

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА п.с. АБЕЗЬ»**

РАССМОТРЕНО:
На заседании педагогического
Совета
Протокол №7
от 11 июня 2019 года



УТВЕРЖДЕНО:
Директор МБОУ «СОШ п.с. Абезь»
И.А. Тырина
Приказ от 11 июня 2019 г № 59

**Рабочая программа по кружку
«Ритмика»**

срок реализации программы: 4 года

Составитель:
Канева О.Н.
Старший вожатый

**Абезь
2019**

Пояснительная записка

Нормативно правовой основой для разработки программы обще интеллектуального направления кружка являются:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 № 52831).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (вместе с «СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы») (Зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014 N 33660).
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).
- Письмо Минобрнауки Российской Федерации от 11.12.2006 № 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
- Устав МБОУ «СОШ пст. Абезь».
- Лицензия МБОУ «СОШ пст. Абезь» на образовательную деятельность.
- Рабочая программа дополнительного образования «Ритмика» составлена на основе программ «Художественное движение», автор И.Е. Кулагина (Программы дополнительного образования Министерства образования Высшей школы РФ), с учётом ФГОС начального общего образования.

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.

Актуальность программы сегодня осознается всеми. 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.

Ритмика – это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело.

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 направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

На уроках ритмики постоянно чередуются нагрузка и отдых, напряжение и расслабление. К увеличению напряжения и нагрузки ученики привыкают постепенно, что благотворно сказывается потом на других уроках.

Занятия по ритмике тесно связаны с обучением на уроках физкультуры и музыки, дополняя друг друга. Ведь именно уроки ритмики наряду с другими предметами способствуют общему разностороннему развитию школьников, корректируют эмоционально-волевую зрелость. У детей развивается чувство ритма, музыкальный слух и память. На уроках дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается пространственная ориентация, улучшается осанка, формируется чёткость и точность движений.

Занятия ритмикой положительно влияют на умственное развитие детей: ведь каждое занятие нужно понять, осмыслить, правильно понять, осмыслить, правильно выполнять движения, вовремя включаться в деятельность, надо осмыслить соответствие выбранных движений характеру музыки. Эти занятия создают благоприятные условия для развития творческого воображения школьников. Бесспорно также их воздействие на формирование произвольного внимания, развитие памяти. Потребность детей в движении превращается в упорядоченную и осмысленную деятельность. Уроки ритмики оказывают на детей организующее и дисциплинирующее влияние, помогают снять чрезмерную возбуждимость и нервозность.

Уроки ритмики в целом повышают творческую активность и фантазию школьников, побуждают их включаться в коллективную деятельность класса. Постепенно ученики преодолевают скованность, у них возрастает осознание ответственности за свои действия перед товарищами, приобретают способность к сценическому действию под музыку. С использованием элементов костюма и декорации. Отработанные сценические музыкальные постановки удобно использовать при проведении детских утренников. Особенно хочется отметить ценность народных плясок и танцев. Они приобщают детей к народной культуре. Все народные танцы предназначены для совместного исполнения и совершенствуют навыки общения детей между собой. В них дети учатся внимательно относиться к партнёру, находить с ним общий ритм движения.

Предметами деятельности кружка являются:

- двигательная деятельность общеразвивающей направленности в процессе занятий спортом. В процессе этой деятельности укрепляется здоровье, совершенствуются физические и морально-волевые качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление и самостоятельность. Обеспечивается ценностное отношение к здоровью и здоровому образу жизни;
- способы организации безопасной жизнедеятельности человека в спорте и социальной среде, представленные в системе социальных норм, убеждений, ценностей, обеспечивающих физическое и психоэмоциональное здоровье младшего школьника.

Методологической основой содержания должны являться единство образовательного пространства и времени последовательной смены состояний развития личности обучающегося, а также его самовыражение, самоопределение и самореализация в активных формах деятельности.

Важным при этом является относительно свободный выбор содержания, форм и методов деятельности (самостоятельности) на основе личностно ориентированного, развивающего образования и принципов деятельностного развития.

Целью кружка является: приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования.

При этом предполагается решение следующих задач:

Обучающие:

- формирование навыков танцевальных движений;
- формирование навыка ритмически верного и грамотного исполнения заданий;
- развитие двигательных качеств: силы, выносливости, ловкости, чувства ритма, творческого потенциала, музыкальности.

Воспитательные:

- воспитание коммуникативных навыков общения в социуме;
- воспитание толерантных отношений между детьми разных групп и разных возрастов;
- воспитание навыков здорового образа жизни;
- формирование социально-активной жизненной позиции.

Развивающие:

- развитие самосознания, самоуважения, жизненного оптимизма;
- развитие самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности;
- формирование потребности в саморазвитии;
- формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности;
- развитие целеустремлённости и настойчивости в достижении цели.

Проектирование курса необходимо основывать на следующих принципах:

Принцип гуманистической направленности; предполагающий подчинение образовательно-воспитательной работы задачам формирования личности;

Принцип особенности психического развития ребёнка; предполагает изучение педагогом психо-физиологических возрастных особенностей детей; умение педагога общаться с детьми на их уровне развития с небольшим опережением;

Принцип дифференциации и индивидуального подхода; предполагает дополнительные занятия с учётом уровня развития каждого ребёнка; кроме того, при осуществлении воспитательного процесса, он предполагает учёт темперамента каждого участника коллектива;

Принцип последовательности и систематичности знаний, умений и навыков их развития и совершенствования; предполагает чёткое следование разработанной педагогом экспериментальной программе;

Принцип координации «педагог – воспитанник – семья» предполагает тесное сотрудничество педагога с родителями обучающегося, где воспитанник выступает не только в роли субъекта.

Одним из условий успешных занятий является воспитание толерантных отношений между детьми разных групп и разных возрастов, воспитание коммуникативных навыков общения в социуме, формирование социально-активной жизненной позиции. Руководитель танцевального кружка должен помнить слова В. А. Сухомлинского: «Если ребёнок не видит успехов в своём труде, огонёк жажды гаснет..., ребёнок теряет веру в свои силы..., чувство собственного достоинства у него притупляется, он свыкается с мыслью, что ни к чему не имеет способностей».

При изучении танца необходимо постоянно создавать поисковые ситуации, в которых дети должны действовать самостоятельно. Например, учащиеся должны придумать и реализовать предложенную ситуацию. Задачи постепенно усложняются. Учащиеся могут придумать не только движения, но и определённый сюжет танца. Необходимо также работать над выразительностью движений. Участники осваивают релаксационные упражнения, помогающие снять мышечное и эмоциональное напряжение. Импровизируют и сочиняют небольшие танцевальные сценки – этюды, разучивают основные движения балльных танцев. Дети учатся преодолевать свою неуверенность и стеснительность, приобретают навыки артистизма и публичного выступления, перед своими сверстниками и родителями.

Характеристика программы

Тип программы: культурно - эстетическая

Направленность: социально-педагогическая

Вид: модифицированная

Классификация:

По признаку «общее профессиональное» - общеразвивающая программа

По характеру деятельности – программа, формирующая практические умения

По возрастному признаку – для учащихся 7-11 лет (1-4 классов)

По масштабу действия – учрежденческая

По срокам реализации – 4 года

Организационно – педагогические основы обучения

Программа рассчитана на 4 года обучения (1 ч. в неделю). Возраст учащихся от 7 до 11 лет.

- Состав обучающихся – девочки, мальчики начальных классов.
- Рекомендуемый режим занятий – в соответствии с «санитарно-эпидемиологическими требованиями СанПин 2.4.1.2.2660-10» одно занятие в неделю по 35 минут в первом полугодии в первом классе и по 45 минут со второго полугодия; по 45 минут во 2-4 классах.
- Место проведения занятий: МБОУ «СОШ пст. Абезь». Содержание программы предполагает проведение занятий как на базе стационарной классной комнаты, так и на базе спортивного зала, школьного двора.

Срок реализации программы	Кол-во часов в неделю(по программе)	Время одного занятия	Режим занятия	Кол-во учебных недель в году	Кол-во часов в году
<i>1 год обучения</i>	1	35 минут в I полугодии 45 минут во II полугодии	1 раз по 1 часу	33	33
<i>2 год обучения</i>	1	45 минут	1 раз по 1 часу	34	34
<i>3 год обучения</i>	1	45 минут	1 раз по 1 часу	34	34
<i>4 год</i>	1	45 минут	1 раз по 1	34	34

обучения			часу		
					135

Место курса в учебном плане.

Программа занятий рассчитана на 34 ч занятий — по 1 ч один раз в неделю в 2-4 классах и 33 ч. — в 1 классе. При желании количество часов может быть увеличено до 68ч. в год, соответственно по 2 ч. в неделю.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса.

Результатом занятий в кружке «Ритмика» является формирование универсальных учебных действий (УУД).

	Личностные	Метапредметные	Предметные
Знать	- о формах проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии; - правила поведения на занятиях, в игровом творческом процессе. - правила игрового общения, о правильном отношении к собственным ошибкам, к победе, поражению.	- знать о ценностном отношении к искусству танца, как к культурному наследию народа. - иметь нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами.	- необходимые сведения о многообразии танцев особенностях танцев народов мира, народных танцев; - танцевальной азбуке, танцевальных позициях, элементы музыкальной грамоты
Уметь	- анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели. - соблюдать правила поведения в танц. классе и дисциплину; - правильно взаимодействовать с партнерами по команде (терпимо, имея взаимовыручку и т.д.). - выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах творческой и игровой деятельности.	- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей - адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарища, родителя и других людей - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; - договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;	- работать с танцевальными движениями: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, па, польки, элементы русского танца (основные движения, ходы): ковырялочка, моталочка, молоточек, маятник; 1. импровизировать; - работать в группе, в коллективе. 3. выступать перед публикой, зрителями.
Применять	- быть сдержанным, терпеливым, вежливым в процессе взаимодействия; - подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки.	- полученные сведения о многообразии танцевального искусства - красивую, правильную, четкую, звучную речь как средство полноценного общения. - способность выполнения музыкально ритмических движений, танцевальных упражнений для получения эстетического удовлетворения, для укрепления собственного здоровья	- самостоятельно выбирать, организовывать небольшой творческий проект - иметь первоначальный опыт самореализации в различных видах творческой деятельности, формирования потребности и умения выражать себя в доступных видах творчества, игре и использовать накопленные знания.

Формы занятий

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

Организация игровых ситуаций помогает усвоению программного содержания, приобретению опыта взаимодействия, принятию решений. Беседы, проводимые на занятиях, соответствуют возрасту и степени развития детей. На начальном этапе беседы краткие. На этих занятиях дети получают информацию о хореографическом искусстве, его истории развития и традициях.

Содержание кружка

Содержание занятий направлено на обеспечение разносторонней подготовки учащихся на основе требований хореографических и музыкальных дисциплин.

Учебный материал для занятий обширен, основное его содержание составляет упражнения для развития двигательных качеств и упражнения тренировочного характера. Это связано с тем, что одна из задач работы — развитие и совершенствование танцевальных способностей, умений и навыков.

Материал программы включает следующие разделы:

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

Теоретическая часть каждого раздела содержит перечень знаний, получаемых в процессе обучения: знания по музыкальной грамоте и выразительному языку танца, знания о характерных чертах и истории танца различных эпох и народов, знания по музыкальному этикету. В практическую часть входит перечень умений и навыков: упражнений, движений, танцев.

Раздел «Ритмика и элементы музыкальной грамоты».

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

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

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

Раздел «Танцевальная азбука».

Этот раздел включает изучение основных позиций и движений классического, народно — характерного и бального танца.

Упражнения способствуют гармоничному развитию тела, технического мастерства, культуры движений, воспитывают осанку, развивают гибкость и координацию движений, помогают усвоить правила хореографии.

Занятиям по классическому танцу придаётся особое значение, т.к. классический танец является основой хореографической подготовки обучающихся.

Главная задача педагога при изучении движений, положения или позы необходимо разложить их на простейшие составные части, а затем в совокупности этих частей воссоздать образ движения и добиваться от детей грамотного и чёткого их выполнения.

Здесь используется подражательный вид деятельности учащихся.

Раздел «Танец».

Этот раздел включает изучение народных плясок, исторических и современных бальных танцев. Наиболее подходящий материал по возможности выбирается в зависимости от конкретных условий. В процессе разучивания танца педагог добивается, чтобы учащиеся исполняли выученные танцы музыкально, выразительно, осмысленно, сохраняя стиль эпохи и национальный характер танца.

Занятия историко-бытовым и бальным танцем органически связано с усвоением норм этики, выработки высокой культуры, общения между людьми.

В программный материал по изучению историко-бытового танца входит:

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

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

Народно — сценический танец изучается на протяжении всего курса обучения и имеет важное значение для развития художественного творчества и танцевальной техники у учащихся. На первом этапе дети изучают простейшие элементы русского танца, упражнения по народно — сценическому танцу, изучаются в небольшом объёме и включаются в раздел «танцевальная азбука». Занятия по народному танцу включают в себя: тренировочные упражнения, сценические движения на середине зала и по диагонали, танцевальные композиции.

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

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

Раздел «Беседы по хореографическому искусству».

Беседы по хореографическому искусству проводятся систематически в течении всего курса обучения; включает в себя лекции по истории русского балета, истории

мирового балета, общие сведения об искусстве хореографии, её специфике и особенностях. Цель занятий состоит в том, чтобы помочь учащимся ясно представить себе исторический путь развития хореографического искусства, его борьбу за прогрессивную направленность, самобытность и реализм, его связь с другим видами искусства.

Беседы проводятся отдельным занятием 1 раз в четверть и дополняются наглядными пособиями, прослушиванием или просмотром записей фрагментов из балетов, творческих концертов и т.д.

Раздел «Творческая деятельность».

Организация творческой деятельности учащихся позволяет педагогу увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал.

В играх детям предоставляется возможность «побыть» животными, актёрами, хореографами, исследователями, наблюдая при этом, насколько больше становятся их творческие возможности, богаче фантазия.

При создании творческих ситуаций используется метод моделирования детьми «взрослых отношений», например: «Я — учитель танцев», «Я- художник по костюмам» и др.

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

Кроме этого в содержание раздела входят задания по развитию ритмо-пластики, упражнения танцевального тренинга, инсценирование стихотворений, песен, пословиц, сказок и т.д.; этюды для развития выразительности движений. Творческие задания включаются в занятия в небольшом объёме, или проводятся отдельными уроками по темам.

Тематическое планирование

№	Тема занятия	Классы			
		1	2	3	4
1	<i>Раздел «Ритмика, элементы музыкальной грамоты»</i> 1. Элементы музыкальной грамоты. 2. Музыкально — ритмические упражнения, гимнастика. 3. Построения и перестроения. 4. Слушание музыки. 5. Гимнастика.	10	10	10	10
2	<i>Раздел «Танцевальная азбука»</i> 1. Элементы Классического танца. 2. Элементы Народно — сценического танца.	8	8	8	8
3	<i>Раздел «Танец»</i> 1. Детские бальные и народные танцы. 2. Образные танцы (игровые). 3. Постановка танцевальной композиции.	8	8	8	8
4	<i>Раздел «Беседы по хореографическому искусству»</i> 1. История балета. 2. Танцы народов РФ.	3	4	4	4
5	<i>Раздел «Творческая деятельность»</i> 1. Игровые этюды. 2. Музыкально — танцевальные игры. 3. Промежуточная аттестация	4	4	4	4
	Итого:	33	34	34	34

I. Календарно-тематическое планирование для 1 класса

№	Название тема	Цель или Содержание	Дата	Учеб. часы 8ч.	
1 четверть				теория	практика
1	Что такое «Ритмика»? Основные понятия.	Увлечь музыкой, вызвать интерес к движению.			
2	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	Начать приучать учащихся к танцевальной технологии.			
3	Разминка. Поклон.	Развивать координацию, память и внимание, умения “читать” движения.			
4	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.	Проверить знания учащихся о правой, левой руке, стороне.			
5 6	Позиции рук. Позиции ног. Основные правила.	Разучить основные упражнения для рук и ног в форме танцевальной зарядки.			
7	Общеразвивающие упражнения.	Разучить движения по линии танца и диагонали класса: - на носках, каблуках; - шаги с вытянутого носка; - перекаты стопы; - высоко поднимая колени «Цапля»; - выпады;			
8	Ритмико-гимнастические упражнения.	Выполнять движения: - наклоны вперед, назад, в стороны, круговые движения; - ноги во II свободной позиции, наклоны вперед, кисти на полу; - ноги в VI позиции, наклоны вперед, кисти на полу; - сидя на полу, наклоны вправо, влево, вперед; - сидя на полу в парах, наклоны вперед; - «бабочка».			
2 четверть				8ч.	
9	Ритмические упражнения	Развитие ритмичности с			

	с предметом (мяч, обруч, платок).	предметом.			
10	Разминка.	- наклоны головы вправо, влево, вперед, назад, круговые движения; - вытягивание шеи вперед из стороны в сторону; - подъем и опускание плеч (поочередно правого, левого и синхронно обоих); - круговое движение плечами вперед и назад поочередно правого и левого; - наклоны корпуса вперед, назад, вправо, влево; - повороты корпуса вправо, влево, круговые движения.			
11	Движения по линии танца.	Познакомить детей со схемой – круг, линия танца.			
12	Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	Научить правильно дышать. Следить за осанкой во время учебы.			
13	Игры под музыку. Комбинация «Гуси».	Научить отрабатывать разновидности шагов: - шаги на месте; - шаги с остановкой на каблук; - шаги по точкам (I, III, V, VII); - приставные шаги.			
14	Комбинация «Слоник».	Научить отрабатывать прыжки: - шаг приставка, руками «нарисовать» уши; - шаг назад, руки вытянуть вперед вверх; - пружинка на месте, в стороны; - пружинка назад; - колено, локоть; - прыжки.			
15	Музыкально-ритмическая игра	Выявлять творческие			

	«Я - герой любимой сказки»	возможности учащихся.			
16	Ритмико-гимнастические упражнения.	Выполнять движения: - наклоны вперед, назад, в стороны, круговые движения; - ноги во II свободной позиции, наклоны вперед, кисти на полу; - ноги в VI позиции, наклоны вперед, кисти на полу; - сидя на полу, наклоны вправо, влево, вперед; - сидя на полу в парах, наклоны вперед; - «бабочка»;			
3 четверть				9ч.	
17	Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, платок).	Развитие ритмичности с предметом.			
18 19	Позиции в паре. Основные правила. Танец “Диско”. Элементы танца.	Научить отрабатывать движения: - шаг-приставка в сторону (вперед, назад); - пружинка; - «треугольник»; - боковое; - дорожка вперед; - дорожка назад; - приседание по II позиции; - движения рук.			
20 21	Упражнения для улучшения гибкости.	Выполнять движения: - «лягушка»; - полу шпагат на правую ногу, корпус прямо, руки в стороны; - полу шпагат на левую ногу, корпус прямо, руки в стороны; - полу шпагат на правую ногу, руки на пояс, корпус назад; - полу шпагат на левую ногу, руки на пояс, корпус назад; - «кошечка»; - «рыбка»			
22 23	Комбинация «Ладони».	Научить отрабатывать разновидности хлопков			

		ладошками: - в парах; - по одному; - с прилопами.			
24 25	Тренировочный танец «Стирка».	Имитировать процесс стирки белья. - два шага вправо, два шага влево, стираем; - полощем; - выжимаем; - развешиваем; - устали.			
4 четверть				8ч.	
26	Ритмико-гимнастические упражнения.	Разучить движения: - работа бедер вправо, влево, круг, «восьмерка», повороты; - пружинка на месте по VI позиции; - перенос веса тела с одной ноги на другую; - упражнения на развороты стоп из VI позиции в I			
27	Музыкальные, танцевальные темы.	Научиться определять медленно, быстро, умеренно.			
28 29 30 31 32	Разминка. Основные движения танца «Полька».	Научить отрабатывать движения: - галоп по линии танца; - подскоки по линии танца; - «Полька» по линии танца; - хлопушки и прыжки.			
33	Промежуточная аттестация	Подготовка танцевальных номеров к школьным праздникам			

№	Название тема	Цель или Содержание	Дата	Учеб. часы 8 ч	
1 четверть				план	факт
1	Введение. Что такое ритмика.	Увлечь музыкой, вызвать интерес к движению.			
2	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	Начать приучать учащихся к танцевальной технологии.			
3	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).	Научить ритмично исполнять различные мелодии.			
4	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.	Проверить знания учащихся о правой, левой руке, стороне.			
5	Поза исполнителя. Зритель, исполнитель. Положение фигуры по отношению к зрителю. Ракурс.	Объяснить как должна располагаться фигура относительно зрителя.			
6	Танцы народов РФ, их особенности и костюмы.	Познакомить с танцами народов РФ.			
7	Танцевальная зарядка. Упражнения для рук.	Разучить основные упражнения для рук в форме танцевальной зарядки.			
8	Ритмическая схема. Ритмическая игра.	Научить составлять небольшие танцевальные комбинации.			
2 четверть				8 ч	
9	Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, платок).	Развитие ритмичности с предметом.			
10	Простейшие танцевальные элементы в форме игры.	Разучить танцевальные элементы в форме игры.			
11	Этюдная работа. Игры. Понятие пантомима.	Дать понятие пантомима. Рассказать об этюдной работе.			
12	Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика.	Развить пластичность и мягкость движений под музыку.			
13	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.	Использовать на уроке флажки, мячи и постоянно напоминать о правильной осанке, правой стороне.			
14	Упражнения для профилактики плоскостопия.	Разучить основные упражнения профилактики плоскостопия.			
15	Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для	Научить правильно дышать. Следить за			
16					

	развития правильной осанки.	осанкой во время учебы.			
3 четверть				8ч.	
17	Упражнения для суставов.	Провести небольшую			
18	Разминка «Буратино».	профилактику суставов.			
19	Упражнения на расслабление мышц.	Научить учащихся расслаблять мышцы.			
20	Этюдная работа. Пантомима. Игра «Телефон», «Замри».	Поиграть в различные игры связанные с этюдной работой.			
21	Музыкальные, танцевальные темы.	Научиться определять медленно, быстро, умеренно.			
22	Разучивание простейших танцевальных элементов «Часики», «Качели», «Мельница».	Разучить новые танцевальные элементы.			
23	Настроение в музыке и танце. Характер исполнения.	Научиться определять характер мелодии и подбирать оригинальное исполнение движения.			
24	Выразительные средства музыки и танца. Музыка, движение, исполнители, костюмы.	Познакомить с основными выразительными средствами музыки и танца.			
25	Правила танцевального этикета.	Объяснить основные правила танцевального этикета.			
26	Аэробика.	Увлечь детей занятиями аэробики.			
4 четверть				10 ч.	
27	Аэробика.	Увлечь детей занятиями аэробики.			
28	Понятие размер. Музыкальная фраза, длительность в музыке и танце.	Продолжать знакомить детей с музыкальными понятиями.			
29	Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха.	Развить музыкальный слух.			
30	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	Продолжать развитие музыкального слуха.			
31	Ритмические упражнения.	Научить ритмично исполнять различные упражнения.			
32	Гимнастика Parter.	Познакомить с партерной гимнастикой.			
33					
34	Промежуточная аттестация	Подготовка танцевальных номеров к школьным праздникам			

III. Календарно-тематическое планирование для 3 класса

№	Название тема	Цели	Дата	Учеб. Часы 8ч.	
1 четверть				план	факт
1	Введение. Что такое ритмика.	Увлечь музыкой, вызвать интерес к движению.			
2	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	Начать приучать детей к танцевальной технологии.			
3	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).	Научить ритмично исполнять различные мелодии.			
4	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	Развить музыкальный слух.			
5	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.	Проверить знания учащихся о правой, левой руке, стороне.			
6	Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина.	Обучить основным танцевальным точкам в зале.			
7	Понятие о рабочей и опорной ноге.	Показать высоту шага и научить равномерно распределять тяжесть корпуса на рабочую ногу.			
8	Понятие «шаг» 45°, 90°, 180°. Растяжка.	Подход к хореографической терминологии.			
2 четверть				8ч.	
9	Первый танцевальный элемент «Квадрат», «Крест».	Умение пользоваться движением «Крест» для рук, головы, ног.			
10	Постановка корпуса. Движения плечами, бедрами, руками, животом.	Научить детей не смотреть себе под ноги, поставить корпус на зеркала.			
11	Научить детей не смотреть себе под ноги, поставить корпус на зеркала.	Рассмотреть и разучить простейшие танцевальные элементы.			
12	Разучивание позиций рук и ног.	Выучить основные позиции рук и ног.			
13	Наклоны и повороты с хореографической точки зрения.	Наклоны корпуса в разных направлениях. Правильный наклон грудью вперед, голова на зрителя.			
14	Гимнастические элементы.	Рассмотреть несколько гимнастических элементов.			
15	Ритмические упражнения в различных комбинациях.	Составить несколько комбинаций с использованием ритмических упражнений.			

16	Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	Научить правильно дышать. Следить за осанкой во время учебы.			
3 четверть				8ч.	
17	Три подразделения в танце и музыке. Общее понятие.	Музыкальное понятие — помощник в движении. Обсуждение вопроса из чего состоит музыка.			
18	Марш. Понятие о марше, ритмический счет.	Научиться маршировать, отличать марш от других танцев, счет, темы марша, простукивание на счет 1,2,3,4.			
19	Три «кита» в музыке. Песня и танец.	Понять из чего состоит песня. Самые известные танцы (полька, вальс).			
20	Разучивание танцевальных шагов. Шаг с приседанием, приставной, с притопом.	Научить основным танцевальным шагам.			
21	Танцевальный бег (ход на полу пальцах). Упражнения для профилактики плоскостопия.	Научить выполнять различные упражнения на полупальцах.			
22	Тройной шаг. Упражнения на ориентацию в пространстве.	Разучить различные комбинации с тройным шагом.			
23	Урок-игра «Ловушка», «Русский кулачный бой», «Выйди из круга» (с мячом).	Увлечь танцевальными играми.			
24	Приставные шаги. Синхронность.	Развивать синхронность, выполняя простейшие приставные шаги.			
25 26	Аэробика.	Увлечь детей занятиями аэробики.			
4 четверть				10ч.	
27	Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней.	Рассказать о развитии бального танца.			
28	Игровые двигательные упражнения с предметами.	Развитие двигательной активности.			
29 30	Простейшие фигуры в танцах. Разучивание танца в паре.	Познакомить с основными фигурами в танцах и попробовать исполнить их в паре.			
31 32	Гимнастика Parter.	Познакомить с партерной гимнастикой.			
33 34	Промежуточная аттестация	Подготовка танцевальных номеров к школьным праздникам			

IV. Календарно-тематическое планирование для 4 класса

№	Название тема	Цели	Дата	Учеб. Часы 8 ч.	
<i>1 четверть</i>				план	факт
1	Введение. Что такое ритмика.	Увлечь музыкой, вызвать интерес к движению.			
2	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса	Начать приучать учащихся к танцевальной технологии.			
3	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).	Научить ритмично исполнять различные мелодии.			
4	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	Развить музыкальный слух.			
5	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.	Проверить знания учащихся о правой, левой руке, стороне.			
6	Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина.	Обучить основным танцевальным точкам в зале.			
7	Понятие о рабочей и опорной ноге.	Показать высоту шага и научить равномерно распределять тяжесть корпуса на рабочую ногу.			
8	Простейшие танцевальные элементы. Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп.	Рассмотреть и разучить простейшие танцевальные элементы.			
<i>2 четверть</i>				8ч.	
9	Ритмическая схема. Ритмическая игра.	Научить составлять небольшие танцевальные комбинации.			
10	Этюдная работа. Игры. Понятие пантомима.	Дать понятие пантомима. Рассказать об этюдной работе.			
11	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.	Использовать на уроке флажки, мячи и постоянно напоминать о правильной осанке, правой стороне.			
12	Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика.	Развить пластичность и мягкость движений под музыку.			
13	Разучивание танцевальных шагов. Шаг с приседанием, приставной, с притопом.	Научить основным танцевальным шагам.			
14	Танцевальный бег (ход на	Научить выполнять			

	полу пальцах). Упражнения для профилактики плоскостопия.	различные упражнения на полупальцах.			
15	Тройной шаг. Упражнения на ориентацию в пространстве.	Разучить различные комбинации с тройным шагом.			
16	Танцы народов РФ, их особенности и костюмы.	Познакомить с танцами народов РФ.			
3 четверть				8ч.	
17	Танцевальный элемент «Марш».	Научить маршировать танцевально, попадая в такт музыки, темы марша.			
18	Ритмические упражнения «Притопы», «Припляс».	Разучить простейшие ритмические упражнения.			
19	Простейшие фигуры в танцах. Разучивание танца в паре.	Познакомить с основными фигурами в танцах и попробовать исполнить их в паре.			
20 21	Русский народный танец «Полька».	Умение ставить ногу на каблук и на носок.			
22 23	Русский народный танец «Каблучок», «Ковырялочка», «Гармोजка».	Познакомить с самыми простыми русскими народными танцами.			
24	Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней.	Рассказать о развитии бального танца.			
25 26	Бальный танец «Вальс».	Научить танцевать самый простой вальс.			
4 четверть				10ч.	
27	Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	Научить правильно дышать. Следить за осанкой во время учебы.			
28 29	Аэробика.	Увлечь учащихся занятиями аэробики.			
30 31	Гимнастика Parter.	Познакомить с партерной гимнастикой.			
32	Игровые двигательные упражнения с предметами.	Развитие двигательной активности.			
33 34	Промежуточная аттестация	Подготовка танцевальных номеров к школьным праздникам.			

Предполагаемые результаты реализации программы

Результаты первого уровня:

- 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,
- 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,

Результаты второго уровня:

- развитие ценностного отношения школьников к культуре, труду, воспитание чувства сопереживания к товарищам;
- 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 третьего уровня:

- 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;

Формы подведения итогов реализации программы:

- подготовка танцевальных номеров к школьным праздникам,
- отчётный концерт.

Описание материально-технического обеспечения реализации рабочей программы по кружку «Ритмика»

Наличие оборудованного зала для занятий. В зале должны быть: зеркала, станок, коврики, мультимедийная система, компьютер, интернет;

- Наличие у детей специальной формы для занятий (у мальчиков шорты и футболка, у девочек велосипедки и футболка, либо купальник для занятий и юбочка);
- Музыкальное сопровождение (компьютера, музыкального центра);
- Наличие сценических костюмов для концертных номеров.

