

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

внеурочной деятельности

«РИТМИКА»

1-4 классы

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **Личностные результаты:**

- развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности;
- формирование мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы. Любознательность и интерес к новому содержанию, приобретению новых знаний и умений, стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей. Умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения;
- формирование самооценки, включая осознание своих возможностей, умения видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех, проявить себя в период обучения как яркую индивидуальность;
- реализация творческого потенциала.

### **Метапредметные результаты**

#### ***Регулятивные:***

- накопление представлений о ритме, синхронном движении;
- 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;
- наблюдение за различными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- воплощение музыкальных образов при разучивании и исполнении танцевальных движений.

#### ***Познавательные:***

- готовиться к занятиям, выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
- умение контролировать и оценивать свои действия, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении;
- передавать в движениях различные нюансы музыки: грациозность, энергичность и т. д.;
- различать основные характерные движения некоторых народных танцев.

#### ***Коммуникативные:***

- умение координировать свои усилия с усилиями других.
- задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения,
- участие в музыкально-концертной жизни класса, школы и др.;
- умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении различных музыкально-творческих задач, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.

### **Предметные результаты:**

- общее понятие о роли ритмики в жизни ребенка и его духовно- нравственном развитии, знание основных закономерностей хореографического искусства;
- развитие художественного вкуса, устойчивый интерес к танцевальному искусству и различным видам танцевально - творческой деятельности;
- использование элементарных умений и навыков при воплощении художественно-образного

содержания танцевальных произведений в различных видах хореографической и учебно-творческой деятельности;

- готовность применять полученные знания и приобретенный опыт творческой деятельности при реализации различных проектов для организации содержательного культурного досуга во внеурочной и внешкольной деятельности.
- участие в создании танцевально-пластических композиций, импровизаций, конкурсов.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Программа по ритмике состоит из следующих разделов:**

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

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.

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

Музыкально-ритмическая деятельность включает музыкальные игры, построения и перестроения, ритмические упражнения, слушание и разбор танцевальной музыки. 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. Здесь используется подражательный вид деятельности учащихся.

### **Раздел «Танец».**

Этот раздел включает изучение народных танцев, исторических и современных бальных танцев. В программный материал по изучению историко-бытового танца входит:

- усвоение тренировочных упражнений
- разучивание танцевальных композиций.

Занятия по народному танцу включают в себя: тренировочные упражнения, сценические движения.

Также дети изучают элементы современной пластики. В комплекс упражнений входит:

- партерная гимнастика;
- танцевальные движения.

### **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, наблюдая при этом, насколько больше становятся их творческие возможности, богаче фантазия.

Одно из направлений творческой деятельности: танцевальная импровизация — сочинение танцевальных движений, комбинаций в процессе исполнения заданий на предложенную тему.

## **ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

### **Раздел «Ритмика, элементы музыкальной грамоты»**

#### **Ритмико-гимнастические упражнения 10 часов:**

Вводное занятие. Беседа о технике безопасности, правилах поведения на уроке ритмики, при выполнении упражнений, разучивании танцев. Что такое ритмика? Музыкальная грамота Ритмический рисунок. Ходьба с ускорением и замедлением темпа, прыжки с ускорением и замедлением темпа. Построения и перестроения. Упражнения на ориентировку в пространстве. Игры под музыку. Ритмико-гимнастические упражнения.

### **Раздел «Танцевальная азбука»**

#### **Тренаж – Классический танец, Народный танец 10 часов:**

Позиции, поклон, танцевальный шаг Основные танцевальные правила. Постановка корпуса.

Ходьба по кругу с носка на пятку. Ходьба с высоким подниманием колен и легкий бег. Элементы Классического танца. Ходьба с координацией рук, ног, приставным шагом. Элементы Народно - сценического танца. Ходьба с ускорением и замедлением темпа. Позиции и положения рук. Движение кисти. Позиции ног. Положение стопы и подъема. Постановка корпуса, рук, головы

### **Раздел «Танец»**

#### **Детские балльные и народные танцы. 8 часов:**

Приветствие. Игровые этюды. Образные танцы (игровые). Ходьба с движением рук.

Ходьба с носка на пятку, пружинистым шагом, со сменой направления.

Шаг польки. Постановка танцевальной композиции. Танец «Полька». Подскоки, шаг польки лицом - спиной, подскоки в повороте в право – влево. Бег на носках мелкими шагами, с хлопками. Бег на носках. Изучение многоплановых рисунков и фигур: 2 шеренги, («в затылок», «в шахматном порядке»). Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга Ходьба, бег, кружение на месте.

### **Раздел «Творческая деятельность»**

#### **Музыкально - танцевальные игры. 5 часов:**

Перекачивание мяча. Удары мячом об пол и ловля его двумя руками. Перебрасывание мяча с ударом об пол. Подскоки с переменным шагом.

Прыжки со скакалкой. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Движение в круг, из круга, налево, направо. Импровизации под музыку. Пластические этюды на наблюдения животных. Заключительный урок-концерт.

## **ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

### **Раздел «Ритмика, элементы музыкальной грамоты»**

#### **Ритмико-гимнастические упражнения 10 часов:**

Вводное занятие. Беседа о технике безопасности, правилах поведения на уроке ритмики, при выполнении упражнений, разучивании танцев. Музыкальная грамота. Упражнения на ориентировку в пространстве. Гимнастика. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Движение в круг, из круга, вперед, налево, направо. Игры под музыку. Танцевальные упражнения.

### **Раздел «Танцевальная азбука»**

#### **Тренаж – Классический танец, Народный танец 10 часов:**

Элементы Классического танца. Постановка корпуса, рук, головы. Позиции и положения рук. Повторение различного вида шагов изученных за 1-й год обучения. Движение кисти. Позиции ног. Положение стопы и подъема. Характерные батман тандю. Изучение шагов на полупальцах с руками, находящимися во II позиции. Элементы Народно - сценического танца. Ходьба с координацией рук, ног, приставным шагом. Русский танец. Полуприсядка, «Гармошка» простая, танцевальный шаг с носка, переменный шаг. Упражнения на развитие поясничного пояса: наклоны корпуса в стороны; вперед

### **Раздел «Танец»**

#### **Детские балльные и народные танцы. 10 часов:**

Повторение пройденного материала за 1-й год обучения, танцевальные композиции. Танец «Полька». Подскоки , шаг польки лицом - спиной, галоп, подскоки в повороте в право – влево. Шаг с переступанием .Шаг польки с поворотом .Припадание на месте, с продвижением в сторону. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке Элементы движений «Вальс», шаги, вальсовая дорожка. Танцевальные комбинации «Вальс». Ходьба, бег, кружение на месте. Русская пляска «Выйду на улицу». Выполнение Хороводы в кругу. Заключительный урок-концерт.

### **Раздел «Творческая деятельность»**

#### **Музыкально - танцевальные игры.4 часа:**

Музыкальные игры с пением и речевым сопровождением, с предметами. простых движений с предметами во время ходьбы. Передача характерных черт персонажей сказок, песен, частушек, танцев. Перестроения с образованием кругов, квадратов, «звёздочек», «каруселей». Ориентировка в направлении движений вперед, назад, в круг, из круга.

## **ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

### **Раздел «Ритмика, элементы музыкальной грамоты»**

### **Раздел «Танцевальная азбука»**

#### **Тренаж – Классический танец, Народный танец 10 часов:**

Элементы Классического танца. Приветствие. Постановка корпуса, рук, головы. Позиции и положения рук. Движение кисти. Позиции ног. Положение стопы и подъема. Упражнение для развития шеи и плечевого пояса, поднимание и опускание плеч; поочередное поднимание и опускание плеч. Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног: полуприседания и глубокое приседания. Общеразвивающие упражнения. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы. Приседания с предметами (обруч, скакалка).

### **Раздел «Танец»**

#### **Детские балльные и народные танцы. 10 часов:**

Повторение пройденного материала за 1-й, 2й год обучения танцевальные композиции Русский танец. «Гармошка» простая, Русская пляска «По - над горочкой» Танцевальный шаг с носка, переменный шаг. Постановка танцевальной композиции. Перестроения с образованием кругов, квадратов, «звёздочек», «каруселей». Пластические этюды. Изучение элементов движений «Школьный вальс» и танцевальных композиций  
Заключительный урок-концерт.

**Ритмико-гимнастические упражнения 10 часов:**

Вводное занятие. Беседа о технике безопасности, правилах поведения на уроке ритмики, при выполнении упражнений, разучивании танцев. Упражнения на ориентировку в пространстве. Изучение приёмов перестроения из линейных в объёмные: из шеренги в 2 круга; из колонны в 2 круга; из шеренги в 2-е «цепочки»; из колонны в 2-е «цепочки» Игры под музыку. Изучение объёмных фигур: 2 круга; «круг в круге». Изменение танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке. Ритмический рисунок. Ходьба с ускорением и замедлением темпа. Упражнения на расслабление мышц.

**Раздел «Творческая деятельность»****Музыкально - танцевальные игры.4 часа:**

Образные танцы (игровые). Игровые этюды. Импровизации под музыку. Музыкальные игры с пением и речевым сопровождением. Актерские упражнения. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы. Пластические этюды на персонажей сказок.

**ЧЕТВЁРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ****Раздел «Ритмика, элементы музыкальной грамоты»****Ритмико-гимнастические упражнения 10 часов:**

Беседа о технике безопасности, правилах поведения на уроке ритмики, при выполнении упражнений, разучивании танцев. Упражнения на ориентировку в пространстве. Танцевальные упражнения. Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков. Ориентирование в пространстве зала. Ходьба цепочкой и в колонне в соответствии с заданными направлениями. Ритмический рисунок. Ходьба с ускорением и замедлением темпа.

**Раздел «Танцевальная азбука»****Тренаж – Классический танец, Народный танец 10 часов:**

Постановка корпуса, рук, головы. Элементы Классического танца. Подготовка к началу движения – препарасьон. Деми плие - Гранд плие (выворотное) .Ронд де жамб. Положение стопы и подъема. Выставление ноги на носок вперёд и в стороны. Вставание на полупальцы. Перекрёстное поднимание и опускание рук. Отведение стопы наружу и приведение её внутрь. Движения рук в разных направлениях. Изменения направления и формы ходьбы и бега. Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног: полуприседания. Упражнения на расслабление мышц.

**Раздел «Танец»****Детские балльные и народные танцы. 10 часов:**

Притопы, прихлопы - танцевальные движения. Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног: полуприседания. Школьный вальс. Поворот в танце вальс, баланс. Танец в паре. Постановка танцевальной композиции.

Элементы современного танца - прыжки, выпады, волна. Заключительный урок-концерт.

**Раздел «Творческая деятельность»****Музыкально - танцевальные игры.4 часа:**

Игры под музыку. Инсценировка доступных песен. Прыжки с выбрасыванием ноги вперёд. Ходьба, бег, кружение на месте. Хороводы в кругу. Движения к определённой цели и между предметами. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Передача характерных черт персонажей сказок, песен, частушек, танцев. Музыкальные игры с имитацией движений персонажей.

### Формы организации учебных занятий

Данная программа построена с учётом возрастных психофизических особенностей учащихся начальных классов. На занятиях ритмикой постоянно чередуются нагрузка и отдых, напряжение и расслабление.

На каждом уроке осуществляется работа по всем разделам программы в изложенной последовательности.

Однако в зависимости от задач урока учитель может отводить на каждый раздел различное количество времени, имея в виду, что в начале и конце урока должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

Внутренние формы организации занятий: - вводное занятие - занятие по углублению и совершенствованию материала - практическое занятие - занятие по обобщению и систематизации знаний - комбинированная форма организации занятия - открытое занятие  
В каждую часть урока включено повторение предыдущего и изложение нового материала с обязательным его закреплением (самостоятельное выполнение заданий).

Каждая часть урока ставит конкретные задачи, связанные между собой и направлены на выполнение программы в целом.

Включает следующие структурные элементы помимо основной части:

**Вводная часть урока:** упражнения, воздействующие на весь организм; азбука танца и танцевальные движения; разучивание движений в игровых задачах.

**Основная часть урока:** нагрузочная - разучивание элементов, этюдов к танцам.

**Заключительная часть урока:** игровые этюды к танцу; разучивание частей танцев.

В конце урока должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление.

**Формы проведения занятий:** индивидуальная, групповая.

**Виды деятельности:**

- учебное занятие, объяснения;
- беседа, вопросы к детям;
- игра;
- концерт.

### 1-4 года обучения

№ п/п	Раздел программы	Формы обучения	Методы обучения	Комплекс средств обучения
1	«Ритмика, элементы музыкальной грамоты» Ритмико-гимнастические упражнения	Групповая, индивидуально-групповая	Беседа, демонстрация лекция, упражнение- игра	Речь, наглядные учебные пособия, занятие, объяснения
2	«Танцевальная азбука» Тренаж – Классический танец, Народный танец	Групповая, индивидуальная	Беседа, демонстрация, лекция, упражнение, повторный метод	Речь, наглядные пособия

3	«Танец» Детские балльные и народные танцы.	Групповая, индивидуально-групповая, словесное сопровождение движений под музыку.	Беседа, демонстрация, иллюстрация, видео-метод	Речь, исследуемые объекты, концерт;
4	«Творческая деятельность». Музыкально танцевальные игры.	Групповая, индивидуально-групповая.	упражнение, игровой метод	наглядные пособия,

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 класс

№ п/п	№ урока в теме	Тема урока	Часы
1	1.1.	Беседа о технике безопасности, правилах поведения на уроке ритмики, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	1
2	2.1.	Позиции, поклон, танцевальный шаг	1
3	3.1.	Приветствие. Игровые этюды.	1
4	3.2.	Образные танцы (игровые). Ходьба с движением рук.	1
5	1.2.	Что такое ритмика? Музыкальная грамота.	1
6	2.2.	Основные танцевальные правила. Постановка корпуса.	1
7	4.1	Перекатывание мяча. Удары мячом об пол и ловля его двумя руками. Перебрасывание мяча с ударом об пол.	1
8	1.3.	Ритмический рисунок. Ходьба с ускорением и замедлением темпа, прыжки с ускорением и замедлением темпа.	1
9	2.3.	Ходьба по кругу с носка на пятку.	1
10	2.4.	Ходьба с высоким подниманием колен и легкий бег.	1
11	1.4.	Построения и перестроения. Игры под музыку.	1
12	1.4.	Построения и перестроения. Игры под музыку.	1
13	1.5.	Упражнения на ориентировку в пространстве.	1
14	1.5.	Упражнения на ориентировку в пространстве	1
15	2.5.	Элементы Классического танца.	1
16	2.6.	Ходьба с координацией рук, ног, приставным шагом.	1
17	1.6.	Ритмико-гимнастические упражнения.	1
18	1.6.	Ритмико-гимнастические упражнения.	1
19	1.6.	Ритмико-гимнастические упражнения.	1



20	2.7.	Элементы Народно - сценического танца. Ходьба с ускорением и замедлением темпа.	1
21	2.8.	Позиции и положения рук. Движение кисти.	1
22	2.9.	Позиции ног. Положение стопы и подъема.	1
23	2.10.	Постановка корпуса, рук, головы.	1
24	3.3.	Ходьба с носка на пятку, пружинистым шагом, со сменой направления.	1
25	3.4.	Шаг польки. Постановка танцевальной композиции.	1
26	3.5.	Танец «Полька». Подскоки, шаг польки лицом - спиной, подскоки в повороте вправо – влево.	1
27	3.6.	Бег на носках. Бег на носках мелкими шагами, с хлопками.	1
28	3.7.	Изучение многоплановых рисунков и фигур: 2 шеренги, («в затылок»), («в шахматном порядке»).	1
29	3.8.	Ориентировка в направлении движений (вперёд, назад, направо, налево, в круг, из круга). Ходьба, бег, кружение на месте.	1
30	4.2.	Подскоки с переменным шагом. Прыжки со скакалкой.	1
31	4.3.	Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Движение в круг, из круга, налево, направо.	1
32	4.4.	Импровизации под музыку. Пластические этюды на наблюдения животных	1
33	4.5.	Заключительный урок-концерт.	

### Темы 2 класс

№ п/п	№ урока в теме	Тема урока	Часы
1	1.1.	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности, правилах поведения на уроке ритмики, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	1
2	2.1.	Элементы Классического танца. Постановка корпуса, рук, головы. Позиции и положения рук.	1
3	3.1.	Повторение пройденного материала за 1-й год обучения, танцевальные композиции.	1
4	1.2.	Музыкальная грамота. Музыкальные игры.	1
5	1.3.	Упражнения на ориентировку в пространстве.	1
6	2.2.	Повторение различного вида шагов изученных за 1-й год обучения.	1
7	3.2.	Танец «Полька». Подскоки , шаг польки лицом - спиной, галоп, подскоки в повороте в право – влево.	1
8	4.1.	Музыкальные игры с пением и речевым сопровождением, с предметами, простых движений с предметами во время ходьбы.	1

9	2.3.	Тренаж. Движение кисти. Позиции ног.	1
10	3.3.	Шаг с переступанием. Шаг польки с поворотом.	1
11	1.4.	Гимнастика. Перестроение в круг из шеренги, цепочки.	1
12	1.4.	Гимнастика. Перестроение в круг из шеренги, цепочки.	1
13	1.5.	Движение в круг, из круга, вперёд, налево, направо.	1
14	1.6.	Игры под музыку.	1
15	1.6.	Игры под музыку.	1
16	1.7.	Танцевальные упражнения.	1
17	1.7.	Танцевальные упражнения.	1
18	2.4.	Положение стопы и подъема.	1
19	2.5.	Характерные батман тандю.	1
20	2.6.	Шаги на полупальцах с руками, находящимися во II позиции.	1
21	2.7.	Элементы Народно - сценического танца.	1
22	2.8.	Ходьба с координацией рук, ног, приставным шагом.	1
23	2.9.	Русский танец. Полуприсядка, «Гармошка» простая, танцевальный шаг с носка, переменный шаг.	1
24	2.10.	Упражнения на развитие поясничного пояса: наклоны корпуса в стороны; вперёд.	1
25	3.4.	Припадание на месте, с продвижением в сторону.	1
26	3.5.	Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке.	1
27	3.6.	Элементы движений «Вальс», шаги, вальсовая дорожка.	1
28	3.7.	Танцевальные комбинации «Вальс».	1
29	3.8.	Ходьба, бег, кружение на месте.	1
30	3.9.	Русская пляска «Выйду на улицу». Хороводы в кругу.	1
31	4.2.	Передача характерных черт персонажей сказок, песен, частушек, танцев.	1
32	4.3.	Перестроения с образованием кругов, квадратов, «звёздочек», «каруселей».	1
33	4.4.	Ориентировка в направлении движений вперёд, назад, в круг, из круга.	1
34	3.10.	Заключительный урок-концерт.	1

### 3 класс

№ п/п	№ урока в теме	Тема урока	Часы
-------	----------------	------------	------

1	1.1.	Беседа о технике безопасности, правилах поведения на уроке ритмики, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	1
2	2.1.	Постановка корпуса, рук, головы	1
3	3.1.	Притопы, прихлопы - танцевальные движения.	1
4	1.2.	Упражнения на ориентировку в пространстве..	1
5	4.1.	Игры под музыку. Замри – отомри. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед.	1
6	3.2.	Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног: полуприседания	1
7	1.3.	Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.	1
8	2.2.	Деми плие - Гранд плие (выворотно). Ронд де жамб.	1
9	4.2.	Инсценировка доступных песен. Ходьба, бег, кружение на месте. Хороводы в кругу.	1
10	3.3.	Школьный вальс. Поворот в танце вальс, балансе.	1
11	1.4.	Танцевальные упражнения.	1
12	2.3.	Элементы Классического танца. Подготовка к началу движения – препарасьон.	1
13	1.5.	Ориентирование в пространстве зала.	1
14	1.5.	Ориентирование в пространстве зала.	1
15	1.6.	Ходьба цепочкой и в колонне в соответствии с заданными направлениями.	1
16	2.4.	Положение стопы и подъема. Выставление ноги на носок вперед и в стороны.	1
17	2.5.	Вставание на полупальцы. Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног.	1
18	2.6.	Отведение стопы наружу и приведение её внутрь.	1
19	3.4.	Танец в паре.	1
20	3.4.	Танец в паре.	1
21	3.5.	Постановка танцевальной композиции.	1
22	3.5.	Постановка танцевальной композиции.	1
23	1.7.	Ритмический рисунок.	1
24	1.7.	Ритмический рисунок.	1
25	1.8.	Ходьба с ускорением и замедлением темпа.	1
26	2.7.	Движения рук в разных направлениях.	1
27	2.8.	Перекрёстное поднимание и опускание рук	1
28	2.9.	Изменения направления и формы ходьбы и бега.	1
29	2.10.	Упражнения на расслабление мышц.	1
30	3.6.	Элементы современного танца - прыжки, выпады, волна.	1
31	3.6.	Элементы современного танца - прыжки, выпады, волна.	1

32	4.3.	Движения к определённой цели и между предметами. Передача притопами, хлопками резких акцентов в музыке.	1
33	4.4.	Передача характерных черт персонажей сказок, песен, танцев. Музыкальные игры с имитацией движений персонажей.	1
34	3.7.	Заключительный урок-концерт.	1

#### 4 класс

№ п/п	№ урока в теме	Тема урока	Часы
1	1.1.	Беседа о технике безопасности, правилах поведения на уроке ритмики, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	1
2	2.1.	Постановка корпуса, рук, головы	1
3	3.1.	Притопы, прихлопы - танцевальные движения.	1
4	1.2.	Упражнения на ориентировку в пространстве.	1
5	4.1.	Игры под музыку. Замри – отомри. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед.	1
6	3.2.	Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног: полуприседания	1
7	1.3.	Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.	1
8	2.2.	Деми плие - Гранд плие (выворотно). Ронд де жамб.	1
9	4.2.	Инсценировка доступных песен. Ходьба, бег, кружение на месте. Хороводы в кругу.	1
10	3.3.	Школьный вальс. Поворот в танце вальс, балансе.	1
11	1.4.	Танцевальные упражнения.	1
12	2.3.	Элементы Классического танца. Подготовка к началу движения – препарасьон.	1
13	1.5.	Ориентирование в пространстве зала.	1
14	1.5.	Ориентирование в пространстве зала.	1
15	1.6.	Ходьба цепочкой и в колонне в соответствии с заданными направлениями.	1
16	2.4.	Положение стопы и подъема. Выставление ноги на носок вперед и в стороны.	1
17	2.5.	Вставание на полупальцы. Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног.	1
18	2.6.	Отведение стопы наружу и приведение её внутрь.	1
19	3.4.	Танец в паре.	1
20	3.4.	Танец в паре.	1
21	3.5.	Постановка танцевальной композиции.	1
22	3.5.	Постановка танцевальной композиции.	1
23	1.7.	Ритмический рисунок.	1
24	1.7.	Ритмический рисунок.	1
25	1.8.	Ходьба с ускорением и замедлением темпа.	1
26	2.7.	Движения рук в разных направлениях.	1

27	2.8.	Перекрёстное поднимание и опускание рук	1
28	2.9.	Изменения направления и формы ходьбы и бега.	1
29	2.10.	Упражнения на расслабление мышц.	1
30	3.6.	Элементы современного танца - прыжки, выпады, волна.	1
31	3.6.	Элементы современного танца - прыжки, выпады, волна.	1
32	4.3.	Движения к определённой цели и между предметами. Передача притопами, хлопками резких акцентов в музыке.	1
33	4.4.	Передача характерных черт персонажей сказок, песен, танцев. Музыкальные игры с имитацией движений персонажей.	1
34	3.6.	Заключительный урок-концерт.	1