

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение -  
начальная общеобразовательная школа №5  
городского округа Среднеуральск

Принята решением Педагогического совета Протокол № 4 от 25.08.2021 года	Утверждаю Директор МАОУ-НОШ № 5  _____ Н.В.Рон  Приказ № 01-09-56-07 от 26.08.2021 года
---	---

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
направленность - физкультурно-спортивная**

«Ритмика»  
4 года обучения

Рекомендуемый возраст – 7-12 лет

---

**Составители:**

Дильман М.В., Белякова Н.В., Вещева Е.В., Литовченко С.И, педагоги  
дополнительного образования.

ГО Среднеуральск  
2021 год

**Пояснительная записка**

Программа «Ритмика» рассчитана на **4 года обучения, 36 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:

**овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире проявляется в:**

- интересе к новому содержанию и способам решения проблем, приобретении новых знаний и умений на занятиях ритмикой,
- старательности, подчинении дисциплинарным требованиям, адекватной эмоциональной реакции на похвалу и порицание на занятиях ритмикой;

**развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей проявляется в:**

- появление эстетических чувств красоты и гармонии в процессе прослушивания музыки и исполнения танца;
- заинтересованность в процессе прослушивания музыкальных произведений, просмотра концертов, разглядывания произведений искусства и музыкальных инструментов;
- стремление к совершенствованию своих способностей.

**развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях проявляется в:**

- умения слушать и выполнять инструкции взрослого;
- умение координировать свои усилия с усилиями других;
- согласованно выполнять необходимые действия, не разрушая общего замысла танца, находясь в паре и в малой группе.

**формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям проявляется в:**

- знание о том, что ритмика является одной из составляющих здорового образа жизни;
- стремлении к доступному физическому совершенствованию;
- позитивном отношении к занятиям ритмикой;
- появлении мотивации достижения результата на уроках ритмики,

**Метапредметные результаты, которые можно сформировать на занятиях ритмикой:**

***Регулятивные универсальные учебные действия:***

**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации проявляется:**

- умения определять мелодию, ее темп, силу, ритм и подчинять свои движения этим характеристикам музыки, умения определять части музыкального произведения и перестраивать свои движения при изменении темпа и ритма;
- умения осуществлять построения и перестроения в соответствии с задачами (в том числе и по диагонали), поставленными взрослым;
- умение планировать свои движения при выполнении имитационных и вольных упражнений, умения выступать индивидуально).
- умение детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении сложный ритмический рисунок;

**готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий проявляется в:**

- учитывать выделенные педагогом ориентиры, выполнять движения по подражанию, по образцу, заданному взрослым, по памяти;

- умение задавать вопросы, при возникновении трудностей взрослому или партнеру по занятиям;
- умение согласованно выполнять общеразвивающие, ритмико-гимнастические и танцевальные упражнения в паре, в группе.

***Познавательные универсальные учебные действия:***

**овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, установления причинно-следственных связей проявляется в:**

- умении принимать правильное исходное положение и совершать движения в соответствии с содержанием и особенностями музыки;
- умении организованно строиться и перестраиваться (быстро, точно, в том числе по диагонали);
- умении сохранять правильную дистанцию в колонне, в парах и в танце;
- умении самостоятельно определять нужное направление движения не только по словесной инструкции педагога, но и по звуковым и музыкальным сигналам;
- умении соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
- стремлении правильно и точно выполнять упражнения.

***Коммуникативные универсальные учебные действия:***

**определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих проявляется в:**

- умении договариваться и приходить к общему решению в процессе изучения танца, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- умении согласованно выполнять необходимые действия, не разрушая общего замысла танца, находясь в паре, в малой или большой группе.

**Предметные результаты:**

- соблюдать требования к занятиям ритмикой, знать правила поведения на занятиях, а также в малых группах и в парах;
- определять характер, темп и плавность у изменяющейся музыки;
- прохлопать предложенный ритмический рисунок и использовать это умение в танцах, передавать ритм через похлопывания и притопывания;
- построениям (в колонну по диагонали, шеренгу, цепочку, круг, пары) и перестроениям (в шеренги, в круг из шеренги и обратно, из колонны в пары и обратно);
- ходьба, бег, маршировка, прыжки, поскоки под изменяющуюся музыку;
- отражать в ритмо-гимнастических и танцевальных движениях характер, темп и динамику изменяющейся музыки;
- ставить ноги в соответствующую позицию из пяти по словесной инструкции;
- ставить руки в соответствующую позицию (подготовительную, первую, вторую, третью) по словесной инструкции;
- держать "линию танца";
- выполнять синхронные ритмо-гимнастические и танцевальные движения в парах;
- выполнять ритмо-гимнастические упражнения и танцевальные движения не только по показу взрослого, по опорным сигналам, но и по простым словесным инструкциям;
- выполнять имитационные движения (отдельные и в миниатюрах);
- выполнять отдельные танцевальные шаги (приставной, галоп, полька, русский переменный с припаданием), в том числе хороводные;
- выполнять танцевальные движения с предметами;
- выполнять различные танцевальные движения индивидуально под музыку;

- выполнять танцевальные движения с использованием музыкальных инструментов (ложки, бубен, погремушка, барабан и т.д.);
- выполнять комплексы танцевальных движений и весь изученный танец;
- выполнять движения и одновременно декламировать стихи и известные детские песни под музыку;
- соблюдать танцевальный этикет в процессе выступления на концертах (держат осанку, улыбаться, быстро восстанавливать рисунок танца при ошибках, организованно выходить на поклон и т.д.).

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Название курса	Объём учебного времени	Кол-во часов в неделю				Кол-во часов в год			
		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
Ритмика	4 года	1	1	1	1	36	36	36	36

### Содержание учебного предмета, 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	Перекачивание, катание, бросание малого мяча под музыку	Перекачивание, 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 преодолением 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-	Упражнение на развитие	Танцевальные упражнения «русский хоровод», «танец с

35	танцевального творчества	платочками», «хлоп да хлоп». Разучивание танцев «Русская плясовая», «Хороводный». Упражнение на релаксацию.
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.

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 преодолением 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	ОРУ. Движение руками и ногами под динамические акценты музыки. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.

	музыкальные темы	
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.

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 расширение 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	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

#### 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 расширение 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

### **Календарный учебный график по реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

Образовательная деятельность проводится во время учебного года. Учебный год начинается с первого учебного дня текущего учебного года.

Продолжительность учебного года  
по программам – 36 недель

Всего –

1 полугодие -16 недель

2 полугодие – 20 недель

### **Тематическое планирование**

#### **1 год обучения- 36 часов**

№ п/п	Тема занятия	
1	<b>Ритмико-гимнастические упражнения (9 часов)</b> 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	<b>Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами (7 ч)</b> 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	<b>Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку (10 ч)</b> 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	<b>Народные пляски и современные танцевальные движения (12 часов)</b> 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	

**2 год обучения – 36 часов**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятия</b>	
1	<b>Ритмико-гимнастические упражнения (9 часов)</b> 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	<b>Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами (7 ч)</b> 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	<b>Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку (11 ч)</b> 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	<b>Народные пляски и современные танцевальные движения (11 часов)</b> 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	
	<b>Всего 36</b>	

### 3 год обучения (36 часов)

№ п/п	Тема занятия	
1	<b>Ритмико-гимнастические упражнения (9 часов)</b> 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	<b>Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами (7 ч)</b> 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	<b>Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку (12 ч)</b> 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	<b>Народные пляски и современные танцевальные движения (10 часов)</b> 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	

**4 год обучения – 36 часов**

№ п/п	Тема занятия	
1	<b>Ритмико-гимнастические упражнения (9 часов)</b> 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	<b>Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами (7 ч)</b> 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	<b>Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку (12 ч)</b> 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	<b>Народные пляски и современные танцевальные движения (10 часов)</b> 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	