


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 6»  
имени Проничевой Серафимы Ивановны**

**УТВЕРЖДЕНО**  
решением педагогического совета  
МБОУ «СОШ № 6» МО Тбилисский  
район  
от 30 августа 2023 года протокол №12  
Председатель  И.А.Костина



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Ритмика и бальные танцы»**

1-3 классы

Уровень образования общее образование, классы  
Количество часов 3 классы 34 часа  
Учитель: Анпилова Светлана Алексеевна

Рабочая программа по ритмике составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на основе авторской программы Т.Ф. Кореневой "В мире музыкальной драматургии"

**Ст. Тбилисская 2023г**

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Содержание программы.....	5
3. Основные требования к умениям учащихся.....	12
4. Календарно-тематическое планирование.....	14
5. Средства, необходимые для реализации программы .....	23
6. Литература.....	24

### 1. Пояснительная записка

Известно, что эффективность образования детей в школе во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидения, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения.

**Актуальность** программы сегодня осознаётся всеми. Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по настоящему возможно лишь тогда, когда “дух” и “тело”, находятся в гармонии, необходимы меры целостно развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся.

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

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

**Программа «Ритмика» 3 класс** составлена на основе программы «Ритмика и танец» 1-8 классы, утвержденная Министерством образования 06.03.2001г. и авторской программы по учебному предмету ритмика для учащихся 1-7 классов Беляевой Веры Николаевны "Ритмика и танец"

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

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

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

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

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

#### **Основные задачи:**

**Обучающая:** формировать необходимые двигательные навыки, развивать музыкальный слух и чувство ритма.

**Развивающая:** способствовать всестороннему развитию и раскрытию творческого потенциала.

**Воспитательная:** способствовать развитию эстетического чувства и художественного вкуса.

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

В процессе выполнения специальных упражнений под музыку (ходьба цепочкой или в колонне в соответствии с заданными направлениями, перестроения с образованием кругов, квадратов, «звездочек», «каруселей», движения к определенной цели и между предметами) осуществляется развитие представлений учащихся о пространстве и умение ориентироваться в нем.

Упражнения с предметами: обручами, мячами, шарами, лентами развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений. Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивают способность переживать содержание музыкального образа.

Занятия ритмикой эффективны для воспитания положительных качеств личности. Выполняя упражнения на пространственные построения, разучивая парные танцы и пляски, двигаясь в хороводе, дети приобретают навыки организованных действий, дисциплинированности, учатся вежливо обращаться друг с другом.

### **Программа по ритмике состоит из четырёх разделов:**

1. Упражнения на ориентировку в пространстве
2. Ритмико-гимнастические упражнения
3. Игры под музыку
4. Танцевальные упражнения

В каждом разделе в систематизированном виде изложены упражнения и определен их объем, а также указаны знания и умения, которыми должны овладеть учащиеся, занимаясь конкретным видом музыкально-ритмической деятельности.

На каждом уроке осуществляется работа по всем разделам программы в изложенной последовательности. Однако в зависимости от задач урока учитель может отводить на каждый раздел различное количество времени, имея в виду, что в начале и конце урока должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

Содержание первого раздела составляют упражнения, помогающие детям ориентироваться в пространстве.

Основное содержание второго раздела составляют ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков.

В раздел ритмико-гимнастических упражнений входят задания на выработку координационных движений.

Задания на координацию движений рук лучше проводить после выполнения ритмико-гимнастических упражнений, сидя на стульчиках, чтобы дать возможность учащимся отдохнуть от активной физической нагрузки.

Во время проведения игр под музыку перед учителем стоит задача научить учащихся создавать музыкально-двигательный образ. Причем, учитель должен сказать название, которое определяло бы характер движения. Например: «зайчик» (подпрыгивание), «лошадка» (прямой галоп), «кошечка» (мягкий шаг), «мячик» (подпрыгивание и бег) и т. п. Объясняя задание, учитель не должен подсказывать детям вид движения (надо говорить: *будете двигаться, а не бегать, прыгать, шагать*).

После того как ученики научатся самостоятельно изображать повадки различных животных и птиц, деятельность людей, можно вводить инсценирование песен таких, как «Почему медведь зимой спит», «Как на тоненький ледок», в которых надо раскрыть не

только образ, но и общее содержание. В дальнейшем предлагается инсценирование хорошо известных детям сказок. Лучше всего начинать со сказок «Колобок», «Теремок», «Муха-Цокотуха».

Обучению младших школьников танцам и пляскам предшествует работа по привитию навыков четкого и выразительного исполнения отдельных движений и элементов танца. К каждому упражнению подбирается такая мелодия, в которой отражены особенности движения. Например, освоение хорового шага связано со спокойной русской мелодией, а топающего — с озорной плясовой. Почувствовать образ помогают упражнения с предметами. Ходьба с флажками в руке заставляет ходить бодрее, шире. Яркий платочек помогает танцевать весело и свободно, плавно и легко.

Задания этого раздела должны носить не только развивающий, но и познавательный характер. Разучивая танцы и пляски, учащиеся знакомятся с их названиями (полька, гопак, хоровод, кадриль, вальс), а также с основными движениями этих танцев (притопы, галоп, шаг польки, переменчивый шаг, присядка и др.).

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

### **Условия реализации**

Программа рассчитана на 1 год обучения - 2 часа в неделю ,65 ч.

## **1. УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ**

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-ГИМНАСТИЧЕСККЕ 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.

## **ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К УМЕНИЯМ УЧАЩИХСЯ**

### **3 класс**

#### **Личностные результаты**

Сформированность самооценки, включая осознание своих возможностей, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха; умения видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех, проявить себя в период обучения

как яркую индивидуальность, создать неповторяемый сценический образ. Раскрепощаясь сценически, обладая природным артистизмом, ребенок может мобильно управлять своими эмоциями, преображаться, что способствует развитию души, духовной сущности человека.

### **Метапредметные результаты**

- **регулятивные**

- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- умение действовать по плану и планировать свою деятельность.
- воплощение музыкальных образов при разучивании и исполнении танцевальных движений.

- **познавательные**

- умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении;
- рассчитывать 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;
- 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).

- **коммуникативные**

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- участие в музыкально-концертной жизни класса, школы, города и др.;

### **Разминка**

Проводится на каждом уроке в виде “статистического танца” в стиле аэробики под современную и популярную музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям.

Задача – развитие координации, памяти и внимания, умения “читать” движения, увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата.

### **Примерные упражнения:**

- 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;

### **Общеразвивающие упражнения**

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».

### **Ритмические комбинации**

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».

#### 2. Комбинация «Слоник»:

- шаг приставка, руками «нарисовать» уши;
- шаг назад, руки вытянуть вперед вверх;
- пружинка на месте, в стороны;
- пружинка назад;
- колено, локоть;
- прыжки.

Дается задание детям «нарисовать» любимое животное. Таким образом выявляются творческие способности учащихся, их воображение и мышление.

#### 3. Комбинация «Ладони»

Пары встают лицом друг к другу и делают различные хлопки по одному и в парах. Можно добавить притопы

### **Диско танцы**

Отрабатываются разновидности шагов.

### 1. Танец «Стирка»

Имитируется процесс стирки белья.

- два шага вправо, два шага влево, стираем;
- полощем;
- выжимаем;
- развешиваем;
- устали.

### 2. Танец «Лимбо»

- приставные шаги вперед-назад;
- приставной шаг вперед, два кик вперед, приставной шаг назад;      - приставной шаг вперед, два кик вперед и два хлопка, приставной шаг назад, поворот.

Движения повторяются по четырем точкам (1, 3, 5, 7).

### Урок-смотр знаний

Проводится в конце учебного года.

### РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДБОРУ МУЗЫКАЛЬНЫХ ПРОИЗВЕДЕНИЙ

- детские песни из мультфильмов (ремиксы, оригиналы и минусовки);
- популярные детские песни.

### Знания и умения

- знать движения, выученные за год;
- знать названия движений и танцев;
- знать танцы, выученные за год;
- знать танцевальные схемы;
- уметь координировать движения;
- уметь ориентироваться в танцевальном классе;
- уметь танцевать в заданном тем

## 2. СРЕДСТВА, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### Материальные средства:

- учебный кабинет, актовый зал;

- магнитофон;
- компьютер, оснащенный звуковыми колонками;
- фонотека; диски DVD, диски DVD – караоке
- детские песни из мультфильмов (ремиксы, оригиналы и минусовки);
- наглядные демонстрационные пособия;
- коврики для выполнения упражнений;
- мячи, гимнастические палки, спортивные ленты.

## 6. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «РИТМИКА»

3 класс

№	Раздел	Кол- во часов	Содержание
---	--------	---------------------	------------

1	<b>Упражнения на ориентировку в пространстве</b>	8	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	<b>Ритмико-гимнастические упражнения</b>	9	<p>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.</p> <p>Упражнения на координацию движений. Перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). 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</p>
3	<b>Упражнения с музыкальными инструментами</b>	8	<p>Движения кистей рук в разных направлениях. Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке. Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих. Выделение пальцев рук. Упражнения для пальцев рук на детском пианино. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот одной октавы правой и левой рукой</p>

			отдельно в среднем темпе. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них.
<b>4</b>	<b>Танцевальные упражнения</b>	<b>9</b>	<p>Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг.</p> <p>Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах.</p> <p>Прямой галоп.</p> <p>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. 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).</p>

## 7. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 3 класс

№	Тема урока	Кол-во часов	Содержание	БУД	Область развития жизненных компетенций	Дата	
						план	факт
1	Вводный урок. Изучение поклона-приветствия.	1	Приветствие, знакомство, построение, разминка	Осознание себя как ученика	Развитие навыков зрительного и слухового восприятия	4.09	
2	Ходьба в соответствии с метрической пульсацией.	1	Определение характера музыкальной фразы.	Слушать и понимать инструкцию учителя при выполнении задания	Обучение развитию сравнения характера музыкального сопровождения	11.09	
3	Обще развивающие упражнения.	1	Ритмичный шаг под музыку. Разогрев под музыку. Тренировка слухового внимания.	Самостоятельность в выполнении заданий, вхождение в контакт и работа в коллективе	Сравнение по темпу(медленно-быстро)	18.09	
4	Упражнение для кистей рук с барабанными палочками.	1	Шагистика в различных ритмах и темпах. Самостоятельный выбор формы движения.	Ориентирование в пространстве класса(учебного помещения)	Развитие зрительного и слухового восприятия	25.09	
5	Передача в движениях частей музыкальных произведений.	1	Выделение музыкальных фраз хлопками и притопами. Выделение частей движениями	Самостоятельный выбор формы движения.	Развитие слухового восприятия	2.10	
6	Шаг на носках, шаг польки.	1	Разучивание шага польки. Разучивание	Самостоятельность в выполнении	Формирование понятий: спереди,	9.10	

			элементарных танцевальных движений польки	заданий, вхождение в контакт и работа в коллективе	сзади, перед, за, между		
7	Боковой галоп.	1	Разучивание бокового галопа в различных направлениях	Принимать цели и произвольно включаться в деятельность	Формирование пространственной ориентировки	16.10	
8	Подскоки с поворотами.	1	Разучивание подскоков с поворотами	Следовать предложенному плану и работать в общем темпе	Развитие слухового восприятия	23.10	
9	Составление композиции танца «Детская полька»	1	Разучивание элементарных танцевальных движений. Составление композиции танца	Соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недостатков	Формирование навыков работы в коллективе	6.11	
10	Разучивание элементов танца «Детская полька»	1	Разучивание и отработка элементов танца	Соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, корректировать свою деятельность с учётом выявленных недостатков	Развитие слухового и зрительного восприятия	13.11	

11	Исполнение танца «Детская полька».	1	Закрепление выученных элементов. Исполнение танца	Интегрирование в группу сверстников	Формирование навыков публичного выступления	20.11	
12	Перестроение из простых и концентрических кругов в «звёздочки», «карусели».	1	Дать понятие танцевальных элементов «звёздочки», «карусели», их разучивание	Ориентирование в пространстве класса(учебного помещения)	Развитие слухового и зрительного восприятия	27.11	
13	Ходьба по диагональным линиям	1	Понятие «движение по диагонали», выполнение в заданном направлении	Интегрирование в группу сверстников	Развитие пространственной ориентировки	4.12	
14	Перестроение из простого круга в 2 шеренги.	1	Выучить алгоритм данного перестроения	Интегрирование в группу сверстников	Развитие пространственной ориентировки	7.12	
15	Логоритмические упражнения.	1	Выполнение элементарных движений со словами под музыку со сменой темпа, ритма	Интегрирование в группу сверстников	Развитие слухового восприятия, речи	18.12	
16	Исполнение всех выученных движений и элементов.	1	Применение выученных движений и элементов при исполнении новогодних хороводов	Интегрирование в группу сверстников	Развитие пространственной ориентировки	25.12	
17	Инсценировка знакомых песен.	1	Учить передавать песенные образы в движении	Интегрирование в группу сверстников и умение строить продуктивное сотрудничество	Формирование навыков общения в детском коллективе	15.01	



18	Имитация движений сказочных героев.	1	Учить передавать характерные особенности сказочных героев пластически	Соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, деятельность с учетом выявленных недостатков	Формирование правильной музыкальной двигательной пластичной активности	22.01	
19	Ритмические упражнения на шумовых инструментах.	1	Разучивание элементарных движений вальса	Ориентирование в пространстве класса(учебного помещения)	Формирование пространственной ориентировки	29.01	
20	Игры под музыку.	1	Ритмические игры с песенками, с текстом	Ориентирование в пространстве класса(учебного помещения)	Формирование пространственной ориентировки	5.02	
21	Составление композиции танца «На палубе корабля»	1	Разучивание элементарных движений танца, составление композиции	Интегрирование в группу сверстников	Формирование правильной музыкальной двигательной пластичной активности	12.02	
22	Разучивание элементов танца	1	Повторение ранее изученных элементов	Соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недостатков	Формирование правильной музыкальной двигательной пластичной активности	19.02	

23	Исполнение танца «На палубе корабля»	1	Закрепление выученных элементов. Исполнение танца	Интегрирование в группу сверстников	Формирование навыков публичного выступления	26.02	
24	Инсценировка инструментальной музыки	1	Учить анализировать образы, выраженные в инструментальной музыке, пластически их выразить	Соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недостатков	Формирование образного восприятия.	5.03	
25	Логоритмические упражнения.	1	Выполнение элементарных движений со словами под музыку со сменой темпа, ритма	Интегрирование в группу сверстников	Развитие слухового восприятия, речи	12.03	
26	Различные виды прыжков на одной ноге	1	Разучивание прыжков на одной ноге	Интегрирование в группу сверстников	Формирование правильной музыкальной двигательной пластичной активности	19.03	
27	Различные виды прыжков на двух ногах	1	Разучивание прыжков на двух ногах	Интегрирование в группу сверстников	Формирование правильной музыкальной двигательной пластичной активности	2.04	
28	Музыкальные игры.	1	Ритмические игры с песенками, с текстом	Интегрирование в группу сверстников и строить	Формирование навыков общения в детском коллективе	9.04	

				продуктивное сотрудничество			
29	Составление композиции танца «Весёлые лягушата».	1	Разучивание элементов танца, составление элементов танца	Интегрирование в группу сверстников	Формирование навыков публичного выступления	16.04	
30	Разучивание элементов танца «Весёлые лягушата»	1	Разучивание элементов танца	Интегрирование в группу сверстников	Формирование навыков публичного выступления	23.04	
31	Исполнение танца «Весёлые лягушата»	1	Закрепление элементов танца, исполнение	Интегрирование в группу сверстников	Формирование навыков публичного выступления	30.04	
32	Составление композиции «На лесной полянке»	1	Разучивание элементов танца, составление элементов танца	Интегрирование в группу сверстников	Формирование навыков публичного выступления	7.05	
33	Разучивание элементов композиции.	1	Разучивание элементов композиции	Интегрирование в группу сверстников	Формирование навыков публичного выступления	14.05	
34	Исполнение композиции «На лесной полянке»	1	Исполнение всех выученных элементов	Интегрирование в группу сверстников	Формирование навыков публичного выступления	21.05	
35	Урок-концерт	1	Исполнение всех выученных композиций	Интегрирование в группу сверстников	Формирование навыков публичного выступления	28.05	



**Календарно – тематическое планирование  
кружка «Ритмика»**

Учитель Анпилова Светлана Алексеевна

Класс – 3

Количество часов всего 34 часа (1 час в неделю)

	Содержание урока (разделы, темы)	Кол - во час	класс	класс	класс	Обору довани е
			3а	3б	3в	
1	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке,	1	05.09	01.09	04.09	Нутбук ,
2	Основные позиции рук, ног. Общеразвивающие упражнения	1	12.09	08.09.	11.09	Нутбук ,
3	Гимнастические упражнения. Постановка корпуса	1	19.09	15.09.	18.09	Нутбук ,
4	Упражнения на развитие координации движений.	1	26.09	22.09.	25.09	Нутбук ,
5	Перестроение. Сужение и расширение круга	1	03.10	29.09	02.10	Нутбук ,
6	Построение в шахматном порядке	1	10.10.	06.10.	09.10	Нутбук ,

7	Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол	1	17.10	13.10.	16.10	Нутбук ,
8	Сохранение правильной дистанции во всех видах построения	1	24.10	20.10.	23.10	Нутбук ,
9	Упражнений под музыку с постепенным ускорением	1	07.11	27.10.	13.11	Нутбук ,
10	Поочередные хлопки, над головой, перед собой, справа слева	1	14.11	10.11.	20.11	Нутбук ,
11	Упражнения на координацию движений	1	21.11	17.11.	27.11	Нутбук ,
12	Составление несложных танцевальных композиций	1	28.11	24.11.	04.12	Нутбук ,
13	Упражнения на различение элементов народных танцев	2	05.12	01.12.	11.12	Нутбук ,
14	Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий	1	12.12	08.12.	18.12	Нутбук ,
15	Движения на развитие координации. Бег и подскоки	1	19.12	15.12.	25.12	Нутбук ,
16	Ритмико-гимнастические упражнения	1	26.12	22.12.	15.01	Нутбук ,
17	Ритмико-гимнастические упражнения	2	09.01	29.12.	22.01	Нутбук ,

18	Танец "Полька" Движения по линии танца.	1	16.01	12.01	29.01	Нутбук ,
19	Позиции в паре. Основные правила	2	23.01	19.01. 2023	05. 02	Нутбук ,
20	Танец "Диско". Элементы танца		30.01	26.02. 2023	12.02	Нутбук ,
21	Танец "Диско". Элементы танца.	1	06.02	02.02. 2023	19.02	Нутбук ,
22	Танец "Мазурка" Элементы танца	1	13.02	09.02. 2023	<b>26.02</b>	Нутбук ,
23	Танец "Мазурка" Разучивание танца	1	20.02	16.03. 2023	04.03	Нутбук ,
24	Танец "Мазурка" Разучивание танца	1	27.02	01.03. 2023	11.03	Нутбук ,
25	Танец "Твист" разучивание осервных элементов	1	05.03	15.03. 2023	18.03	Нутбук ,
26	Танец "Твист" разучивание танцевальных элементов"	1	12.03	22.03. 2023	01.04	Нутбук ,
27	"Французский вальс" движение по кругу	1	19.03	05.04. 2023	08.04	Нутбук ,

28	Французский вальс" перестроения	1	02.04	12.04. 2023	15.04	Нутбук ,
29	Французский вальс" разучивание танца	1	09.04	19.04	22.04	Нутбук ,
30	Танец «Дружба» разучивание основных элементов	1	16.04	26.04.	23.04	Нутбук ,
31	Танец «Дружба» разучивание основных элементов	1	23.04	03.05	06.05	Нутбук ,
32	Танец «Дружба» перестроения по кругу	1	30.04.	10.05	13.05	Нутбук ,
33	Повторение ранее выученных танцев	1	07.05	17.05.	20.05	Нутбук ,
34	Урок-концерт	1	14.05	24.05		
	ИТОГО				34ч	

### ЛИТЕРАТУРА

- Андреева М. Дождик песенку поет. – М.: Музыка, 1981.
- Андреева М., Конорова Е. Первые шаги в музыке. – М.: Музыка, 1979.
- Бекина С., Ломова Т., Соковинина Е. Музыка и движение. – М.: Просвещение, 1984.
- Бекина С., Ломова Т. Хоровод веселый наш. – М.: Музыка, 1980.
- Бекина С., Соболева Э., Комальков Ю. Играем и танцуем. – М.: Советский композитор, 1984.
- Бычаренко Т. С песенкой по лесенке: Методическое пособие для подготовительных классов ДМШ. – М.: Советский композитор, 1984.
- Волкова Л. Музыкальная шкатулка. Вып. I-III. – М.: Музыка, 1980.
- Дубянская Е. Нашим детям. – Л.: Музыка, 1971.
- Дубянская Е. Подарок нашим малышам. – Л.: Музыка, 1975.
- Зимица А. Музыкальные игры и этюды в детском саду. – М.: Просвещение, 1971.
- Коза-Дереца: Народные сказки с музыкой. Под ред. Н. Метлова. – М.: Музыка, 1969.
- Медведева М. А мы просо сеяли: Русские народные игры и хороводы для детей младшего возраста. Вып. 3, 4. – М.: Музыка, 1981.



