Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение –

начальная общеобразовательная школа №5

городского округа Среднеуральск

Согласована Утверждаю:

методическим объединением директор МАОУ-НОШ №5

Рон Н.В.

протокол № 3 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

от 24.08.2020 года

01.09.2020 года

Приказ № 01-09-49 -01

Рассмотрена на педагогическом совете

протокол № 5 от 27.08.2020 года

**Рабочая программа**

**к дополнительной общеразвивающей программе**

**направленность –физкультурно-спортивная**

«Ритмика»

(наименование предмета, курса)

Возраст детей -7-12 лет

(возраст)

4 года обучения

Составители:

Дильман М.В., педагог дополнительного образования.

г. Среднеуральск

2020 год

**Пояснительная записка**

Программа **«Ритмика»** рассчитана на **4 года обучения**, **38 часов** (одно занятие в неделю) 1 – 4 классах

**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

**Результаты освоения программы**

**Личностные результаты:**

* 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:**

* 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:**

* 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 самопрезентовать в выступлениях перед зрителями.

Основные формы работы с детьми:

- урок;

-учебно-практическое занятие;

-фронтальная;

-групповая;

-парная (учитель ученик, ученик-ученик);

-игра;

**Содержание тем учебного курса**

Программа **содержит 4 раздела**:

* «Ритмико-гимнастические упражнения»;
* «Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами»;
* «Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку»;
* «Народные пляски и современные танцевальные движения».

**1 год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Тема** | **Основные узловые моменты** |
| 1 | Вводный | Инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы. Бег. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию. |
| 2 | Разновидности ходьбы | Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию. |
| 3 | Танцевальный шаг на полупальцах | Разновидности прыжков. ОРУ. Танцевальный шаг на полупальцах (под музыку). Подвижная игра. Упражнение на релаксацию. |
| 4 | Перестроения | Разновидности прыжков (с изменением ритма музыки). Перестроение под музыку. ОРУ. Танцевальный шаг. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию. |
| 5 | Подбрасывание малого мяча, обруча в малом ритме | Подбрасывание малого мяча, обруча под счет из положения стоя, сидя, с изменением темпа счета, под музыку. ОРУ с флажками. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию. |
| 6 | Перекатывание, катание, бросание малого мяча под музыку | Перекатывание, катание малого мяча, чередуя с подбрасываниями и передачами в движении под изменяющийся темп музыки. ОРУ. Упражнение на релаксацию. |
| 7 | Упражнение с препятствиями и на координацию движений | Перестроения. Разновидности ходьбы с преодолеванием препятствий с изменением ритма движений под различный темп музыки. ОРУ. Игра. Упражнение на релаксацию. |
| 8 | Упражнение с обручем, скакалкой, гимнастической палкой | Упражнение в движении с обручем, скакалкой, гимнастической палкой под изменяющийся темп музыки. |
| 9 | Итоговое занятие | Участие в классном «Празднике осени» |
| 10 | Вводный | Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Упражнения развивающие музыкальный слух, ритм, память. Знакомство с барабаном. Отстукивание ритма на слух. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию. |
| 11 | Упражнения на внимание | Ходьба и бег чередуются с построениями под определенные доли музыкального произведения. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию. |
| 12 | Упражнение на расслабление мышц | Знакомство с колокольчиком, его звучанием. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию. |
| 13 | Упражнение на координацию движений | Основная стойка. Разновидности шага. Построение. ОРУ, Отстукивание, отзванивание ритма мелодий. Подвижная игра на развитие координационных способностей. Упражнение на релаксацию. |
| 14 | Импровизация движений с колокольчиками на музыкальные темы | ОРУ. Движение руками и ногами под динамические акценты музыки. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию. |
| 15 | Упражнение на передачу в движении характера музыки, на развитие двигательной активности | Разновидности бега, учитывая характер музыки. Ритмико-гимнастические упражнения с мячами. ОРУ в движении. Игра. Танец «Стукалка», с колокольчиками. Солирование с барабаном, с колокольчиками. Упражнение на релаксацию. |
| 16 | Итоговое занятие | Участие в школьном празднике «Новогодний серпантин» |
| 17 | Импровизация движений | Движение руками и ногами под динамические акценты музыки. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию. |
| 18 | Упражнение в равновесии | Перестроение. Строевые упражнения ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке и с мячами. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию. |
| 19 | Индивидуальное творчество | Использование различных атрибутов для развития двигательной активности. Эстафеты со скакалками. Упражнение на релаксацию. |
| 20 | Упражнения с гимнастическими палками | Чередование ходьбы и бега. ОРУ с гимнастическими палками. Подвижные игры. Упражнение на релаксацию. |
| 21 | Упражнения с обручем | Перестроения под музыку. ОРУ с обручами. Эстафеты с обручами. Упражнение на релаксацию. |
| 22 | Упражнения для развития ритма | Выполнение отсроченных движений. Ритмичное выполнение притопов, прихлопов. ОРУ. Подвижные игры. Упражнение на релаксацию. |
| 23-24 | Упражнение на передачу в движении характера музыки | Ритмико-гимнастические упражнения с мячами. ОРУ в движении. Танец «Стукалка». Музыкальная игра. Упражнение на релаксацию. |
| 25-26 | Упражнение на умение сочетать движение с музыкой, упражнения на внимание | Бег на полупальцах, притопы, вступая в нужное время, учитывая характер музыки. Ритмико-гимнастические упражнения с флажками. ОРУ в движении. Музыкальная игра. Упражнение на релаксацию. |
| 27 | Итоговое занятие | Участие в классном празднике «День птиц» |
| 28-29 | Танцевальные упражнения и движения | Танцевальные упражнения. Обучение танцевальным движениям: «Пружинка», «Кружение на месте». ОРУ в движении. Подвижные игры. Упражнение на релаксацию. |
| 30-31 | Соединение движения с музыкой | Изучение танцевального шага «Галоп» под различный характер музыки. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию. |
| 32-33 | Русские народные игры | Разучивание упражнения «потопаем покружимся, похлопаем, покружимся». Музыкальная игра. Упражнение на релаксацию. |
| 34-35 | Упражнение на развитие танцевального творчества | Танцевальные упражнения «русский хоровод», «танец с платочками», «хлоп да хлоп». Разучивание танцев «Русская плясовая», «Хороводный». Упражнение на релаксацию. |
| 36-37 | Элементы русских народных плясок | Танцевальные упражнения «русский хоровод», «танец с платочками, флажками», «хлоп да хлоп», «пружинка», «вертушка», «качание рук». Плясовая «Как пошли наши подруженьки гулять». Танец «Русская плясовая» Упражнения на релаксацию. |
| 38 | Итоговое занятие | Участие в школьном празднике «Последний звонок» |

2 класс

**Содержание программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Тема** | **Основные узловые моменты** |
| 1 | Вводный | Инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы. Бег. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию. |
| 2 | Разновидности ходьбы | Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию. |
| 3 | Танцевальный шаг на полупальцах | Разновидности прыжков. ОРУ. Танцевальный шаг на полупальцах (под музыку). Подвижная игра. Упражнение на релаксацию. |
| 4 | Перестроения | Разновидности прыжков (с изменением ритма музыки). Перестроение под музыку. ОРУ. Танцевальный шаг. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию. |
| 5 | Подбрасывание малого мяча, обруча в малом ритме | Подбрасывание малого мяча, обруча под счет из положения стоя, сидя, с изменением темпа счета, под музыку. ОРУ с флажками. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию. |
| 6 | Перекатывание, катание, бросание малого мяча под музыку | Перекатывание, катание малого мяча, чередуя с подбрасываниями и передачами в движении под изменяющийся темп музыки. ОРУ. Упражнение на релаксацию. |
| 7 | Упражнение с препятствиями и на координацию движений | Перестроения. Разновидности ходьбы с преодолеванием препятствий с изменением ритма движений под различный темп музыки. ОРУ. Игра. Упражнение на релаксацию. |
| 8 | Упражнение с обручем, скакалкой, гимнастической палкой | Упражнение в движении с обручем, скакалкой, гимнастической палкой под изменяющийся темп музыки. |
| 9 | Итоговое занятие | Участие в классном «Празднике осени» |
| 10 | Вводный | Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Упражнения развивающие музыкальный слух, ритм, память. Знакомство с барабаном. Отстукивание ритма на слух. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию. |
| 11 | Упражнения на внимание | Ходьба и бег чередуются с построениями под определенные доли музыкального произведения. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию. |
| 12 | Упражнение на расслабление мышц | Знакомство с колокольчиком, его звучанием. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию. |
| 13 | Упражнение на координацию движений | Основная стойка. Разновидности шага. Построение. ОРУ, Отстукивание, отзванивание ритма мелодий. Подвижная игра на развитие координационных способностей. Упражнение на релаксацию. |
| 14 | Импровизация движений с колокольчиками на музыкальные темы | ОРУ. Движение руками и ногами под динамические акценты музыки. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию. |
| 15 | Упражнение на передачу в движении характера музыки, на развитие двигательной активности | Разновидности бега, учитывая характер музыки. Ритмико-гимнастические упражнения с мячами. ОРУ в движении. Игра. Танец «Стукалка», с колокольчиками. Солирование с барабаном, с колокольчиками. Упражнение на релаксацию. |
| 16 | Итоговое занятие | Участие в школьном празднике «Новогодний серпантин» |
| 17 | Импровизация движений | Движение руками и ногами под динамические акценты музыки. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию. |
| 18 | Упражнение в равновесии | Перестроение. Строевые упражнения ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке и с мячами. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию. |
| 19 | Индивидуальное творчество | Использование различных атрибутов для развития двигательной активности. Эстафеты со скакалками. Упражнение на релаксацию. |
| 20 | Упражнения с гимнастическими палками | Чередование ходьбы и бега. ОРУ с гимнастическими палками. Подвижные игры. Упражнение на релаксацию. |
| 21 | Упражнения с обручем | Перестроения под музыку. ОРУ с обручами. Эстафеты с обручами. Упражнение на релаксацию. |
| 22 | Упражнения для развития ритма | Выполнение отсроченных движений. Ритмичное выполнение притопов, прихлопов. ОРУ. Подвижные игры. Упражнение на релаксацию. |
| 23 | Упражнение на передачу в движении характера музыки | Ритмико-гимнастические упражнения с мячами. ОРУ в движении. Танец «Стукалка». Музыкальная игра. Упражнение на релаксацию. |
| 24-25 | Упражнение на умение сочетать движение с музыкой, упражнения на внимание | Бег на полупальцах, притопы, вступая в нужное время, учитывая характер музыки. Ритмико-гимнастические упражнения с флажками. ОРУ в движении. Музыкальная игра. Упражнение на релаксацию. |
| 26 | Итоговое занятие | Участие в классном празднике «День птиц» |
| 27-28 | Танцевальные упражнения и движения | Танцевальные упражнения. Обучение танцевальным движениям: «Пружинка», «Кружение на месте». ОРУ в движении. Подвижные игры. Упражнение на релаксацию. |
| 29-30 | Соединение движения с музыкой | Изучение танцевального шага «Галоп» под различный характер музыки. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию. |
| 31-32 | Русские народные игры | Разучивание упражнения «потопаем покружимся, похлопаем, покружимся». Музыкальная игра. Упражнение на релаксацию. |
| 33-34 | Упражнение на развитие танцевального творчества | Танцевальные упражнения «русский хоровод», «танец с платочками», «хлоп да хлоп». Разучивание танцев «Русская плясовая», «Хороводный». Упражнение на релаксацию. |
| 35-36 | Элементы русских народных плясок | Танцевальные упражнения «русский хоровод», «танец с платочками, флажками», «хлоп да хлоп», «пружинка», «вертушка», «качание рук». Плясовая «Как пошли наши подруженьки гулять». Танец «Русская плясовая» Упражнения на релаксацию. |
| 37-38 | Итоговое занятие | Участие в школьном празднике «Последний звонок» |

3 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Тема** | **Основные узловые моменты** |
| 1 | Вводный | Инструктаж по ТБ. Разные виды ходьбы под счет, под музыку, виды бега. ОРУ. Подвижная игра. Упражнения для формирования правильной осанки. |
| 2 | Разновидности ходьбы | Разновидности ходьбы и бега в зависимости от характера музыки. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение для развития быстроты реакции движения. |
| 3 | Танцевальный шаг на полупальцах | Разновидности прыжков под счет. ОРУ. Танцевальный шаг на полупальцах. Подвижная игра. Упражнения для развития координационных способностей |
| 4 | Перестроения | Разновидности прыжков с изменением ритма музыки. Перестроения под музыку в шеренгу, в круг. ОРУ. Танцевальный шаг на полупальцах. Подвижная игра. Упражнения для развития гибкости |
| 5 | Подбрасывание малого мяча, обруча в заданном ритме | Подбрасывание малого мяча, обруча под счет из положения стоя, сидя с изменением темпа счета, под музыку. Подвижная игра. ОРУ с флажками. Упражнения для укрепления свода стопы |
| 6 | Перекатывание, катание, бросание малого мяча, обруча под музыку | Перекатывание, катание малого мяча, чередуя с подбрасываниями и передачами в движении под изменяющийся темп музыки. ОРУ. Подвижная игра. Упражнения для развития пространственной ориентировки |
| 7 | Упражнения с препятствиями и на координацию движений | Перестроения. Разновидности ходьбы и с преодолением препятствий, изменением ритма движений. Чередование ходьбы и бега с перестроением под определенный темп музыкального сопровождения. Подвижная игра. Упр. для развития гибкости и для укрепления мышц спины |
| 8 | Упражнения с обручем, скакалкой, гимнастической палкой | Упражнение в движении с гимнастическими палками, скакалками, обручем под изменяющийся темп музыки. Подвижная игра. Упр. для укрепления мышц пресса |
| 9 | Итоговое занятие | Участие в школьных и классных праздниках и концертах |
| 10 | Вводный | Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Упр. развивающие музыкальный слух, ритм, память. Знакомство с барабаном. Отстукивание ритма на слух. Подвижная игра. Упр. на развитие внимания |
| 11 | Упражнения на внимание | Чередование ходьбы и бега с построениями под определенные доли музыкального произведения. ОРУ. Подвижная игра. Имитационные упражнения |
| 12 | Упражнение на расслабление мышц | Чередование ходьбы и бега. Знакомство с колокольчиком, его звучанием. ОРУ. Танцевальные движения. Подвижная игра. Упр. на релаксацию |
| 13 | Упражнение на координацию движений и на развитие двигательной активности | Основная стойка. Построения. Играть, отстукивать и отзванивать ритм мелодии. Бег на полупальцах, притопы одной ногой и поочередно, вступая в нужное время, учитывая характер музыки. Подвижная игра. Упр. на релаксацию |
| 14 | Импровизация движений с колокольчиками на музыкальные темы | Движения руками, ногами под динамические акценты музыки. Упр. для формирования правильной осанки. Танец «Стукалка» |
| 15 | Упражнение на передачу в движении характера музыки | Ритмико-гимнастические упр. с мячами. ОРУ в движении. Солирование с барабаном и с колокольчиками. Танец с колокольчиками. Упр. для развития координационных способностей |
| 16 | Итоговое занятие | Участие в школьных и классных праздниках и концертах |
| 17 | Импровизация движений | Движения руками, ногами под динамические акценты музыки. Упр. для развития быстроты реакции |
| 18 | Упражнение в равновесии | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. ОРУ с предметами. Стойка. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Подвижные игры. Упр. для развития игровой деятельности |
| 19 | Индивидуальное творчество | Использование различных атрибутов, пособий для развития двигательной активности. ОРУ. Эстафеты со скакалками. Упр. для формирования правильной осанки |
| 20 | Упражнения с гимнастическими палками и с обручем | Чередование ходьбы и бега. Перестроение под музыку. ОРУ с гимнастическими палками и с обручами. Подвижные игры. Упр. на развитие координационных способностей |
| 21 | Упражнения для развития ритма | Выполнение отсроченных движений. Ритмичное выполнение притопов, прихлопов. Сужение и расширении круга. ОРУ. Эстафета с обручами. Упр. для развития пластичности |
| 22 | Упражнения на передачу в движении характера музыки | Ритмико-гимнастические упр. с мячами. ОРУ в движении. Музыкальная игра. Упр. для развития чувства ритма |
| 23-24 | Упражнения на умение сочетать движение с музыкой | Ритмико-гимнастические упр. с флажками. ОРУ в движении. Музыкальная игра. Упр. для развития чувства ритма |
| 25-26 | Упражнения на внимание | Бег на полупальцах, притопы одной ногой и поочередно, учитывая характер музыки. ОРУ. Музыкальная игра. Упражнение на расслабление |
| 27 | Итоговое занятие | Участие в школьных и классных праздниках и концертах |
| 28-29 | Танцевальные упражнения | Танцевальные упражнения. ОРУ в движении. Подвижная игра. Упр. для развития чувства ритма |
| 30-31 | Танцевальные движения | Обучение танцевальным движениям. ОРУ. Музыкальная игра. Упр. для укрепления свода стопы |
| 32-33 | Соединение движения с музыкой | Изучение танцевального шага «Галоп» под различный характер музыки. ОРУ. Подвижная игра. Упр. для расслабления |
| 34-35 | Упражнения на развитие танцевального творчества | Танцевальные упр. «русский хоровод», «танец с платочками», «хлоп да хлоп». Кружение. Танцы «Русская плясовая», «Хороводный». Упр. на развитие мелкой моторики рук, чувства ритма. |
| 36-37 | Элементы русских народных плясок | Танцевальные упр. «русский хоровод», «танец с платочками», «хлоп да хлоп». Плясовая «Как пошли наши подруженьки гулять». Подвижные игры. Упр. на расслабление |
| 38 | Итоговое занятие | Участие в школьных и классных праздниках и концертах |

4 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Тема** | **Основные узловые моменты** |
| 1 | Вводный | Инструктаж по ТБ. Разные виды ходьбы под счет, под музыку, виды бега. ОРУ. Подвижная игра. Упражнения для формирования правильной осанки. |
| 2 | Разновидности ходьбы | Ходьба и бег под музыку с изменением темпа движения. Отражение разными видами ходьбы ритмического рисунка мелодии. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение для развития быстроты реакции движения. |
| 3 | Танцевальный шаг на полупальцах | Разновидности прыжков под счет. ОРУ. Танцевальный шаг на полупальцах. Отражение хлопками ритмического рисунка мелодии. Подвижная игра. Упражнения для развития координационных способностей |
| 4 | Перестроения | Разновидности прыжков с изменением ритма музыки. Перестроения под музыку в шеренгу, в круг. ОРУ. Танцевальный шаг на полупальцах. Подвижная игра. Упражнения для развития гибкости |
| 5 | Подбрасывание малого мяча, обруча в заданном ритме | Подбрасывание малого мяча, обруча под счет из положения стоя, сидя с изменением темпа счета, под музыку. Составление простых ритмических рисунков. Подвижная игра. ОРУ с флажками. Упражнения для укрепления свода стопы |
| 6 | Перекатывание, катание, бросание малого мяча, обруча под музыку | Перекатывание, катание малого мяча, чередуя с подбрасываниями и передачами в движении под изменяющийся темп музыки. ОРУ. Подвижная игра. Упражнения для развития пространственной ориентировки |
| 7 | Упражнения с препятствиями и на координацию движений | Перестроения. Разновидности ходьбы и с преодолением препятствий, изменением ритма движений. Чередование ходьбы и бега с перестроением под определенный темп музыкального сопровождения. Подвижная игра. Упр. для развития гибкости и для укрепления мышц спины |
| 8 | Упражнения с обручем, скакалкой, гимнастической палкой | Упражнение в движении с гимнастическими палками, скакалками, обручем под изменяющийся темп музыки. Составление простых ритмических рисунков. Подвижная игра. Упр. для укрепления мышц пресса |
| 9 | Итоговое занятие | Участие в школьных и классных праздниках и концертах |
| 10 | Вводный | Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Упр. развивающие музыкальный слух, ритм, память. Знакомство с барабаном. Отстукивание ритма на слух. Подвижная игра. Упр. на развитие внимания |
| 11 | Упражнения на внимание | Чередование ходьбы и бега с построениями под определенные доли музыкального произведения. Исполнение различных ритмов на барабане в медленном и быстром темпе. ОРУ. Подвижная игра. Имитационные упражнения |
| 12 | Упражнение на расслабление мышц | Чередование ходьбы и бега. Знакомство с колокольчиком, его звучанием. Исполнение различных ритмов колокольчиками в медленном и быстром темпе. ОРУ. Танцевальные движения. Подвижная игра. Упр. на релаксацию |
| 13 | Упражнение на координацию движений и на развитие двигательной активности | Основная стойка. Построения. Играть, отстукивать и отзванивать ритм мелодии. Бег на полупальцах, притопы одной ногой и поочередно, вступая в нужное время, учитывая характер музыки. Подвижная игра. Упр. на релаксацию |
| 14 | Импровизация движений с колокольчиками на музыкальные темы | Движения руками, ногами под динамические акценты музыки. Передача на различных инструментах основных ритмов знакомых песен. Упр. для формирования правильной осанки. Танец «Стукалка» |
| 15 | Упражнение на передачу в движении характера музыки | Ритмико-гимнастические упр. с мячами. ОРУ в движении. Солирование с барабаном и с колокольчиками. Танец с колокольчиками. Упр. для развития координационных способностей |
| 16 | Итоговое занятие | Участие в школьных и классных праздниках и концертах |
| 17 | Импровизация движений | Движения руками, ногами под динамические акценты музыки. Свободные движения под музыку разного характера на определенную тему. Упр. для развития быстроты реакции |
| 18 | Упражнение в равновесии | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. ОРУ с предметами. Стойка. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Подвижные игры. Упр. для развития игровой деятельности |
| 19 | Индивидуальное творчество | Использование различных атрибутов, пособий для развития двигательной активности. ОРУ. Эстафеты со скакалками. Упр. для формирования правильной осанки |
| 20 | Упражнения с гимнастическими палками и с обручем | Чередование ходьбы и бега. Перестроение под музыку. Свободные движения под музыку разного характера на определенную тему. ОРУ с гимнастическими палками и с обручами. Игра с пением . Упр. на развитие координационных способностей |
| 21 | Упражнения для развития ритма | Выполнение отсроченных движений. Ритмичное выполнение притопов, прихлопов. Подражательные движения. Сужение и расширении круга. ОРУ. Эстафета с обручами. Упр. для развития пластичности |
| 22 | Упражнения на передачу в движении характера музыки | Ритмико-гимнастические упр. с мячами. ОРУ в движении. Музыкальная игра. Упр. для развития чувства ритма |
| 23-24 | Упражнения на умение сочетать движение с музыкой | Ритмико-гимнастические упр. с флажками. Свободные движения под музыку разного характера на определенную тему. ОРУ в движении. Музыкальная игра. Упр. для развития чувства ритма |
| 25-26 | Упражнения на внимание | Бег на полупальцах, притопы одной ногой и поочередно, учитывая характер музыки. Подражательные движения.ОРУ. Музыкальная игра. Упражнение на расслабление |
| 27 | Итоговое занятие | Участие в школьных и классных праздниках и концертах |
| 28 | Танцевальные упражнения | Танцевальные упражнения. ОРУ в движении. Подвижная игра. Упр. для развития чувства ритма |
| 29-30 | Танцевальные движения | Знакомство с новыми элементами танца и движениями: присядка, полуприсядка на месте и с продвижением. ОРУ. Музыкальная игра. Упр. для укрепления свода стопы |
| 31-32 | Соединение движения с музыкой | Изучение танцевального шага «Галоп» под различный характер музыки. ОРУ. Подвижная игра. Упр. для расслабления |
| 33-34 | Упражнения на развитие танцевального творчества. Вальс. | Знакомство с новыми элементами танца: шаг вальса прямой и с поворотом. Упр. на развитие мелкой моторики рук, чувства ритма. |
| 35-36 | Элементы русских народных плясок | Танцевальные упр. «русский хоровод», «танец с платочками», «хлоп да хлоп». Плясовая «Как пошли наши подруженьки гулять». Подвижные игры. Упр. на расслабление |
| 37-38 | Итоговое занятие | Участие в школьных и классных праздниках и концертах |

**Календарно-тематическое планирование**

1. **год обучения- 38 часов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** |  |
| 1 | **Ритмико-гимнастические упражнения (9 часов)**  1. Вводный. Что такое ритмика. |  |
| 2 | 2. Разновидности ходьбы |  |
| 3 | 3. Танцевальный шаг на полупальцах |  |
| 4 | 4. Перестроения |  |
| 5 | 5. Подбрасывание малого мяча, обруча в малом ритме |  |
| 6 | 6. Перекатывание, катание, бросание малого мяча под музыку |  |
| 7 | 7. Упражнение с препятствиями и на координацию движений |  |
| 8 | 8. Упражнение с обручем, скакалкой, гимнастической палкой |  |
| 9 | 9. Итоговое занятие |  |
| 10 | **Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами (7 ч)**  1. Вводное занятие |  |
| 11 | 2. Упражнения на внимание |  |
| 12 | 3. Упражнение на расслабление мышц |  |
| 13 | 4. Упражнение на координацию движений |  |
| 14 | 5. Импровизация движений с колокольчиками на музыкальные темы |  |
| 15 | 6. Упражнение на передачу в движении характера музыки, на развитие двигательной активности |  |
| 16 | 7. Итоговое занятие |  |
| 17 | **Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку (10 ч)**  1. Импровизация движений |  |
| 18 | 2. Упражнение в равновесии |  |
| 19 | 3. Индивидуальное творчество |  |
| 20 | 4. Упражнения с гимнастическими палками |  |
| 21 | 5. Упражнения с обручем |  |
| 22 | 6. Упражнения для развития ритма |  |
| 23 | 7. Упражнение на передачу в движении характера музыки |  |
| 24 | 8. Упражнение на умение сочетать движение с музыкой, упражнения на внимание |  |
| 25 | 9. Упражнение на умение сочетать движение с музыкой, упражнения на внимание |  |
| 26 | 10. Итоговое занятие |  |
| 27 | **Народные пляски и современные танцевальные движения (12 часов)**  1. Танцевальные упражнения и движения |  |
| 28 | 2. Танцевальные упражнения и движения |  |
| 29 | 3. Соединение движения с музыкой |  |
| 30 | 4. Соединение движения с музыкой |  |
| 31 | 5. Русские народные игры |  |
| 32 | 6. Русские народные игры |  |
| 33 | 7. Упражнение на развитие танцевального творчества |  |
| 34 | 8. Упражнение на развитие танцевального творчества |  |
| 35 | 9. Элементы русских народных плясок |  |
| 36 | 10. Элементы русских народных плясок |  |
| 37 | 11. Элементы русских народных плясок |  |
| 38 | 12. Итоговое занятие |  |
|  | **Всего 38** |  |

**2 год обучения – 38 часов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** |  |
| 1 | **Ритмико-гимнастические упражнения (9 часов)**  1. Вводный урок |  |
| 2 | 2. Разновидности ходьбы |  |
| 3 | 3. Танцевальный шаг на полупальцах |  |
| 4 | 4. Перестроения |  |
| 5 | 5. Подбрасывание малого мяча, обруча в малом ритме |  |
| 6 | 6. Перекатывание, катание, бросание малого мяча под музыку |  |
| 7 | 7. Упражнение с препятствиями и на координацию движений |  |
| 8 | 8. Упражнение с обручем, скакалкой, гимнастической палкой |  |
| 9 | 9. Итоговое занятие |  |
| 10 | **Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами (7 ч)**  1. Вводный |  |
| 11 | 2. Упражнения на внимание |  |
| 12 | 3. Упражнение на расслабление мышц |  |
| 13 | 4. Упражнение на координацию движений |  |
| 14 | 5. Импровизация движений с колокольчиками на музыкальные темы |  |
| 15 | 6. Упражнение на передачу в движении характера музыки, на развитие двигательной активности |  |
| 16 | 7. Итоговое занятие |  |
| 17 | **Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку (11 ч)**  1. Импровизация движений |  |
| 18 | 2. Упражнение в равновесии |  |
| 19 | 3. Индивидуальное творчество |  |
| 20 | 4. Упражнения с гимнастическими палками |  |
| 21 | 5. Упражнения с обручем |  |
| 22 | 6. Упражнения для развития ритма |  |
| 23 | 7. Упражнение на передачу в движении характера музыки |  |
| 24 | 8. Русские народные игры |  |
| 25 | 9. Упражнение на умение сочетать движение с музыкой, упражнения на внимание |  |
| 26 | 10. Упражнение на умение сочетать движение с музыкой, упражнения на внимание |  |
| 27 | 11. Итоговое занятие |  |
| 28 | **Народные пляски и современные танцевальные движения (11 часов)**  1. Танцевальные упражнения и движения |  |
| 29 | 2. Соединение движения с музыкой |  |
| 30 | 3. Русские народные игры |  |
| 31 | 4. Русские народные игры |  |
| 32 | 5. Упражнение на развитие танцевального творчества |  |
| 33 | 6. Упражнение на развитие танцевального творчества |  |
| 34 | 7. Элементы русских народных плясок |  |
| 35 | 8. Элементы русских народных плясок |  |
| 36 | 9 Элементы русских народных плясок |  |
| 37 | 10. Итоговое занятие |  |
| 38 | 11. Итоговое занятие |  |
|  | **Всего 38** |  |

**3 год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** |  |
| 1 | **Ритмико-гимнастические упражнения (9 часов)**  1. Вводный |  |
| 2 | 2. Разновидности ходьбы |  |
| 3 | 3.Танцевальный шаг на полупальцах |  |
| 4 | 4. Перестроения |  |
| 5 | 5. Подбрасывание малого мяча, обруча в заданном ритме |  |
| 6 | 6. Перекатывание, катание, бросание малого мяча, обруча под музыку |  |
| 7 | 7. Упражнения с препятствиями и на координацию движений |  |
| 8 | 8. Упражнения с обручем, скакалкой, гимнастической палкой |  |
| 9 | 9. Итоговое занятие |  |
| 10 | **Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами (7 ч)**  1. Вводный |  |
| 11 | 2. Упражнения на внимание |  |
| 12 | 3.Упражнение на расслабление мышц |  |
| 13 | 4.Упражнение на координацию движений и на развитие двигательной активности |  |
| 14 | 5.Импровизация движений с колокольчиками на музыкальные темы |  |
| 15 | 6.Упражнение на передачу в движении характера музыки |  |
| 16 | 7. Итоговое занятие |  |
| 17 | **Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку (12 ч)**  1. Импровизация движений |  |
| 18 | 2. Упражнение в равновесии |  |
| 19 | 3. Индивидуальное творчество |  |
| 20 | 4.Упражнения с гимнастическими палками и с обручем |  |
| 21 | 5.Упражнения с гимнастическими палками и с обручем |  |
| 22 | 6. Упражнения для развития ритма |  |
| 23 | 7. Упражнения для развития ритма |  |
| 24 | 8. Упражнения на передачу в движении характера музыки |  |
| 25 | 9. Упражнения на умение сочетать движение с музыкой |  |
| 26 | 10. Упражнения на умение сочетать движение с музыкой |  |
| 27 | 11. Упражнения на внимание |  |
| 28 | 12. Итоговое занятие |  |
| 29 | **Народные пляски и современные танцевальные движения (10 часов)**  1. Танцевальные упражнения |  |
| 30 | 2. Танцевальные движения |  |
| 31 | 3. Соединение движения с музыкой |  |
| 32 | 4. Соединение движения с музыкой |  |
| 33 | 5. Упражнения на развитие танцевального творчества |  |
| 34 | 6. Упражнения на развитие танцевального творчества |  |
| 35 | 7. Элементы русских народных плясок |  |
| 36 | 8. Элементы русских народных плясок |  |
| 37 | 9. Элементы русских народных плясок |  |
| 38 | 10. Итоговое занятие |  |
|  | **Всего 38** |  |

**4 год обучения – 38 часов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** |  |
| 1 | **Ритмико-гимнастические упражнения (9 часов)**  1. Вводный |  |
| 2 | 2. Разновидности ходьбы |  |
| 3 | 3. Танцевальный шаг на полупальцах |  |
| 4 | 4. Перестроения |  |
| 5 | 5. Подбрасывание малого мяча, обруча в малом ритме |  |
| 6 | 6. Перекатывание, катание, бросание малого мяча под музыку |  |
| 7 | 7. Упражнение с препятствиями и на координацию движений |  |
| 8 | 8. Упражнение с обручем, скакалкой, гимнастической палкой |  |
| 9 | 9. Итоговое занятие |  |
| 10 | **Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами (7 ч)**  1. Вводный |  |
| 11 | 2. Упражнения на внимание |  |
| 12 | 3. Упражнение на расслабление мышц |  |
| 13 | 4. Упражнение на координацию движений |  |
| 14 | 5. Импровизация движений с колокольчиками на музыкальные темы |  |
| 15 | 6. Упражнение на передачу в движении характера музыки, на развитие двигательной активности |  |
| 16 | 7. Итоговое занятие |  |
| 17 | **Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку (12 ч)**  1. Импровизация движений |  |
| 18 | 2. Упражнение в равновесии |  |
| 19 | 3. Индивидуальное творчество |  |
| 20 | 4. Упражнения с гимнастическими палками |  |
| 21 | 5. Упражнения с обручем |  |
| 22 | 6. Упражнения для развития ритма |  |
| 23 | 7. Упражнения для развития ритма |  |
| 24 | 8. Упражнение на передачу в движении характера музыки |  |
| 25 | 9. Упражнение на передачу в движении характера музыки |  |
| 26 | 10. Упражнение на умение сочетать движение с музыкой, упражнения на внимание |  |
| 27 | 11. Упражнение на умение сочетать движение с музыкой, упражнения на внимание |  |
| 28 | 12. Итоговое занятие |  |
| 29 | **Народные пляски и современные танцевальные движения (10 часов)**  1. Танцевальные упражнения и движения |  |
| 30 | 2. Соединение движения с музыкой |  |
| 31 | 3. Русские народные игры |  |
| 32 | 4. Русские народные игры |  |
| 33 | 5. Упражнение на развитие танцевального творчества |  |
| 34 | 6. Упражнение на развитие танцевального творчества |  |
| 35 | 7. Элементы русских народных плясок |  |
| 36 | 8. Элементы русских народных плясок |  |
| 37 | 9. Элементы русских народных плясок |  |
| 38 | 10. Итоговое занятие |  |
|  | **Всего 38** |  |