

**Муниципальное общеобразовательное учреждение «Основная
общеобразовательная школа с. Андреевка
Воскресенского района Саратовской области»**

РАССМОТРЕНО

На заседании
Педагогического совета
МОУ «ООШ с. Андреевка
Воскресенского района
Саратовской области»
Протокол № 1 от 28.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ
«ООШ с. Андреевка
Воскресенского района
Саратовской области»


/Е. А. Ульянова
Приказ № 59 от «28» 08. 2024 г.



**Рабочая программа учебного предмета
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (Ритмика)**

для обучающихся 4 класса

Срок реализации 1 год

Количество часов 34ч. в неделю 1 ч.

Харитоновна Елена Ивановна

с. Андреевка 2024год

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу «Ритмика» реализуется как третий час учебного предмета «Физическая культура» 4 класса в учебном плане МОУ «ООШ с.Андреевка»

Цели и задачи учебного предмета

Цель предмета - приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования, синтез песни и танца, развитие творческих способностей обучающихся посредством танцевального искусства.

Задачи:

Развивающие:

-формирование необходимых двигательных навыков, развитие музыкального слуха и чувство ритма;

-совершенствование жизненно-важных навыков и умений чувствовать и ощущать музыкальный ритм посредством обучения ритмическим движениям;

-развитие интереса к занятиям ритмикой, формам активного досуга, развитие

-координации движения, эстетического вкуса, художественно-творческой и танцевальной способности, фантазии, памяти, кругозора;

-развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, танцевальных навыков;

- формирование красивой осанки, выразительности пластики движений и жестов в танцах, играх, хороводах, упражнениях;

-улучшение психического состояния, повышение работоспособности и двигательной активности;

-воспитание умений работать в коллективе;

Воспитательные:

- воспитывать культуру поведения и общения;

- воспитывать умение ребенка работать в объединении;

- заложить основы становления эстетически развитой личности;

- воспитывать чувство ответственности, трудолюбия, конструктивности.

Особенности изучения курса

Занятия ритмикой тесно связаны с обучением детей на уроках физической культуры и музыки, дополняя друг друга. Ведь именно уроки ритмики наряду с другими предметами способствуют общему разностороннему развитию школьников, корректируют эмоционально-волевую незрелость. У детей развивается чувство ритма, музыкальный слух и память. На уроках дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается пространственная ориентация, улучшается осанка, формируется чёткость и точность движений. Уроки ритмики положительно влияют на умственное развитие детей, создают благоприятные условия для развития творческого воображения и фантазии школьников, побуждают их включаться в коллективную деятельность класса.

В каждом классе отведено время на то, чтобы учащиеся не только учились определенным движениям и танцам, но и могли изложить свои мысли на «паркете».

Программа достаточно вариативная и позволяет проявить индивидуальный творческий подход. Уже через несколько месяцев учащиеся овладевают минимальными навыками танца и способны показать свое умение на различных праздниках, что вносит в процесс обучения работу на результат. При разработке программы учитываются способности учащихся, их индивидуальные и возрастные особенности. Ритмикой могут заниматься все физически здоровые дети, начиная с 6-7 лет. Ритмическая разминка - движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем. Партерная гимнастика развивает подвижность суставов и укрепление мышечного аппарата.

Танцевальные движения используются во многих упражнениях и играх. Очень важно обогатить детей запасом этих движений, научить их двигаться технически грамотно, легко, естественно, выразительно. Музыкальные игры на занятиях развивают творческую и танцевальную способность, фантазию, память, обогащают кругозор, формируют навыки общения и культуру поведения в своей возрастной группе. Дети младшего школьного возраста отличаются, как известно, большой подвижностью, неустойчивостью внимания, неумением долго сосредотачиваться на одном задании. Поэтому следует ограничиваться небольшим количеством самых необходимых подготовительных упражнений. У учащихся закладываются основы, от которых в дальнейшем будет зависеть успех занятий ритмикой и танцем.

Формы организации учебного процесса

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. Программой

предусмотрены занятия теоретическими дисциплинами: муз. грамота, беседы о хореографическом искусстве.

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. С детьми 3 и 4 классов проводятся беседы — диалоги, обсуждения, которые помогают развитию способности логически мыслить. На этих занятиях дети получают информацию о хореографическом искусстве, его истории развития и традициях.

Формы работы: игра, беседа, практические занятия, открытые уроки, комбинированные уроки, урок – смотр знаний, **технологии:** игровые, познавательные, здоровье-сберегающие, обучение в сотрудничестве.

Формы текущего контроля и промежуточной аттестации учащихся

Текущий, проводимый в ходе учебного занятия, закрепляющий знания по заданной теме;

Итоговый, проводимый после изучения материала одной четверти.

Контрольный урок, проводимый 2-3 раза в четверть.

Урок – смотр знаний в конце учебного года в форме зачёта.

Общая характеристика учебного курса «Ритмика»

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

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

Целью занятий ритмикой является формирование основ здорового образа жизни, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию школьников.

Место учебного курса в учебном плане

В соответствии с учебным планом МОУ «ООШ с.Андреевка» курс «Ритмика» входит в предмет «Физическая культура» соответствующей предметной области в обязательной части учебного плана вместо третьего часа физкультуры:

Класс	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Количество учебных недель	33	34	34	34
Количество часов в неделю	1	1	1	1
Количество часов в год	33	34	34	34

Программа является модифицированной, она рассчитана на физическое, эмоциональное и нравственное развитие и совершенствование детей. Программа нацелена на личностное развитие ребенка.

Планируемые результаты

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса

Личностные результаты:

- сформированность мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы.
- любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей; навыков творческой установки.
- умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения.

Метапредметные результаты:

1 класс

Минимальный уровень:

-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, двигаться 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.

Достаточный уровень:

- уметь самостоятельно принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- организованно строиться (быстро, точно);
- сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
- легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения;
- ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастными построениями.

2 класс

Минимальный уровень:

- уметь принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- организованно строиться (быстро, точно);
- сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
- легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения;
- ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастными построениями.

Достаточный уровень:

- уметь рассчитывать на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;
- соблюдать правильную дистанцию в колонне по три;
- самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;

- ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с малокоонтрастными построениями;
- передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т.д.;
- самостоятельно передавать хлопками более сложный ритмический рисунок мелодии;
- повторять любой ритм, заданный учителем;
- задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).

3 класс

Минимальный уровень:

- уметь рассчитывать на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;
- соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;
- самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
- ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с малокоонтрастными построениями;
- передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т.д.;
- передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;
- повторять любой ритм, заданный учителем;
- задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).

Достаточный уровень:

- самостоятельно уметь правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;
- четко различать двухчастную и трехчастную форму в музыке, показывать в движении характер контрастных частей;
- отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз; четко, организованно самостоятельно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски;
- различать основные характерные движения некоторых народных танцев.

4 класс

Минимальный уровень:

- уметь правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;
 - различать двухчастную и трехчастную форму в музыке;
 - отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз; четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски;
 - различать основные характерные движения некоторых народных танцев.
- #### Достаточный уровень:

- знать основные позиции ног и рук, использовать их при выполнении упражнений;
- уметь самостоятельно ориентироваться в пространстве, перестраиваться по требованию учителя в шеренгу, колонну, круг;
- знать основные элементы танцев, разученных в течение периода обучения, танцевальные движения, а также использовать их при самостоятельном составлении небольших танцевальных композиций;
- уметь самостоятельно составлять ритмические рисунки

Содержание учебного курса «Ритмика»:

Учащиеся 1 класса

1. Упражнения на ориентировку в пространстве, танцевально-двигательные стереотипы; - 1 подгруппа «Затактовые стереотипы»,

Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

2. Ритмико – гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Перекрестное поднимание и опускание рук (правая рука вверху, левая внизу). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом.

Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

Упражнение на расслабление мышц. Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

3. Игры под музыку

Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание — тяжелым, комичным и т. д). Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.

4. Танцевальные упражнения

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. 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. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.

Учащиеся 2 класса

1. Упражнения на ориентировку в пространстве, танцевально-двигательные стереотипы; - 2 подгруппа «Трехчетвертные стереотипы», 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 в рассыпную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, переключать с места на место.

2. Ритмико – гимнастические упражнения

Обще-развивающие 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 (смена рук). Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднимание левой ноги, согнутой в колене, с одновременным подниманием и опусканием правой руки и т. д.). 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

Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий). 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

Повторение элементов танца по программе для 1 класса. 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 ноги вперед. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с пскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбоченившись одной рукой, другая с платочком поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек).

Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. Основные движения местных народных танцев.

Танцы и пляски;

Народный танец

Эстрадный танец

Бальный танец

Танец Полька.

Танец Сударушка.

Танец Полонез

Танец Вару- вару.

Учащиеся 3 класса

1. Упражнения на ориентировку в пространстве, танцевально-двигательные стереотипы; - *1 подгруппа* «Затактовые стереотипы», Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину. Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путем отступления одной группы детей на шаг вперед, другой — на шаг назад. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг.

Выполнение движений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах.

2. Ритмико – гимнастически упражнения

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки). Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону. Перелезание через сцепленные руки, через палку. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову в сторону, противоположную взмаху ноги. Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки. Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками). Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением (под барабан, бубен). Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот.

Упражнения на расслабление мышц. Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение, давая плечам, кистям, пальцам слегка пассивно согнуться (руки как бы ложатся на мягкую подушку). Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус — стойка на

полупальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки. Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.

3. Игры под музыку

Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз. Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта. Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений. Исполнение движений пружиннее, плавнее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца. Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен. Передача в движениях развернутого сюжета музыкального рассказа. Смена ролей в импровизации. Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные, игры с пением и речевым сопровождением.

4. Танцевальные упражнения

Повторение элементов танца по программе 2 класса. Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег. Сильные поскоки, боковой галоп. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением. Движения парами: боковой галоп, поскоки. Основные движения народных танцев.

Танцы и пляски:

Танец Народный танец

Танец Кадриль

Белорусский народный танец

Литовский народный танец

Финская полька

Матросский танец

Бурятский танец

Украинский танец

Эстрадный танец

Американский рок-н-ролл

Учащиеся 4 класса

1. Упражнения на ориентировку в пространстве, танцевально-двигательные стереотипы; - 2 подгруппа «Трехчетвертные стереотипы», 3 подгруппа «Народные – фольклорные».

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 concentрических кругов в звездочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение наметать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах.

2. Ритмико – гимнастически упражнения

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 поясе. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. 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, барабаном).

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

То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

3. Игры под музыку

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, 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

Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в 3 классе. Упражнения на различение элементов народных танцев. Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег. Поскоки с продвижением назад

(спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах. Разучивание народных танцев.

Танцы и пляски:

Греческий танец. Сиртаки

Гуцульский танец

Фигурный вальс

Итальянский танец . Тарантелла

Американский танец. Кантри

Мексиканский танец. Макарена

Латиноамериканский танец. Ча-ча-ча

Латиноамериканский танец. Самба

Латиноамериканский танец. Румба

Тематическое планирование

Тематическое планирование для 1 класса

№ п/п	Раздел. Тема	Количество часов
Раздел 1. Ритмика. Элементы музыкальной грамоты		
1.	<i>Тема:</i> Правила поведения в зале. Форма одежды. Что такое ритмика и ее основные понятия	1
2.	<i>Тема:</i> От музыки к движению	1
3.	<i>Тема:</i> Три кита в музыке - песня, танец, марш.	1
4.	<i>Тема:</i> Марш	1
5.	<i>Тема:</i> Танец	1
6.	<i>Тема:</i> Песня	1
7.	<i>Тема:</i> Жизнь танца в песне	1
8.	<i>Тема:</i> Урок обобщения	1

9-10.	<i>Тема:</i> Образное движение	2
Раздел 2. Танцевальная азбука		
11.	<i>Тема:</i> Выразительные средства музыки. Темп. Динамика. Ритм	1
12.	<i>Тема:</i> Темп	1
13.	<i>Тема:</i> Динамика (в музыке и танце)	1
14.	<i>Тема:</i> Ритм	1
15.	<i>Тема:</i> Па-де-грас	1
16.	<i>Тема:</i> Урок обобщения	1
Раздел 3. Танец		
17.	<i>Тема:</i> Танец - рассказ	1
18.	<i>Тема:</i> Танец на балу	1
19.	<i>Тема:</i> Танец на сцене	1
20.	<i>Тема:</i> Танец на дискотеке	1
21.	<i>Тема:</i> Фигуры и перестроения в танце	1
22.	<i>Тема:</i> Чистописание	1
Раздел 4. Беседы по хореографическому искусству		
23.	<i>Тема:</i> Строение музыкального произведения	1
24.	<i>Тема:</i> Строение музыкального произведения	1
25.	<i>Тема:</i> Форма в музыке и танце	1
26.	<i>Тема:</i> Форма в музыке и танце	1
27.	<i>Тема:</i> Куда ведет танец	1
28.	<i>Тема:</i> Куда ведет танец	1
29-30	<i>Тема:</i> Урок обобщения	1
Раздел 5. Творческая деятельность		
31-32.	<i>Тема:</i> Постановка танца	2

33.	<i>Тема:</i> Контрольный урок – показ танцевальной связки	1
	Итого:	33

Тематическое планирование для 2 класса

№ п/п	Раздел. Тема	Количество часов
Раздел 1. Ритмика. Элементы музыкальной грамоты		
1.	Правила поведения в зале. Беседа о техники безопасности на уроке.	1
2	<i>Тема:</i> Песня в танцевальных ритмах	1
3.	<i>Тема:</i> Мой танец под любимую песню.	1
4	<i>Тема:</i> Марш, танец, песня, дружат вместе.	1
5-6.	<i>Тема:</i> Песенность танца. Сударушка	2
7.	<i>Тема:</i> Мой танец под любимую песню	1
8.	<i>Тема:</i> Марш, танец, песня, дружат вместе	1
9.	<i>Тема:</i> Танцевать начали раньше, чем говорить	1
10.	<i>Тема:</i> Пластика тела	
Раздел 2. Танцевальная азбука		
11.	<i>Тема:</i> Основные направления движения в танцевальном зале	1
12.	<i>Тема:</i> Игровой стрейтчинг	1
13-14.	<i>Тема:</i> Пластическое интонирование	2
15.	<i>Тема:</i> Контрольная работа. Подведение итогов полугодия.	1
Раздел 3. Танец		

16-17.	<i>Тема:</i> Народный танец	2
18-19.	<i>Тема:</i> Классический танец-балет	2
20-21.	<i>Тема:</i> Бальный танец	2
22-23.	<i>Тема:</i> Вальс	2
24-25.	<i>Тема:</i> Эстрадный танец	2
Раздел 4. Беседы по хореографическому искусству		
26-27.	<i>Тема:</i> Жанры хореографического искусства	2
28-29.	<i>Тема:</i> Полька	2
30.	<i>Тема:</i> Вару-вару	1
Раздел 5. Творческая деятельность		
31-33.	<i>Тема:</i> Постановка танца	3
34.	<i>Тема:</i> Контрольный урок – показ танцевальной связки	1
	Итого:	34

Тематическое планирование для 3 класса

№ п/п	Раздел. Тема	Количество часов
Раздел 1. Ритмика. Элементы музыкальной грамоты		
1.	<i>Тема:</i> Правила поведения в зале. Беседа о техники безопасности на уроке.	1
2.	<i>Тема:</i> Танец моего народа.	1
3.	<i>Тема:</i> Пляска.	1
4-5.	<i>Тема:</i> Кадриль.	2
6-7.	<i>Тема:</i> Перепляс.	2
8.	<i>Тема:</i> Плясать - душу открывать.	2

Раздел 2. Танцевальная азбука		
9-10.	<i>Тема:</i> Понятие о рабочей и опорной ноге. Работа стопы, работа колена.	1
10-11.	<i>Тема:</i> Финская полька..	2
12-14.	История возникновения Белорусского народного танца. Белорусский народный танец.	3
15.	Контрольная работа. Подведение итогов полугодия.	1
Раздел 3. Танец		
16-17.	<i>Тема:</i> Хоровод ста друзей.	2
18-19.	<i>Тема:</i> Матросский танец.	2
20-21.	<i>Тема:</i> Бурятский танец.	2
22-23.	<i>Тема:</i> Украинский танец.	2
24-25.	<i>Тема:</i> Американский рок-н-ролл.	2
Раздел 4. Беседы по хореографическому искусству		
26.	<i>Тема:</i> От Полонеза до Модерна.	1
27.	<i>Тема:</i> Разбор понятий «хореография», «хореографическое искусство», «кто такой хореограф».	1
28.	<i>Тема:</i> Импровизация под любимую музыку.	1
Раздел 5. Творческая деятельность		
29-33.	<i>Тема:</i> Постановка танца	4
34.	<i>Тема:</i> Контрольный урок – показ танцевальной связки	1
	Итого:	34

№ п/п	Раздел. Тема	Количество часов
Раздел 1. Ритмика. Элементы музыкальной грамоты.		
1.	<i>Тема:</i> Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	1
2.	<i>Тема:</i> Греческий танец. Сиртаки	1
3-4.	<i>Тема:</i> Гуцульский танец	2
5-6.	<i>Тема:</i> Австрийский танец. Вальс	2
7-8.	<i>Тема:</i> Итальянский танец. Тарантелла.	2
9-10.	<i>Тема:</i> Мексиканский танец. Кантри.	2
11.	<i>Тема:</i> Американский танец. Макарена.	1
Раздел 2. Танцевальная азбука		
12-14.	<i>Тема:</i> Понятие о «Parter». Комплекс упражнений на полу (Parter)	3
15.	<i>Тема:</i> Контрольная работа. Подведение итогов полугодия.	1
Раздел 3. Танец		
16.	<i>Тема:</i> Латиноамериканский танец	1
17-20.	<i>Тема:</i> Ча-ча-ча. Разучивание основных элементов танца.	4
21-24.	<i>Тема</i> Румба. Разучивание основных элементов танца	4
25-28.	<i>Тема:</i> Самба. Разучивание основных	4

	элементов танца	
Раздел 4. Беседы по хореографическому искусству		
29.	<i>Тема:</i> Искусство сочинения и сценической постановки танца	1
30.	<i>Тема:</i> Разбор основных составляющих при постановке танцевального номера – композиция, драматургия, лексика	1
Раздел 5. Творческая деятельность		
31-33.	<i>Тема:</i> Постановка танца	3
34.	<i>Тема:</i> Контрольный урок – демонстрация танцевального этюда собственного сочинения	1
	Итого:	34

ЛИТЕРАТУРА

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

13. Метлов Н., Михайлова Л. Мы играем и поем: Музыкальные игры для детей дошкольного и младшего дошкольного возраста. – М.: Советский композитор, 1979.
14. Слонов Н. Аленушка и лиса: Русская народная сказка. – В сб.: Гори, гори ясно. – М.: Музыка, 1984.
15. Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. – М.: Советский композитор, 1989.
16. Луговская А. Ритмические упражнения, игры и пляски. – М.: Советский композитор, 1991.
17. Мур А. «Пересмотренная техника европейских танцев». 1993 г.
18. Мур А. «Популярные вариации». Издание Лондон. 1970г. Полный перевод с английского и редакция Попов О.Н. Ленинград 1974 г.
19. Ромэйн Э. «Вопросы и ответы». Лондон - Санкт - Петербург 1995 г. Перевод и редакция Пин Ю.
20. Френсис С. Дорис Л., Дорис Н., Петридис Д., Ромэйн Э., Спэнсэр Н. «Пересмотренная техника латиноамериканских танцев». Издание Лондон. Перевод и редакция Пин Ю. Санкт-Петербург. 1992 г.
21. Гогунев Е.Н., Мартыянов Б.И.. «Психология физического воспитания и спорта». Москва. Издательский центр «Академия» 2000 г.
22. Ваганова А.Я. «Основы классического танца». Ленинград. Искусство. 1980 г.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по предмету «Физическая культура (Ритмика)»

Технические средства обучения:

- ноутбук;
- музыкальный центр.

Учебно-практическое оборудование:

- зеркальная стена;
- хореографический станок;
- гимнастические коврики.

Материально-техническая база обучения с использованием ДОТ:

- приложение для голосового-, видео- и тестового общения Discord;
- платформа для проведения онлайн-занятий Zoom;
- цифровая образовательная платформа Дневник.ру;
- каналы связи;
- компьютерное оборудование;
- периферийное оборудование;
- программное обеспечение.

