Приложение №3
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 300 «Перспектива»

УТВЕРЖДЕНО:
Директор МАОУ СОШ №300 «Перспектива»
_____/С.Н. Сомов/
Приказ №__0-0__от «_1_»_08_____ 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Художественной направленности «РИТМИКА"

Возраст обучающихся: 7-10 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Плотникова Светлана Николаевна

Педагог дополнительного образования

город Екатеринбург, 2024 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Цели и задачи учебного предмета

Цель предмета - приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования, синтез песни и танца, развитие творческих способностей обучающихся посредством танцевального искусства.

Задачи:

Развивающие:

-формирование необходимых двигательных навыков, развитие музыкального слуха и чувство ритма;

-совершенствование жизненно-важных навыков и умений чувствовать и

ощущать музыкальный ритм посредством обучения ритмическим

движениям;

-развитие интереса к занятиям ритмикой, формам активного досуга, развитие

-координации движения, эстетического вкуса, художественно-творческой и танцевальной способности, фантазии, памяти, кругозора;

-развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, танцевальных навыков;

- формирование красивой осанки, выразительности пластики движений и жестов в танцах, играх, хороводах, упражнениях;

-улучшение психического состояния, повышение работоспособности и двигательной активности;

-воспитание умений работать в коллективе;

Воспитательные:

- воспитывать культуру поведения и общения;

- воспитывать умение ребенка работать в объединении;
- заложить основы становления эстетически развитой личности;
- воспитывать чувство ответственности, трудолюбия, конструктивности.

Особенности изучения курса

Занятия ритмикой тесно связаны с обучением детей на уроках физической культуры и музыки, дополняя друг друга. Ведь именно уроки

ритмики наряду с другими предметами способствуют общему разностороннему развитию школьников, корректируют эмоционально-волевую незрелость. 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. Уроки ритмики положительно влияют на умственное развитие детей, создают благоприятные условия для развития творческого воображения и фантазии школьников, побуждают их включаться в коллективную деятельность класса.

В каждом классе отведено время на то, чтобы учащиеся не только учились определенным движениям и танцам, но и могли изложить свои мысли на «паркете».

Программа достаточно вариативная и позволяет проявить индивидуальный творческий подход. Уже через несколько месяцев учащиеся овладевают минимальными навыками танца и способны показать свое умение на различных праздниках, что вносит в процесс обучения работу на результат. При разработке программы учитываются способности учащихся, их индивидуальные и возрастные особенности. Ритмикой могут заниматься все физически здоровые дети, начиная с 6-7 лет. Ритмическая разминка - движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем. Партерная гимнастика развивает подвижность суставов и укрепление мышечного аппарата.

Танцевальные движения используются во многих упражнениях и играх. Очень важно обогатить детей запасом этих движений, научить их двигаться технически грамотно, легко, естественно, выразительно. Музыкальные игры на занятиях развивают творческую и танцевальную способность, фантазию, память, обогащают кругозор, формируют навыки общения и культуру поведения в своей возрастной группе. 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. У учащихся закладываются основы, от которых в дальнейшем будет зависеть успех занятий ритмикой и танцем.

Формы организации учебного процесса

Основная форма образовательной работы с детьми: музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого ребенка.

Занятия включают чередование различных видов деятельности: музыкально-ритмические упражнения и игры, слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, творческие задания. Программой предусмотрены занятия теоретическими дисциплинами: муз. грамота, беседы о хореографическом искусстве.

Организация игровых ситуаций помогает усвоению программного содержания, приобретению опыта взаимодействия, принятию решений.

Беседы, проводимые на занятиях, соответствуют возрасту и степени развития детей. На начальном этапе беседы краткие. С детьми 3 и 4 классов проводятся беседы — диалоги, обсуждения, которые помогают развитию способности логически мыслить. На этих занятиях дети получают информацию о хореографическом искусстве, его истории развития и традициях.

Формы работы: игра, беседа, практические занятия, открытые уроки, комбинированные уроки, урок – смотр знаний, ***технологии:*** игровые, познавательные, здоровье-сберегающие, обучение в сотрудничестве.

Формы текущего контроля и промежуточной аттестации учащихся

Текущий, проводимый в ходе учебного занятия, закрепляющий знания по заданной теме;

Итоговый, проводимый после изучения материала одной четверти.

Контрольный урок, проводимый 2-3 раза в четверть.

Урок – смотр знаний в конце учебного года в форме зачёта.

Общая характеристика учебного курса «Ритмика»

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. Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально-ритмическая деятельность детей. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать.

Исполнение танцев разных народов приобщает детей к народной культуре, умению находить в движениях характерные особенности танцев разных национальностей.

Целью занятий ритмикой является формирование основ здорового образа жизни, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию школьников.

Календарный план

Класс	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Количество учебных недель	33	34	34	34
Количество часов в неделю	1	1	1	1
Количество часов в год	33	34	34	34

Программа является модифицированной, она рассчитана на физическое, эмоциональное и нравственное развитие и совершенствование детей. Программа нацелена на личностное развитие ребенка.

Планируемые результаты

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса

Личностные результаты:

- сформированность мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы.
- любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей; навыков творческой установки.
- умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения.

Метапредметные результаты:

1 класс

Минимальный уровень:

-готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;
-ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
-ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;
-ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
-соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
-выполнять игровые и плясовые движения;
-выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
-начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

Достаточный уровень:
-уметь самостоятельно принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
-организованно строиться (быстро, точно); о
-сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
-самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
-соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
-легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения;
-ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастными построениями.

2 класс
Минимальный уровень:
-уметь принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
-организованно строиться (быстро, точно);
-сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
-самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
-соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
-легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения;
-ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастными построениями.

Достаточный уровень:
-уметь рассчитываться на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;
-соблюдать правильную дистанцию в колонне по три;
-самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
-ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с малоконтрастными построениями;
-передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т.д.;
-самостоятельно передавать хлопками более сложный ритмический рисунок мелодии;
-повторять любой ритм, заданный учителем;
-задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).

3 класс

Минимальный уровень:
-уметь рассчитываться на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;
-соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;
-самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
-ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с малоконтрастными построениями;
-передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т.д.;
-передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;
-повторять любой ритм, заданный учителем;
-задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).
Достаточный уровень:
-самостоятельно уметь правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;
-четко различать двухчастную и трехчастную форму в музыке, показывать в движении характер контрастных частей;
-отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз; четко, организованно самостоятельно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски;
-различать основные характерные движения некоторых народных танцев.

4 класс

Минимальный уровень:
-уметь правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;
-различать двухчастную и трехчастную форму в музыке;
-отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз; четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски;
-различать основные характерные движения некоторых народных танцев.
Достаточный уровень:
-знать основные позиции ног и рук, использовать их при выполнении упражнений;
-уметь самостоятельно ориентироваться в пространстве, перестраиваться по требованию учителя в шеренгу, колонну, круг;
-знать основные элементы танцев, разученных в течение периода обучения, танцевальные движения, а также использовать их при самостоятельном составлении небольших танцевальных композиций;
-уметь самостоятельно составлять ритмические рисунки

Содержание учебного курса «Ритмика»:

Учащиеся 1 класса

1. Упражнения на ориентировку в пространстве, танцевально-двигательные стереотипы; - *1 подгруппа* «Затактовые стереотипы»,
Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

2. Ритмико – гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Перекрестное поднимание и опускание рук (правая рука вверху, левая внизу). Одновременные движения

правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом.

Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

Упражнение на расслабление мышц. Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

3. Игры под музыку

Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание — тяжелым, комичным и т. д). Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.

4. Танцевальные упражнения

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком); притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.

Учащиеся 2 класса

1. Упражнения на ориентировку в пространстве, танцевально-двигательные стереотипы; - 2 *подгруппа* «Трехчетвертные стереотипы»,

Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и из движения врассыпную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.

2. Ритмико – гимнастически упражнения

Обще-развивающие упражнения. Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения *с* лентами. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднимание предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднимание согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук). Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднимание левой ноги, согнутой в колене, с одновременным подниманием и опусканием правой руки и т. д.). Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.

Упражнения на расслабление мышц. Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед. Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра). Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед (как при игре в футбол).

3. Игры под музыку

Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий). Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении. Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых

движений. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов И содержания песен. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.

4. Танцевальные упражнения

Повторение элементов танца по программе для 1 класса. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с поскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбоченившись одной рукой, другая с платочком поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек).

Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. Основные движения местных народных танцев.

Танцы и пляски;

Народный танец

Эстрадный танец

Бальный танец

Танец Полька.

Танец Сударушка.

Танец Полонез

Танец Вару- вару.

Учащиеся 3 класса

1. Упражнения на ориентировку в пространстве, танцевально-двигательные стереотипы; - *1 подгруппа* «Затактовые стереотипы»,
Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину. Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путем отступления одной группы детей на шаг вперед, другой — на шаг назад. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг.

Выполнение движений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах.

2. Ритмико – гимнастически упражнения

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки). Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону. Перелезание через сцепленные руки, через палку. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову в сторону, противоположную взмаху ноги. Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки. Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками). Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением (под барабан, бубен). Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот.

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

3. Игры под музыку

Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз. Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта. Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений. Исполнение движений пружиннее, плавнее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца. Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен. Передача в движениях развернутого сюжета музыкального рассказа. Смена ролей в импровизации. Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные, игры с пением и речевым сопровождением.

4.Танцевальные упражнения

Повторение элементов танца по программе 2 класса. Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег. Сильные поскоки, боковой галоп. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением. Движения парами: боковой галоп, поскоки. Основные движения народных танцев.

Танцы и пляски:

Танец Народный танец

Танец Кадриль

Белорусский народный танец

Литовский народный танец

Финская полька

Матросский танец

Бурятский танец

Украинский танец

Эстрадный танец

Американский рок-н-ролл

Учащиеся 4 класса

1. Упражнения на ориентировку в пространстве, танцевально-двигательные стереотипы; - 2 *подгруппа* «Трехчетвертные стереотипы», *3 подгруппа* «Народные – фольклорные».

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и концентрических кругов в звездочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах.

2. Ритмико – гимнастически упражнения

Общеразвивающие упражнения. Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с

постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

Упражнение на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднимание головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка).

То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

3. Игры под музыку

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

4. Танцевальные упражнения

Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в 3 классе. Упражнения на различение элементов народных танцев. Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег. Поскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах. Разучивание народных танцев.

Танцы и пляски:

Греческий танец. Сиртаки

Гуцульский танец

Фигурный вальс

Итальянский танец . Тарантелла

Американский танец. Кантри

Мексиканский танец. Макарена

Латиноамериканский танец. Ча-ча-ча

Латиноамериканский танец. Самба

Латиноамериканский танец. Румба

ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Ритмика». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

По основам знаний

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.
Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.
Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Реализация программы возможна через дистанционное обучение с применением образовательных интернет-ресурсов и технологий.

Тематическое планирование

Тематическое планирование для 1 класса

№ п/п	Раздел. Тема	Количество часов
Раздел 1. Ритмика. Элементы музыкальной грамоты		
1.	*Тема:* Правила поведения в зале. Форма одежды. Что такое ритмика и ее основные понятия	1
2.	*Тема:* От музыки к движению	1
3.	*Тема:* Три кита в музыке - песня, танец, марш.	1
4.	*Тема:* Марш	1
5.	*Тема:* Танец	1
6.	*Тема:* Песня	1
7.	*Тема:* Жизнь танца в песне	1
8.	*Тема:* Урок обобщения	1
9-10.	*Тема:* Образное движение	2
Раздел 2. Танцевальная азбука		
11.	*Тема:* Выразительные средства музыки. Тепм. Динамика. Ритм	1
12.	*Тема:* Тепм	1
13.	*Тема:* Динамика (в музыке и танце)	1
14.	*Тема:* Ритм	1
15.	*Тема:* Па-де-грас	1
16.	*Тема:* Урок обобщения	1

Раздел 3. Танец		
17.	*Тема:* Танец - рассказ	1
18.	*Тема:* Танец на балу	1
19.	*Тема:* Танец на сцене	1
20.	*Тема:* Танец на дискотеке	1
21.	*Тема:* Фигуры и перестроения в танце	1
22.	*Тема:* Чистописание	1
Раздел 4. Беседы по хореографическому искусству		
23.	*Тема:* Строение музыкального произведения	1
24.	*Тема:* Строение музыкального произведения	1
25.	*Тема:* Форма в музыке и танце	1
26.	*Тема:* Форма в музыке и танце	1
27.	*Тема:* Куда ведет танец	1
28.	*Тема:* Куда ведет танец	1
29-30	*Тема:* Урок обобщения	1
Раздел 5. Творческая деятельность		
31-32.	*Тема:* Постановка танца	2
33.	*Тема:* Контрольный урок – показ танцевальной связки	1
	Итого:	33

Тематическое планирование для 2 класса

№ п/п	**Раздел. Тема**	**Количество часов**
Раздел 1. Ритмика. Элементы музыкальной грамоты		

1.	Правила поведения в зале. Беседа о техники безопасности на уроке.	1
2	*Тема:* Песня в танцевальных ритмах	1
3.	*Тема:* Мой танец под любимую песню.	1
4	*Тема:* Марш, танец, песня, дружат вместе.	1
5-6.	*Тема:* Песенность танца. Сударушка	2
7.	*Тема:* Мой танец под любимую песню	1
8.	*Тема:* Марш, танец, песня, дружат вместе	1
9. 10.	*Тема:* Танцевать начали раньше, чем говорить *Тема:* Пластика тела	1
Раздел 2. Танцевальная азбука		
11.	*Тема:* Основные напрвления движения в танцевальном зале	1
12.	*Тема:* Игровой стрейтчинг	1
13-14.	*Тема:* Пластическое интонирование	2
15.	*Тема:* **Контрольная работа. Подведение итогов полугодия.**	1
Раздел 3. Танец		
16-17.	*Тема:* Народный танец	2
18-19.	*Тема:* Классический танец-балет	2
20-21.	*Тема:* Бальный танец	2
22-23. 24-25.	*Тема:* Вальс *Тема:* Эстрадный танец	2 2
Раздел 4. Беседы по хореографическому искусству		
26-27.	*Тема:* Жанры хореографического искусства	2

28-29.	*Тема:* Полька	2
30.	*Тема:* Вару-вару	1
Раздел 5. Творческая деятельность		
31-33.	*Тема:* Постановка танца	3
34.	*Тема:* Контрольный урок – показ танцевальной связки	1
	Итого:	34

Тематическое планирование для 3 класса

№ п/п	**Раздел. Тема**	**Количество часов**
Раздел 1. Ритмика. Элементы музыкальной грамоты		
1.	*Тема:* Правила поведения в зале. Беседа о техники безопасности на уроке.	1
2.	*Тема:* Танец моего народа.	1
3.	*Тема:* Пляска.	1
4-5.	*Тема:* Кадриль.	2
6-7.	*Тема:* Перепляс.	2
8.	*Тема:* Плясать - душу открывать.	2
Раздел 2. Танцевальная азбука		
9-10.	*Тема:* Понятие о рабочей и опорной ноге. Работа стопы, работа колена.	1
10-11.	*Тема:* Финская полька..	2
12-14.	История возникновения Белорусского народного танца. Белорусский народный танец. Контрольная работа. Подведение итогов	3

15.	полугодия**.**	1
Раздел 3. Танец		
16-17.	*Тема:* Хоровод ста друзей.	2
18-19.	*Тема:* Матросский танец.	2
20-21.	*Тема:* Бурятский танец.	2
22-23.	*Тема:* Украинский танец.	2
24-25.	*Тема:* Американский рок-н-ролл.	2
Раздел 4. Беседы по хореографическому искусству		
26.	*Тема:* От Полонеза до Модерна.	1
27.	*Тема:* Разбор понятий «хореография», «хореографическое искусство», «кто такой хореограф».	1
28.	*Тема:* Импровизация под любимую музыку.	1
Раздел 5. Творческая деятельность		
29-33.	*Тема:* Постановка танца	4
34.	*Тема:* Контрольный урок – показ танцевальной связки	1
	Итого:	34

Тематическое планирование для 4 класса

№ п/п	**Раздел. Тема**	**Количество часов**
Раздел 1. Ритмика. Элементы музыкальной грамоты.		
1.	*Тема:* Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений,	1

	разучивании танцев.	
2.	*Тема:* Греческий танец. Сиртаки	1
3-4.	*Тема:* Гуцульский танец	2
5-6.	*Тема:* Австрийский танец. Вальс	2
7-8. 9-10. 11.	*Тема:* Итальянский танец. Тарантелла. *Тема:* Мексиканский танец. Кантри. *Тема:* Американский танец. Макарена.	2 2 1
Раздел 2. Танцевальная азбука		
12-14.	*Тема:* Понятие о «Parter». Комплекс упражнений на полу (Parter)	3
15.	*Тема:* **Контрольная работа. Подведение итогов полугодия.**	1
Раздел 3. Танец		
16.	*Тема:* Латиноамериканский танец	1
17-20.	*Тема:* Ча-ча-ча. Разучивание основных элементов танца.	4
21-24.	*Тема* Румба. Разучивание основных элементов танца	4
25-28.	*Тема:* Самба. Разучивание основных элементов танца	4
Раздел 4. Беседы по хореографическому искусству		
29.	*Тема:* Искусство сочинения и сценической постановки танца	1
30.	*Тема:* Разбор основных составляющих при постановке танцевального номера – композиция,	1

	драматургия, лексика	
Раздел 5. Творческая деятельность		
31-33.	*Тема:* Постановка танца	3
34.	*Тема:* Контрольный урок – демонстрация танцевального этюда собственного сочинения	1
	Итого:	34

ЛИТЕРАТУРА

1. Андреева М. Дождик песенку поет. – М.: Музыка, 1981.
2. Андреева М., Конорова Е. Первые шаги в музыке. – М.: Музыка, 1979.
3. Бекина С., Ломова Т., Соковинина Е. Музыка и движение. – М.: Просвещение, 1984.
4. Бекина С., Ломова Т. Хоровод веселый наш. – М.: Музыка, 1980.
5. Бекина С., Соболева Э., Комальков Ю. Играем и танцуем. – М.: Советский композитор, 1984.
6. Бычаренко Т. С песенкой по лесенке: Методическое пособие для подготовительных классов ДМШ. – М.: Советский композитор, 1984.
7. Волкова Л. Музыкальная шкатулка. Вып. I-III. – М.: Музыка, 1980.
8. Дубянская Е. Нашим детям. – Л.: Музыка, 1971.
9. Дубянская Е. Подарок нашим малышам. – Л.: Музыка, 1975.
10. Зимина А. Музыкальные игры и этюды в детском саду. – М.: Просвещение, 1971.
11. Коза-Дереза: Народные сказки с музыкой. Под ред. Н. Метлова. – М.: Музыка, 1969.
12. Медведева М. А мы просо сеяли: Русские народные игры и хороводы для детей младшего возраста. Вып. 3, 4. – М.: Музыка, 1981.
13. Метлов Н., Михайлова Л. Мы играем и поем: Музыкальные игры для детей дошкольного и младшего дошкольного возраста. – М.: Советский композитор, 1979.
14. Слонов Н. Аленушка и лиса: Русская народная сказка. – В сб.: Гори, гори ясно. – М.: Музыка, 1984.
15. Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. – М.: Советский композитор, 1989.

16. Луговская А. Ритмические упражнения, игры и пляски. – М.: Советский композитор, 1991.
17. 17Мур А. «Пересмотренная техника европейских танцев». 1993 г.
18. Мур. А. «Популярные вариации». Издание Лондон. 1970г. Полный перевод с английского и редакция Попов О.Н. Ленинград 1974 г.
19. Ромэйн Э. «Вопросы и ответы». Лондон - Санкт - Петербург 1995 г. Перевод и редакция Пин Ю.
20. Френсис С. Дорис Л., Дорис Н., Петридис Д., Ромэйн Э., Спэнсэр Н. «Пересмотренная техника латиноамериканских танцев». Издание Лондон. Перевод и редакция Пин Ю. Санкт-Петербург. 1992 г.
21. Гогунов Е.Н.. Мартьянов Б.И.. «Психология физического воспитания и спорта». Москва. Издательский центр «Академия» 2000 г.
22. Ваганова А.Я. «Основы классического танца». Ленинград. Искусство. 1980 г.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по предмету «Физическая культура (Ритмика)»

Технические средства обучения:

- ноутбук;
- музыкальный центр.

Учебно-практическое оборудование:

- зеркальная стена;
- хореографический станок;
- гимнастические коврики.

Материально-техническая база обучения с использованием ДОТ:

- приложение для голосового-, видео- и тестового общения Discord;
- платформа для проведения онлайн-занятий Zoom;
- цифровая образовательная платформа Дневник.ру;
- каналы связи;
- компьютерное оборудование;
- периферийное оборудование;
- программное обеспечение.

Оценочные материалы

Полугодовые контрольные работы

2 класс

Практическая работа: в конце первого учебного полугодия учащимся предлагается продемонстрировать изученные базовые элементы танцев Сударушка или Полонез на оценку. Данная работа оценивается по пятибалльной системе.

Теоретическая работа: в конце первого учебного полугодия учащимся предлагается пройти тест по базовой терминологии изученного курса. Данная работа выполняется при невозможности сдачи практической работы и оценивается также по пятибалльной системе.

3 класс

Практическая работа: в конце первого учебного полугодия учащимся предлагается продемонстрировать изученные танцевальные элементы одного из танцев на выбор: Полька, Кадриль, или Перепляс. Данная работа оценивается по пятибалльной системе.

Теоретическая работа: в конце первого учебного полугодия учащимся предлагается пройти тест по изученным темам «История возникновения Белорусского народного танца», «Понятие о рабочей и опорной ноге. Работа стопы, работа колена». Данная работа выполняется при невозможности сдачи практической работы и оценивается также по пятибалльной системе.

4 класс

Практическая работа: в конце первого учебного полугодия учащимся предлагается продемонстрировать изученные танцевальные элементы одного из танцев на выбор: «Австрийский Вальс», «Тарантелла», «Кантри», «Макарена», либо изученные упражнения в партерной гимнастике на оценку. Данная работа оценивается по пятибалльной системе.

Теоретическая работа: в конце первого учебного полугодия учащимся предлагается пройти тест по изученным темам «Австрийский Вальс», «Тарантелла», «Кантри», «Макарена», «Партерная гимнастика». Данная работа выполняется при невозможности сдачи практической работы и оценивается также по пятибалльной системе.

Итоговые годовые контрольные работы

1 класс

Практическая работа: в конце учебного года учащимся предлагается продемонстрировать изученные танцевальные элементы на оценку. Данная работа оценивается по пятибалльной системе.

Теоретическая работа: в конце учебного года учащимся предлагается пройти тест по изученным темам изученного курса. Данная работа выполняется при невозможности сдачи практической работы и оценивается также по пятибалльной системе.

2 класс

Практическая работа: в конце учебного года учащимся предлагается продемонстрировать изученные танцевальные элементы на оценку. Данная работа оценивается по пятибалльной системе.

Теоретическая работа: в конце учебного года учащимся предлагается пройти тест по изученным темам изученного курса. Данная работа выполняется при невозможности сдачи практической работы и оценивается также по пятибалльной системе.

3 класс

Практическая работа: в конце учебного года учащимся предлагается продемонстрировать танцевальную постановку, изученную за второе полугодие. Данная работа оценивается по пятибалльной системе.

Теоретическая работа: в конце учебного года учащимся предлагается пройти тест по изученным темам изученного курса. Работа выполняется при невозможности сдачи практической работы и оценивается также по пятибалльной системе.

4 класс

Практическая работа: в конце учебного года учащимся предлагается продемонстрировать танцевальную постановку одного из латиноамериканских танцев на выбор Ча-ча-ча, Румба, Самба.
Данная работа оценивается по пятибалльной системе.

Теоретическая работа: в конце учебного года учащимся предлагается написать эссе по теме «Что для меня танец?» либо подготовить реферат о танце Ча-ча-ча, Румба, или Самба на выбор. Данная работа выполняется при невозможности сдачи практической работы и оценивается также по пятибалльной системе.

Календарно-тематическое планирование

КТП 1 КЛАСС

№ урока	Неделя	Тема урока	Дата фактическая	Примечания
1		Правила поведения в зале. Форма одежды. Что такое ритмика и ее основные понятия.		
2		От музыки к движению.		
3		Три кита в музыке - песня, танец, марш.		
4		Марш.		
5		Танец .		
6		Песня.		
7		Жизнь танца в песне.		
8		Урок обобщения.		
9		Образное движение.		
10		Образное движение.		
11		Выразительные средства музыки. Тепм. Динамика. Ритм.		
12		Тепм.		
13		Динамика (в музыке и танце).		
14		Ритм.		
15		Па-де-грас .		
16		Урок обобщения.		
17		Танец – рассказ.		
18		Танец на балу.		
19		Танец на сцене.		
20		Танец на дискотеке.		
21		Фигуры и перестроения в танце		
22		Чистописание.		
23		Строение музыкального произведения.		
24		Строение музыкального произведения .		
25		Форма в музыке и танце.		
26		Форма в музыке и танце.		
27		Куда ведет танец.		
28		Куда ведет танец.		
29		Урок обобщения.		

30		Урок обобщения.		
31		Постановка танца.		
32		Постановка танца.		
33		Контрольный урок – показ танцевальной связки		

КТП 2 КЛАСС

№ урока	Неделя	Тема урока	Дата фактическая	Примечания
1		Правила поведения в зале. Беседа о техники безопасности на уроке.		
2		Песня в танцевальных ритмах.		
3		Мой танец под любимую песню.		
4		Марш, танец, песня, дружат вместе.		
5		Песенность танца. Сударушка.		
6		Песенность танца. Сударушка.		
7		Маршевость танца. Полонез.		
8		Маршевость танца. Полонез.		
9		Танцевать начали раньше, чем		

		говорить.		
10		Пластика тела.		
11		Основные напрвления движения в танцевальном зале.		
12		Игровой стрейтчинг.		
13		Пластическое интонирование .		
14		Пластическое интонирование.		
15		**Контрольная работа. Подведение итогов полугодия.**		
16		Народный танец.		
17		Народный танец.		
18		Классический танец-балет.		
19		Классический танец-балет.		
20		Бальный танец.		
21		Бальный танец.		
22		Вальс.		
23		Вальс.		
24		Эстрадный танец.		
25		Эстрадный танец.		
26		Жанры хореографического искусства.		
27		Жанры хореографического искусства.		
28		Полька.		
29		Полька.		
30		Вару-вару.		
31		Постановка танца.		
32		Постановка танца.		
33		Постановка танца.		
34		**Итоговый контрольный урок – показ танцевальной связки.**		

КТП 3 КЛАСС

№ урока	Неделя	Тема урока	Дата фактическая	Примечания
1		Правила поведения в зале. Беседа о техники безопасности на уроке.		
2		Танец моего народа.		
3		Пляска.		
4		Кадриль.		
5		Кадриль.		
6		Перепляс.		
7		Перепляс.		
8		Плясать - душу открывать.		
9		Понятие о рабочей и опорной ноге. Работа стопы, работа колена.		
10		Финская полька.		
11		Финская полька.		
12		История возникновения Белорусского народного танца.		
13		Белорусский народный танец.		
14		Белорусский народный танец.		
15		**Контрольная работа. Подведение итогов полугодия.**		
16		Хоровод ста друзей.		
17		Хоровод ста друзей.		
18		Матросский танец.		
19		Матросский танец.		
20		Бурятский танец.		
21		Бурятский танец.		
22		Украинский танец.		
23		Украинский танец.		
24		Американский рок-н-ролл.		
25		Американский рок-н-ролл.		
26		От Полонеза до Модерна.		
27		Разбор понятий «хореография», «хореографическое искусство»,		

		«кто такой хореограф».		
28		Импровизация под любимую музыку.		
29		Постановка танца.		
30		Постановка танца.		
31		Постановка танца.		
32		Постановка танца.		
33		Постановка танца.		
34		**Итоговый контрольный урок**– показ танцевальной связки.		

КТП 4 КЛАСС

№ урока	Неделя	Тема урока	Дата фактическая	Примечания
1		Правила поведения в зале. Беседа о техники безопасности на уроке.		
2		Греческий танец. Сиртаки.		
3		Гуцульский танец.		
4		Гуцульский танец.		
5		Австрийский танец. Вальс.		
6		Австрийский танец. Вальс.		
7		Итальянский танец. Тарантелла .		
8		Итальянский танец. Тарантелла .		
9		Мексиканский танец. Кантри.		
10		Мексиканский танец. Кантри.		
11		Американский танец. Макарена.		
12		Понятие о «Parter».		
13		Комплекс упражнений на полу (Parter).		
14		Комплекс упражнений на полу (Parter).		
15		**Контрольная работа. Подведение итогов полугодия.**		
16		Латиноамериканский танец.		
17		Ча-ча-ча. Разучивание основных элементов танца.		

18		Ча-ча-ча. Разучивание основных элементов танца.		
19		Ча-ча-ча. Разучивание движений в паре .		
20		Ча-ча-ча. Разучивание движений в паре.		
21		Румба. Разучивание основных элементов танца.		
22		Румба. Разучивание основных элементов танца.		
23		Румба Разучивание движений в паре в танце.		
24		Румба. Разучивание движений в паре в танце.		
25		Самба. Разучивание основных элементов танца.		
26		Самба. Разучивание основных элементов танца.		
27		Самба. Разучивание движений в паре в танце.		
28		Самба. Разучивание движений в паре в танце.		
29		Искусство сочинения и сценической постановки танца.		
30		Разбор основных составляющих при постановке танцевального номера – композиция, драматургия, лексика.		
31		Постановка танца.		
32		Постановка танца.		
33		Постановка танца.		
34		**Итоговый контрольный урок**– показ танцевальной связки.		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 520251343390373548250310750880108285629354443738

Владелец Сомов Сергей Николаевич

Действителен С 07.05.2025 по 07.05.2026