

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Черноборская средняя общеобразовательная школа»
457227 поселок Черноборский Чесменского района Челябинской области
ул. Октябрьская, 19а, тел. 8(35169)96894, chersvh@mail.ru

**Рабочая программа внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению
«Ритмика и танец»
для 1 - 4 классов**

1. Пояснительная записка.

Вклад курса в общее образование

Известно, что эффективность образования детей в школе во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидения, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения. Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по настоящему возможно лишь тогда, когда “дух” и “тело” находятся в гармонии, необходимы меры целостно развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся. Определяющим фактором в системе сохранения и развития здоровья подрастающего поколения может стать валеологически обоснованный учебно-воспитательный процесс в школе.

Приходя в школу, ребенок имеет ограниченный запас двигательных навыков, с нарушенной осанкой, координацией. Одни скованы, неподвижны, медлительны, другие - разболтаны и суетливы. Часто дети плохо держатся: гнутся, поднимают плечи, неправильно ставят ноги при ходьбе (носки внутрь) и т.п.

Необходимо создать условия для коррекции этих недостатков и обогащения запасов двигательных навыков детей, давая им специальные тренировочные упражнения.

Исходя из опыта работы, мной был сделан вывод о том, что существующие программы по ритмике для сельской общеобразовательной школы не совсем приемлемы для нашего случая.

Каждый ребенок имеет индивидуальную форму развития и претендует на право валеологического сопровождения его индивидуального маршрута. Не учащиеся должны адаптироваться к системе образования и воспитания, а программы и методы обучения должны принаравливаться к ребенку и формировать у него осознанную мотивацию к получению знаний и развитию собственного здоровья.

При разработке программы учитывались способности учащихся, их индивидуальные и возрастные особенности. Программа ритмика и танец предусматривает работу со всем классом.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся на ступени начального общего образования являются:

- ✓ Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- ✓ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021г. №286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- ✓ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации №569 от 18 июля 2022г « О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 года № 286»;
- ✓ Приказ Минпросвещения России от 16 ноября 2022 г. № 992 об утверждении ФОП начального общего образования;
- ✓ Конвенции ООН о правах ребенка;
- ✓ Конституции Российской Федерации;
- ✓ Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», зарегистрированными в Минюсте РФ 18.12.2020 года, регистрационный № 61573);
- ✓ Санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания", утвержденные Постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021.№ 2, зарегистрированные в Министерстве юстиции РФ 29.01.2021г. № 62296;
- ✓ Концепция духовно-нравственного воспитания и развития личности гражданина России;
- ✓ Письма Министерства просвещения РФ от 5 июля 2022года №ТВ-1290/03 «О направлении методических рекомендаций по организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных ФГОС НОО и ООО»;
- ✓ Устава школы;
- ✓ Годовым календарным учебным графиком на 2023-2024 учебный год;
- ✓ Основной образовательной программой школы;
- ✓ Программой Воспитания школа;
Рабочая программа состоит из: пояснительной записки; общей характеристики курса; описания места курса в учебном плане; описания ценностных ориентиров; содержания курса; личностных, метапредметных результатов освоения курса; содержания учебного курса; календарно-тематического планирования с определением основных видов учебной деятельности; описания учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса; приложения к программе.

1.1. Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности.

Ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно ~ творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия по ритмике и танцу направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

Цель программы: Духовное и физическое развитие, раскрытие индивидуальных возможностей личности ребенка в целом и его определенных способностей, оказание помощи в поиске профессиональной ориентации и адаптации в современных условиях жизни. Создание валеологически обоснованных условий способствующих совершенствованию индивидуального здоровья учащихся средствами двигательной активности (ритмика, танец).

Задачи программы:

Образовательные:

- формирование у детей музыкально-ритмических навыков;
- организация постановочной работы и концертной деятельности (разучивание танцевальных композиций, участие детей в конкурсах, фестивалях);
- формирование навыков правильного и выразительного движения в области классической, народной и современной хореографии;

Развивающие:

- обучение детей приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля;
- развитие и сохранение здоровья детей;
- организация поиска новых познавательных ориентиров (организация творческой деятельности, самостоятельного добывания знаний).

Воспитательные:

- развитие у детей активности и самостоятельности общения;
- создание базы для творческого мышления детей;
- формирование общей культуры личности ребенка, способной адаптироваться в современном обществе.

Цели и задачи программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Ритмика и танец» соответствуют целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой в ГБОУ СОШ №1 «Образовательный центр» им. В.И.Фокина с.Большая Глушица.

Программа внеурочной деятельности «Ритмика и танец» предназначена для обучающихся 1-4 классов. Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 35 минут.

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. 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 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.

Условия реализации программы подразумевают наличие:

- Оборудованного станками и зеркалами репетиционного зала;
- Музыкальных инструментов (фортепьяно или баян);
- Видео- и аудиоаппаратуры;
- Небольшой комнаты для хранения сценических костюмов и аксессуаров.

Программа рассчитана на 4 года.

2. Содержание учебного предмета, курса.

Программа внеурочной деятельности по общекультурному и оздоровительному направлению «Ритмика и танец» носит комплексный характер, что отражено в межпредметных связях с такими учебными дисциплинами как: физическая культура, музыка, и др.

Программа составлена с учётом реализации межпредметных связей по разделам:

«Ритмика, элементы музыкальной грамоты», где дети учатся слышать в музыке разное эмоциональное состояние и передавать его движениями.

Учащиеся усваивают понятия "ритм", "счет", "размер" и узнают, что музыка состоит из тактов и музыкальных фраз, при этом дети должны учатся различать вступление и основную мелодию, вступать в танец с начала музыкальной фразы. Самая тесная взаимосвязь прослеживается между ритмикой и физкультурой: и по строению урока, и по его насыщенности. Начинаясь с разминки, имея кульминацию в середине и спад физической и эмоциональной нагрузки к концу, каждый урок имеет конкретную цель — тренировать те или иные группы мышц для выполнения различных движений. Регулярные занятия танцами, как и занятия физкультурой, создают и укрепляют мышечный корсет, улучшают работу сердца, нервной системы, укрепляют психику.

В ходе занятий учащиеся сталкиваются с понятиями "угол поворота", "направление движения", "доли счета" (1/4, 2/4, 3/4 и т. д.). Умение ориентироваться в пространстве, необходимость развития и использования абстрактного мышления создает тесную взаимосвязь с изучением математики.

Каждый танец, который включен в программу, имеет определенные исторические корни и географическое происхождение. Приступая к изучению того или иного танца, учащиеся знакомятся с историей его создания, узнают, в какой стране, у какого народа он появился, в какую страну переместился. Уклад и обычаи, характер и темперамент народа отражаются в танце, и наоборот, изучая танец, учащиеся узнают о тех или иных народах, странах.

Программа внеурочной деятельности «Ритмика и танец» состоит из 4 разделов:

1. Ритмика;
2. Танцевальная азбука (элементы партерного экзерсиса на полу, экзерсис у станка, классического, народного, бального и диско танца);
3. Танцевальные движения;
4. Танцевальный репертуар.

Раздел 1. Ритмика включает 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. Танцевальная азбука содержит элементы партерного экзерсиса, экзерсис у станка, классического, народного и бального танца. Включенные в раздел упражнения способствуют 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, бальные и диско 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 бальных 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.

Учебная программа по ритмике и танцу младшего школьного возраста с 1 по 4 класс в общеобразовательной школе.

Ритмикой и танцем могут заниматься все физически здоровые дети, начиная с 6 - 7 лет.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на 4 года обучения, в общеобразовательной школе. В 1 классе – 33 часа (33 учебные недели), 2-3 классы – 34 часа (34 учебные недели), 4 класс – 34 часа в год (34 учебные недели). Занятия проводятся 1 раза в неделю с 1-4 класс. Программа рассчитана на детей 7-10 лет и построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Дети младшего школьного возраста отличаются, как известно, большой подвижностью, неустойчивостью внимания, неумением долго сосредотачиваться на одном задании. Поэтому следует ограничиваться небольшим количеством самых необходимых подготовительных упражнений, имеющих целью: сохранение правильной осанки, ознакомление с основными положениями ног и рук, развитие первоначальных танцевальных навыков. Большое внимание уделяется ритмическим упражнениям, построенным на простых движениях, которые принимают игровую форму и развивают у детей навык согласовать свои движения с музыкой, помогают им освоиться в новой для них обстановке, научиться правильно вести себя в коллективе. В младшем школьном возрасте закладываются основы, от которых в дальнейшем будет зависеть успех занятий ритмикой и танцем. Дети должны усвоить правильную постановку корпуса (при этом нужно обратить внимание на природные особенности сложения учеников): укрепить и развить мышечный аппарат (особенно поясницы, брюшного пресса, укрепление глубоких мышц спины, передних связок грудного отдела позвоночника); научиться дифференцировать работу различных групп мышц, владеть центром тяжести тела, ориентироваться в пространстве, чувствовать ракурс, развить прыгучесть, чувство ритма, уметь отражать в движениях характер музыки.

3. Планируемые результаты освоения курса.

Планируемые результаты освоения данной программы отслеживаются по трем компонентам: личностный, метапредметный и предметный, что позволяет определить динамическую картину творческого развития учащихся.

- **Личностные результаты:**

- - самостоятельность в поиске решения различных творческих задач;
- - уважительное отношение к творчеству, как своему, так и других людей;
- - воспитание готовности к отстаиванию своего эстетического идеала;

Метапредметные результаты

Познавательные УУД:

- - ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью педагога;
- - добывать новые знания: находить ответы на вопросы, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;
- - перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы;
- - самостоятельно выполнять творческие задания.

Регулятивные УУД:

- - проговаривать последовательность действий на занятии;
- - учиться работать по предложенному педагогом плану;
- - учиться отличать верно выполненное задание от неверного;
- - учиться совместно с педагогом и другими учащимися давать эмоциональную оценку деятельности группы на занятии;
- Основой для формирования этих действий служит соблюдение технологии оценивания образовательных достижений.

Коммуникативные УУД:

- - уметь пользоваться языком хореографии;
- - уметь слушать и понимать педагога;
- - учиться согласованно работать в группе;
- - учиться планировать работу в группе;
- - понимать свою задачу и точно выполнять свою часть работы;
- - уметь выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)

За период обучения дети приобретают определенные знания, умения и навыки.

Результаты первого года обучения:

-приобретение учащимися представлений о темпе, ритме, амплитуде движений, способности выполнить определённые танцевальные движения;

-приобретение школьниками знаний о правилах групповой работы, основ этикета и грамотной манеры поведения в обществе, представлений об актёрском мастерстве.

Результаты 2 года обучения:

-получение сведений о танцах разных народов и различных эпох и формирование позитивного отношения школьника к традициям других народов, т.к. каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер,

-развитие ценностного отношения школьников к культуре, труду, воспитание чувства сопереживания к товарищам.

Результаты 3 года обучения:

- развитие потребности двигательной активности как основы здорового образа жизни.

- гармонизация развития учащихся, расширение рамок культурного и исторического образования детей: углубление и расширение средствами историко-бытового танца познавательных возможностей учащихся в области истории, географии, литературы, фольклора.

Результаты 4 года обучения:

-приобретение опыта публичного выступления;

-зная об общих закономерностях отражения действительности в хореографическом искусстве, конкретно выражающихся в связи форм и линий движений с жизненным содержанием, смыслом, чувством и настроением музыки, дети сами смогут разобраться в том танцевальном материале, который может встретиться в их жизненной практике,

- приобретение умения переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Ритмика и танец», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Социально одобряемая модель поведения может быть выработана только в результате вовлечения обучающихся в здоровьесберегающие практики. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме, при организации коллективного творческого дела.

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио».

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности:

- проведение открытых уроков для родителей;
- организация танцевальных конкурсов;
- участие в праздничных программах, концертах;
- проведение итогового занятия в конце учебного года.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

4. Содержание учебного курса.

Тематический план

№ п/п	Наименование разделов	Год обучения			
		1	2	3	4
		Количество часов в год			
1.	Ритмика (элементы музыкальной грамоты)	8	8	8	8
2.	Танцевальная азбука:	11	16	11	11
	а) партерный экзерсис на полу	11	11	6	6
	б) партерный экзерсис у станка	-	5	5	5
3.	Танцевальные движения	8	8	11	8
4.	Танцевальный репертуар	6	2	4	7
	Итого:	33	34	34	34

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

I

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.

Ритмика, элементы музыкальной грамоты

Тема 1. Характер музыкального произведения, его темп, динамические оттенки, легато-стаккато.

Умение слушать музыку, определять ее характер, отражать в движении разнообразные оттенки характера музыкальных произведений (веселый, спокойный, энергичный, торжественный). Знакомство с выразительным значением темпа музыки (очень медленно, медленно, умеренно, быстро, очень быстро). Умение выполнять движения в разных темпах. Различать разнообразные динамические оттенки музыки (очень тихо, тихо, умеренно, быстро, громко, очень громко). Умение выполнять движения с различной силой, амплитудой в зависимости от динамических оттенков музыки. Понятие легато (связанно) и стаккато (отрывисто) в музыке и движении.

Тема 2. Строение музыкального произведения.

Знакомство со строением музыкального произведения. Понятия: вступление, части (в частях тема), музыкальная фраза. Умение менять движение в зависимости от смены музыкальных частей, фраз.

Музыкальный материал

Определение характера, темпа, строение музыкального произведения и передача их в движении.

А. Петров. Песенка о дружбе. Маршируем.

П. Чайковский. Соч. 40 № 2, Грустная песенка.

П. Ломовой “Ускоряй и замедляй”

П. Чайковский “Щелкунчик”. Трепак.

М. Мусорский. Гопак из оперы “Сорочинская ярмарка”. Пружинки.

Динамические оттенки и передача их в движении

Б.Можжевелова. Веселые поскоки.

А.Рубенштейн. Кавалерийская рысь лошадки.

А. Гумилев. Галоп.

И. Сад. Полька из музыки к спектаклю “Синяя птица”.

Поскоки и пружинящий шаг.

Ф.Шуберт. Экосез соч. 18, а № 1.Бег легкий и широкий.

“Пойду ль, выйду ль я”- русская народная песня.

Музыкальные игры: “Звери и птицы”, “После дождя”, “Запомни музыку”.

М. Красев. Веселый человек.

Д. Кабалевский. Легкие вариации.

Строение музыкального произведения

А. Дворжек. Соч.54 № 5. Вальс.

С. Прокофьев. Детская музыка. Шествие кузнечиков.

Д. Штейбель. Адажио.

Хоровод “Метелица” - русская хороводная песня.

II

Элементы классического, народного, бального и диско танца

Партерный экзерсис на полу

1. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.
2. 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”.
3. Повороты головы “упражнения на развитие мышц шеи”.
4. Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава.
5. Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов.
6. Упражнения на укрепления мышц брюшного пресса, спины и поясничного отдела позвоночника.
7. Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.
8. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра.
9. Упражнения на улучшения гибкости коленных суставов.
10. 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.

III

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. Раскрытие 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.

Танцевальные этюды и танцы

1. Упражнения на ориентировку в пространстве:
 - a) Различия правой, левой, ноги, руки, плеча;
 - b) Повороты вправо и влево;
 - c) Построение в колонну по одному, по два в пары;
 - d) Перестроение из колонны в шеренгу и обратно;
 - e) 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:
 - a) Хоровод из оперы “Русалка” хор крестьян;
 - b) “Сударушка”: ред. Ю. Слонова
 - c) Русская хороводная пляска “Выйду ль я на реченьку”
 - d) Русская пляска (свободной композиции).

Детские балльные и диско танцы

1. “Хлопки”; ред. Р.Череховской
2. “А - ха-ха”; ред. Р.Череховской
3. “Полянка”; ред. С.Чудинова
4. “Давайте танцевать”; ред. В.Комаров
5. “Нам весело”. ред. М.Броннер
6. “Танец маленьких утят” и др.

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. Понятие об ансамбле.

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Ритмика, элементы музыкальной грамоты

Закрепляют знания и навыки, полученные на первом году обучения.

Продолжается работа над темами: характер, темп, динамические оттенки в музыке и передача их в движении на новом музыкальном материале.

Тема 1. Длительности, ритмический рисунок, акценты, музыкальный размер. Метроритм.

Понятие об акценте, метрической пульсации; паузах, длительности, ритмическом рисунке, метре. Умение выделить акценты, метрическую пульсацию, паузу.

Умение производить на хлопках и шагах разнообразные ритмические рисунки, состоящие из четвертей, восьмых, половинных и целых.

Умение определять музыкальный размер: 2/4, 3/4, 4/4.

Тема 2. Маршевая и танцевальная музыка,

Расширяются представления об особенностях марша, танцевальных жанров:

вальса, польки, галопа, краковяк, лендлер, полонез. Слушания и анализ маршевой и танцевальной музыки, входящей в программу 2 года обучения.

Музыкальный материал

Характер, темп, динамические оттенки в музыке и в движении.

И. Дунаевский. Песня о Родине.

Ю. Богословский. Марш.

Обработка Н. Римского Корсакова, “Заплетись, плетень” русская народная мелодия.

Н. Любарский. Игра.

П. Чайковский. Марш из балета “Лебединое озеро”.

Ф. Шуберт. Вальс.

В. Белого. Тачанка,

Метроритм. Длительности и ритмический рисунок

И. Гайдн. Соната C-DUR (из III части).

Л. Бетховен. Контрданс.

Латышская народная песня.

Ф. Шуберт. Экосез.

В. Курочкин. Ладушки.

Висла - Польская народная песня.

Л. Бетховен. Экосез.

Ф. Госсек. Гавот.

П. Чайковский. Отрывок из балета “Лебединое озеро”

“Ах ты, береза” - русская народная песня.

Н. Александровна. Игра в мяч.

Н. Руднева. “Щебетала пташка”.

П. Самонов. Повторим ритм!

Элементы классического, народного, бального и диско танца

Партерный экзерсис на полу (I четверть), во II четверти экзерсис у станка.

II

Экзерсис у станка

1. Постановка корпуса (муз. размер 4/4; 3/4)
2. Положения анфас
3. Позиция ног 1, 2, 3, 5.

4. Позиция рук: (муз. размер 4такта 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 2такта 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 2такта 4/4):
 - а) полуприседания (demi-plie),
 - б) полное приседания (Grand plie).
8. **Battements tendus** (муз. размер 2т. 4/4)
 - а) из 1 позиции - в сторону, вперед, назад.
 - б) из V позиция в сторону, вперед, назад.
9. Battements tendus с demi - plies, вперед в сторону, назад (муз. размер 2 т. 4/4, 1 т. 4/4)
10. Passe par terre (муз. Размер 2/4), проведение ноги вперед - назад через I позицию. 1!. Battements tendus jetes I-V позиции (маленькие броски, 1такт 4/4, 2такта 2/4)
11. Temps soule (прыжок с двух ног на две) по 1, 2, 3 позиции (муз. размер 2/4)
12. Ghangement de pieds, прыжок с двух ног на две из пятой позиции с переменной ног (размер 1такт 4/4).

III

Танцевальные движения

1. Дробные движения
 - а) Одинарный удар ребром каблука
 - б) Двойной удар ребром каблука
2. “Ключ” - простой и на подскоках
3. Подготовка к присядкам (плавное и резкое опускание вниз по I позиции)
4. Присядки
 - 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
5. Боковой шаг на всей стопе и на полу пальцах
6. Припадание в сторону
7. Перескоки с ноги на ногу на всю стопу
8. Хлопки и хлопущки - одинарные, двойные и тройные (фиксирующие удары и скользящие удары)
 - а) В ладони
 - б) По бедру
 - с) По голенищу сапога
9. Русский переменный ход; русский дробный ход (по 1/8)

IV

Танцевальные этюды и 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. Русский хоровод (свободной композиции), русские пляски (свободной композиции), “смени пару”. Танцы в ритме польки.

V

Положение рук

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

- а) Положение рук в сольном танце
- б) Положение рук в парных и массовых танцах.

ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

I

Ритмика, элементы музыкальной грамоты

Закрепляются знания и навыки, полученные на втором году обучения, на новом музыкальном материале.

Тема I. Понятие о такте и затакте. Затактовые построения.

Тема 2. Пунктирный ритм.

Музыкальный материал

П. Чайковский. Танец феи Драже из балета “Щелкунчик”,

Д. Шостакович. “Хороший день”.

П. Чайковский. “Январь”,

Л. Бетховен. “Багатель”.

Затактовые построения. Пунктирный ритм.

Н. Раков. Полька.

Д. Шостакович Гавот.

Л. Бетховин Вариации,

П. Чайковский Мазурка из “детского альбома”.

В. Волков “Пионеры, в поход”.

В. Косеко Пионерская песня.

II

Танцевальная азбука

Экзерсис у станка.

1. Приседание резкое и плавное по 1, 2, 5 поз.
2. Скольжение стопой по полу (battements tendus) “носок - каблук”, с полуприседанием по всем направлениям,
3. Маленькие броски (Battements tendus jets) по всем направлениям 1, 3, 5. (муз. размер 2/4, 6/8)
 - а) С полуприседанием на опорной ноге.
 - б) С коротким ударом по полу носком или ребром каблука работающей ноги.
4. Battements developpes на 90° вперед, в сторону и назад, на вытянутой ноге и на полуприседании (муз. разм. 4/4).
5. Подготовка к “чечетке” (flik - flac), мазки подушечкой стопы по полу от себя и к себе (муз, разм. 2/4, 4/4),
6. 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
7. Присядки: “мячик”, лицом к станку.

Танцевальные движения

1. поочерёдная раскрывания и закрывания рук
2. бытовой шаг с притопом
3. шаркающий шаг
4. переменный шаг (вперёд, назад)
5. моталочка
 - а) с задеванием пола каблуком
 - б) с акцентом на всю стопу
 - с) с задеванием пола полу пальцев
6. Быстрой русский бег с продвижением вперёд и назад
7. “ключ” - с двойной дробью
8. двойная дробь на месте, с поворотом и с продвижением вперёд.
9. дробь в “три ножки”.

Присядки: (для мальчиков).

Мячик; присядка с продвижением в сторону и выбрасывание ноги на каблук и на воздух.

Хлопки и хлопучки (для мальчиков).

1. удары голенище сапога спереди и заде с продвижением вперёд, назад и в сторону.
2. фиксирующие и скользящие удары по подошве сапога, по груди, по полу.
3. по голенищу сапога спереди крест-накрест.

Танцевальные этюды и танцы

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

Свободные композиции русской пляски.

ЧЕТВЁРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

I

Элементы, ритмики и музыкальной грамоты

Повторение пройденного на новом музыкальном материале.

Тема 1. Знакомство с триолями, с различными видами синкоп.

Тема 2. Переменный счёт, танцевальные жанры.

Музыкальный материал

П. Чайковский. “Январь” (из цикла “Времена года”).

Л.Бетховин. Багатель.

А. Хачатурян. Танец девушек из балета “Гаянэ”.

“Как за речкой” - русская народная песня.

“В тёмном лесе” - русская народная песня. А. Глазунов. “Лето” из балета “Времена года”.

Ритмический рисунок с триолями

С. Василенко. Походный марш Красной Армии.
Д. Мейербер. Марш из оперы “Пророк”.
Упражнения с различными видами синкоп.
Ц.Франц. Медленный танец.
Л.Бетховин. Тема и 2-я вариация из фортепианной сонаты.
Р.Глиэр. “Плясовая” из балета “Медный всадник”.

Переменный счёт

“Как за речкою” - русская народная песня. “Трояк” - польский народный танец.

II

Танцевальная азбука

Экзерсис у станка

1. Demi-plie, Grand-plie по 1, 2, 5 позиции (усложняется ритмически, введение параллельных позиций).
2. Battements tendus
 - а) С работой пятки опорной ноги;
 - б) Перевод стопы с носка на каблук.
3. Battements tendus jetes на demi-plie.
4. 4.Battements fondus (музыкальный размер 2 2/2).
5. Подготовка “верёвочке”.
 - а) С поворотом из открытого в закрытое положение и обратно.
6. Battements developpe на 90° с одним ударом каблук опорной ноги в полуприседании вперёд, в сторону и назад (плавные с резкие).
7. Выстукивание в русском характере.
8. Grand battements.

III

Танцевальные движения

Верёвочка двойная. Разножка на полу в стороны, разножка вперёд на каблук одной ноги и на песок другой.

Хлопушки:

- а) Хлопушка из ударов только в ладоши;
- б) Сочетание ударов в ладони с ударами по ногам, корпусу и полу;
- в) Дробные выстукивания.

IV

Танцевальный репертуар

Русский пляс, перепляс - свободной композиции, фигурный вальс Полянка.

Календарно тематическое планирование внеурочной деятельности в начальной школе
«Ритмика и танец»
спортивно-оздоровительного направления

Срок обучения 4 года (1-4 классы)

1. Календарно-тематическое планирование
Ритмика и танец/1 класс

Общее количество часов: 33

№ урока	Тема и тип урока	Планируемый результат		Вид деятельности, формы работы	Форма контроля	Кол-во часов	Дата	
		Освоение предметных знаний	Универсальные учебные действия				1 а класс	1 б класс
<i>Раздел 1: Ритмика (элементы музыкальной грамоты) - 8 ч</i>								
1.	Беседа о правилах поведения на уроках ритмики, о форме одежды на занятии. В.Шаинский "Чебурашка".	Техника безопасности в занимательной форме; позиции ног: 1,6. "Чебурашка".	Умеют исполнять простой поклон по 6-й позиции, положение рук на талии.	исполняют простой поклон по 6-й позиции, положение рук на талии.	Представление результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ.	1		
2.	Характер музыкального произведения, его темп, динамические оттенки, легато - стаккато. М. Лягер из к/ф «Шербуржские зонтики» упражнения с осенними листьями	Учимся в игровой форме (правильное положение рук на талии), «Шербуржские зонтики» упражнения с осенними листьями	Могут правильно поставить руки на талию, и сохраняя это положение выполнять различные движения; соблюдают правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий; выполняют эстетически красиво различные упражнения с положением рук на талии.	выполняют различные движения; соблюдают правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий; выполняют эстетически красиво различные упражнения с положением рук на талии.		1		
3.	Упражнение на напряжение и расслабление	Упражнения на выработку правильной осанки; в игровой	Умеют сохранять правильную осанку во время	исполняют танцевальные	Групповое и индивидуальное	1		

	мышц тела. Танцевальные движения. Дisko танец. «Танец маленьких утят». Игра «Жуки».	форме выполняем простое задание с помощью «волшебных ниточек» расправляем спинку и растем до потолка. Дisko танец. «Танец маленьких утят». Игра «Жуки».	исполнения танцевальных элементов.	элементы	выполнение разученного материала. Представление результатов индивидуальной или групповой			
4.	Поклон реверанс. Сценический шаг. Повороты головой. Упражнение на развитие мышц шеи. В. Шаинский "Кузнечик".	В игровой форме разучиваем упражнение "Кузнечик".	Умеют выполнять беговую разминку; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий. Знают понятие «правильная осанка»; умеют выполнять упражнения на выработку сильной спины.	выполняют упражнения на выработку сильной спины.	деятельности в форме творческих работ.	1		
5.	Танцевальные шаги: голоп, подскоки, пружинка, притоп, полька. М. Старокодомской. Веселые путешественники.	Жанры музыки, ее формы, стилевые особенности. Слушаем и слышим музыку.	Умеют определять жанр музыки; определяют, где заканчивается вступление в музыку; выделяем хлопком начало и конец музыкальной фразы.	определяют жанр музыки; определяют, где заканчивается вступление в музыку; выделяют хлопком начало и конец музыкальной фразы.	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.	1		
6.	Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развитие	Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и	Умеют соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий; выполнять различные	выполняют различные танцевальные комбинации с музыкальным сопровождением	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.	1		

	подвижности локтевого сустава. В. Шайнского «Чунга-чанга».	оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений для подвижности локтевого сустава «Чунга-чанга»	танцевальные комбинации с музыкальным сопровождением; умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга; проявляют готовность к преодолению трудностей, мобилизации своих личностных и физических ресурсов; умеют поддерживать друг друга в игре.					
7.	День здоровья. Упражнения на ориентировку в пространстве. Логоритм «В лесу».	Марш на месте высоко поднимая колени, марш с носка с продвижением по заданной траектории; простой сценический шаг; сочетание марша с работой рук; простые танцевальные комбинации с использованием марша. Игры с пением и речевым сопровождением. Логоритм «В лесу».	Знают простой сценический шаг, марш на месте высоко поднимая колени, марш с носка с продвижением по заданной траектории; умеют выполнять круговую разминку; организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками	выполняют простой сценический шаг, марш на месте высоко поднимая колени, марш с носка с продвижением по заданной траектории; выполняют круговую разминку	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.	1		

			в достижении общих целей; умеют сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение					
8.	Движение плеч и корпуса: подъем плеч в разном темпе и характере.	Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов. Наклоны и повороты туловища вправо, влево. 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.	Умеют подбирать наиболее удобный для себя ритм и темп бега; выполнять различные виды прыжков, упражнения на расслабление рук, строевые упражнения; организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели; сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; знакомимся с понятием графический рисунок танца (круг, линия)	подбирают наиболее удобный для себя ритм и темп бега; выполняют различные виды прыжков, упражнения на расслабление рук, строевые упражнения;	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала. Представление результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ.	1		
<i>Раздел 2: Танцевальная азбука - 11 ч</i>								
1.	Движение головы: поворот направо – налево, в разном характере, вверх	Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений; знакомимся с	Умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга; проявляют готовность к	выполняют упражнения	Групповое и индивидуальное выполнение разученного	1		

	вниз с различной амплитудой, наклон вправо – влево с различной амплитудой.	движениями с помощью которых можно передать образы лесных животных; импровизации на заданную тему.	преодолению трудностей, мобилизации своих личностных и физических ресурсов; владеют способами взаимодействия с окружающими людьми (сверстниками и взрослыми).		материала. Представление результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ.			
2.	Путешествие в мир музыки и движения. «Игра капли».	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 в рассыпную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в	Умеют выполнять разминку с упражнениями на внимание; импровизировать на заданную тему; сохраняют правильную осанку, оптимальное телосложение, быстро ориентируются в пространстве и перестраивают графические рисунки.	выполняют разминку с упражнениями на внимание; импровизируют на заданную тему; сохраняют правильную осанку, быстро ориентируются в пространстве и перестраивают графические рисунки.	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала. Представление результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ.	1		

		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. Музыкальные игры «Игра капли».						
3.	Вытягивание, разворачивание и скрещивание стопы «Птичка польку танцевала».	Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении. Передача в движении разницы в двухчастной музыке. Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. «Птичка польку танцевала».	Умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга; играть в подвижные игры; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками	играют в подвижные игры; организуют места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдают правила взаимодействия с игроками; организуют собственную деятельность,	Групповая деятельность.	1		

			<p>в достижении общих целей; проявляют готовность к преодолению трудностей, мобилизации своих личностных и физических ресурсов; владеют способами взаимодействия с окружающими людьми (сверстниками и взрослыми)</p>					
4.	<p>Упражнения на ориентировку в пространстве. Различие правой, левой ноги, руки, плеч.</p>	<p>Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов. Наклоны и повороты туловища вправо, влево. Приседания с опорой и без опоры. 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.</p>	<p>Умеют подбирать наиболее удобный для себя ритм и темп бега; выполнять различные виды прыжков, упражнения на расслабление рук, строевые упражнения; организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении</p>	<p>выполняют упражнения</p>	<p>Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.</p> <p>Представление результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ.</p>	1		

			общих целей; сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение.					
5.	Перестроение из колонны в шеренгу и обратно.	Различные ритмические движения под музыку; развивать, плавность, выразительность движений, координацию с помощью разученных комбинаций, развить умение выполнять движения в определенном, соответствующем звучанию музыки, ритме, темпе; учить чувствовать сильную долю такта (метр) при звучании музыки в размере две четверти.	Умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга; умеют выполнять упражнения на внимание и на координацию движений, на слух; умеют сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение.	выполняют упражнения на внимание и на координацию движений, на слух; сохраняют правильную осанку	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала. Представление результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ.	1		
6.	Танцевальные этюды и танцы построенные на танцевальном шаге в разном характере и ритме.	Понятие «гибкость»; выполняем упражнения «стойка на лопатках» и «мост»; общеразвивающие упражнения: разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения; наклоны	Умеют организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;	выполняют упражнения	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала. Представление результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме	1		

		туловища, сгибая и не сгибая колени; наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс.	сохраняют правильную осанку, оптимальное телосложение; выполняют эстетически красиво гимнастические элементы («стойка на лопатках» и «мост»)		творческих работ.			
7.	Партерный экзерсис на полу.	Различные ритмические движения под музыку: развивать, плавность, выразительность движений, координацию с помощью разученных комбинаций, развить умение выполнять движения в определенном, соответствующем звучанию музыки, ритме, темпе; учить чувствовать сильную долю такта (метр) при звучании музыки в размере две четверти.	Умеют использовать двигательный опыт для тренировки дыхательной системы организма; умеют расслабляться, восстанавливаясь после урока; выполняют упражнения на внимание и на координацию движений, на слух; выполняют в нужном темпе и ритме различные танцевальные элементы; соблюдают правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий; активно включаются в коллективную деятельность.	выполняют упражнения на внимание и на координацию движений, на слух; выполняют в нужном темпе и ритме различные танцевальные элементы; соблюдают правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий; активно включаются в коллективную деятельность.	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала. Представление результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ.	1		
8.	Элементы классического	Игры развивающие воображение: мы	Умеют выполнять разминку с	выполняют упражнения	Групповое и индивиду-	1		

	танца.	встретили в лесу медведя, лису, зайца. Упражнения для развития пластики	подражательными движениями; играть в музыкальную игру «совушка»; умеют импровизировать на заданную тему.		дуальное выполнение разученного материала. Представление результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ.			
9.	Элементы народного танца.	Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	Умеют играть в подвижные игры; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении	играют в подвижные игры, организуют место занятий	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала. Представление результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ.	1		

			общих целей.					
10.	Диско танцы.	Прыжки, бег, подскоки, галопы (выполняем на месте, с продвижением и с перестроением рисунка).	Умеют подбирать наиболее удобный для себя ритм и темп бега; выполнять различные виды прыжков, упражнения на расслабление рук, строевые упражнения; организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.	выполняют танцевальные движения	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала. Представление результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ.	1		
11.	Партерный экзерсис на полу. Упражнения на укрепление мышц пресса, спины, поясничного отдела позвоночника.	Упражнения для развития пластики (складка, бабочка, катушка, мостик, березка, велосипед);	Умеют выполнять разминку направленную на развитие координации движений; гимнастические движения на полу («колечко», «змейка», «мост»); упражнения для растяжки («бабочка»,	выполняют танцевальные движения	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала. Представление результатов индивидуальной или групповой	1		

			«лягушка»); умеют расслабляться, знают расслабляющие движения; умеют восстанавливаться после урока.		деятельности в форме творческих работ.			
<i>Раздел 3: Танцевальные движения - 8 ч</i>								
1.	Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.	Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг; неторопливый танцевальный бег, стремительный бег; подскоки с ноги на ногу, легкие подскоки; переменные притопы; прыжки с выбрасыванием ноги вперед.	Умеют подбирать наиболее удобный для себя ритм и темп бега; выполнять различные виды прыжков, упражнения на расслабление рук, строевые упражнения; познакомятся с позициями рук и ног; органи- зовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей; сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение.	выполняют упражнения	Групповое и индиви- дуальное выполнение разученного материала.	1		
2.	Упражнения на	Научимся исполнять	Умеют использовать	выполняют	Групповое	1		

	улучшение подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра.	различные этюды используя знакомые танцевальные элементы; импровизировать на заданную тему.	двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга; проявляют готовность к преодолению трудностей, мобилизации своих личностных и физических ресурсов; владеют способами взаимодействия с окружающими людьми (сверстниками и взрослыми)	упражнения	и индивидуальное выполнение разученного материала. Представление результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ.			
3.	Упражнения на улучшение гибкости коленного сустава.	Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, цепочки.	Умеют соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий; выполнять различные танцевальные комбинации с музыкальным сопровождением; умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга; проявляют готовность к преодолению трудностей, мобилизации своих личностных и физических ресурсов	выполняют упражнения	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.	1		
4.	Упражнения на	Упражнения на	Умеют сохранять	выполняют	Групповое	1		

	исправления осанки.	выработку правильной осанки; в игровой форме выполняем простое задание с помощью «волшебных ниточек» расправляем спинку и растем до потолка.	правильную осанку во время исполнения танцевальных элементов.	упражнения	и индивидуальное выполнение разученного материала. Представление результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ.			
5.	Построение в колонну по одному, по два, в пары.	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 рассыпную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре.	Умеют выполнять разминку с упражнениями на внимание; импровизировать на заданную тему; сохраняют правильную осанку, оптимальное телосложение, быстро ориентируются в пространстве и перестраивают графические рисунки.	выполняют упражнения	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала. Представление результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ.	1		

		<p>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.</p>						
6.	Круг, сужение и расширение круга.	<p>Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, цепочки.</p>	<p>Умеют соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий; выполнять различные танцевальные комбинации с музыкальным сопровождением; умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга; проявляют готовность к преодолению трудностей, мобилизации своих личностных и физических ресурсов</p>	<p>выполняют упражнения, выполняют танцевальные движения</p>	<p>Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.</p>	2		
7.	Упражнения на ориентировку в пространстве.	<p>Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо,</p>	<p>Умеют соблюдать правила поведения и предупреждения</p>	<p>выполняют упражнения выполняют</p>	<p>Групповое и индивидуальное</p>	1		

	Положение рук в танцах.	налево, в круг, из круга.	травматизма во время занятий; выполнять различные танцевальные комбинации с музыкальным сопровождением; умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга; проявляют готовность к преодолению трудностей, мобилизации своих личностных и физических ресурсов; умеют поддерживать друг друга в игре.	танцевальные движения	выполнение разученного материала.			
--	-------------------------	---------------------------	--	-----------------------	-----------------------------------	--	--	--

Раздел 4: Танцевальный репертуар - 6 ч

1.	Свободное размещение в зале с последующим возвращением в колонну, шеренгу, круг.	Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, цепочки.	Умеют соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий; выполнять различные танцевальные комбинации с музыкальным сопровождением; умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга; проявляют готовность к преодолению	выполняют упражнения, выполняют танцевальные движения	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.	1		
----	--	---	--	---	--	---	--	--

			трудностей, мобилизации своих личностных и физических ресурсов					
2.	Танцевальные этюды и танцы, построенные на танцевальном шаге в разном характере и ритме.	Научимся исполнять различные этюды используя знакомые танцевальные элементы; импровизировать на заданную тему.	Умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга; проявляют готовность к преодолению трудностей, мобилизации своих личностных и физических ресурсов; владеют способами взаимодействия с окружающими людьми (сверстниками и взрослыми)	выполняют упражнения, выполняют танцевальные движения	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала. Представление результатов индивидуальной или групповой	1		
3.	Танцевальные этюды и танцы.			выполняют танцевальные движения		1		
4.	Детские бальные и диско танцы.			выполняют танцевальные движения		1		
5.	Упражнения на ориентировку в пространстве.	Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга.	Умеют соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий; выполнять различные танцевальные комбинации с музыкальным сопровождением; умеют использовать двигательный опыт в	выполняют упражнения	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.	1		

			<p>организации активного отдыха и досуга; проявляют готовность к преодолению трудностей, мобилизации своих личностных и физических ресурсов; умеют поддерживать друг друга в игре.</p>					
6.	<p>Танцевальные этюды и танцы построенные на танцевальном шаге в разном характере и ритме.</p>	<p>Научимся исполнять различные этюды используя знакомые танцевальные элементы; импровизировать на заданную тему.</p>	<p>Умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга; проявляют готовность к преодолению трудностей, мобилизации своих личностных и физических ресурсов; владеют способами взаимодействия с окружающими людьми (сверстниками и взрослыми)</p>	<p>выполняют упражнения, выполняют танцевальные движения</p>	<p>Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала. Представление результатов индивидуальной или групповой</p>	1		

Календарно-тематическое планирование

Ритмика и танец/2 класс Общее количество часов: 34

№ урока	Тема урока	Планируемый результат		Вид деятельности, формы работы	Форма контроля	Кол-во часов	Дата		
		Освоение предметных знаний	Универсальные учебные действия				2 а класс	2 б класс	2 в класс
<i>Раздел 1: Ритмика элементы музыкальной грамотности – 8 часов</i>									
1.	Беседа о правилах поведения на уроках ритмики, о форме одежды на занятиях. Закрепляются знания и навыки полученные на первом году обучения.	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 в рассыпную. 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	Умеют выполнять разминку с упражнениями на внимание; импровизировать на заданную тему; сохраняют правильную осанку, оптимальное телосложение, быстро ориентируются в пространстве и перестраивают графические рисунки.	выполняют упражнения	Представление результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ.	1			

		угла в угол.							
2.	Длительности, ритмический рисунок, акценты, музыкальный размер. Метроритм.	Длительности, ритмический рисунок, акценты, музыкальный размер, стилевые особенности. Слушаем и слышим музыку.	Умеем определять длительности, ритмический рисунок, акценты, музыкальный размер еют определять ; длительности, ритмический рисунок, акценты, музыкальный размер определяют, где заканчивается вступление в музыке; выделяем хлопком начало и конец музыкальной фразы.	выполняют упражнения, выполняют танцевальные движения	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.	1			
3.	Понятие об акценте, метрической пульсации, паузах, длительности, ритмическом рисунке, метре.	Понятие об акценте, метрической пульсации, паузах, длительности, ритмическом рисунке, метре разучиваем танцевальные комбинации; постановка танца; самостоятельное исполнение с музыкальным сопровождением.	Чувствуют характер музыки и передают его в танце; танцуют танец; умеют использовать двигательный опыт для тренировки дыхательной системы организма; умеют, расслабляясь, восстанавливаясь после урока.	выполняют упражнения, выполняют танцевальные движения	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала. Представление результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ.	1			
4.	Умение выделить акценты, метрическую пульсацию, паузу.	Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении. Передача в	Чувствуют характер музыки и передают его в танце; танцуют танец; умеют использовать двигательный опыт для тренировки дыхательной	выполняют упражнения, выполняют танцеваль	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала. Предста-	1			

		<p>движении разницы в двухчастной музыке. 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.</p>	<p>системы организма; умеют, расслабляться, восстанавливаясь после урока.</p>	<p>ные движения</p>	<p>вление результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ.</p>				
5.	<p>Умение производить на хлопках и шагах разнообразные ритмические рисунки, состоящие из четвертей, восьмых, половинных и целых.</p>	<p>Подскоки, галопы в сочетании с хлопками; танцевальные комбинации.</p>	<p>Умеют выполнять разминку направленную на развитие координации движений; выполнять танцевальный марш, бег ножницы, галоп; организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей; сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение.</p>	<p>выполняют упражнения, выполняют танцевальные движения</p>	<p>Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала. Представление результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ.</p>	1			

6.	Умение определять музыкальный размер: 2/4, 3/4, 4/4. Маршевая и танцевальная музыка.	Прыжки, бег, подскоки, галопа (выполняем на месте, с продвижением и с перестроением рисунка).	Умеют выполнять различные прыжки и связки с прыжками; упражнения на внимание и на координацию движений, на слух; выполнять в нужном темпе и ритме различные танцевальные элементы; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий; активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.	выполняют упражнения, выполняют танцевальные движения	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.	1			
7.	Расширяются представления об особенностях марша, танцевальных жанров: вальса, польки, галопа, полонез.	Шаг польки, в сочетании с другими танцевальными элементами; работать в парах; активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей; постановка танца.	Умеют правильно и бережно обращаться с партнером во время танца; сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; владеют способами взаимодействия с окружающими людьми (сверстниками и взрослыми)	выполняют упражнения, выполняют танцевальные движения	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала. Представление результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ.	1			

8.	Слушания и анализ маршевой и танцевальной музыки.	Выполняем различные беговые дорожки, развить пластику своего тела;	Развивают дыхательную систему и выносливость; умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга; проявляют готовность к преодолению трудностей, мобилизации своих личностных и физических ресурсов владеют способами взаимодействия с окружающими людьми (сверстниками и взрослыми)	выполняют упражнения, выполняют танцевальные движения	Представление результатов индивидуальной или групповой деятельности.	1			
----	---	--	--	---	--	---	--	--	--

Раздел 2: Танцевальная азбука – 16 часа

9.	Элементы классического, бального, народного и дискотанца. Партерный экзерсис на полу.	Разучиваем танцевальные комбинации; постановка танца; самостоятельное исполнение с музыкальным сопровождением.	Умеют передавать характер исполняемых движений; выполнять упражнения на внимание и на координацию движений, на слух; выполнять в нужном темпе и ритме различные танцевальные элементы; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий; активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей; сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение.	выполняют упражнения, выполняют танцевальные движения	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала. Представление результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ.	1			
----	---	--	--	---	--	---	--	--	--

10.	Постановка корпуса (муз.размер 4/4; 3/4)	Упражнения на выработку правильной осанки; в игровой форме выполняем простое задание с помощью «волшебных ниточек» расправляем спинку и растем до потолка.	Умеют сохранять правильную осанку во время исполнения танцевальных элементов.	выполняют упражнения, выполняют танцевальные движения	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала. Представление результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ.	1			
11.	Положение анфас	Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук.	Умеют выполнять различные танцевальные комбинации; чувствуют характер музыки и передают его в танце; танцуют танец; выполнять разминку направленную на развитие координации движений; организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей; сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; развить пластику своего тела; развивать дыхательную систему и выносливость.	выполняют упражнения, выполняют танцевальные движения	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала. Представление результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ.	1			
12.	Позиция ног 1,	Позиции ног:1,2,3,5.	Проявляют готовность к	выполня	Представление	1			

	2, 3, 5.		преодолению трудностей, мобилизации своих личностных и физических ресурсов; осваивают правила здорового образа жизни; умеют ориентироваться в основных понятиях и терминах (позиции рук, позиции ног).	ют упражнения	результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ.				
13.	Позиция рук: (муз.размер 4 такта 4/4) Подготовительное положение.	Позиции ног:1,2,6; правильное положение рук на талии; работа рук(1,3rog-de-bra).	Проявляют готовность к преодолению трудностей, мобилизации своих личностных и физических ресурсов; осваивают правила здорового образа жизни; умеют ориентироваться в основных понятиях и терминах (позиции рук, позиции ног).	выполняют упражнения	Представление результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ.	1			
14.	Позиции рук 1, 2, 3.	Правильное положение рук на талии; работа рук(1,3rog-de-bra).	Проявляют готовность к преодолению трудностей, мобилизации своих личностных и физических ресурсов; осваивают правила здорового образа жизни; умеют ориентироваться в основных понятиях и терминах (позиции рук, позиции ног).	выполняют танцевальные движения	Представление результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ.	1			
15.	Ролеве (Roleve) – подъем на полупальцах по 1, 2 позиции и 3, 5 позиции (муз.размер 2	Позиции ног:1,2,3,5.; правильное положение рук на талии.	Проявляют готовность к преодолению трудностей, мобилизации своих личностных и физических ресурсов; осваивают правила здорового образа жизни; умеют ориентироваться в основных понятиях и	выполняют танцевальные движения	Представление результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих	1			

	такта 4/4)		терминах (позиции рук, позиции ног).		работ.				
16.	Подготовка к началу движения (preparation) – движение рук - движение рук в координации с движением ноги	Позиции ног:1,2,6; правильное положение рук на талии; работа рук(1,3por-de-bra); plie по 1,2,6 позициям ног.	Проявляют готовность к преодолению трудностей, мобилизации своих личностных и физических ресурсов; осваивают правила здорового образа жизни; умеют ориентироваться в основных понятиях и терминах (позиции рук, позиции ног).	выполняют танцевальные движения	Представление результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ.	1			
17.	Экзерсис у станка	Позиции ног:1,2,6; правильное положение рук на талии; работа рук(1,3por-de-bra); plie по 1,2,6 позициям ног.	Проявляют готовность к преодолению трудностей, мобилизации своих личностных и физических ресурсов; осваивают правила здорового образа жизни; умеют ориентироваться в основных понятиях и терминах (позиции рук, позиции ног).	выполняют упражнения, танцевальные движения	Представление результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ.	1			
18.	Приседание по 1-ой, 2-ой, 3-ей и 5-ой позициям (муз размер 2 такта 4/4)- полуприседания (demi-plie) полуприседания (grandplie)	Позиции ног:1,2,5; правильное положение рук на талии; работа рук(1,3por-de-bra); plie по 1,2,6 позициям ног.	Проявляют готовность к преодолению трудностей, мобилизации своих личностных и физических ресурсов; осваивают правила здорового образа жизни; умеют ориентироваться в основных понятиях и терминах (позиции рук, позиции ног).	выполняют упражнения, танцевальные движения	Представление результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ.	1			
19.	Battements tendus (музразмер 2т 4/4) А) из 1	Battements tendus (музразмер 2т 4/4) А) из 1 позиции – в сторону, вперед, назад. Б) из 5 позиции в	Проявляют готовность к преодолению трудностей, мобилизации своих личностных и физических ресурсов; осваивают правила	выполняют танцевальные движения	Представление результатов индивидуальной или групповой	1			

	позиции – в сторону, вперед, назад. Б) из 5 позиции в сторону, вперед, назад.	сторону, вперед, назад	здорового образа жизни; умеют ориентироваться в основных понятиях и терминах (позиции рук, позиции ног).		деятельности в форме творческих работ.				
20.	Battements tenduscdemi-plies вперед, в сторону, назад (муз размер 2т 4/4, 1т 4/4)	Battements tenduscdemi-plies вперед, в сторону, назад (муз размер 2т 4/4, 1т 4/4)	Проявляют готовность к преодолению трудностей, мобилизации своих личностных и физических ресурсов; осваивают правила здорового образа жизни; умеют ориентироваться в основных понятиях и терминах (позиции рук, позиции ног).	выполняют танцевальные движения	Представление результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ.	1			
21.	Passe parterre (муз размер 2/4), проведение ноги вперед – назад через 1 позицию	Passe parterre (муз размер 2/4), проведение ноги вперед – назад через 1 позицию	Проявляют готовность к преодолению трудностей, мобилизации своих личностных и физических ресурсов; осваивают правила здорового образа жизни; умеют ориентироваться в основных понятиях и терминах (позиции рук, позиции ног).	выполняют упражнения, выполняют танцевальные движения	Представление результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ.	1			
22.	Battements tendus jetes 1-5 позиции (маленькие броски, 1 такт 4/4, 2 такта 2/4)	Battements tendusjetes 1-5 позиции (маленькие броски, 1 такт 4/4, 2 такта 2/4)	Проявляют готовность к преодолению трудностей, мобилизации своих личностных и физических ресурсов; осваивают правила здорового образа жизни; умеют ориентироваться в основных понятиях и терминах (позиции рук, позиции ног).	выполняют упражнения	Представление результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ.	1			

23.	Temps soute (прыжок с двух ног на две) по 1, 2, 3 позиции (муз размер 2/4)	Temps soute (прыжок с двух ног на две) по 1, 2, 3 позиции (муз размер 2/4)	Проявляют готовность к преодолению трудностей, мобилизации своих личностных и физических ресурсов; осваивают правила здорового образа жизни; умеют ориентироваться в основных понятиях и терминах (позиции рук, позиции ног).	выполняют танцевальные движения	Представление результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ.	1			
24.	Ghan gement depieds, прыжок с двух ног на две из пятой позиции с переменной ног (муз размер 1 такт 4/4)	Ghan gement depieds, прыжок с двух ног на две из пятой позиции с переменной ног (муз размер 1 такт 4/4)	Проявляют готовность к преодолению трудностей, мобилизации своих личностных и физических ресурсов; осваивают правила здорового образа жизни; умеют ориентироваться в основных понятиях и терминах (позиции рук, позиции ног).	выполняют танцевальные движения	Представление результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ.	1			
<i>Раздел 3: Танцевальные движения – 8 часов</i>									
25.	Дробные движения А) одиночный удар ребром каблука Б) Двойной удар ребром каблука	Разучиваем танцевальные комбинации; самостоятельное исполнение с музыкальным сопровождением.	Умеют передавать характер исполняемых движений; выполнять упражнения на внимание и на координацию движений, на слух; выполнять в нужном темпе и ритме различные танцевальные элементы; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий; активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;	выполняют танцевальные движения	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала. Представление результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ.	1			

			сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение.						
26.	«Ключ» - простой и на подскоках	Разучиваем танцевальные комбинации; самостоятельное исполнение с музыкальным сопровождением.	Умеют передавать характер исполняемых движений; выполнять упражнения на внимание и на координацию движений, на слух; выполнять в нужном темпе и ритме различные танцевальные элементы; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий; активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей; сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение.	выполняют танцевальные движения	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала. Представление результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ.	1			
27.	Подготовка к присядкам (плавное и резкое опускание вниз по 1 позиции)	Разучиваем танцевальные комбинации; самостоятельное исполнение с музыкальным сопровождением.	Умеют передавать характер исполняемых движений; выполнять упражнения на внимание и на координацию движений, на слух; выполнять в нужном темпе и ритме различные танцевальные элементы;	выполняют упражнения, выполняют танцевальные	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала. Представление результатов	1			

			<p>соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий; активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;</p> <p>сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение.</p>	движения	индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ.				
28.	Боковой шаг на всей стопе и на полупальцах	Разучиваем танцевальные комбинации; самостоятельное исполнение с музыкальным сопровождением.	<p>Умеют передавать характер исполняемых движений; выполнять упражнения на внимание и на координацию движений, на слух;</p> <p>выполнять в нужном темпе и ритме различные танцевальные элементы;</p> <p>соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий; активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих</p>	выполняют танцевальные движения	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала. Представление результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ.	1			

			целей; сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение.						
29.	Припадания в сторону	Припадания в сторону .	Умеют выполнять разминку направленную на развитие координации движений; выполнять припадания в сторону; организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей; сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение.	выполняют танцевальные движения	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала. Представление результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ.	1			
30.	Перескоки с ноги на ногу на всю стопу	Перескоки с ноги на ногу на всю стопу; танцевальные комбинации.	Умеют выполнять разминку направленную на развитие координации движений; выполнять танцевальный марш, бег ножницы, галоп; организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; активно включаться в коллективную	выполняют упражнения, выполняют танцевальные движения	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала. Представление результатов индивидуальной или	1			

			деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей; сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение.		групповой деятельности в творческих работ.форме				
31.	Хлопки и хлопучки – одинарные, двойные и тройные (фиксирующие удары и скользящие удары) А) в ладоши Б) по бедру С) по голенищу сапога	Хлопки и хлопучки – одинарные, двойные и тройные; танцевальные комбинации.	Умеют выполнять хлопки и хлопучки, активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей; сохранять правильную осанку	выполняют упражнения, выполняют танцевальные движения	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала. Представление результатов индивидуальной или групповой деятельности в творческих работ.форме	1			
32.	Русский переменный ход; Русский дробный ход (по 1/8)	. Основные движения: русский переменный ход; русский дробный ход; элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбочившись двумя руками (для девочек — движение с платочком); притопы одной ногой и поочередно.	Умеют слышать и воспроизводить музыкальный ритм, передавать характер исполняемых движений; выполнять упражнения на внимание и на координацию движений, на слух; выполнять в нужном темпе и ритме различные танцевальные элементы.	выполняют упражнения, выполняют танцевальные движения	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.	1			

Раздел 4: Танцевальный репертуар – 2 часов

33.	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.	Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и из движения врассыпную. 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.	Умеют выполнять разминку с упражнениями на внимание; импровизировать на заданную тему; сохраняют правильную осанку, оптимальное телосложение, быстро ориентируются в пространстве и перестраивают графические рисунки.	выполняют танцевальные движения	Представление результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ.	1			
34.	Русский хоровод (свободной композиции), «смени пару». Танцы в ритме польки.	Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком); притопы одной ногой и	Умеют выполнять различные танцевальные комбинации; чувствуют характер музыки и передают его в танце; танцуют танец; выполнять разминку	выполняют танцевальные движения	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала. Представление	1			

		поочередно, выставление ноги с носка на пятку.	<p>направленную на развитие координации движений; организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей; сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; развить пластику своего тела; развивать дыхательную систему и выносливость.</p>		результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ.				
--	--	--	--	--	---	--	--	--	--

Календарно-тематическое планирование

Ритмика и танец/3 класс
Общее количество часов: 34

№ урока	Тема уроков	Планируемый результат		Вид деятельности учащихся	Форма контроля	Кол-во часов	Дата
		Освоение предметных знаний	Универсальные учебные действия				
Раздел 1: «Ритмика» (элементы музыкальной грамоты) – 8 часов							
1.	Понятие о такте и затакте. Затактовые построения.	Слушаем музыку, создаем музыкальные образы; эмоции музыки в движениях; умеем выполнять разминку направленную на развитие координации движения; сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение.	Умеют выполнять движения 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. Передача в движении разницы в двухчастной музыке.	выполняют упражнения	Представление результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ.	4	
2.	Пунктирный ритм.	Слушаем музыку, создаем музыкальные образы; эмоции музыки в движениях; умеем выполнять разминку направленную на развитие координации движения; сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение.	Умеют выполнять движения 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. Передача в движении разницы в двухчастной музыке.	выполняют упражнения, выполняют танцевальные движения	Представление результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ.	4	
Раздел 2: «Танцевальная азбука» (Партерный экзерсис на полу и у станка) - 11 часов							
3.	Приседание резкое	Позиции ног:1,2,5;	Проявляют готовность к	выполняют	Представление	1	

	и плавное по 1,2,3 поз.	правильное положение рук на талии; работа рук; plie по 1,2,3 позициям ног.	преодолению трудностей, мобилизации своих личностных и физических ресурсов; осваивают правила здорового образа жизни; умеют ориентироваться в основных понятиях и терминах (позиции рук, позиции ног).	танцевальные движения	результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ.		
4.	Скольжение стопой по полу с <i>Bettements tendus</i> «носок – каблук» с полуприседанием по всем направлениям.	Различные ритмические движения под музыку: развивать, выразительность движений, координацию с помощью разученных комбинаций, развить умение выполнять движения в определенном, соответствующем звучанию музыки, ритме, темпе; учить чувствовать сильную долю такта (метр) при звучании музыки	Проявляют готовность к преодолению трудностей, мобилизации своих личностных и физических ресурсов; музыкально исполняют танцевальные движения, легко координируют танцевальные комбинации; сохраняют правильную осанку во время исполнения танцевальных элементов; укрепляют осанку, развивают основные системы организма	выполняют упражнения, выполняют танцевальные движения	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала. Представление результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ.	1	
5.	Маленькие броски (<i>Bettements tendus jetes</i>) по всем направлениям 1, 3, 5 поз. (муз. размер 2/4, 6/8)	Правильное исходное положение отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка.	Умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга; знакомятся с понятием «правильная осанка», умеют выполнять упражнения на выработку сильной спины; выполняют движения в заданном темпе и после остановки музыки; проявляют готовность	выполняют упражнения, выполняют танцевальные движения	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.	1	

			к преодолению трудностей, мобилизации своих личностных и физических ресурсов; выполняют во время ходьбы и бега несложные задания с предметами(обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место); соблюдают правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий.				
6.	Маленькие броски с полуприседанием на опорные ноги	Разучиваем маленькие броски с полуприседанием на опорные ноги	Умеют выполнять упражнения ритмично, под музыку; умеют ускорять и замедлять движения в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения; соблюдают правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий. преобритают координацию слуховых и двигательных навыков. проявляют готовность к преодолению трудностей, мобилизации своих личностных и физических ресурсов; умеют поддерживать друг друга в игре.	выполняют упражнения, выполняют танцевальные движения	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.	1	
7.	Маленькие броски с коротким ударом по полу носком или ребром каблука работающей ноги	Ориентировка в направлении движений вперед, назад, в сторону.	Умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга; проявляют готовность к преодолению трудностей, мобилизации своих личностных и физических ресурсов; соблюдают правила поведения и предупреждения травматизма во	выполняют упражнения, выполняют танцевальные движения	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.	2	

			время занятий; умеют выполнять сохраняя правильное построение, безопасные интервалы; выполняют различные танцевальные комбинации с музыкальным сопровождением.				
8.	Bettements developpes на 90° вперед, в сторону и назад, на вытянутой ноге и полуприседании (муз. раз. 4/4)	Разучиваем Bettements developpes на 90° вперед, в сторону и назад, на вытянутой ноге и полуприседании (муз. раз. 4/4)	Умеют ориентироваться в понятиях и терминах.	выполняют упражнения, выполняют танцевальные движения	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала. Представление результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих	1	
9.	Подготовка к «Лочечетке» (flik-flac), мазки подушечкой стопы по полу от себя и к себе (муз.раз. 2/4, 4/4).	Выразительная и эмоциональная передача в движениях образов и содержания песен; самостоятельное создание музыкально-двигательного образа; прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	Умеют выполнять упражнения координировать движения (flik-flac),	выполняют упражнения, выполняют танцевальные движения	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.	1	
10.	Подготовка к «веревочке», скольжение ноги по опорной (2/4, 4/4) в открытом положении на всей	Элементы русской пляски: с притопом на месте и с продвижением, с поскоками, руки подбоченившись.	Умеют выполнять движения в соответствии с изменением характера музыки (быстро — медленно): бодро, свободно, подняв голову и не сутулясь, останавливаться, затем	выполняют упражнения, выполняют танцевальные движения	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.	1	

	стопе		по музыкальному сигналу опять начинать движение; умеют выполнять различные виды прыжков; умеют сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; познакомиться с простыми элементами различных народных танцев		Представление результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ.		
11.	Подготовка к «веревочке», в открытом положении с проскальзыванием по полу на опорной ноге, на всей стопе и на полупальцах.	Упражнения для развития выворотности эластичность мышц и связок.	Умеют выполнять упражнения для развития выворотности; ориентироваться в понятии «веревочке»; активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей; умеют сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга; проявляют готовность к преодолению трудностей, мобилизации своих личностных и физических ресурсов; владеют способами взаимодействия с окружающими людьми (сверстниками и взрослыми).	выполняют упражнения, выполняют танцевальные движения	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала. Представление результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ.	1	
12.	Присядка «мячик», лицом к станку.	Элементы русской пляски присядка «мячик», лицом к станку и	Умеют гармонично сочетать работу рук, ног, головы; передавать в танцевальных движениях манеру и характер упражнения; умеют сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; владеют способами взаимодействия с окружающими	выполняют упражнения, выполняют танцевальные движения	Групповая деятельность.	1	

			людьми (сверстниками и взрослыми)				
Раздел 3: «Танцевальные движения» - 11 часов							
13.	Поочередное раскрытие и закрывание рук	Поочередное раскрытие и закрывание рук	Умеют выполнять упражнения координировать движения.	выполняют упражнения, выполняют танцевальные движения	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала. Представление результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ.	1	
14.	Бытовой шаг с притопом	Элементы русской пляски бытовой шаг с притопом	Умеют гармонично сочетать работу рук, ног, головы; передавать в танцевальных движениях манеру и характер упражнения; умеют сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; владеют способами взаимодействия с окружающими людьми (сверстниками и взрослыми)	выполняют упражнения, выполняют танцевальные движения	Групповая деятельность.	1	
15.	Шаркающий шаг	Шаркающий шаг	Умеют подбирать наиболее удобный для себя ритм и темп шага; выполнять различные виды шагов, организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; активно	выполняют упражнения, выполняют танцевальные движения	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала. Представление результатов	1	

			включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей; умеют сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение.		индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ.		
16.	Переменный шаг (вперед, назад)	История появления русского танца; особенность костюма; особенности движений русского танца; прослушивание музыки. Переменный шаг (вперед, назад)	Знают простые элементы русского танца; умеют отличить хороводную музыку от пляски.	выполняют упражнения, выполняют танцевальные движения	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала. Представление результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ.	1	
17.	Моталочка А) задеванием пола каблуком В) с акцентом на всю стопу С) с задеванием пола полупальцев	Элементы русской пляски: моталочка	Умеют гармонично сочетать работу рук, ног, головы; передавать в танцевальных движениях манеру и характер упражнения; умеют сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; владеют способами взаимодействия с окружающими людьми (сверстниками и взрослыми)	выполняют упражнения, выполняют танцевальные движения	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала. Представление результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ.	1	

18.	Быстрый русский бег с продвижением вперед и назад	Элементы русской пляски: быстрый русский бег с продвижением вперед и назад	Умеют гармонично сочетать работу рук, ног, головы; передавать в танцевальных движениях манеру и характер упражнения; умеют сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; владеют способами взаимодействия с окружающими людьми (сверстниками и взрослыми)	выполняют упражнения, выполняют танцевальные движения	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала. Представление результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ.	1	
19.	«Ключ» - с двойной дробью	Элементы русской пляски: «Ключ» - с двойной дробью	Умеют гармонично сочетать работу рук, ног, головы; передавать в танцевальных движениях манеру и характер упражнения; умеют сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; владеют способами взаимодействия с окружающими людьми (сверстниками и взрослыми)	выполняют упражнения, выполняют танцевальные движения	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала. Представление результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ.	1	
20.	Двойная дробь на месте, с поворотом и с продвижением вперед	Элементы русской пляски двойная дробь на месте, с поворотом и с продвижением вперед ой пляски:	Умеют гармонично сочетать работу рук, ног, головы; передавать в танцевальных движениях манеру и характер упражнения; умеют сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;	выполняют упражнения, выполняют танцевальные движения	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала. Представление	1	

			владеют способами взаимодействия с окружающими людьми (сверстниками и взрослыми)		результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ.		
21.	Дробь в «три ножки»	Элементы русской пляски: притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Дробь в «три ножки»	Умеют гармонично сочетать работу рук, ног, головы; передавать в танцевальных движениях манеру и характер упражнения; умеют сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; владеют способами взаимодействия с окружающими людьми (сверстниками и взрослыми)	выполняют упражнения, выполняют танцевальные движения	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала. Представление результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ.	1	
22.	Присядки: (для мальчиков) Мячик – присядка с продвижением в сторону и выбрасывание ноги на каблук и на воздух	Движения с приседанием, кружение с продвижением; о. Элементы русской пляски: с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением.	Умеют использовать двигательный опыт в организации отдыха и досуга; работают в парах (вежливое обращение к партнеру); соблюдают правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий; выполняют эстетически красиво различные упражнения с положением рук на талии; умеют взаимодействовать друг с другом.	выполняют упражнения, выполняют танцевальные движения	Представление результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ.	1	
23.	Хлопки и хлопучки (для	Движения хлопки и хлопучки	Умеют использовать двигательный опыт в	выполняют упражнения,	Представление результатов	1	

	мальчиков) 1.Удары голенище сапога и зада с продвижением вперед, назад, в сторону. 2.Фиксирующие и скользящие удары по подошве сапога, по груди, по полу. 3.по голенищу сапога спереди крест – накрест.		организации отдыха и досуга; работают в парах (вежливое обращение к партнеру); соблюдают правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий; выполняют эстетически красиво различные упражнения с положением рук на талии; умеют взаимодействовать друг с другом.	выполняют танцевальные движения	индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ.		
Раздел 4: «Танцевальные этюды и танцы» - 4 часов							
24.	Вальс (разучить вальсовую дорожку вперед, назад, балансе, «па» вальса с вращением по одному)	Разучиваем танцевальные комбинации; постановка танца; самостоятельное исполнение с музыкальным сопровождением.	Умеют выполнять упражнения ритмично, под музыку; умеют ускорять и замедлять движения в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения; соблюдают правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий. приобретают координацию слуховых и двигательных навыков. проявляют готовность к преодолению трудностей, мобилизации своих личностных и физических ресурсов; умеют поддерживать друг друга в игре.	выполняют упражнения, выполняют танцевальные движения		2	
25.	Берлинская полька	Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из	Умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга; знакомятся с понятием «правильная осанка», умеют выполнять упражнения на выработку сильной спины; выполняют движения в заданном	выполняют упражнения, выполняют танцевальные движения		1	

		шеренги, цепочки.	темпе и после остановки музыки; проявляют готовность к преодолению трудностей, мобилизации своих личностных и физических ресурсов; выполняют во время ходьбы и бега несложные задания с предметами(обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место); соблюдают правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий.				
26.	Свободные композиции русской пляски	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.	Умеют гармонично сочетать работу рук, ног, головы; передавать в танцевальных движениях манеру и характер упражнения; умеют сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; владеют способами взаимодействия с окружающими людьми (сверстниками и взрослыми)	выполняют упражнения, выполняют танцевальные движения		1	

Календарно-тематическое планирование Ритмика и танец/4 класс Общее количество часов: 34

№ урока	а урока	Планируемый результат		Вид деятельности, формы работы	Форма контроля	Кол-во часов	Дата	
		Освоение предметных знаний	Универсальные учебные действия				4 а класс	4 б класс
Раздел 1: Ритмика (элементы музыкальной грамоты) - 8 ч								
1.	Беседа о правилах поведения на уроках ритмики, о форме одежды на занятии. (А. Петров - песенка о дружбе. Маршируем. – П. Чайковского соч. 40 №2 Грустная песенка.	Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга; сохранение правильной дистанции во всех видах построений; бодрый, спокойный, топающий шаг.	Умеют выполнять (бег, танцевальный шаг, галоп) сохраняя правильное построение, безопасные интервалы; выполнять различные танцевальные комбинации с музыкальным сопровождением. умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга; проявляют готовность к преодолению трудностей, мобилизации своих личностных и физических ресурсов.	выполняют упражнения	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.	1		
2.	Первый счет, танцевальные жанры.	Слушаем музыку, создаем музыкальные образы; эмоции музыки в движениях; умеем выполнять разминку направленную на развитие координации движения; сохранять правильную осанку, опти-	Умеют выполнять движения 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	выполняют упражнения, выполняют танцевальные движения	Представление результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ.	2		

		мальное телосложение.	движении. Передача в движении разницы в двухчастной музыке.					
3.	Ритмический рисунок с триолями.	Слушаем музыку, создаем музыкальные образы; эмоции музыки в движениях; умеем выполнять разминку направленную на развитие координации движения; сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение.	Умеют выполнять движения 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. Передача в движении разницы в двухчастной музыке.	выполняют упражнения, выполняют танцевальные движения	Представление результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ.	1		
4.	Упражнения с различными видами синкоп.	Прыжки, бег, подскоки, галопы (выполняем на месте, с продвижением и с перестроением рисунка).	Умеют использовать приобретенные навыки и знания в самостоятельной работе; выполнять упражнения ритмично, под музыку; ускорять и замедлять движения в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий; развивают координацию слуховых и двигательных навыков.	выполняют упражнения, выполняют танцевальные движения	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.	2		
5.	Переменный счет.	Слушаем музыку, создаем музыкальные образы; эмоции музыки в движениях; умеем выполнять разминку направленную на развитие координации движения; сохранять правильную осанку,	Умеют выполнять движения в заданном темпе и после остановки музыки; построение круга из шеренги и из движения враспынную; выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий ; умеют выполнять упражнения сохраняя «правильную осанку»;	выполняют упражнения, выполняют танцевальные движения	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала. Представление результатов индивидуальной или	2		

		оптимальное телосложение.	соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий; владеют способами взаимодействия с окружающими людьми (сверстниками и взрослыми)		групповой деятельности в форме творческих работ.			
--	--	---------------------------	---	--	--	--	--	--

Раздел 2: Танцевальная азбука - 11 ч

6.	Экзерсис. Demi-plie, Grand-plie по 1,2,5 позиции (усложняется ритмически, введение параллельных позиций).	Упражнения на укрепление суставно-мышечного аппарата упражнения для развития пласти с помощью элементарных форм растяжек эластичность мышц и связок.	Умеют выполнять движения в заданном темпе и после остановки музыки; умеют выполнять упражнения сохраняя «правильную осанка»; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий; владеют способами взаимодействия с окружающими людьми (сверстниками и взрослыми)	выполняют упражнения, выполняют танцевальные движения	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала. Представление результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ.	1		
7.	Battementstendus.	Знакомимся с понятием Battementstendus. ; понятие синхронность; научатся общаться в танце; исполнять танцевальные элементы с музыкальным сопровождением; приобретаем координацию слуховых и двигательных навыков.	Умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга; проявляют готовность к преодолению трудностей, мобилизации своих личностных и физических ресурсов; владеют способами взаимодействия с окружающими людьми (сверстниками и взрослыми)	выполняют упражнения, выполняют танцевальные движения	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала. Представление результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ.	1		
8.	Bat. tendus с работой пятки опорной ноги.	Bat. tendus с работой пятки опорной ноги	Умеют выполнять упражнения ритмично, под музыку; умеют ускорять и замедлять движения в соответствии с изменением	выполняют упражнения, выполняют танцевальные	Групповое и индивидуальное выполнение разученного	1		

			темпа музыкального сопровождения; соблюдают правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий. преобритают координацию слуховых и двигательных навыков. проявляют готовность к преодолению трудностей, мобилизации своих личностных и физических ресурсов; умеют поддерживать друг друга в игре.	движения	материала.			
9.	Bat. Tendus перевод стопы с носка на каблук.	Bat. Tendus перевод стопы с носка на каблук.	Проявляют готовность к преодолению трудностей, мобилизации своих личностных и физических ресурсов; осваивают правила здорового образа жизни; умеют ориентироваться в основных понятиях и терминах (позиции рук, позиции ног).	выполняют упражнения, выполняют танцевальные движения	Представление результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ.	1		
10.	Battements tendus jetes на demi-plie.	Battements tendus на demi-plies вперед, в сторону, назад (муз размер 2т 4/4, 1т 4/4)	Проявляют готовность к преодолению трудностей, мобилизации своих личностных и физических ресурсов; осваивают правила здорового образа жизни; умеют ориентироваться в основных понятиях и терминах (позиции рук, позиции ног).	выполняют упражнения, выполняют танцевальные движения	Представление результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ.	1		
11.	Battements fondus (муз.раз. 2/2).	Battements fondus (муз.раз. 2/2).	Проявляют готовность к преодолению трудностей, мобилизации своих личностных и физических ресурсов; осваивают правила здорового образа жизни; умеют	выполняют упражнения, выполняют танцевальные движения	Представление результатов индивидуальной или групповой деятельности	1		

			ориентироваться в основных понятиях и терминах (позиции рук, позиции ног).		в форме творческих работ.			
12.	Подготовка к "веревочке".	Элементы русской пляски: с продвижением, с поскоками, руки подбоченившись.	Умеют выполнять движения в соответствии с изменением характера музыки (быстро — медленно): бодро, свободно, подняв голову и не сутулясь, останавливаясь, затем по музыкальному сигналу опять начинать движение; умеют выполнять различные виды прыжков; умеют сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; познакомиться с простыми элементами различных народных танцев	выполняют упражнения, выполняют танцевальные движения	Индивидуальное выполнение разученного материала.	1		
13.	"Веревочка" с поворотом омиз открытого в закрытое положение и обратно.	Элементы русской пляски: с продвижением, с поскоками, руки подбоченившись.	Умеют выполнять движения в соответствии с изменением характера музыки (быстро — медленно): бодро, свободно, подняв голову и не сутулясь, останавливаясь, затем по музыкальному сигналу опять начинать движение; умеют выполнять различные виды прыжков; умеют сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; познакомиться с простыми элементами различных народных танцев	выполняют упражнения, выполняют танцевальные движения	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала. Представление результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ.	1		
14.	Battements developpe на 90° с одним ударом каблук опорной ноги в	Разучиваем Battements developpes на 90° вперед, в сторону и назад, на вытянутой ноге и полуприседании с одним ударом каблук опорной ноги	Умеют ориентироваться в понятиях и терминах.	выполняют упражнения, выполняют танцевальные движения	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала. Представление	1		

	полуприседания и вперед, в сторону и назад.	в полуприседании			результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ			
15.	Выстукивание в русском характере.	Элементы русской пляски дробь на месте, с поворотом и с продвижением вперед	Умеют гармонично сочетать работу рук, ног, головы; передавать в танцевальных движениях манеру и характер упражнения; умеют сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; владеют способами взаимодействия с окружающими людьми (сверстниками и взрослыми)	выполняют упражнения, выполняют танцевальные движения	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала. Представление результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ.	1		
16.	Grand battements.	Разучиваем вперед, в сторону и назад, на вытянутой ноге и полуприседании Grand battements.	Умеют ориентироваться в понятиях и терминах.	выполняют упражнения, выполняют танцевальные движения	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала. Представление результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ.	1		

Раздел 3: Танцевальные движения - 8 ч

17.	Веровочка двойная.	Элементы русской пляски: веревочка двойная на месте и с продвижением, шаг с	Умеют выполнять движения в соответствии с изменением характера музыки (быстро —	выполняют упражнения, выполняют	Групповое и индивидуальное выполнение	1		
-----	--------------------	---	---	---------------------------------	---------------------------------------	---	--	--

		поскоками.	медленно): бодро, свободно, подняв голову и не сутулясь, останавливаясь, затем по музыкальному сигналу опять начинать движение; умеют выполнять различные виды прыжков; умеют сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; выполнять движения подскоки; познакомиться с простыми элементами различных народных танцев	танцевальные движения	разученного материала. Представление результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ.			
18.	Разножка на полу, в сторону.	Ра зучиваем разножка на полу, в сторону.	Умеют выполнять упражнения ритмично, под музыку; умеют ускорять и замедлять движения в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения; соблюдают правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий. приобретают координацию слуховых и двигательных навыков. проявляют готовность к преодолению трудностей, мобилизации своих личностных и физических ресурсов; умеют поддерживать друг друга в игре.	выполняют упражнения, выполняют танцевальные движения	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.	1		
19.	Разножка вперед на каблук одной ноги и на носок другой.	Разучиваем разножка вперед на каблук одной ноги и на носок другой.	Умеют выполнять упражнения ритмично, под музыку; умеют ускорять и замедлять движения в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения; соблюдают правила поведения и	выполняют упражнения, выполняют танцевальные движения	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.	1		

			предупреждения травматизма во время занятий. преобритают координацию слуховых и двигательных навыков. проявляют готовность к преодолению трудностей, мобилизации своих личностных и физических ресурсов; умеют поддерживать друг друга в игре.					
20.	Хлопушка из ударов только в ладоши.	Хлопушка из ударов только в ладоши.	Умеют использовать двигательный опыт в организации отдыха и досуга; работают в парах (вежливое обращение к партнеру); соблюдают правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий; выполняют эстетически красиво различные упражнения с положением рук на талии; умеют взаимодействовать друг с другом.	выполняют упражнения, выполняют танцевальные движения	Представление результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ.	1		
21.	Сочетание ударов в ладоши с ударами по ногам, корпусу и полу.	Сочетание ударов в ладоши с ударами по ногам, корпусу и полу	Умеют использовать двигательный опыт в организации отдыха и досуга; работают в парах (вежливое обращение к партнеру); соблюдают правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий; выполняют эстетически красиво различные упражнения с положением рук на талии; умеют взаимодействовать друг с другом.	выполняют упражнения, выполняют танцевальные движения	Представление результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ.	2		
22.	Дробные выстукивания.	Элементы русской пляски	Умеют гармонично сочетать работу рук, ног, головы;	выполняют упражнения,	Групповое и индивидуальное	2		

		двойная дробь на месте, с поворотом и с продвижением вперед	передавать в танцевальных движениях манеру и характер упражнения; умеют сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; владеют способами взаимодействия с окружающими людьми (сверстниками и взрослыми)	выполняют танцевальные движения	выполнение разученного материала. Представление результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ.			
--	--	---	---	---------------------------------	---	--	--	--

Раздел 4: Танцевальный репертуар - 7 ч

23.	Русский пляс, перепляс - свободной композиции.	Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений; выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен; самостоятельное создание музыкально-двигательного образа; игры с пением и речевым сопровождением; инценирование доступных песен; прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	Умеют передавать в движениях развернутый сюжет музыкального рассказа; смена ролей в импровизации; придумывать варианты к пляскам; выполнять круговую разминку; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей; сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение.	выполняют упражнения, выполняют танцевальные движения	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала. Представление результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ.	4		
24.	Вальс "Дружба".	Разучиваем танцевальные комбинации; постановка танца; самостоятельное исполнение с музыкальным сопровождением.	Умеют выполнять упражнения ритмично, под музыку; умеют ускорять и замедлять движения в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения; соблюдают	выполняют упражнения, выполняют танцевальные движения		3		

		<p>правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий. приобретают координацию слуховых и двигательных навыков. проявляют готовность к преодолению трудностей, мобилизации своих личностных и физических ресурсов; умеют поддерживать друг друга в игре.</p>
--	--	---

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

8.1. Литература

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Москва 2000 год.
2. Бекина СИ. Ломова Т.П. Музыка и движение.
3. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике в I и II классах музыкальной школы. Выпуск 1 издательство “музыка”. Москва 1972 год.
4. Конорова Е.В. Занятия по ритмике в I и IV классах музыкальной школы. Выпуск 2. Москва 1973 год.
5. Лифиц И. Франио Г. Методическое пособие по ритмике, издательство Москва 1987 год.
6. Руднева С.Д., Фиш З. Ритмика. Музыкальное движение Москва просвещение 1972 год.
7. Ткаченко Т.С Народные танцы Москва 1975.
8. Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. Москва 1989 год.
9. Алексеева Н.А. лично-ориентированное обучение в школе. Ростов-на-Дону 2006 год.
10. Базарова Н., Мей Б. Азбука классического танца. – Л.: Искусство, 1983.
11. Большая Энциклопедия музыки Гвидо Боффи. Москва, АСТ, апрель 2006 года.
12. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей. Санкт-Петербург. 2000 год. + аудиокассеты.
13. Ваганова А. Основы классического танца. – М.: Искусство, 1980.
14. Васильева Е. Танец. – М.: Искусство, 1968.
15. Гусев Г.Г. Учебное пособие для вузов. Методика преподавания народного таца (упражнения у станка).: Москва. Гуманитарный издательский центр Владос 2005 год.
16. Гусев Г.Г. Учебное пособие для вузов. Методика преподавания народного таца (танцевальные движения и комбинации на середине зала).: Москва. Гуманитарный издательский центр Владос 2004 год.
17. Зимина А. Образные упражнения и игры а музыкально ритмическом развитии детей 4-8 лет. –СПб: ТАНДЕМ, Гном-пресс, 1998.
18. Иваницкий А., Мотов В., Иванова О., Шарабарова И. Ритмическая гимнастика.
19. Кветная О. Историко-бытовой танец: Метод. Пособие. – М. 1997, - («Я вхожу в мир искусств»; №4).
20. Костровицкая В. 100 уроков классического танца. – М.-Л.: Искусство, Просвещение, 1981.

21. Лисицкая Т. Гимнастика и танец. – М., 1988.
22. Мошкова Е.И. Программа по ритмике и бальным танцам. – М., 1997.
23. Никитин В. Модерн-джаз танец: начало обучения. – М., 1998. – («Я захожу в мир искусств»; №5).
24. Основы русского народного танца. – М.: МГУКИ, 1994.
25. Учебный кабинет – актовый зал.
26. Магнитофон.
27. Фонотека; диски CD, диски DVD.
28. Телевизор, видеоманитфон.
29. Детские песни из мультфильмов.
30. Наглядное демонстрационные пособия.
31. Коврики для выполнения упражнений.

Интернет ресурсы:

1. www.dance-city.narod.ru
2. www.danceon.ru
3. www.mon.gov.ru