



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ШКОЛА № 2»

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО  
учителей начальных классов  
протокол № 1 от 28.08.2020  
Внесены изменения:  
протокол № 4 от 29.05.2021

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР  
 /   
подпись расшифровка

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ «Школа № 2»  
 М.М.Салтуганова  
приказ № 410 от 29.08.2020  
Внесены изменения:  
приказ от 31.05.2021 № 304  


**КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**ПО КУРСУ  
«РИТМИКА»**

**ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ  
ДЛЯ 1-4 КЛАССОВ  
(вариант 7.2.)**

**СРОК РЕАЛИЗАЦИИ –5 лет  
(2017-2022)  
(новая редакция)**

Разработчики программы:

Хайртдинова Алина Вазировна,  
учитель физической культуры

## **1.Пояснительная записка**

Программа «Ритмика» 1 – 4 классов обучающихся с ЗПР (вариант 7.2) разработана на основе примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с ЗПР (вариант 7.2) школы.

С давних пор музыка используется как лечебный фактор. Восприятие специально подобранной музыки не требует предварительной подготовки и доступно всем детям. Музыкально-ритмические занятия помогают вовлекать, активизировать и пробуждать интерес к деятельности вообще, активизируют мышление. Музыкальные игры снимают психоэмоциональное напряжение, воспитывают навыки группового поведения, т.е. социализируют ребенка.

Организация движений с помощью музыкального ритма развивает у детей внимание, память, внутреннюю собранность, способствует формированию целенаправленной деятельности. Музыкально-ритмические занятия имеют большое значение для детей с задержкой психического развития. Это связано с тем, что характерные для них особенности нервно-психического склада, эмоционально-волевая и личностная незрелость, своеобразие деятельности и поведения, особенности двигательной и психической сферы, хорошо поддаются коррекции специфическими средствами воздействия на ребенка, свойственными ритмике.

У большинства детей с ЗПР наблюдаются следующие двигательные нарушения: -нарушение координации движений; скованность при выполнении движений и упражнений; - отсутствие плавности движений; недостаточная ритмичность, трудность формирования двигательного автоматизма, двигательные perseverации.

Проблемы двигательной сферы у детей с ЗПР часто связаны не с нарушением опорно-двигательного аппарата, а с недоразвитием высших психических функций. У этих детей ослаблено формирование межанализаторных связей, снижено внимание, память, восприятие, мыслительное и речевое развитие. Недостатки формирования ВПФ тесно связаны с развитием общей, ручной и артикуляционной моторики ребенка.

На занятиях ритмики средствами музыки и специальных двигательных и психологических упражнений происходит коррекция и развитие ВПФ, улучшаются качественные характеристики движения, развиваются такие важные для подготовки к школьному обучению личностные качества, как саморегуляция и произвольность движений и поведения.

Данная программа направлена на коррекцию особенностей нервно-психического склада, своеобразия поведения и личностной реакции, а также эмоционально-волевой незрелости у детей с ЗПР.

### **Целью программы**

- является развитие двигательной активности обучающегося с ЗПР в процессе восприятия музыки.
- воспитание единого комплекса физических и духовных качеств: хорошее здоровье, выносливость, гармоничное телосложение, творческое мышление, артистизм, дружелюбие и благородство.
- самопознание, самоопределение, помощь в профессиональной ориентации ребенка.

### **Задачи программы:**

- овладение разнообразными формами движения (ходьба, бег, прыжки, поскоки, гимнастические и танцевальные упражнения, упражнения с звучащими инструментами (дудки, погремушки и т.д.)
- развитие умения воспринимать на слух, различать и понимать специфические средства музыкального «языка» (динамика, темп и т. д.);
- развитие чувства ритма, музыкального слуха и памяти;
- развитие умственной деятельности, творческого воображения, памяти, формирование произвольного внимания, пространственной ориентировки и координации, улучшение осанки;
- развитие умения совместной коллективной деятельности;

- воспитание самоорганизации и самодисциплины;
- приобщение детей к музыке, совершенствование музыкально-эстетических чувств.

## **2. Общая характеристика коррекционного курса**

Занятия ритмикой способствуют укреплению у детей мышечного корсета, у детей формируются правильное дыхание, развиваются моторные функции, воспитывается правильная осанка, походка, грация движений, что способствует в целом оздоровлению всего детского организма.

Таким образом, на первый план выходит необходимость первоначальной коррекции двигательной сферы детей с ЗПР на занятиях коррекционной ритмикой.

С помощью музыкального ритма можно установить равновесие в деятельности нервной системы ребенка. Музыкально - ритмические занятия помогают вовлекать, активизировать и пробуждать интерес к деятельности вообще. Музыкальные игры снимают психоэмоциональное напряжение, воспитывают навыки группового поведения, т.е. социализируют ребенка. Организация движений с помощью музыкального ритма развивает у детей внимание, память, внутреннюю собранность.

Занятия ритмикой тесно связаны с обучением на занятиях физкультурой и музыкой. При этом формирование и отработка основных двигательных навыков, как и овладение основными музыкальными понятиями и умениями, осуществляются на занятиях физкультурой и музыкой. На занятиях ритмики происходит дальнейшее практическое освоение понятий, умений и навыков в специфической форме музыкально-ритмической деятельности. Коррекционно-развивающие занятия ритмикой являются эффективной и адекватной формой проведения занятия при работе с детьми с ЗПР, построенного на сочетании музыки, движения и слова. Ритмика является одной из своеобразных форм активной терапии (с элементами кинезотерапии) средствами специально подобранных методов и методик, направленных на преодоление недостатков психомоторной, двигательной, познавательной и эмоционально-волевой сферы детей с ЗПР средствами музыкально-ритмической деятельности и психоразвивающих упражнений, построенных на сочетании движений, музыки и слова.

Включенные в занятие игры имеют особое значение. Это связано с тем, что игра является основной формой деятельности школьников. Они способствуют развитию произвольности движений и поведения, развитию мышления, личностных качеств детей. Соревновательный характер подвижной игры активизирует личностные, и познавательные качества ребёнка. Вызывает стремление осознать правила игры, даёт возможность почувствовать свое место в команде, свою роль в общей игре. Чтобы ребенку быть успешным в игре среди детей, ему необходимо вовремя включиться в деятельность, правильно выполнять движения и действия. Таким образом, предъявление на занятиях ритмикой заданий в игровой форме и проведение игр позволяет повысить эффективность коррекционно-развивающего воздействия, а при работе с детьми с ЗПР, иногда это и единственный способ решить на занятии все поставленные задачи. Следует также отметить, что игры создают благоприятные условия для развития творческого воображения

## **3. Место учебного курса «Ритмика» в учебном плане**

Нормативный срок освоения на уровне начального общего образования - 5 лет обучения - 1 час в неделю. Программа рассчитана на общую учебную нагрузку в объеме 168 часов: 1 класс - 33, 1 дополнительный класс - 33 часа, 2 класс - 34 часов, 3 класс - 34 часов, 4 класс - 34 часов

## **4. Ценностные ориентиры содержания учебного курса «Ритмика»**

Приоритетная цель физического образования в школе – физическое и духовнонравственное развитие ребенка, т.е. формирование у него качеств, отвечающих представлениям о физическом

и духовном здоровье, об истинной человечности, одоброте и культурной полноценности в восприятии мира

Внедрение программы «Ритмика в школе» является важнейшим условием деятельности образовательного процесса. Эффект от проведения такой учебной дисциплины велик, особенно в начальной школе, где, помимо музыкального и двигательного образования, ребенок получает мощный оздоровительный комплекс направленных средств физической культуры. Это и коррекция различных отклонений в опорно-двигательном аппарате — осанка и плоскостопие. Это и содействие развитию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой системы. Активная физическая нагрузка благоприятно содействует развитию двигательных способностей. Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Получение сведений о танцах разных народов и различных эпох необходимо, т.к. каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер. Культуросоздающая роль программы состоит также в воспитании гражданственности и патриотизма. Прежде всего ребенок постигает культурные традиции своей Родины, а потом знакомится с искусством других народов. Одна из главных задач курса — развитие у ребенка интереса к внутреннему миру человека, способности углубления в себя, осознание своих внутренних переживаний. Это является залогом развития способности сопереживания.

Особый характер танцевальной информации нельзя адекватно передать словами.

Эмоционально-ценностный, чувственный опыт, выраженный в искусстве танца, можно постигнуть только через собственное переживание — проживание в форме танцевальных действий. Для этого необходимо освоение художественно-образного языка танца. Развитая способность к эмоциональному уподоблению — основа эстетической отзывчивости. В этом особая сила и своеобразие искусства: его содержание должно быть присвоено ребенком как собственный чувственный опыт. На этой основе происходит развитие чувств, освоение художественного опыта поколений и эмоционально-ценностных критериев жизни

## **5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения содержания учебного курса «Ритмика»**

### **Личностные результаты ребенка с ограниченными возможностями здоровья:**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах сохранения и укрепления личного и общественного здоровья;
- проявление позитивных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях риска нарушения здоровья в процессе взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми;
- проявление дисциплинированности и упорства в образовательной деятельности для достижения значимых личных результатов при условии сохранения и укреплении личного здоровья.
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

### **Метапредметные результаты ребенка с ограниченными возможностями здоровья:**

- обеспечение защиты и сохранения личного здоровья во всех его проявлениях позитивными средствами, соответствующими индивидуальным и типологически возрастным особенностям;
- планирование и организация самостоятельной деятельности (учебной и досуговой) с учетом индивидуальных возможностей и требования сохранения и совершенствования индивидуального здоровья во всех его проявлениях;

- управление своим эмоциональным состоянием при общении со сверстниками и взрослыми с целью сохранения эмоционального благополучия.
- формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

#### **Предметные результаты ребенка с ограниченными возможностями здоровья:**

- двигаться в соответствии с характером, темпом и динамикой музыки, отличать начало и конец звучания музыкального произведения;
- ориентироваться в пространстве, легко и ритмично ходить и бегать по кругу, между предметами, воспроизводить несложный ритм и простые движения с предметами, выполнять игровые и плясовые движения, согласовывая движения рук с движениями ног и туловища;
- выполнять дыхательные упражнения;
- использовать на уроках ритмики умения, полученные на занятиях по музыке и физической культуре;
- уметь себя презентовать в выступлениях перед зрителями.

#### **Учащиеся должны знать и уметь**

##### **1 класс**

Знать: термины: громко – тихо, высоко – низко; характер музыки и движения (быстро – медленно, умеренно); название простых танцевальных шагов (мягкий на полупальцах, приставной, галоп и т.д.).

Уметь: выполнять основные движения под музыку.

##### **2 класс**

Знать: термин двухдольный и трехдольный размер; термины: ансамбль, оркестр, отстроченное движение (канон); название различных новых элементов танца и танцевальных шагов.

Уметь: выразить хлопками и другими движениями сильные доли такта; ритмично и четко выполнять гимнастические упражнения с предметами и без них под музыку на 3/4 и при чередовании размеров в произведении; подбирать самостоятельно свободные движения под музыку различного характера; согласовывать звучание инструментов в ансамбле; выполнять упражнения в отстроченном движении под музыку двухголосного канона; участвовать в исполнении разученных плясок и танцев.

##### **3 класс**

Знать: все изученные термины и названия.

Уметь: выполнять любые гимнастические упражнения с предметами и без них под музыку различного характера и темпа; отражать изменение движения любые изменения в характере, темпе, метроритме, регистре звучания музыки; передавать на различных звучащих инструментах ритмический рисунок любых знакомых песен и музыкальных пьес; участвовать в инсценировке песен, в сценических изображениях музыкальных сказок; участвовать в исполнении разученных плясок и танцев.

##### **4 класс**

Знать: все изученные термины и названия.

Уметь: отражать изменение движения любые изменения в характере, темпе, метроритме, регистре звучания музыки; передавать на различных звучащих инструментах ритмический рисунок любых знакомых песен и музыкальных пьес; участвовать в исполнении разученных плясок и танцев; участвовать в инсценировке песен, в сценических изображениях музыкальных

сказок; выполнять любые гимнастические упражнения с предметами и без них под музыку различного характера и темпа.

## 6. Содержание учебного курса «Ритмика»

Программа содержит 4 раздела:

«Ритмико-гимнастические упражнения»

Движения под музыку на 2/4 и 4/4: ходьба, бег, прыжки. Начало и окончание движения одновременно с началом и окончанием фразы. Передача характера музыки, темпа. Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с предметами и без них. Выполнение различных движений под музыку (ловля, катание, передача мяча).

Знакомство с гимнастическими палками. Использование гимнастических палок, скакалокобручей для передачи сильной и слабой долей в знакомых музыкальных произведениях. Повторение предложенного музыкального ритмического рисунка и передача простых песенных ритмов.

«Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку»

Свободное естественное движение под четко ритмически организованную доступную музыку. Определение сильных и слабых долей такта и свободная передача их притопами, хлопками и другими формами движения. Простейшие подражательные движения под музыку. Игра под музыку. Игры типа эстафет, с мячом и обручами. Игры с пением.

«Народные пляски и современные танцевальные движения»

Элементы танца и простые танцевальные движения. Разучивание и отработка плясок, круговых танцев по показу. На каждом уроке осуществляется работа по разным разделам программы, но на каждый раздел отводится разное количество времени (в зависимости от задач урока), но при этом имеется в виду, что в начале и в конце каждого урока должны быть упражнения на снятие, расслабление, ускорение.

## 7. Тематическое планирование курса «Ритмика»

### 1 класс

№ урока	Кол-во часов	Название темы	Основные виды учебной деятельности
1	1	Что такое «Ритмика»? Основные понятия.	Занятия ритмикой в жизни человека. Тело человека и его двигательные возможности. Ритмические упражнения в жизнедеятельности, в том числе в учебной деятельности. Музыка и движение. Красота движения и музыкально - ритмическая деятельность. Упражнения в музыкально-ритмической деятельности. Танцевальные движения и танцы.
2	1	Разминка. Поклон.шаги	Поклон Обучающиеся знакомятся со следующими понятиями: - позиции ног;

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- позиции рук;</li> <li>- позиции в паре.</li> <li>- точки класса;</li> </ul>
3	1	Постановка корпуса. Основные правила.	<p>Для ориентации лучше всего использовать схему, принятую А.Я.Вагановой. Это – квадрат, который условно делит зал на восемь равных треугольников. Ц – положение ученика, точки 1 – 8, располагающиеся по ходу часовой стрелки, – это возможные направления поворотов корпуса или движений в пространстве.</p> <p>При изучении элементов бального и народного танца целесообразно познакомить детей еще с одной схемой – круг, линия танца. Движение танцующих по кругу против часовой стрелки называется «по линии танца», по часовой стрелке – «против линии танца».</p>
4-5	2	Позиции рук. Позиции ног. Основные правила	<p>Выполняют 1-ю позицию: пятки сомкнуты, носки наружу. При этом ноги расположены на одной линии с равномерным распределением центра тяжести по всей стопе.</p> <p>Руки подняты впереди корпуса немного выше пояса.</p> <p>Выполняют 2-ю позицию: ноги врозь носки наружу. При этом ноги расположены друг от друга на одной линии на расстоянии одной стопы с равномерным распределением центра тяжести между стопами.</p> <p>Руки отведены в стороны слегка округло согнуты в локте.</p> <p>Выполняют 3-позицию:</p> <p>Стопа правой ноги приставлена к середине левой стопы (носки наружу).</p> <p>Руки подняты вверх над головой с округлыми локтями.</p> <p>Продолжают выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям и предполагающих выполнение в парах, в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыкального произведения или его частей.</p> <p>Оценивают свои достижения на занятии.</p>
6	1	Общеразвивающие упражнения	<p>Движения по линии танца и диагональ класса:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на носках, каблуках;</li> <li>- шаги с вытянутого носка;</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- перекаты стопы;</li> <li>- высоко поднимая колени «Цапля»;</li> <li>- выпады;</li> <li>- ход лицом и спиной;</li> <li>- бег с подскоками;</li> <li>- галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног.</li> </ul> <p>Упражнения на улучшение гибкости</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наклоны вперед, назад, в стороны, круговые движения;</li> <li>- ноги во II свободной позиции, наклоны вперед, кисти на полу;</li> <li>- ноги в VI позиции, наклоны вперед, кисти на полу;</li> <li>- сидя на полу, наклоны вправо, влево, вперед;</li> <li>- сидя на полу в парах, наклоны вперед;</li> <li>- «бабочка»;</li> <li>- «лягушка»;</li> <li>- полу шпагат на правую ногу, корпус прямо, руки в стороны;</li> <li>- полу шпагат на левую ногу, корпус прямо, руки в стороны;</li> <li>- полу шпагат на правую ногу, руки на пояс, корпус назад;</li> <li>- полу шпагат на левую ногу, руки на пояс, корпус назад;</li> <li>- «кошечка»; - «рыбка».</li> </ul>
7	1	Ритмико-гимнастические упражнения	<ul style="list-style-type: none"> <li>- наклоны головы вправо, влево, вперед, назад, круговые движения;</li> <li>- вытягивание шеи вперед из стороны в сторону;</li> <li>- подъем и опускание плеч (поочередно правого, левого и синхронно обоих);</li> <li>- круговое движение плечами вперед и назад поочередно правого и левого;</li> <li>- наклоны корпуса вперед, назад, вправо, влево;</li> <li>- повороты корпуса вправо, влево, круговые движения;</li> <li>- движения рук «волна»;</li> <li>- подъем рук через стороны вверх и опускание вниз;</li> <li>- то же, с вращением кистей в одну и в другую сторону;</li> <li>- подъем рук через плечи вверх, вниз, вправо, влево;</li> <li>- работа бедер вправо, влево, круг, «восьмерка», повороты;</li> <li>- пружинка на месте по VI позиции;</li> <li>- перенос веса тела с одной ноги на другую;</li> </ul>



			<p>- упражнения на развороты стоп из VI позиции в I (полуповоротную) поочередно правой и левой, затем одновременно двух стоп;</p>
8	1	Движения на развитие координации. Бег и подскоки.	<p>Продолжают выполнять ходьбу и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка.</p> <p>Повторяют основные позиции рук и ног.</p> <p>Осуществляют ритмичные движения в соответствии с различным характером частей музыкального произведения, регистрами (высокий, средний, низкий).</p> <p>Совершенствуют умение изменять направления и формы ходьбы, бега, подскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание – тяжелым, комичным и т.д.).</p> <p>Определяют нужное направление движения по словесной инструкции педагога или по звуковым ориентирам.</p> <p>Оценивают свои достижения на занятии.</p>
9	1	Физическая подготовка	<p>приставные шаги вперед-назад;</p> <p>- приставной шаг вперед, два кик вперед, приставной шаг назад;      - приставной шаг вперед, два кик вперед и два хлопка, приставной шаг назад, поворот.</p> <p>Движения повторяются по четырем точкам (1, 3, 5, 7).</p>
10-11	2	Разминка. Упражнения для улучшения гибкости	<p>- наклоны вперед, назад, в стороны, круговые движения;</p> <p>- ноги во II свободной позиции, наклоны вперед, кисти на полу;</p> <p>- ноги в VI позиции, наклоны вперед, кисти на полу;</p> <p>- сидя на полу, наклоны вправо, влево, вперед;</p> <p>- сидя на полу в парах, наклоны вперед;</p> <p>- «бабочка»;</p> <p>- «лягушка»;</p> <p>- полу шпагат на правую ногу, корпус прямо, руки в стороны;</p> <p>- полу шпагат на левую ногу, корпус прямо, руки в стороны;</p> <p>- полу шпагат на правую ногу, руки на пояс, корпус назад;</p>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- полу шпагат на левую ногу, руки на пояс, корпус назад;</li> <li>- «кошечка»;</li> <li>- «рыбка».</li> </ul>
12	1	Движения по линии танца.	<p>Движения по линии танца и диагональ класса:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на носках, каблуках;</li> <li>- шаги с вытянутого носка;</li> <li>- перекаты стопы;</li> <li>- высоко поднимая колени «Цапля»;</li> <li>- выпады;</li> <li>- ход лицом и спиной;</li> <li>- бег с подскоками;</li> <li>- галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног.</li> </ul> <p>Упражнения на улучшение гибкости</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наклоны вперед, назад, в стороны, круговые движения;</li> <li>- ноги во II свободной позиции, наклоны вперед, кисти на полу;</li> <li>- ноги в VI позиции, наклоны вперед, кисти на полу;</li> <li>- сидя на полу, наклоны вправо, влево, вперед;</li> <li>- сидя на полу в парах, наклоны вперед;</li> <li>- «бабочка»;</li> <li>- «лягушка»;</li> <li>- полу шпагат на правую ногу, корпус прямо, руки в стороны;</li> <li>- полу шпагат на левую ногу, корпус прямо, руки в стороны;</li> <li>- полу шпагат на правую ногу, руки на пояс, корпус назад;</li> <li>- полу шпагат на левую ногу, руки на пояс, корпус назад;</li> <li>- «кошечка»;- «рыбка».</li> </ul>
13	1	Комбинация «Слоник».	<p>. Комбинация «Слоник»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- шаг приставка, руками «нарисовать» уши;</li> <li>- шаг назад, руки вытянуть вперед вверх;</li> <li>- пружинка на месте, в стороны;</li> <li>- пружинка назад;</li> <li>- колено, локоть;</li> <li>- прыжки.</li> </ul>
14	1	Ритмико-гимнастические упражнения	<ul style="list-style-type: none"> <li>- наклоны головы вправо, влево, вперед, назад, круговые движения;</li> <li>- вытягивание шеи вперед из стороны в сторону;</li> <li>- подъем и опускание плеч (поочередно</li> </ul>

			<p>правого, левого и синхронно обоих);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- круговое движение плечами вперед и назад поочередно правого и левого;</li> <li>- наклоны корпуса вперед, назад, вправо, влево;</li> <li>- повороты корпуса вправо, влево, круговые движения;</li> <li>- движения рук «волна»;</li> <li>- подъем рук через стороны вверх и опускание вниз;</li> <li>- то же, с вращением кистей в одну и в другую сторону;</li> <li>- подъем рук через плечи вверх, вниз, вправо, влево;</li> <li>- работа бедер вправо, влево, круг, «восьмерка», повороты;</li> <li>- пружинка на месте по VI позиции;</li> <li>- перенос веса тела с одной ноги на другую;</li> <li>- упражнения на развороты стоп из VI позиции в I (полуповоротную) поочередно правой и левой, затем одновременно двух стоп;</li> </ul>
15	1	Ритмико-гимнастические упражнения	<ul style="list-style-type: none"> <li>- наклоны головы вправо, влево, вперед, назад, круговые движения;</li> <li>- вытягивание шеи вперед из стороны в сторону;</li> <li>- подъем и опускание плеч (поочередно правого, левого и синхронно обоих);</li> <li>- круговое движение плечами вперед и назад поочередно правого и левого;</li> <li>- наклоны корпуса вперед, назад, вправо, влево;</li> <li>- повороты корпуса вправо, влево, круговые движения;</li> <li>- движения рук «волна»;</li> <li>- подъем рук через стороны вверх и опускание вниз;</li> <li>- то же, с вращением кистей в одну и в другую сторону;</li> <li>- подъем рук через плечи вверх, вниз, вправо, влево;</li> <li>- работа бедер вправо, влево, круг, «восьмерка», повороты;</li> <li>- пружинка на месте по VI позиции;</li> <li>- перенос веса тела с одной ноги на другую;</li> <li>- упражнения на развороты стоп из VI позиции в I (полуповоротную) поочередно правой и левой, затем одновременно двух стоп;</li> </ul>

16	1	Игры под музыку. Комбинация «Гуси».	Отрабатываются разновидности шагов 1. Комбинация «Гуси»: - шаги на месте; - шаги с остановкой на каблук; - шаги по точкам (I, III, V, VII); - приставные шаги. Можно исполнить в народном характере. Схема остается та же, только вместо приставных шагов исполняется «гармошка».
17-19	3	Позиции в паре. Основные правила. Танец «Диско». Элементы танца.	- шаг-приставка в сторону (вперед, назад); - пружинка; - «треугольник»; - боковое; - дорожка вперед; - дорожка назад; - приседание по II позиции; - движения рук.
20-21	2	Упражнения для улучшения гибкости	- 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; - движения рук «волна»; - подъем рук через стороны вверх и опускание вниз; - то же, с вращением кистей в одну и в другую сторону; - подъем рук через плечи вверх, вниз, вправо, влево; - 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 (полуповоротную) поочередно правой и левой, затем одновременно двух стоп;
22-23	2	Комбинация	Пары встают лицом друг к другу и делают различные хлопки по одному и в парах.

		«Ладшки».	Можно добавить притопы Отрабатываются разновидности шагов.
24-25	2	Тренировочный танец «Стирка»	Имитируется процесс стирки белья. - два шага вправо, два шага влево, стираем; - полощем; - выжимаем; - развешиваем; - устали.
26	1	Ритмико-гимнастические упражнения	<ul style="list-style-type: none"> <li>- наклоны головы вправо, влево, вперед, назад, круговые движения;</li> <li>- вытягивание шеи вперед из стороны в сторону;</li> <li>- подъем и опускание плеч (поочередно правого, левого и синхронно обоих);</li> <li>- круговое движение плечами вперед и назад поочередно правого и левого;</li> <li>- наклоны корпуса вперед, назад, вправо, влево;</li> <li>- повороты корпуса вправо, влево, круговые движения;</li> <li>- движения рук «волна»;</li> <li>- подъем рук через стороны вверх и опускание вниз;</li> <li>- то же, с вращением кистей в одну и в другую сторону;</li> <li>- подъем рук через плечи вверх, вниз, вправо, влево;</li> <li>- работа бедер вправо, влево, круг, «восьмерка», повороты;</li> <li>- пружинка на месте по VI позиции;</li> <li>- перенос веса тела с одной ноги на другую;</li> <li>- упражнения на развороты стоп из VI позиции в I (полуповоротную) поочередно правой и левой, затем одновременно двух стоп;</li> </ul>
27-30	4	Разминка. Основные движения танца «Полька». Разучивание движений.	1. Танец «Полька» - галоп по линии танца; - подскоки по линии танца; - «Полька» по линии танца; - хлопушки и прыжки.
31	1	Общеразвивающие упражнения.	Передают притопами, хлопками и другими движениями резкие акценты в музыке. Участвуют в музыкальных играх с

			предметами. Продолжают совершенствовать направления и формы ходьбы, бега, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке. Выполняют игровые и плясовые движения. Оценивают свои достижения на занятии.
32	1	Подводящие танцевальные упражнения	Понимают учебную задачу и стремятся ее выполнить. Совершенствуют исполнительские умения. Участвуют в музыкальных подвижно-ритмических играх. Оценивают свои достижения на занятии.
33	1	Урок-закрепления основных движений	Понимают учебную задачу и стремятся ее выполнить. Совершенствуют исполнительские умения. Участвуют в музыкальных подвижно-ритмических играх. Оценивают свои достижения на занятии.
	ИТОГО 33		

#### 1 дополнительный класс

№ урока	Кол-во часов	Название темы	Основные виды учебной деятельности
1	1	Что такое «Ритмика»? Основные понятия.	Занятия ритмикой в жизни человека. Тело человека и его двигательные возможности. Ритмические упражнения в жизнедеятельности, в том числе в учебной деятельности. Музыка и движение. Красота движения и музыкально - ритмическая деятельность. Упражнения в музыкально-ритмической деятельности. Танцевальные движения и танцы.
2	1	Разминка. Поклон.шаги	Поклон Обучающиеся знакомятся со следующими понятиями: - позиции ног; - позиции рук; - позиции в паре. - точки класса;

3	1	Постановка корпуса. Основные правила.	<p>Для ориентации лучше всего использовать схему, принятую А.Я.Вагановой. Это – квадрат, который условно делит зал на восемь равных треугольников. Ц - положение ученика, точки 1 – 8, располагающиеся по ходу часовой стрелки, - это возможные направления поворотов корпуса или движений в пространстве.</p> <p>При изучении элементов бального и народного танца целесообразно познакомить детей еще с одной схемой – круг, линия танца. Движение танцующих по кругу против часовой стрелки называется «по линии танца», по часовой стрелке – «против линии танца».</p>
4-5	2	Позиции рук. Позиции ног. Основные правила	<p>Выполняют 1-ю позицию: пятки сомкнуты, носки наружу. При этом ноги расположены на одной линии с равномерным распределением центра тяжести по всей стопе.</p> <p>Руки подняты впереди корпуса немного выше пояса.</p> <p>Выполняют 2-ю позицию: ноги врозь носки наружу. При этом ноги расположены друг от друга на одной линии на расстоянии одной стопы с равномерным распределением центра тяжести между стопами.</p> <p>Руки отведены в стороны слегка округло согнуты в локте.</p> <p>Выполняют 3-позицию:</p> <p>Стопа правой ноги приставлена к середине левой стопы (носки наружу).</p> <p>Руки подняты вверх над головой с округлыми локтями.</p> <p>Продолжают выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям и предполагающих выполнение в парах, в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыкального произведения или его частей.</p> <p>Оценивают свои достижения на занятии.</p>
6	1	Общеразвивающие упражнения	<p>Движения по линии танца и диагональ класса:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на носках, каблуках;</li> <li>- шаги с вытянутого носка;</li> <li>- перекаты стопы;</li> <li>- высоко поднимая колени «Цапля»;</li> <li>- выпады;</li> <li>- ход лицом и спиной;</li> <li>- бег с подскоками;</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног.</li> </ul> <p>Упражнения на улучшение гибкости</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наклоны вперед, назад, в стороны, круговые движения;</li> <li>- ноги во II свободной позиции, наклоны вперед, кисти на полу;</li> <li>- ноги в VI позиции, наклоны вперед, кисти на полу;</li> <li>- сидя на полу, наклоны вправо, влево, вперед;</li> <li>- сидя на полу в парах, наклоны вперед;</li> <li>- «бабочка»;</li> <li>- «лягушка»;</li> <li>- полу шпагат на правую ногу, корпус прямо, руки в стороны;</li> <li>- полу шпагат на левую ногу, корпус прямо, руки в стороны;</li> <li>- полу шпагат на правую ногу, руки на пояс, корпус назад;</li> <li>- полу шпагат на левую ногу, руки на пояс, корпус назад;</li> <li>- «кошечка»;- «рыбка».</li> </ul>
7	1	Ритмико-гимнастические упражнения	<ul style="list-style-type: none"> <li>- наклоны головы вправо, влево, вперед, назад, круговые движения;</li> <li>- вытягивание шеи вперед из стороны в сторону;</li> <li>- подъем и опускание плеч (поочередно правого, левого и синхронно обоих);</li> <li>- круговое движение плечами вперед и назад поочередно правого и левого;</li> <li>- наклоны корпуса вперед, назад, вправо, влево;</li> <li>- повороты корпуса вправо, влево, круговые движения;</li> <li>- движения рук «волна»;</li> <li>- подъем рук через стороны вверх и опускание вниз;</li> <li>- то же, с вращением кистей в одну и в другую сторону;</li> <li>- подъем рук через плечи вверх, вниз, вправо, влево;</li> <li>- работа бедер вправо, влево, круг, «восьмерка», повороты;</li> <li>- пружинка на месте по VI позиции;</li> <li>- перенос веса тела с одной ноги на другую;</li> <li>- упражнения на развороты стоп из VI позиции в I (полуповоротную) поочередно правой и левой, затем одновременно двух стоп;</li> </ul>



8	1	Движения на развитие координации. Бег и подскоки.	<p>Продолжают выполнять ходьбу и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка.</p> <p>Повторяют основные позиции рук и ног.</p> <p>Осуществляют ритмичные движения в соответствии с различным характером частей музыкального произведения, регистрами (высокий, средний, низкий).</p> <p>Совершенствуют умение изменять направления и формы ходьбы, бега, подскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание – тяжелым, комичным и т.д.).</p> <p>Определяют нужное направление движения по словесной инструкции педагога или по звуковым ориентирам.</p> <p>Оценивают свои достижения на занятии.</p>
9	1	Физическая подготовка	<p>приставные шаги вперед-назад;</p> <p>- приставной шаг вперед, два кик вперед, приставной шаг назад; - приставной шаг вперед, два кик вперед и два хлопка, приставной шаг назад, поворот.</p> <p>Движения повторяются по четырем точкам (1, 3, 5, 7).</p>
10-11	2	Разминка. Упражнения для улучшения гибкости	<p>- наклоны вперед, назад, в стороны, круговые движения;</p> <p>- ноги во II свободной позиции, наклоны вперед, кисти на полу;</p> <p>- ноги в VI позиции, наклоны вперед, кисти на полу;</p> <p>- сидя на полу, наклоны вправо, влево, вперед;</p> <p>- сидя на полу в парах, наклоны вперед;</p> <p>- «бабочка»;</p> <p>- «лягушка»;</p> <p>- полу шпагат на правую ногу, корпус прямо, руки в стороны;</p> <p>- полу шпагат на левую ногу, корпус прямо, руки в стороны;</p> <p>- полу шпагат на правую ногу, руки на пояс, корпус назад;</p> <p>- полу шпагат на левую ногу, руки на пояс, корпус назад;</p> <p>- «кошечка»;</p> <p>- «рыбка».</p>

12	1	Движения по линии танца.	<p>Движения по линии танца и диагональ класса:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на носках, каблуках;</li> <li>- шаги с вытянутого носка;</li> <li>- перебаты стопы;</li> <li>- высоко поднимая колени «Цапля»;</li> <li>- выпады;</li> <li>- ход лицом и спиной;</li> <li>- бег с подскоками;</li> <li>- галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног.</li> </ul> <p>Упражнения на улучшение гибкости</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наклоны вперед, назад, в стороны, круговые движения;</li> <li>- ноги во II свободной позиции, наклоны вперед, кисти на полу;</li> <li>- ноги в VI позиции, наклоны вперед, кисти на полу;</li> <li>- сидя на полу, наклоны вправо, влево, вперед;</li> <li>- сидя на полу в парах, наклоны вперед;</li> <li>- «бабочка»;</li> <li>- «лягушка»;</li> <li>- полу шпагат на правую ногу, корпус прямо, руки в стороны;</li> <li>- полу шпагат на левую ногу, корпус прямо, руки в стороны;</li> <li>- полу шпагат на правую ногу, руки на пояс, корпус назад;</li> <li>- полу шпагат на левую ногу, руки на пояс, корпус назад;</li> <li>- «кошечка»;- «рыбка».</li> </ul>
13	1	Комбинация «Слоник».	<p>. Комбинация «Слоник»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- шаг приставка, руками «нарисовать» уши;</li> <li>- шаг назад, руки вытянуть вперед вверх;</li> <li>- пружинка на месте, в стороны;</li> <li>- пружинка назад;</li> <li>- колено, локоть;</li> <li>- прыжки.</li> </ul>
14	1	Ритмико-гимнастические упражнения	<ul style="list-style-type: none"> <li>- наклоны головы вправо, влево, вперед, назад, круговые движения;</li> <li>- вытягивание шеи вперед из стороны в сторону;</li> <li>- подъем и опускание плеч (поочередно правого, левого и синхронно обоих);</li> <li>- круговое движение плечами вперед и назад поочередно правого и левого;</li> <li>- наклоны корпуса вперед, назад, вправо, влево;</li> <li>- повороты корпуса вправо, влево, круговые</li> </ul>

			<p>движения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- движения рук «волна»;</li> <li>- подъем рук через стороны вверх и опускание вниз;</li> <li>- то же, с вращением кистей в одну и в другую сторону;</li> <li>- подъем рук через плечи вверх, вниз, вправо, влево;</li> <li>- работа бедер вправо, влево, круг, «восьмерка», повороты;</li> <li>- пружинка на месте по VI позиции;</li> <li>- перенос веса тела с одной ноги на другую;</li> <li>- упражнения на развороты стоп из VI позиции в I (полуповоротную) поочередно правой и левой, затем одновременно двух стоп;</li> </ul>
15	1	Ритмико-гимнастические упражнения	<ul style="list-style-type: none"> <li>- наклоны головы вправо, влево, вперед, назад, круговые движения;</li> <li>- вытягивание шеи вперед из стороны в сторону;</li> <li>- подъем и опускание плеч (поочередно правого, левого и синхронно обоих);</li> <li>- круговое движение плечами вперед и назад поочередно правого и левого;</li> <li>- наклоны корпуса вперед, назад, вправо, влево;</li> <li>- повороты корпуса вправо, влево, круговые движения;</li> <li>- движения рук «волна»;</li> <li>- подъем рук через стороны вверх и опускание вниз;</li> <li>- то же, с вращением кистей в одну и в другую сторону;</li> <li>- подъем рук через плечи вверх, вниз, вправо, влево;</li> <li>- работа бедер вправо, влево, круг, «восьмерка», повороты;</li> <li>- пружинка на месте по VI позиции;</li> <li>- перенос веса тела с одной ноги на другую;</li> <li>- упражнения на развороты стоп из VI позиции в I (полуповоротную) поочередно правой и левой, затем одновременно двух стоп;</li> </ul>
16	1	Игры под музыку. Комбинация «Гуси».	<p>Отрабатываются разновидности шагов</p> <p>1. Комбинация «Гуси»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- шаги на месте;</li> <li>- шаги с остановкой на каблук;</li> <li>- шаги по точкам (I, III, V, VII);</li> </ul>

			<p>- приставные шаги.</p> <p>Можно исполнить в народном характере. Схема остается та же, только вместо приставных шагов исполняется «гармошка».</p>
17-19	3	Позиции в паре. Основные правила. Танец “Диско”. Элементы танца.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- шаг-приставка в сторону (вперед, назад);</li> <li>- пружинка;</li> <li>- «треугольник»;</li> <li>- боковое;</li> <li>- дорожка вперед;</li> <li>- дорожка назад;</li> <li>- приседание по II позиции;</li> <li>- движения рук.</li> </ul>
20-21	2	Упражнения для улучшения гибкости	<ul style="list-style-type: none"> <li>- наклоны головы вправо, влево, вперед, назад, круговые движения;</li> <li>- вытягивание шеи вперед из стороны в сторону;</li> <li>- подъем и опускание плеч (поочередно правого, левого и синхронно обоих);</li> <li>- круговое движение плечами вперед и назад поочередно правого и левого;</li> <li>- наклоны корпуса вперед, назад, вправо, влево;</li> <li>- повороты корпуса вправо, влево, круговые движения;</li> <li>- движения рук «волна»;</li> <li>- подъем рук через стороны вверх и опускание вниз;</li> <li>- то же, с вращением кистей в одну и в другую сторону;</li> <li>- подъем рук через плечи вверх, вниз, вправо, влево;</li> <li>- работа бедер вправо, влево, круг, «восьмерка», повороты;</li> <li>- пружинка на месте по VI позиции;</li> <li>- перенос веса тела с одной ноги на другую;</li> <li>- упражнения на развороты стоп из VI позиции в I (полуповоротную) поочередно правой и левой, затем одновременно двух стоп;</li> </ul>
22-23	2	Комбинация «Ладони».	<p>Пары встают лицом друг к другу и делают различные хлопки по одному и в парах. Можно добавить притопы</p> <p>Отрабатываются разновидности шагов.</p>
24-25	2	Тренировочный	Имитируется процесс стирки белья.

		танец «Стирка»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- два шага вправо, два шага влево, стираем;</li> <li>- полощем;</li> <li>- выжимаем;</li> <li>- развешиваем;</li> <li>- устали.</li> </ul>
26	1	Ритмико-гимнастические упражнения	<ul style="list-style-type: none"> <li>- наклоны головы вправо, влево, вперед, назад, круговые движения;</li> <li>- вытягивание шеи вперед из стороны в сторону;</li> <li>- подъем и опускание плеч (поочередно правого, левого и синхронно обоих);</li> <li>- круговое движение плечами вперед и назад поочередно правого и левого;</li> <li>- наклоны корпуса вперед, назад, вправо, влево;</li> <li>- повороты корпуса вправо, влево, круговые движения;</li> <li>- движения рук «волна»;</li> <li>- подъем рук через стороны вверх и опускание вниз;</li> <li>- то же, с вращением кистей в одну и в другую сторону;</li> <li>- подъем рук через плечи вверх, вниз, вправо, влево;</li> <li>- работа бедер вправо, влево, круг, «восьмерка», повороты;</li> <li>- пружинка на месте по VI позиции;</li> <li>- перенос веса тела с одной ноги на другую;</li> <li>- упражнения на развороты стоп из VI позиции в I (полуповоротную) поочередно правой и левой, затем одновременно двух стоп;</li> </ul>
27-30	4	Разминка. Основные движения танца «Полька». Разучивание движений.	<p>1. Танец «Полька»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- галоп по линии танца;</li> <li>- подскоки по линии танца;</li> <li>- «Полька» по линии танца;</li> <li>- хлопушки и прыжки.</li> </ul>
31	1	Общеразвивающие упражнения.	<p>Передают притопами, хлопками и другими движениями резкие акценты в музыке. Участвуют в музыкальных играх с предметами.</p> <p>Продолжают совершенствовать направления и формы ходьбы, бега, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке. Выполняют игровые и плясовые движения.</p>

			Оценивают свои достижения на занятии.
32	1	Подводящие танцевальные упражнения	Понимают учебную задачу и стремятся ее выполнить. Совершенствуют исполнительские умения. Участвуют в музыкальных подвижно-ритмических играх. Оценивают свои достижения на занятии.
33	1	Общеразвивающие упражнения	<p>Движения по линии танца и диагональ класса:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на носках, каблуках;</li> <li>- шаги с вытянутого носка;</li> <li>- перекаты стопы;</li> <li>- высоко поднимая колени «Цапля»;</li> <li>- выпады;</li> <li>- ход лицом и спиной;</li> <li>- бег с подскоками;</li> <li>- галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног.</li> </ul> <p>Упражнения на улучшение гибкости</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наклоны вперед, назад, в стороны, круговые движения;</li> <li>- ноги во II свободной позиции, наклоны вперед, кисти на полу;</li> <li>- ноги в VI позиции, наклоны вперед, кисти на полу;</li> <li>- сидя на полу, наклоны вправо, влево, вперед;</li> <li>- сидя на полу в парах, наклоны вперед;</li> <li>- «бабочка»;</li> <li>- «лягушка»;</li> <li>- полу шпагат на правую ногу, корпус прямо, руки в стороны;</li> <li>- полу шпагат на левую ногу, корпус прямо, руки в стороны;</li> <li>- полу шпагат на правую ногу, руки на пояс, корпус назад;</li> <li>- полу шпагат на левую ногу, руки на пояс, корпус назад;</li> </ul>
34	1	Урок-закрепления основных движений	Понимают учебную задачу и стремятся ее выполнить. Совершенствуют исполнительские умения. Участвуют в музыкальных подвижно-ритмических играх. Оценивают свои достижения на занятии.
	ИТОГО 34		

№ урока	Кол-во часов	Название темы	Основные виды учебной деятельности
1	1	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	Занятия ритмикой в жизни человека. Тело человека и его двигательные возможности. Ритмические упражнения в жизнедеятельности, в том числе в учебной деятельности. Музыка и движение. Красота движения и музыкально - ритмическая деятельность. Упражнения в музыкально-ритмической деятельности. Танцевальные движения и танцы.
2	1	Разминка. Шаги и связка с руками	Поклон Обучающиеся знакомятся со следующими понятиями: - позиции ног; - позиции рук; - позиции в паре. - точки класса;
3-4	2	Общеразвивающие упражнения. Свободный танец	Движения по линии танца и диагональ класса: - на носках, каблуках; - шаги с вытянутого носка; - перекаты стопы; - высоко поднимая колени «Цапля»; - выпады; - ход лицом и спиной; - бег с подскоками; - галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног. Упражнения на улучшение гибкости - 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»; - «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».
5-8	4	Танец «Полька».	<p>1. Танец «Полька»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- галоп по линии танца;</li> <li>- подскоки по линии танца;</li> <li>- «Полька» по линии танца;</li> <li>- хлопушки и прыжки.</li> </ul>
9-10	2	Разминка. Упражнения на гибкость	<ul style="list-style-type: none"> <li>- наклоны вперед, назад, в стороны, круговые движения;</li> <li>- ноги во II свободной позиции, наклоны вперед, кисти на полу;</li> <li>- ноги в VI позиции, наклоны вперед, кисти на полу;</li> <li>- сидя на полу, наклоны вправо, влево, вперед;</li> <li>- сидя на полу в парах, наклоны вперед;</li> <li>- «бабочка»;</li> <li>- «лягушка»;</li> <li>- полу шпагат на правую ногу, корпус прямо, руки в стороны;</li> <li>- полу шпагат на левую ногу, корпус прямо, руки в стороны;</li> <li>- полу шпагат на правую ногу, руки на пояс, корпус назад;</li> <li>- полу шпагат на левую ногу, руки на пояс, корпус назад;</li> <li>- «кошечка»;</li> <li>- «рыбка».</li> </ul>
11	1	Общеразвивающие упражнения.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- наклоны головы вправо, влево, вперед, назад, круговые движения;</li> <li>- вытягивание шеи вперед из стороны в сторону;</li> <li>- подъем и опускание плеч (поочередно правого, левого и синхронно обоих);</li> <li>- круговое движение плечами вперед и назад поочередно правого и левого;</li> <li>- наклоны корпуса вперед, назад, вправо, влево;</li> <li>- повороты корпуса вправо, влево, круговые движения;</li> <li>- движения рук «волна»;</li> <li>- подъем рук через стороны вверх и опускание вниз;</li> <li>- то же, с вращением кистей в одну и в другую сторону;</li> <li>- подъем рук через плечи вверх, вниз, вправо, влево;</li> <li>- работа бедер вправо, влево, круг, «восьмерка», повороты;</li> <li>- пружинка на месте по VI позиции;</li> </ul>



			<ul style="list-style-type: none"> <li>- перенос веса тела с одной ноги на другую;</li> <li>- упражнения на развороты стоп из VI позиции в I (полуповоротную) поочередно правой и левой, затем одновременно двух стоп;</li> </ul>
2-13	2	Движения по линии танца.	<p>Точность движения. Выставление ноги на пятку и носок. Шаг с притопом на месте. Выставление ноги на пятку с полуприседом. Хороводный шаг. Тройной шаг. Шаг польки. Музыкально-двигательный образ. Преодоление трудностей развития движений, развитие связи движений с музыкой. Отрабатываются разновидности шагов</p> <p>2.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приставные шаги вперед-назад;</li> <li>- приставной шаг вперед, два кик вперед, приставной шаг назад; - приставной шаг вперед, два кик вперед и два хлопка, приставной шаг назад, поворот.</li> </ul> <p>Движения повторяются по четырем точкам (1, 3, 5, 7).</p>
14-18	5	Разминка. Дыхательная гимнастика, упражнения на гибкость и силу.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- наклоны вперед, назад, в стороны, круговые движения;</li> <li>- ноги во II свободной позиции, наклоны вперед, кисти на полу;</li> <li>- ноги в VI позиции, наклоны вперед, кисти на полу;</li> <li>- сидя на полу, наклоны вправо, влево, вперед;</li> <li>- сидя на полу в парах, наклоны вперед;</li> <li>- «бабочка»;</li> <li>- «лягушка»;</li> <li>- полу шпагат на правую ногу, корпус прямо, руки в стороны;</li> <li>- полу шпагат на левую ногу, корпус прямо, руки в стороны;</li> <li>- полу шпагат на правую ногу, руки на пояс, корпус назад;</li> <li>- полу шпагат на левую ногу, руки на пояс, корпус назад;</li> <li>- «кошечка»;</li> <li>- «рыбка».</li> </ul>
19-22	4	Движения по линии танца.	<p>Точность движения. Выставление ноги на пятку и носок. Шаг с притопом на месте. Выставление ноги на пятку с полуприседом. Хороводный шаг. Тройной шаг. Шаг польки. Музыкально-двигательный образ. Преодоление трудностей развития движений, развитие связи движений с</p>

			<p>музыкой. Отрабатываются разновидности шагов</p> <p>2.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приставные шаги вперед-назад;</li> <li>- приставной шаг вперед, два кик вперед, приставной шаг назад; - приставной шаг вперед, два кик вперед и два хлопка, приставной шаг назад, поворот.</li> </ul> <p>Движения повторяются по четырем точкам (1, 3, 5, 7).</p>
23	1	Танец «Вару – Вару».	<ul style="list-style-type: none"> <li>- шаг-приставка по одному, в парах;</li> <li>- прыжки по одному, в парах;</li> <li>- хлопушки по одному, в парах;</li> <li>- шаг-поворот по одному, в парах;</li> <li>- полностью танец по одному, в парах</li> </ul>
24	1	Игры под музыку	<ul style="list-style-type: none"> <li>- шаг приставка, руками «нарисовать» уши;</li> <li>- шаг назад, руки вытянуть вперед вверх;</li> <li>- пружинка на месте, в стороны;</li> <li>- пружинка назад;</li> <li>- колено, локоть;</li> <li>- прыжки.</li> </ul>
25-29	5	Танец «Диско»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- шаг-приставка в сторону (вперед, назад);</li> <li>- пружинка;</li> <li>- «треугольник»;</li> <li>- боковое;</li> <li>- дорожка вперед;</li> <li>- дорожка назад;</li> <li>- приседание по II позиции;</li> <li>- движения рук.</li> </ul>
30	1	Разминка. Развивающие упражнения	<ul style="list-style-type: none"> <li>- наклоны головы вправо, влево, вперед, назад, круговые движения;</li> <li>- вытягивание шеи вперед из стороны в сторону;</li> <li>- подъем и опускание плеч (поочередно правого, левого и синхронно обоих);</li> <li>- круговое движение плечами вперед и назад поочередно правого и левого;</li> <li>- наклоны корпуса вперед, назад, вправо, влево;</li> <li>- повороты корпуса вправо, влево, круговые движения;</li> <li>- движения рук «волна»;</li> <li>- подъем рук через стороны вверх и опускание вниз;</li> <li>- то же, с вращением кистей в одну и в другую сторону;</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- подъем рук через плечи вверх, вниз, вправо, влево;</li> <li>- работа бедер вправо, влево, круг, «восьмерка», повороты;</li> <li>- пружинка на месте по VI позиции;</li> <li>- перенос веса тела с одной ноги на другую;</li> <li>- упражнения на развороты стоп из VI позиции в I (полуповоротную) поочередно правой и левой, затем одновременно двух стоп;</li> </ul>
31	1	Движения по линии танца.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- на носках, каблуках;</li> <li>- шаги с вытянутого носка;</li> <li>- перекаты стопы;</li> <li>- высоко поднимая колени «цапля»;</li> <li>- выпады;</li> <li>- ход лицом и спиной;</li> <li>- бег с подскоками;</li> <li>- галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног;</li> <li>- позиции европейских танцев;</li> <li>- позиции латиноамериканских танцев;</li> <li>- линия танца;</li> <li>- направление движения;</li> <li>- углы поворотов.</li> </ul> <p>Упражнения на улучшение гибкости Закрепляются знания и навыки.</p>
32 33	2	Индивидуальное творчество «Я – герой любимой сказки».	<p><b>«Я - герой любимой сказки»</b> Выявляются творческие возможности учащихся. Каждый ученик представляет себя сказочным героем, изображая его в танце. Импровизация сказки.</p>
34	1	Урок-закрепления основных движений	<p>Понимают учебную задачу и стремятся ее выполнить. Совершенствуют исполнительские умения. Участвуют в музыкальных подвижно-ритмических играх. Оценивают свои достижения на занятии.</p>
	<b>34</b>	<b>ИТОГО:</b>	

№ урока	Кол-во часов	Название темы	Основные виды учебной деятельности
1	1	Что такое «Ритмика»? Основные понятия.	Занятия ритмикой в жизни человека. Тело человека и его двигательные возможности. Ритмические упражнения в жизнедеятельности, в том числе в учебной деятельности. Музыка и движение. Красота движения и музыкально - ритмическая деятельность. Упражнения в музыкально-ритмической деятельности. Танцевальные движения и танцы.
2	1	Постановка корпуса. Основные правила.	Для ориентации лучше всего использовать схему, принятую А.Я.Вагановой. Это – квадрат, который условно делит зал на восемь равных треугольников. Ц - положение ученика, точки 1 – 8, располагающиеся по ходу часовой стрелки, - это возможные направления поворотов корпуса или движений в пространстве. При изучении элементов бального и народного танца целесообразно познакомить детей еще с одной схемой – круг, линия танца. Движение танцующих по кругу против часовой стрелки называется «по линии танца», по часовой стрелке – «против линии танца».
3	1	Позиции рук. Позиции ног. Основные правила	Выполняют 1-ю позицию: пятки сомкнуты, носки наружу. При этом ноги расположены на одной линии с равномерным распределением центра тяжести по всей стопе. Руки подняты впереди корпуса немного выше пояса. Выполняют 2-ю позицию: ноги врозь носки наружу. При этом ноги расположены друг от друга на одной линии на расстоянии одной стопы с равномерным распределением центра тяжести между стопами. Руки отведены в стороны слегка округло согнуты в локте. Выполняют 3-позицию: Стопа правой ноги приставлена к середине левой стопы (носки наружу). Руки подняты вверх над головой с округлыми локтями. Продолжают выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо

			знакомых детям и предполагающих выполнение в парах, в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыкального произведения или его частей. Оценивают свои достижения на занятии.
4-5	2	Танец «Диско»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- шаг-приставка в сторону (вперед, назад);</li> <li>- пружинка;</li> <li>- «треугольник»;</li> <li>- боковое;</li> <li>- дорожка вперед;</li> <li>- дорожка назад;</li> <li>- приседание по II позиции;</li> <li>- движения рук.</li> </ul>
6	1	Общеразвивающие упражнения	<p>Движения по линии танца и диагональ класса:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на носках, каблуках;</li> <li>- шаги с вытянутого носка;</li> <li>- перекаты стопы;</li> <li>- высоко поднимая колени «Цапля»;</li> <li>- выпады;</li> <li>- ход лицом и спиной;</li> <li>- бег с подскоками;</li> <li>- галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног.</li> </ul> <p>Упражнения на улучшение гибкости</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наклоны вперед, назад, в стороны, круговые движения;</li> <li>- ноги во II свободной позиции, наклоны вперед, кисти на полу;</li> <li>- ноги в VI позиции, наклоны вперед, кисти на полу;</li> <li>- сидя на полу, наклоны вправо, влево, вперед;</li> <li>- сидя на полу в парах, наклоны вперед;</li> <li>- «бабочка»;</li> <li>- «лягушка»;</li> <li>- полу шпагат на правую ногу, корпус прямо, руки в стороны;</li> <li>- полу шпагат на левую ногу, корпус прямо, руки в стороны;</li> <li>- полу шпагат на правую ногу, руки на пояс, корпус назад;</li> <li>- полу шпагат на левую ногу, руки на пояс, корпус назад;</li> <li>- «кошечка»; - «рыбка».</li> </ul>
7	1	Ритмико-гимнастические	<ul style="list-style-type: none"> <li>- наклоны головы вправо, влево, вперед, назад, круговые движения;</li> <li>- вытягивание шеи вперед из стороны в</li> </ul>

		упражнения	<p>сторону;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подъем и опускание плеч (поочередно правого, левого и синхронно обоих);</li> <li>- круговое движение плечами вперед и назад поочередно правого и левого;</li> <li>- наклоны корпуса вперед, назад, вправо, влево;</li> <li>- повороты корпуса вправо, влево, круговые движения;</li> <li>- движения рук «волна»;</li> <li>- подъем рук через стороны вверх и опускание вниз;</li> <li>- то же, с вращением кистей в одну и в другую сторону;</li> <li>- подъем рук через плечи вверх, вниз, вправо, влево;</li> <li>- работа бедер вправо, влево, круг, «восьмерка», повороты;</li> <li>- пружинка на месте по VI позиции;</li> <li>- перенос веса тела с одной ноги на другую;</li> <li>- упражнения на развороты стоп из VI позиции в I (полуповоротную) поочередно правой и левой, затем одновременно двух стоп;</li> </ul>
8	1	Движения на развитие координации. Бег и подскоки.	<p>Продолжают выполнять ходьбу и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка.</p> <p>Повторяют основные позиции рук и ног.</p> <p>Осуществляют ритмичные движения в соответствии с различным характером частей музыкального произведения, регистрами (высокий, средний, низкий).</p> <p>Совершенствуют умение изменять направления и формы ходьбы, бега, подскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание – тяжелым, комичным и т.д.).</p> <p>Определяют нужное направление движения по словесной инструкции педагога или по звуковым ориентирам.</p> <p>Оценивают свои достижения на занятии.</p>
9	1	Физическая подготовка	<p>приставные шаги вперед-назад;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приставной шаг вперед, два кик вперед, приставной шаг назад;</li> <li>- приставной шаг вперед, два кик вперед и два хлопка, приставной шаг назад, поворот.</li> </ul>

			Движения повторяются по четырем точкам (1, 3, 5, 7).
10-11	2	Разминка. Упражнения для улучшения гибкости	<ul style="list-style-type: none"> <li>- наклоны вперед, назад, в стороны, круговые движения;</li> <li>- ноги во II свободной позиции, наклоны вперед, кисти на полу;</li> <li>- ноги в VI позиции, наклоны вперед, кисти на полу;</li> <li>- сидя на полу, наклоны вправо, влево, вперед;</li> <li>- сидя на полу в парах, наклоны вперед;</li> <li>- «бабочка»;</li> <li>- «лягушка»;</li> <li>- полу шпагат на правую ногу, корпус прямо, руки в стороны;</li> <li>- полу шпагат на левую ногу, корпус прямо, руки в стороны;</li> <li>- полу шпагат на правую ногу, руки на пояс, корпус назад;</li> <li>- полу шпагат на левую ногу, руки на пояс, корпус назад;</li> <li>- «кошечка»;</li> <li>- «рыбка».</li> </ul>
12	1	Движения по линии танца.	<p>Движения по линии танца и диагональ класса:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на носках, каблуках;</li> <li>- шаги с вытянутого носка;</li> <li>- перекаты стопы;</li> <li>- высоко поднимая колени «Цапля»;</li> <li>- выпады;</li> <li>- ход лицом и спиной;</li> <li>- бег с подскоками;</li> <li>- галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног.</li> </ul> <p>Упражнения на улучшение гибкости</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наклоны вперед, назад, в стороны, круговые движения;</li> <li>- ноги во II свободной позиции, наклоны вперед, кисти на полу;</li> <li>- ноги в VI позиции, наклоны вперед, кисти на полу;</li> <li>- сидя на полу, наклоны вправо, влево, вперед;</li> <li>- сидя на полу в парах, наклоны вперед;</li> <li>- «бабочка»;</li> <li>- «лягушка»;</li> <li>- полу шпагат на правую ногу, корпус прямо, руки в стороны;</li> <li>- полу шпагат на левую ногу, корпус прямо, руки в стороны;</li> <li>- полу шпагат на правую ногу, руки на пояс,</li> </ul>

			<p>корпус назад;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- полу шпагат на левую ногу, руки на пояс, корпус назад;</li> <li>- «кошечка»;- «рыбка».</li> </ul>
13	1	Комбинация «Слоник».	<p>. Комбинация «Слоник»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- шаг приставка, руками «нарисовать» уши;</li> <li>- шаг назад, руки вытянуть вперед вверх;</li> <li>- пружинка на месте, в стороны;</li> <li>- пружинка назад;</li> <li>- колено, локоть;</li> <li>- прыжки.</li> </ul>
14	1	Ритмико-гимнастические упражнения	<ul style="list-style-type: none"> <li>- наклоны головы вправо, влево, вперед, назад, круговые движения;</li> <li>- вытягивание шеи вперед из стороны в сторону;</li> <li>- подъем и опускание плеч (поочередно правого, левого и синхронно обоих);</li> <li>- круговое движение плечами вперед и назад поочередно правого и левого;</li> <li>- наклоны корпуса вперед, назад, вправо, влево;</li> <li>- повороты корпуса вправо, влево, круговые движения;</li> <li>- движения рук «волна»;</li> <li>- подъем рук через стороны вверх и опускание вниз;</li> <li>- то же, с вращением кистей в одну и в другую сторону;</li> <li>- подъем рук через плечи вверх, вниз, вправо, влево;</li> <li>- работа бедер вправо, влево, круг, «восьмерка», повороты;</li> <li>- пружинка на месте по VI позиции;</li> <li>- перенос веса тела с одной ноги на другую;</li> <li>- упражнения на развороты стоп из VI позиции в I (полуповоротную) поочередно правой и левой, затем одновременно двух стоп;</li> </ul>
15	1	Ритмико-гимнастические упражнения	<ul style="list-style-type: none"> <li>- наклоны головы вправо, влево, вперед, назад, круговые движения;</li> <li>- вытягивание шеи вперед из стороны в сторону;</li> <li>- подъем и опускание плеч (поочередно правого, левого и синхронно обоих);</li> <li>- круговое движение плечами вперед и назад поочередно правого и левого;</li> </ul>



			<ul style="list-style-type: none"> <li>- наклоны корпуса вперед, назад, вправо, влево;</li> <li>- повороты корпуса вправо, влево, круговые движения;</li> <li>- движения рук «волна»;</li> <li>- подъем рук через стороны вверх и опускание вниз;</li> <li>- то же, с вращением кистей в одну и в другую сторону;</li> <li>- подъем рук через плечи вверх, вниз, вправо, влево;</li> <li>- работа бедер вправо, влево, круг, «восьмерка», повороты;</li> <li>- пружинка на месте по VI позиции;</li> <li>- перенос веса тела с одной ноги на другую;</li> <li>- упражнения на развороты стоп из VI позиции в I (полуповоротную) поочередно правой и левой, затем одновременно двух стоп;</li> </ul>
16	1	Танец «Сударушка»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- шаг по л. т. по одному, движения рук;</li> <li>- выход в парах;</li> <li>- приглашение к танцу;</li> <li>- «расходимся – сходимся».</li> </ul>
17-19	3	Позиции в паре. Основные правила. Танец “Диско”. Элементы танца.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- шаг-приставка в сторону (вперед, назад);</li> <li>- пружинка;</li> <li>- «треугольник»;</li> <li>- боковое;</li> <li>- дорожка вперед;</li> <li>- дорожка назад;</li> <li>- приседание по II позиции;</li> <li>- движения рук.</li> </ul>
20-21	2	Упражнения для улучшения гибкости	<ul style="list-style-type: none"> <li>- наклоны головы вправо, влево, вперед, назад, круговые движения;</li> <li>- вытягивание шеи вперед из стороны в сторону;</li> <li>- подъем и опускание плеч (поочередно правого, левого и синхронно обоих);</li> <li>- круговое движение плечами вперед и назад поочередно правого и левого;</li> <li>- наклоны корпуса вперед, назад, вправо, влево;</li> <li>- повороты корпуса вправо, влево, круговые движения;</li> <li>- движения рук «волна»;</li> <li>- подъем рук через стороны вверх и опускание</li> </ul>

			<p>вниз;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- то же, с вращением кистей в одну и в другую сторону;</li> <li>- подъем рук через плечи вверх, вниз, вправо, влево;</li> <li>- работа бедер вправо, влево, круг, «восьмерка», повороты;</li> <li>- пружинка на месте по VI позиции;</li> <li>- перенос веса тела с одной ноги на другую;</li> <li>- упражнения на развороты стоп из VI позиции в I (полуповоротную) поочередно правой и левой, затем одновременно двух стоп;</li> </ul>
22-23	2	Бальные танцы	<p>Танец «Самба»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основное движение по одному, в парах;</li> <li>- самба-ход на месте по одному, в парах;</li> <li>- виск по одному, в парах;</li> <li>- виск с поворотом;</li> <li>- самба-ход;</li> <li>- самба-ход в променадной позиции;</li> <li>- поворот под рукой;</li> <li>- Вольта</li> </ul>
24-25	2	Тренировочный танец «Стирка»	<p>Имитируется процесс стирки белья.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- два шага вправо, два шага влево, стираем;</li> <li>- полощем;</li> <li>- выжимаем;</li> <li>- развешиваем;</li> <li>- устали.</li> </ul>
26	1	Ритмико-гимнастические упражнения	<ul style="list-style-type: none"> <li>- наклоны головы вправо, влево, вперед, назад, круговые движения;</li> <li>- вытягивание шеи вперед из стороны в сторону;</li> <li>- подъем и опускание плеч (поочередно правого, левого и синхронно обоих);</li> <li>- круговое движение плечами вперед и назад поочередно правого и левого;</li> <li>- наклоны корпуса вперед, назад, вправо, влево;</li> <li>- повороты корпуса вправо, влево, круговые движения;</li> <li>- движения рук «волна»;</li> <li>- подъем рук через стороны вверх и опускание вниз;</li> <li>- то же, с вращением кистей в одну и в другую сторону;</li> <li>- подъем рук через плечи вверх, вниз, вправо,</li> </ul>

			<p>влево;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- работа бедер вправо, влево, круг, «восьмерка», повороты;</li> <li>- пружинка на месте по VI позиции;</li> <li>- перенос веса тела с одной ноги на другую;</li> <li>- упражнения на развороты стоп из VI позиции в I (полуповоротную) поочередно правой и левой, затем одновременно двух стоп;</li> </ul>
27-30	4	Разминка. Основные движения танца «Полька». Разучивание движений.	<p>1. Танец «Полька»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- галоп по линии танца;</li> <li>- подскоки по линии танца;</li> <li>- «Полька» по линии танца;</li> <li>- хлопушки и прыжки.</li> </ul>
31	1	Общеразвивающие упражнения.	<p>Передают притопами, хлопками и другими движениями резкие акценты в музыке. Участвуют в музыкальных играх с предметами. Продолжают совершенствовать направления и формы ходьбы, бега, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке. Выполняют игровые и плясовые движения. Оценивают свои достижения на занятии.</p>
32	1	Подводящие танцевальные упражнения	<p>Понимают учебную задачу и стремятся ее выполнить. Совершенствуют исполнительские умения. Участвуют в музыкальных подвижно-ритмических играх. Оценивают свои достижения на занятии.</p>
33	1	Общеразвивающие упражнения	<p>Движения по линии танца и диагональ класса:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на носках, каблуках;</li> <li>- шаги с вытянутого носка;</li> <li>- перебаты стопы;</li> <li>- высоко поднимая колени «Цапля»;</li> <li>- выпады;</li> <li>- ход лицом и спиной;</li> <li>- бег с подскоками;</li> <li>- галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног.</li> </ul> <p>Упражнения на улучшение гибкости</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наклоны вперед, назад, в стороны, круговые движения;</li> <li>- ноги во II свободной позиции, наклоны вперед, кисти на полу;</li> <li>- ноги в VI позиции, наклоны вперед, кисти на</li> </ul>

			полу; - сидя на полу, наклоны вправо, влево, вперед; - сидя на полу в парах, наклоны вперед; - «бабочка»; - «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;
34	1	Урок-закрепления основных движений	Понимают учебную задачу и стремятся ее выполнить. Совершенствуют исполнительские умения. Участвуют в музыкальных подвижно-ритмических играх. Оценивают свои достижения на занятии.
	ИТОГО 34		

#### 4 класс

№ урока	Кол-во часов	Название темы	Основные виды учебной деятельности
1	1	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	Занятия ритмикой в жизни человека. Тело человека и его двигательные возможности. Ритмические упражнения в жизнедеятельности, в том числе в учебной деятельности. Музыка и движение. Красота движения и музыкально - ритмическая деятельность. Упражнения в музыкально-ритмической деятельности. Танцевальные движения и танцы.
2	1	Разминка. Шаги и связка с руками	Поклон Обучающиеся знакомятся со следующими понятиями: - позиции ног; - позиции рук; - позиции в паре. - точки класса;

3-4	2	Общеразвивающие упражнения. Свободный танец	<p>Движения по линии танца и диагональ класса:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на носках, каблуках;</li> <li>- шаги с вытянутого носка;</li> <li>- перебаты стопы;</li> <li>- высоко поднимая колени «Цапля»;</li> <li>- выпады;</li> <li>- ход лицом и спиной;</li> <li>- бег с подскоками;</li> <li>- галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног.</li> </ul> <p>Упражнения на улучшение гибкости</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наклоны вперед, назад, в стороны, круговые движения;</li> <li>- ноги во II свободной позиции, наклоны вперед, кисти на полу;</li> <li>- ноги в VI позиции, наклоны вперед, кисти на полу;</li> <li>- сидя на полу, наклоны вправо, влево, вперед;</li> <li>- сидя на полу в парах, наклоны вперед;</li> <li>- «бабочка»;</li> <li>- «лягушка»;</li> <li>- полу шпагат на правую ногу, корпус прямо, руки в стороны;</li> <li>- полу шпагат на левую ногу, корпус прямо, руки в стороны;</li> <li>- полу шпагат на правую ногу, руки на пояс, корпус назад;</li> <li>- полу шпагат на левую ногу, руки на пояс, корпус назад;</li> <li>- «кошечка»;</li> <li>- «рыбка».</li> </ul>
5-8	4	Танец «Полька».	<p>1. Танец «Полька»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- галоп по линии танца;</li> <li>- подскоки по линии танца;</li> <li>- «Полька» по линии танца;</li> <li>- хлопушки и прыжки.</li> </ul>
9-10	2	Разминка. Упражнения на гибкость	<ul style="list-style-type: none"> <li>- наклоны вперед, назад, в стороны, круговые движения;</li> <li>- ноги во II свободной позиции, наклоны вперед, кисти на полу;</li> <li>- ноги в VI позиции, наклоны вперед, кисти на полу;</li> <li>- сидя на полу, наклоны вправо, влево, вперед;</li> <li>- сидя на полу в парах, наклоны вперед;</li> <li>- «бабочка»;</li> <li>- «лягушка»;</li> <li>- полу шпагат на правую ногу, корпус прямо, руки в стороны;</li> <li>- полу шпагат на левую ногу, корпус прямо, руки в</li> </ul>

			<p>стороны;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- полу шпагат на правую ногу, руки на пояс, корпус назад;</li> <li>- полу шпагат на левую ногу, руки на пояс, корпус назад;</li> <li>- «кошечка»;</li> <li>- «рыбка».</li> </ul>
11	1	Общеразвивающие упражнения.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- наклоны головы вправо, влево, вперед, назад, круговые движения;</li> <li>- вытягивание шеи вперед из стороны в сторону;</li> <li>- подъем и опускание плеч (поочередно правого, левого и синхронно обоих);</li> <li>- круговое движение плечами вперед и назад поочередно правого и левого;</li> <li>- наклоны корпуса вперед, назад, вправо, влево;</li> <li>- повороты корпуса вправо, влево, круговые движения;</li> <li>- движения рук «волна»;</li> <li>- подъем рук через стороны вверх и опускание вниз;</li> <li>- то же, с вращением кистей в одну и в другую сторону;</li> <li>- подъем рук через плечи вверх, вниз, вправо, влево;</li> <li>- работа бедер вправо, влево, круг, «восьмерка», повороты;</li> <li>- пружинка на месте по VI позиции;</li> <li>- перенос веса тела с одной ноги на другую;</li> <li>- упражнения на развороты стоп из VI позиции в I (полуповоротную) поочередно правой и левой, затем одновременно двух стоп;</li> </ul>
2-13	2	Движения по линии танца.	<p>Точность движения. Выставление ноги на пятку и носок. Шаг с притопом на месте. Выставление ноги на пятку с полуприседом. Хороводный шаг. Тройной шаг. Шаг польки. Музыкально-двигательный образ. Преодоление трудностей развития движений, развитие связи движений с музыкой. Отрабатываются разновидности шагов</p> <p>2.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приставные шаги вперед-назад;</li> <li>- приставной шаг вперед, два кик вперед, приставной шаг назад; - приставной шаг вперед, два кик вперед и два хлопка, приставной шаг назад, поворот.</li> </ul> <p>Движения повторяются по четырем точкам (1, 3, 5, 7).</p>

14-18	5	Разминка. Дыхательная гимнастика, упражнения на гибкость и силу.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- наклоны вперед, назад, в стороны, круговые движения;</li> <li>- ноги во II свободной позиции, наклоны вперед, кисти на полу;</li> <li>- ноги в VI позиции, наклоны вперед, кисти на полу;</li> <li>- сидя на полу, наклоны вправо, влево, вперед;</li> <li>- сидя на полу в парах, наклоны вперед;</li> <li>- «бабочка»;</li> <li>- «лягушка»;</li> <li>- полу шпагат на правую ногу, корпус прямо, руки в стороны;</li> <li>- полу шпагат на левую ногу, корпус прямо, руки в стороны;</li> <li>- полу шпагат на правую ногу, руки на пояс, корпус назад;</li> <li>- полу шпагат на левую ногу, руки на пояс, корпус назад;</li> <li>- «кошечка»;</li> <li>- «рыбка».</li> </ul>
19-22	4	Фигурный вальс	<ul style="list-style-type: none"> <li>- баланс;</li> <li>- вальс правый поворот;</li> <li>- вальс левый поворот;</li> <li>- окошечко;</li> <li>- раскрытие;</li> <li>- повороты;</li> <li>- вальсовая дорожка;</li> <li>- переходы из позиции в позицию;</li> <li>- поклон.</li> </ul>
23	1	Танец «Вару – Вару».	<ul style="list-style-type: none"> <li>- шаг-приставка по одному, в парах;</li> <li>- прыжки по одному, в парах;</li> <li>- хлопушки по одному, в парах;</li> <li>- шаг-поворот по одному, в парах;</li> <li>- полностью танец по одному, в парах</li> </ul>
24-26	3	Бальные танцы	<p>1. Танец «Джайв»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основной шаг по одному, в парах;</li> <li>- раскрытие и закрытие по одному, в парах;</li> <li>- американ спин;</li> <li>- хлыст по одному, в парах;</li> <li>- смена мест справа налево по одному, в парах;</li> <li>- смена мест слева направо по одному, в парах;</li> <li>- стоп энд гоу по одному, в парах.</li> </ul>
27-29	3	Танец «Диско»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- шаг-приставка в сторону (вперед, назад);</li> <li>- пружинка;</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- «треугольник»;</li> <li>- боковое;</li> <li>- дорожка вперед;</li> <li>- дорожка назад;</li> <li>- приседание по II позиции;</li> <li>- движения рук.</li> </ul>
30	1	Разминка. Развивающие упражнения	<ul style="list-style-type: none"> <li>- наклоны головы вправо, влево, вперед, назад, круговые движения;</li> <li>- вытягивание шеи вперед из стороны в сторону;</li> <li>- подъем и опускание плеч (поочередно правого, левого и синхронно обоих);</li> <li>- круговое движение плечами вперед и назад поочередно правого и левого;</li> <li>- наклоны корпуса вперед, назад, вправо, влево;</li> <li>- повороты корпуса вправо, влево, круговые движения;</li> <li>- движения рук «волна»;</li> <li>- подъем рук через стороны вверх и опускание вниз;</li> <li>- то же, с вращением кистей в одну и в другую сторону;</li> <li>- подъем рук через плечи вверх, вниз, вправо, влево;</li> <li>- работа бедер вправо, влево, круг, «восьмерка», повороты;</li> <li>- пружинка на месте по VI позиции;</li> <li>- перенос веса тела с одной ноги на другую;</li> <li>- упражнения на развороты стоп из VI позиции в I (полуповоротную) поочередно правой и левой, затем одновременно двух стоп;</li> </ul>
31	1	Движения по линии танца.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- на носках, каблуках;</li> <li>- шаги с вытянутого носка;</li> <li>- перекаты стопы;</li> <li>- высоко поднимая колени «цапля»;</li> <li>- выпады;</li> <li>- ход лицом и спиной;</li> <li>- бег с подскоками;</li> <li>- галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног;</li> <li>- позиции европейских танцев;</li> <li>- позиции латиноамериканских танцев;</li> <li>- линия танца;</li> <li>- направление движения;</li> <li>- углы поворотов.</li> </ul> <p>Упражнения на улучшение гибкости Закрепляются знания и навыки.</p>



32 33	2	Индивидуальное творчество «Я – герой любимой сказки».	<b>«Я - герой любимой сказки»</b> Выявляются творческие возможности учащихся. Каждый ученик представляет себя сказочным героем, изображая его в танце. Импровизация сказки.
34	1	Урок-закрепления основных движений	Понимают учебную задачу и стремятся ее выполнить. Совершенствуют исполнительские умения. Участвуют в музыкальных подвижно-ритмических играх. Оценивают свои достижения на занятии.
	<b>34</b>	<b>ИТОГО:</b>	

## 8. Материально техническое обеспечение

Учебно-практическое оборудование:

1. Компьютер
2. Колонки
3. Диск с музыкой «Детский XXXI праздничный» № 0263, съемный носитель.
4. Хореографический станок
5. Зеркала
6. Коврики гимнастические
7. Скакалки гимнастические
8. Палки гимнастические
9. Обручи
10. Модули
11. Игровой мяч (волейбольный)