

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет по образованию Санкт-Петербурга
Администрация Кировского района Санкт-Петербурга
ГБОУ школа №480 Кировского района Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНО на заседании МО «Естествознание» Председатель МО _____/ Рыбалка А.В. Протокол №1 от 28.08.2025г.	СОГЛАСОВАНО зам. директора по УВР _____/ Бунегина Н.Г. Протокол №2 от 29.08.2025 г.	УТВЕРЖДЕНО Директор школы _____/ Мурад Л.Г. Приказ №148 от 29.08.2025г.
---	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса внеурочной деятельности

«Ритмика»

для обучающихся 3 – 4 классов

2025-2026 учебный год

Спортивно-оздоровительное направление

Санкт-Петербург
2025 год

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по ритмике для обучающихся 3 – 4 классов составлена на основе нормативных документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минпросвещения России от 22.03.2021 №115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам НОО, ООО, СОО" с изменениями от 05.12.2022 г.;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утв. приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 (ФГОС НОО-2021);
- Федеральная адаптированная образовательная программа начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утв. приказом Минпросвещения России от 24.11.2022 № 1023 (ФАОП НОО ОВЗ);
- Устав ОУ и другие нормативные правовые акты Российской Федерации, регламентирующие деятельность организаций, осуществляющих образовательную деятельность.
- Учебный план ГБОУ школы и учебный план внеурочной деятельности на 2025-2026 учебный год
- Авторская программа по внеурочной деятельности «Ритмика» для учащихся 1-5 классов Беляевой Веры Николаевны «Ритмика и танцы "Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г Танцевально-игровая гимнастика для детей 2020 г. Фирилёва, А.И. Рябчиков, О.В. Загрядская. – Рн/Д: Феникс, 2014. – С. 113-204

Известно, что эффективность образования детей в школе во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живем во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребенок волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидения, компьютеры, сотовая связь и т. д.) – все это приводит к недостатку двигательной активности ребенка 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, а это по настоящему возможно лишь тогда, когда «дух» и «тело», находятся в гармонии, необходимые меры целостно развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся.

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

Ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно- творческая и танцевальная способность, фантазия,

память, обогащается кругозор. Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

На уроках ритмики постоянно чередуется 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 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 четкость и точность движений.

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, течь, танцевать.

В процессе выполнения специальных упражнений под музыку (ходьба цепочкой или в колонне в соответствии с заданными направлениями, перестроениями 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 реакций, точность движений.

Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать её характер (весёлая, грустная), развивают способность переживать содержание музыкального образа.

Занятия ритмикой эффективны для воспитания положительных качеств личности. Выполняя упражнения на пространстве 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 четырех 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 инсценированные песни (2 класс), таких, как «Почему медведь зимой спит», «Как на тоненький ледок», в которых надо раскрыть не только образ, но и общее содержание. В дальнейшем (3 класс) предлагается инсценирование хорошо известных детям сказок. Лучше всего начинать со сказок «Колобок», «Теремок». В 4 классе дети успешно показывают в движениях музыкальную сказку «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, кадрили, 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 программы

Программа рассчитана на 4 года обучения - 1 час в неделю; 1 кл. – 33 ч., 2 – 4 кл. – 34 часа. Продолжительность занятий 40 минут

Формы проведения занятий

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

Занятия включают чередование различных видов деятельности: музыкально-ритмические упражнения и игры, слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, творческие задания.

Организация игровых ситуаций помогает усвоению программного содержания, приобретению опыта взаимодействия, принятию решений. Беседы, проводимые на занятиях, соответствуют возрасту и степени развития детей. На начальном этапе беседы краткие.

Программа по «Ритмике» ведется в рамках школьного компонента и не предусматривает оценивание учащихся в баллах.

2. Планируемые результаты освоения учебного курса

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы.

Личностные:

- определять смысл влияния физической нагрузки на здоровье человека; ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств - стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
- установка на здоровый образ жизни;

Метапредметные:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;

Познавательные:

- находить и структурировать информацию;
- анализировать игровые действия с выделением существенных признаков;
- выстраивать логическую цепь рассуждений на заданную тему.

Коммуникативные:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- использовать речь для регуляции своего действия;

Предметные результаты

В результате обучения, обучающиеся на уровне начального общего образования, начнут понимать значение занятий ритмикой для укрепления здоровья, развития эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности.

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному (по два), рассчитывать на первый, второй, третий, для последующего построения в 2-3 колонны,

шеренги; соблюдать правильную дистанцию в колонне и в концентрических кругах; четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки;

- выполнять движения и упражнения с предметами и без них под музыку;
- слышать изменения звучания музыки и передавать их изменением движения;
- повторять простейший ритмический рисунок;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки;
- соблюдать темп движений и выполнять общеразвивающие упражнения в определённом ритме и темпе;
- легко, естественно и непринужденно выполнять игровые и плясовые движения;
- самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
- передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;
- выполнять любые гимнастические упражнения с предметами и без них под музыку различного характера и темпа;
- передавать ритмический рисунок знакомых песен и мелодий;
- различать основные характерные движения некоторых народных танцев

КОМПОНЕНТ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ

Для реализации воспитательного потенциала урока педагогом учитывается содержание программы воспитания:

1. Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического сознания на основе исторического просвещения; подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений.
2. Учет в определении воспитательных задач уроков целевых ориентиров результатов воспитания.
3. Включение в содержание урока тематики мероприятий в соответствии с календарным планом воспитательной работы.
4. Выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания.
5. Реализация приоритета воспитания в учебной деятельности.
6. Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам.
7. Применение интерактивных форм учебной работы — интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога;

групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления.

8. Побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержку доброжелательной атмосферы.

9. Побуждение к организации наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.

10. Инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.

3. Содержание учебного предмета **1 класс (33 ч)**

1. УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ (5ч)

Правильное исходное положение. Что такое «Ритмика»? Основные понятия. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Поклон. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Постановка корпуса. Основные правила. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

2. РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ (17ч)

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. Упражнения на выработку осанки. Игры под музыку. Комбинация «Гуси». Упражнения на координацию движений. Комбинация «Слоник». 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, похлопывание, притопывание простых ритмических рисунков. Позиции. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения для улучшения гибкости. Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; потрясти кистями. Свободное круговое движение рук. Комбинация «Ладони». Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

3. ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ (6ч)

Выполнение ритмичных движений с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке. Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям. Передача притопами, хлопками и другими движениями, резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Разминка. Основные движения танца «Полька». Игры с пением или речевым сопровождением.

4. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (5ч)

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полу-пальцах. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски. Простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком). Притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Пальчики и ручки. Русская народная мелодия «Ой, на горе-то». Стукалка. Украинская народная мелодия. Подружились. Музыка Т. Вилькорейской. Пляска с султанчиками. Украинская народная мелодия. Пляска с притопами. Гопак. Украинская народная мелодия.

Содержание учебного предмета 2 класс (34 ч)

1. УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ (7ч)

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

2. РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ (18ч)

Общеразвивающие упражнения. Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднятие согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию движений. Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью. Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и

возвращение) Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.

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

3. ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ (7ч)

Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий). Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении. Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.

4. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (3ч)

Повторение элементов танца. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Пскоки с ноги на ногу, легкие пскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с пскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса. Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. Основные движения местных народных танцев. Танцы и пляски Зеркало. Русская народная мелодия «Ой, хмель, мой хмелек». Парная пляска. Чешская народная мелодия. Хлопки. Полька. Музыка Ю. Слонова. Русская хороводная пляска. Русская народная мелодия «Выйду ль я на реченьку».

Содержание учебного предмета 3 класс (34ч)

1. УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ (4ч)

Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием. Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путем отступления. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг. Выполнение движений с предметами, более сложных. Общеразвивающие упражнения.

2. РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ (16ч)

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой. 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. Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки. Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками). Одновременно отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением. 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. 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. Я - герой сказки. Любимый персонаж.

3. ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ (8ч)

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 пружинно, плавно, спокойно, с размахом, применяя 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. Игры. Подвижные, игры с пением и речевым сопровождением.

4. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (7ч)

Повторение элементов танца. Игровые двигательные упражнения с предметами. 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. Движения парами: боковой галоп, поскоки. Основные движения народных танцев. Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки. Бальный танец «Вальс». Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней. Русский народный танец. Движения «гармошка».

Содержание учебного предмета 4 класс (34ч)

1. УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ (6ч)

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов,

сужение и расширение их. Перестроение из простых и концентрических кругов в звездочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами, более сложные. Танец «Джайв».

2. РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ (15ч)

Общеразвивающие упражнения. Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на пояс. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном).

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

3. ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ (6ч)

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

4. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (8ч)

Исполнение элементов плясок и танцев. Упражнения на различение элементов народных танцев. Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег. Упражнения на дыхание, упражнения для развития осанки. Пскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полу-пальцах. Разучивание народных танцев. Русские народные движения «каблучок», «гармошка». Русский народный танец «Полька». Каблук, носок, приставной шаг, хлопки, пскоки, поворот под рукой. Простейшие фигуры в танцах. Разучивание танца в паре. Вальсовый поворот в паре. Лодочка, окошечко. Ритмические упражнения. Притопы, припляс в пара

5. Поурочно- тематическое планирование 1 класс

Количество часов в неделю -1 час

Количество часов в год-33 часа.

№ урока	Темы занятий
1	Инструктаж по ТБ. Упражнения на ориентировку в пространстве, правильное исходное положение. Что такое «Ритмика». Основные понятия.
2	Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Поклон.
3	Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Постановка корпуса. Основные правила.
4	Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга.
5	Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы. Позиции.
6	Ритмико-гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения.
7	Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами(паровозики)
8	Движение рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты)
9	Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку)
10	Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч)
11	Сгибание и разгибание ноги в подъёме, отведение стопы наружу и приведение её внутрь, круговые движения стопой.
12	Упражнения на выработку осанки. Игры под музыку. Комбинация «Гуси»
13	Упражнения на координацию движения, комбинация «Слоники»
14	Перекрёстное поднимание и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз)
15	Одновременное движения правой руки вверх, левой в сторону; правой руки вперед ,левой вверх.
16	Выставление левой ноги вперед, правой руки перед собой: правой ноги в сторону, левой руки в сторону и т. д.

17	Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом.
18	Отстукивание, похлопывание, притопывание простых ритмических рисунков. Позиции
19	Упражнения на расслабление мышц. Упражнения для улучшения гибкости.
20	Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед по сигналу учителя или акценту музыки опустить руки вниз; потрясти кистями.
21	Свободное круговое движение рук. Комбинация «Ладшки»
22	Перенесение тяжести тела с пяток на носок и обратно, с одной ноги на другую (маятник).
23	Игры под музыку .Выполнение ритмических движений с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо),регистрами; низкий
24	Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке.
25	Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям
26	Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке.
27	Музыкальные игры с предметами. Разминка. Основные движения танца «Полька».
28	Игры с пением или речевым сопровождением.
29	Танцевальные упражнения. Знакомство с танцевальными движениями.
30	Бодрый, спокойный, топающий шаг, бег легкий, на полу-пальцах. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением хлопками.
31	Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски.
32	Простой хороводный шаг, шаг на всей ступне (для девочек движение с платочком)
33	Притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Движение парами: бег, ходьба ,кружение на месте.

Поурочно - тематическое планирование 2 класс

Количество часов в неделю -1 час

Количество часов в год-34 часа.

№ урока	Темы занятий
1	Инструктаж по ТБ. Упражнения на ориентировку в пространстве. Совершенствование навыков ходьбы и бега
2	Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала.
3	Построение в шеренгу, колонну , цепочку, круг, пары.
4	Построение в колонну по два.
5	Перестроение из колонны парами в колонну по одному.
6	Построение круга из шеренги и из движения врассыпную.
7	Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места.
8	Ритмико-гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения.
9	Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами.
10	Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения.
11	Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени.
12	Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны на затылок, на пояс.
13	Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи).
14	Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен.
15	Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение.
16	Резкое поднятие согнутых в колене ног, как при маршировке.
17	Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.

18	Упражнения на координацию движений. Движение правой руки вверх-вниз с одновременным движением левой руки от себя к себе перед грудью.
19	Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение).
20	Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения.
21	Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.
22	Упражнения на расслабление мышц. Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой.
23	Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево, в положении стоя и наклонившись вперед.
24	Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра).
25	Выбрасывание то левой ,то правой ноги вперед как при игре в футбол) .
26	Игры под музыку .выполнение движений с разнообразным характером музык. динамикой (громко, умеренно. тихо),регистрами (высокий)
27	Упражнения на самостоятельное различие темповых ,динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении.
28	Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений.
29	Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержание песен.
30	Музыкальные игры с предметами.
31	Игры с пением и речевым сопровождением.
32	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.
33	Танцевальные упражнения. Повторение элементов танца. Тихая настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий пружинящий шаг
34	Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Пскоки с ноги на ногу, легкие пскоки. Переменные притопы. Прыжки.

Поурочно - тематическое планирование 3 класс

Количество часов в неделю -1 час

Количество часов в год-34 часа.

№ урока	Темы занятий
1	Инструктаж по ТБ. Упражнения на ориентировку в пространстве. Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием.
2	Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путем отступления на шаг.
3	Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг.
4	Выполнение движений с предметами, более сложных. Общеразвивающие упражнения.
5	Ритмико-гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения.
6	Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой.
7	Повороты туловища в сочетании с наклонами, повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук.
8	Приседание с напряжённым разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение.
9	Поднимание на носках и полуприседание.
10	Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед, в сторону.
11	Перелазание через сцепленные руки, через палку. Упражнения на выработку осанки.
12	Упражнения на координацию движений. Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову.
13	Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки.
14	Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками)
15	Притопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе.

16	Самостоятельное составление простых ритмических рисунков.
17	Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот. Упражнения на расслабление мышц
18	Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение.
19	Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус-стойка на полу-пальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки.
20	Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону. Я -герой сказки. Любимый персонаж.
21	Игры под музыку. Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз.
22	Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта.
23	Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений.
24	Исполнение движений пружинно, плавно, спокойно, с размахом, применяя известные элементы движений танца.
25	Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен.
26	Передача в движениях развернутого сюжета музыкального рассказа, смена ролей и импровизации.
27	Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами. Игры.
28	Подвижные игры с пением и речевым сопровождением.
29	Танцевальные упражнения. Повторение элементов танца. Игровые двигательные упражнения с предметами.
30	Шаг на носках, шаг польки. Широкий высокий бег.
31	Сильные поскоки, боковой галоп. Элементы русской пляски: Приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку.
32	Движение парами: боковой галоп, поскоки. Основные движения народных танцев.
33	Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.
34	Бальный танец «Вальс». Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней.

Поурочно - тематическое планирование 4 класс

Количество часов в неделю -1 час

Количество часов в год-34 часа.

№ п\п	Темы занятий
1	Инструктаж по ТБ. Упражнения на ориентацию в пространстве .Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре.
2	Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их.
3	Построение из простых concentрических кругов в звездочки и карусели.
4	Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол.
5	Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок.
6	Упражнение с предметами, более сложные. Танец «Джайв».
7	Ритмико-гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения.
8	Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны.
9	Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам.
10	Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движения.
11	Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук.
12	Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов.
13	Круговые движения туловища с вытянутыми в сторону руками ,за голову на пояс.
14	Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба.
15	Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию движений.
16	Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей.
17	Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений.
18	Поочередные хлопки над головой , на груди ,перед собой , справа слева, на голени
19	Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов , с предметами (погремушками, бубном).
20	Упражнения на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом («петрушка»).
21	С позиции приседания на корточки опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация цветка).

22	Игры под музыку. Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, темповых и динамических изменений в музыке.
23	Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки.
24	Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии.
25	Разучивание и придумывание новых вариантов игр ,элементов танцевальных движений , их комбинирование.
26	Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением.
27	Инсценирование музыкальных сказок, песен.
28	Танцевальные упражнения. исполнение элементов плясок и танцев. Упражнения на различные элементов народных танцев.
29	Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег. Упражнения на дыхание, упражнения для развития осанки.
30	Поскоки с продвижением назад (спиной)
31	Быстрые мелкие шаги на все ступне и на полу-пальцах.
32	Разучивание народных танцев. Русские народные движения «Каблучок», «Гармошка».
33	Русский народный танец «Полька». Каблук, носок, приставной шаг, хлопки поскоки. Поворот под рукой.
34	Простейшие фигуры в танцах. Разучивание танца в паре.

6. Учебно-методические материалы

Список используемой литературы

1. Андреева М. Дождик песенку поет. – М.: Музыка, 2014.
2. Андреева М., Конорова Е. Первые шаги в музыке. – М.: Музыка, 2015.
3. Бекина С., Ломова Т., Соковина Е. Музыка и движение. – М.: Просвещение, 2015
4. Бекина С., Ломова Т. Хоровод веселый наш. – М.: Музыка, 2017.
5. Бекина С., Соболева Э., Комальков Ю. Играем и танцуем. – М.: Советский композитор, 2017.
6. Бычаренко Т. С песенкой по лесенке: Методическое пособие для подготовительных классов ДМШ. – М.: Советский композитор, 2018.
7. Волкова Л. Музыкальная шкатулка. Вып. I-III. – М.: Музыка, 2018.
8. Дубянская Е. Нашим детям. – Л.: Музыка, 2019.
9. Дубянская Е. Подарок нашим малышам. – Л.: Музыка, 2016.
10. Зими́на А. Музыкальные игры и этюды в детском саду. – М.: Просвещение, 2017.
11. Коза-Дере́за: Народные сказки с музыкой. Под ред. Н. Метлова. – М.: Музыка, 2019.
12. Медведева М. А мы просо сеяли: Русские народные игры и хороводы для детей младшего возраста. Вып. 3, 4. – М.: Музыка, 2017.
13. Метлов Н., Михайлова Л. Мы играем и поем: Музыкальные игры для детей дошкольного и младшего дошкольного возраста. – М.: Советский композитор, 2016.
15. Слонов Н. Аленушка и лиса: Русская народная сказка. – В сб.: Гори, гори ясно. – М.: Музыка, 2016.
16. Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. – М.: Советский композитор, 2014.
17. Луговская А. Ритмические упражнения, игры и пляски. – М.: Советский композитор, 2015.