной деятельности  
РИТМИКА**

(приложение к основной образовательной программе начального общего образования МАОУ-Тыгишской СОШ на 2023-2027 гг.)

Уровень обучения (класс)                    1-4            начальное общее образование

Учитель: Лихачева Екатерина Сергеевна

Срок реализации: 2024 – 2025 гг.

## Содержание учебного курса «Ритмика»:

### Учащиеся 1 класса

#### 1. Упражнения на ориентировку в пространстве, танцевально-двигательные стереотипы; «Затактовые стереотипы»,

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 вверху, левая внизу). 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.

Танцы и пляски

Пальчики и ручки. Русская народная мелодия «Ой, на горе-то».

Стукалка. Украинская народная мелодия.  
Подружились. Музыка Т. Вилькорейской.  
Пляска с султанчиками. Украинская народная мелодия.  
Пляска с притопами. Гопак. Украинская народная мелодия.  
Танец «Лавата», «Если нравится тебе, то делай так!»  
Танец «Стирка»  
Танец «Весёлая пара»  
Танец «Чебурашка».

### **Учащиеся 2 класса**

#### **1. Упражнения на ориентировку в пространстве, танцевально-двигательные стереотипы; «Трехчетвертные стереотипы»,**

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 враспынную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.

#### **2. Ритмико – гимнастически упражнения**

*Обще-развивающие 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 колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.

*Упражнения на координацию движений.* Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук). Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднятие левой ноги, согнутой в колене, 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. Инсценирование 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. Пскоки с ноги на ногу, легкие пскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с пскоками, 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. Танцы и пляски;

Зеркало. Русская народная мелодия «Ой, хмель, мой хмелек».

Парная пляска. Чешская народная мелодия.

Русская хороводная пляска. Русская народная мелодия «Выйду ль я на реченьку».

Танец Чешский танец - «Полька - Аннушка»

Танец «Пингвины».

Танец «Вару- вару».

Танец «Казачок»

### **Учащиеся 3 класса**

**1. Упражнения на ориентировку в пространстве, танцевально-двигательные стереотипы; «Затактовые стереотипы»,**

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 протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением (под барабан, бубен). Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот.

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

### **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.

##### *Народные танцы*

1. Танец «Сударушка»
2. Танец «Бульба»

##### *Бальные танцы (латиноамериканская программа)*

1. Танец «Самба - регги»
2. Танец «Па де грас».

#### **Учащиеся 4 класса**

**1. Упражнения на ориентировку в пространстве, танцевально-двигательные стереотипы; «Трехчетвертные стереотипы», 3 подгруппа «Народные – фольклорные».**

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

- Танец «Модный рок»
- Танец Фигурный вальс»
- Танец «Сиртаки»

#### **Формы организации учебного процесса для 1-4 классов**

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.

Типы уроков	Пед. технологии	Формы работы
Игра	Игровые	Индивидуальная
Беседа	Познавательные	Групповая
Практические занятия	Здоровье-сберегающие	Группы с
Открытые уроки	Обучение в сотрудничестве	переменным
Комбинированные уроки	Трудовая	составом
Урок – смотр знаний		Коллективные

### **Планируемые результаты освоения учебного курса**

#### *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:*

- 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.

*Предметные результаты:*

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».
- 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.

## Тематическое планирование

### I класс

Основное содержание по темам	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)
<b>Первый класс</b>	
<b>1. Вводное занятие. (1ч.)</b>	Учащиеся знакомятся с предметом «Ритмика». Беседа о целях и задачах, правилах поведения на уроках ритмики, о форме одежды для занятий. Техника безопасности.
<b>2. Основы хореографии. (3ч.)</b>	1. Поклон. 2. Обучающиеся знакомятся со следующими понятиями: - позиции ног; - позиции рук; - позиции в паре. - точки класса - это возможные направления поворотов корпуса или движений в пространстве. схема – круг, линия танца. Движение танцующих по кругу против часовой стрелки называется «по линии танца», по часовой стрелке – «против линии танца».
<b>3. Разминка. (4 ч.)</b>	Проводится на каждом уроке в виде “статистического танца” в стиле аэробики под современную и популярную музыку. Танцевально двигательные стереотипы – 1 подгруппа «Затактовые стереотипы»,
<b>4. Общеразвивающие упражнения. (5 ч.)</b>	<i>Движения по линии танца и диагональ класса:</i> - на носках, каблуках; - шаги с вытянутого носка; - перекаты стопы; - высоко поднимая колени «Цапля»; - выпады; - ход лицом и спиной; - подскоки; - бег с подскоками; - галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног. <i>Упражнения на улучшение гибкости:</i> - наклоны вперед, назад, в стороны, круговые движения; - ноги во II свободной позиции, наклоны вперед, кисти на полу; - ноги в VI позиции, наклоны вперед, кисти на полу;



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сидя на полу, наклоны вправо, влево, вперед;</li> <li>- сидя на полу в парах, наклоны вперед;</li> <li>- «бабочка»;</li> <li>- «лягушка»;</li> <li>- полу шпагат на правую ногу, корпус прямо, руки в стороны;</li> <li>- полу шпагат на левую ногу, корпус прямо, руки в стороны;</li> <li>- полу шпагат на правую ногу, руки на пояс, корпус назад;</li> <li>- полу шпагат на левую ногу, руки на пояс, корпус назад;</li> <li>- «кошечка»;</li> <li>- «рыбка».</li> </ul>
<b>5. Ритмические комбинации. (4 ч.)</b>	<p>1. Комбинация «Гуси»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- шаги на месте;</li> <li>- шаги с остановкой на каблук;</li> <li>- шаги по точкам (I, III, V, VII);</li> <li>- приставные шаги.</li> </ul> <p>2. Комбинация «Слоник»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- шаг приставка, руками «нарисовать» уши;</li> <li>- шаг назад, руки вытянуть вперед вверх;</li> <li>- пружинка на месте, в стороны;</li> <li>- пружинка назад;</li> <li>- колено, локоть;</li> <li>- прыжки.</li> </ul> <p>3. Комбинация «Ладони»:</p> <p>Пары встают лицом друг к другу и делают различные хлопки по одному и в парах. Можно добавить притопы.</p> <p>4. Пластические упражнения для рук «Кошка», «Ветер - ветерок»</p> <p>5. «Паровозик»</p> <p>6. «Нам жарко»: вытираем со лба капли пота, встряхиваем перед собой влагу кистями».</p> <p>7. «Котяточки - царап за пяточки».</p>
<b>6. Танцы. (10ч.)</b>	<p>1. Танец «Стирка». Имитируется процесс стирки белья.</p> <p>2. Танец «Весёлая пара»</p> <p>3. Танец «Чебурашка».</p>
<b>7. Игры под музыку. (5ч.)</b>	<p>1. «Лиса и цыплята»</p> <p>2. «У медведя в бору».</p> <p>3. «Наши руки мокрые»</p> <p>4. «Ручеек».</p> <p>5. «Котяточки бегают за хвостиком».</p> <p>6. «Сова и мыши»,</p>
<b>8. Урок-смотр знаний. (1ч.)</b>	<p>Учащиеся показывают свои знания и умения изученного материала. Проводится в конце учебного года.</p>

**2 класс**

Основное содержание по темам	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)
<b>Второй класс</b>	
<b>1. Вводное занятие. (1 ч.)</b>	Беседа о целях и задачах, правилах поведения на уроках ритмики, о форме одежды для занятий. Техника безопасности.
<b>2. Разминка – (5 ч.).</b>	Повторение и закрепление знаний и навыков первого класса. Проводится на каждом уроке в виде “статистического танца” в стиле аэробики под современную и популярную музыку. Танцевально – двигательные стереотипы, вторая подгруппа «Трехчетвертные нечетные».
<b>3. Обще-развивающие упражнения – (10 ч.).</b>	<p><i>Движения по линии танцев:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- простые бытовые шаги на каждую четверть;</li> <li>- шаги с вытянутого носка;</li> <li>- на носках, каблуках;</li> <li>- перекаты стопы;</li> <li>- шаг высоко поднимая колени «цапля»;</li> <li>- выпады;</li> <li>- ход лицом и спиной;</li> <li>- подскоки.</li> <li>- бег с подскоками;</li> <li>- галоп лицом и спиной в центр;</li> <li>- шаг «Польки»;</li> <li>- шаг марш;</li> </ul> <p><i>Упражнения на середине зала:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подъем на полупальцы и опускание на всю стопу по VI позиции;</li> <li>- приседания и выпрямление ног по VI, II и I позициям;</li> <li>- перенос веса тела с одной ноги на другую;</li> <li>- упражнения на развороты стоп из VI позиции в I (полувыворотную) поочередно правой и левой, затем одновременно двух стоп;</li> <li>- упражнения на устойчивость – «цапля». Подъем и опускание согнутой в колене ноги по VI позиции;</li> <li>- сгибание ноги с отведением голени назад (в дальнейшем выполняется с продвижением на легком беге);</li> <li>- шаг в сторону с приставкой (<i>раз-два</i>), два хлопка (<i>три-четыре</i>);</li> <li>- шаг вперед с приставкой (<i>раз-два</i>), два хлопка (<i>три-четыре</i>);</li> <li>- шаг в сторону и точка (<i>тэн</i>) – удар носком об пол</li> </ul>

	<p>без переноса веса тела (<i>раз-два</i>);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- шаг в сторону и кик – выброс свободной ноги по диагонали вперед накрест перед опорной ногой (<i>раз-два</i>);</li> <li>- три шага в сторону и кик (<i>раз-два-три-четыре</i>);</li> <li>- три шага в сторону и тэп с хлопком (<i>раз-два-три-четыре</i>);</li> <li>- «пружинка» с шагом (<i>на затакт</i> – присесть, <i>раз</i> – шагнуть вправо, выпрямляя колени, <i>и</i> – присесть, <i>два</i> – приставить левую ногу к правой, выпрямляя колени);</li> <li>- прыжки по VI позиции в различном темпе и ритме;</li> <li>- прыжки трамплинные по I, II и VI позициям;</li> <li>- прыжки с согнутыми коленями по VI позиции;</li> <li>- бег с высоко поднятыми коленями («лошадки»);</li> <li>- бег с подниманием выпрямленных ног вперед и назад;</li> <li>- мелкий бег на полупальцах;</li> <li>- подскоки на месте с поворотом вправо, влево.</li> </ul> <p><i>Упражнения на улучшение гибкости: лёжа и сидя – партерная гимнастика.</i></p> <p style="text-align: center;">Закрепляются знания и навыки 1 класс.</p>
<p><b>4. Танцы – (13 ч.).</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Танец Чешский танец - «Полька - Аннушка»</li> <li>2. Танец «Пингвины».</li> <li>3. Танец «Вару- вару»</li> <li>4. Танец «Казачок».</li> </ol>
<p><b>5. Музыкально-ритмическая игра – (4ч.)</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Игра « Плетень».</li> <li>2.Игра « Море волнуется раз...».</li> <li>3.«Я - герой любимой сказки». Импровизация сказки.</li> </ol> <p>Выявляются творческие возможности учащихся. Каждый ученик представляет себя сказочным героем, изображая его в танце.</p>
<p><b>6. Урок-смотр знаний(1ч.).</b></p>	<p>Учащиеся показывают свои знания и умения изученного материала. Проводится в конце учебного года.</p>

### 3 класс

Основное содержание по темам	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)
<b>Третий класс</b>	
<b>1. Вводное занятие. (1 ч.)</b>	Беседа о целях и задачах, правилах поведения на уроках ритмики, о форме одежды для занятий. Техника безопасности.
<b>2. Разминка – (5ч.).</b>	Повторение и закрепление знаний и навыков второго класса. Проводится на каждом уроке в виде “статистического танца” в стиле аэробики под современную и популярную музыку. Танцевально – двигательные стереотипы, первая подгруппа «Затактовые, чётные».
<b>3. Общеразвивающие упражнения – (10 ч.).</b>	<p>Упражнения на развитие координации</p> <p>Координировать – значит согласовывать, устанавливать целесообразные соотношения между действиями. Например:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приставные шаги и работа плеч: вместе, поочередно;</li> <li>- приставные шаги и работа головы, повороты, круг;</li> <li>- перекаты стопы, работа рук: вверх, вниз, в стороны.</li> </ul> <p>Упражнения на улучшение гибкости лёжа, сидя, пластичности, мягкости, на расслабление и напряжения мышц тела, растяжка – партерная гимнастика.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Пантера»</li> <li>- «Лотос»</li> <li>- «Лодочка»</li> <li>- «Коробочка»</li> <li>- «Мостик»</li> </ul> <p>Основные направления подготовки в целом сохраняются с некоторым усложнением задач.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки по VI позиции в различном темпе и ритме;</li> <li>- прыжки трамплинные по I, II и VI позициям;</li> <li>- прыжки с согнутыми коленями по VI позиции;</li> <li>- бег с высоко поднятыми коленями («лошадки»);</li> <li>- бег с подниманием выпрямленных ног вперед и назад;</li> <li>- мелкий бег на полупальцах;</li> <li>- подскоки на месте с поворотом вправо, влево.</li> </ul> <p>Упражнения на улучшение гибкости: лёжа и сидя – партерная гимнастика. Закрепляются знания и</p>

	навыки 1, 2 классов.
<b>4. Танцы – (13 ч.).</b>	<p><i>Народные танцы;</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Танец «Сударушка»</li> <li>2. Танец «Бульба»</li> </ol> <p><i>Бальные танцы (латиноамериканская программа);</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Танец «Самба - регги»</li> <li>2. Танец «Па де грас»</li> </ol>
<b>5. Музыкально-ритмическая игра – (4ч.)</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игра «Кто быстрее»</li> <li>2. Игра «Бояре»</li> <li>3. Игра «Коршун»</li> <li>4. Игра «Золотые ворота»</li> <li>5. Игра «Кочка, дорога, копна».</li> </ol>
<b>6. Урок-смотр знаний(1ч.).</b>	Учащиеся показывают свои знания и умения изученного материала. Проводится в конце учебного года.

*4 класс*

Основное содержание по темам	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)
<b>Четвёртый класс</b>	
<b>1. Вводное занятие. (1 ч.)</b>	Беседа о целях и задачах, правилах поведения на уроках ритмики, о форме одежды для занятий. Техника безопасности.
<b>2. Разминка – (5ч.).</b>	Повторение и закрепление знаний и навыков третьего класса. Проводится на каждом уроке в виде “статистического танца” в стиле аэробики под современную и популярную музыку. Танцевально – двигательные стереотипы, третья подгруппа «Народные – фольклорные».
<b>3. Общеразвивающие упражнения – (10 ч.).</b>	- движение по линии танцев, перестроение, диагональ класса; - упражнения на развитие координации; - упражнения на улучшение гибкости. Основные направления подготовки в целом сохраняются с некоторым усложнением задач.
<b>4. Танцы – (13 ч.).</b>	<i>Современные танцы;</i> 1. Танец «Модный рок» <i>Бальные танцы;</i> 1. Танец «Вальс». <i>Народные танцы;</i> 1. Танец «Сиртаки».
<b>5. Музыкально-ритмическая игра – (4ч.)</b>	Игры по желанию учащихся, изученные в предыдущих классах.
<b>6. Урок-смотр знаний(1ч.).</b>	Учащиеся показывают свои знания и умения изученного материала. Проводится в конце учебного года.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 24438674701072522929639502507616754539611100015

Владелец Пермикина Дарья Евгеньевна

Действителен с 15.01.2024 по 14.01.2025