

Рассмотрено на заседании  
методического совета  
Протокол №1  
от «28» августа 2025г.  
Руководитель методического совета  
Е.А. Щукина

Утверждено:  
Директор  
ГКОУ «Вышневолоцкая  
школа–интерната №2»  
Т.В. Шутилова  
Приказ № 72/2  
от «29» августа 2025г.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ – СИРОТ И ДЕТЕЙ, ОСТАВШИХСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ  
«ВЫШНЕВОЛОЦКАЯ ШКОЛА – ИНТЕРНАТ №2»

Рабочая программа по внеурочной деятельности  
«Ритмика»

для обучающихся 1-4 класса с ЗПР

на 2025 – 2026 учебный год  
(срок реализации программы)

Учитель: Бирюкова Виктория Александровна

г. Вышний Волочек  
2025 год

### **Пояснительная записка.**

Рабочая программа коррекционного курса «Ритмика» для обучающихся 1-4 классов составлена на основе ФАОП НОО для обучающихся с ЗПР и Требований к результатам освоения программы, представленных в ФГОС НОО обучающихся с ЗПР, а также ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в рабочей программе воспитания».

#### **Цели и задачи изучения программы**

Цель: приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования.

Основные задачи:

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

Коррекционная: способствовать всестороннему развитию и раскрытию творческого потенциала.

Воспитательная: способствовать развитию эстетического чувства и художественного вкуса.

#### **Характеристика психологических предпосылок к изучению программы.**

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

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

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

#### **Место в структуре учебного плана.**

Программа рассчитана на 1 час в неделю.

1 кл. – 33 ч., 1 доп. – 33 ч., 2 кл. – 34 ч., 3 кл. – 34 ч., 4 кл. – 34 ч.

#### **Подходы к содержанию обучения, к определению планируемых результатов и структуре тематического планирования.**

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

осмысленную деятельность. Уроки ритмики оказывают на детей организующее и дисциплинирующее влияние, помогают снять чрезмерную возбудимость и нервозность.

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

При подготовке и проведении занятий необходимо помнить об особенностях восприятия ребенком программного материала, специфике его мотивации, а так же поведенческих особенностях. Форма проведения занятий должна обеспечить право каждому ребенку на индивидуальное развитие. Эффективно использование различного рода игровых ситуаций, дидактических игр, способных сделать познавательную деятельность более привлекательной и значимой для ребенка. Планируется не столько достижение отдельного результата, сколько создание условий для улучшения возможностей развития ребенка в целом

#### **Содержание программы.**

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

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

Упражнения с предметами: обручами, мячами, шарами, лентами развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений.

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

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

Программа по ритмике состоит из четырёх разделов:

Упражнения на ориентировку в пространстве

Ритмико-гимнастические упражнения

Игры под музыку

Танцевальные упражнения

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

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

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

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

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

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

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

После того как ученики научатся самостоятельно изображать повадки различных животных и птиц, деятельность людей, можно вводить инсценирование песен (2 класс), таких, как «Почему медведь зимой спит», «Как на тоненький ледок», в которых надо раскрыть не только образ, но и общее содержание. В дальнейшем (3 класс) предлагается инсценирование хорошо известных детям сказок. Лучше всего начинать со сказок «Колобок», «Теремок». В 4 классе дети успешно показывают в движениях музыкальную сказку «Муха-Цокотуха».

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

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

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

Упражнения на ориентировку в пространстве.

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.

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 поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом.

Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

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

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.

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.

### **Планируемые результаты освоения программы.**

Личностные результаты

Сформированность внутренней позиции обучающегося, которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении обучающегося к образовательному учреждению через интерес к ритмико-танцевальным, гимнастическим упражнениям.

Наличие эмоционально ценностного отношения к искусству, физическим упражнениям.

Развитие эстетического вкуса, культуры

поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности.

Метапредметные результаты

регулятивные

способность обучающегося понимать и принимать учебную цель и задачи;

в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;

накопление представлений о ритме, синхронном движении.

наблюдение за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности

познавательные

навык умения учиться: решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью учителя.

Учащиеся должны уметь:

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.

коммуникативные

умение координировать свои усилия с усилиями других;

задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.

#### **Учебно-методическое и информационное обеспечение программы**

Андреева М. Дождик песенку поет. – М.: Музыка, 2023г.

Андреева М., Конорова Е. Первые шаги в музыке. – М.: Музыка, 2023г..

Бекина С., Ломова Т., Соковина Е. Музыка и движение. – М.: Просвещение, 2022г.

Бекина С., Ломова Т. Хоровод веселый наш. – М.: Музыка, 2020г.

Бекина С., Соболева Э., Комальков Ю. Играем и танцуем. – М.: Советский композитор, 2022г.

Материально-техническая база:

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

### Календарно-тематическое планирование

1 и 1 дополнительный класс.

№ п/п		Темы занятий	Основные виды учебной деятельности	дата занятия
в году	в теме			
1	1	Инструктаж по ТБ для учащихся.	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,	
2	2	Введение в образовательную программу. Урок-игра «Давайте познакомимся». Танцевальная игра «Один плюс все!».		
3	3	Упражнения на ориентировку. Игра на внимание «Быстро по местам!».		
4	4	Ритмико-гимнастические упражнения. Игра «Повтори!»		
5	5	Ритмико-гимнастические упражнения. Игра «Потолок - пол».		
6	6	Ритмико-гимнастические упражнения.		

		Игра «Танцевальный паровоз!».	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>Общеразвивающие упражнения. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо,</p>	
7	7	Игры под музыку. Танцевальные упражнения: повороты, хлопки, подскоки.		
8	8	Игры на внимание. Танцевальная зарядка. Танцевальный этюд «Новогодняя полька».		
9	9	Танцевальная игра «Один плюс все!».		
10	10	Танцевальный этюд «Пяточка - носочек».		
		Перестроения. «Змейка»		
11	11	«Хоровод». Перекаты стопы.		
12	12	Перестроения, «Шахматы»		
13	13	Движения на развитие координации.		
14	14	Ходьба с координацией рук и ног.		
15	15	Определение темпа музыкальной композиции.		
16	16	Ускорение темпа движений (ачелерендо)		
17	17	Замедление темпа движений (ритардандо)		
18	18	Характер танцевальной музыки (динамические оттенки).		
19	19	Ходьба с координацией рук и ног.		
20	20	Плавность движений.		



21	21	Закрепление изученных упражнений. Игра «Я – учитель»	<p>влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки.</p> <p>Упражнения на координацию движений. Перекрестное поднимание и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом.</p> <p>Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.</p> <p>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</p>	
22	22	Элементы народного танца: хоровод.		
23	23	Элементы народного танца: пляска парная.		
24	24	Элементы народного танца: перепляс.		
25	25	Элементы народного танца: массовый пляс.		
26	26	Элементы народного танца: ковырялочка.		
27	27	Элементы народного танца: елочка.		
28	28	Отработка упражнений.		
29	29	Закрепление изученного.		
30	30	Общеразвивающие упражнения.		
31	31	Общеразвивающие упражнения: плавная ходьба на носочках.		
32	32	Геометрические композиции фигур (индивидуальные и коллективные).		
33	33	Композиция танца: экспозиция, завязка, развитие танца. Подведение итогов.		

			свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).	
--	--	--	---	--

## 2 класс

№ п/п		Темы занятий	Основные виды учебной деятельности	дата занятия
в году	в теме			
1	1	Инструктаж по ТБ для учащихся.	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	
2	2	Введение в образовательную программу. Урок-игра «Давайте познакомимся». Танцевальная игра «Один плюс все!».		
3	3	Упражнения на ориентировку. Игра на внимание «Быстро по местам!».		
4	4	Танцевальное приветствие. Позиции рук: I, II, III, подготовительное. Ритмико-гимнастические упражнения. Игра «Повтори!»  Ритмико-гимнастические упражнения. Игра «Повтори!»		
5	5	Ритмико-гимнастические упражнения. Позиции ног: I, II, III, V, VI.		
6	6	Игра «Потолок - пол». Ритмико-гимнастические упражнения.		

		Игра «Танцевальный паровоз!».	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. 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. 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	
7	7	Игры под музыку. Танцевальные упражнения: повороты, хлопки, подскоки.		
8	8	Игры на внимание. Танцевальная зарядка. Танцевальный этюд «Новогодняя полька».		
9	9	Танцевальная игра «Один плюс все!».		
10	10	Танцевальный этюд «Пяточка - носочек».		
		Перестроения. «Змейка»		
11	11	Игры под музыку. Танцевальные упражнения: повороты, хлопки, подскоки.		
12	12	Положение «Деми - плие» по I, II, III позициям (полуприседание).		
		Перестроения, «Шахматы»		
13	13	Ходьба с координацией рук и ног.		
14	14	Танцевальная игра «Один плюс все!».«Релевэ» по VI позиции (подъём на полупальцы)		
		Танцевальный этюд «Пяточка носочек».		
15	15	Определение темпа музыкальной композиции.		
16	16	Ускорение темпа движений (ачелерендо)		
17	17	Замедление темпа движений (ритарданто)		
18	18	Характер танцевальной музыки (динамические оттенки).		

19	19	Ходьба с координацией рук и ног.	<p>подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки.</p> <p>Упражнения на координацию движений. Перекрестное поднимание и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом.</p> <p>Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.</p> <p>Упражнение на расслабление мышц. Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую</p>	
20	20	Плавность движений.		
21	21	Закрепление изученных упражнений. Игра «Я – учитель»		
22	22	Элементы народного танца: хоровод.		
23	23	Элементы народного танца: пляска парная.		
24	24	Элементы народного танца: перепляс.		
25	25	Элементы народного танца: массовый пляс.		
26	26	Элементы народного танца: ковырялочка.		
27	27	Элементы народного танца: елочка.		
28	28	Отработка упражнений.		
29	29	Закрепление изученного.		
30	30	Общеразвивающие упражнения.		
31	31	Общеразвивающие упражнения: плавная ходьба на носочках.		
32	32	Геометрические композиции фигур (индивидуальные и коллективные).		
33	33	Композиция танца: экспозиция, завязка, развитие танца.		
34	34	Подведение итогов.		

			(маятник).	
--	--	--	------------	--

### 3 класс

№ п/п		Темы занятий	Основные виды учебной деятельности	дата занятия
в году	в теме			
1	1	Инструктаж по ТБ для учащихся.	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	
2	2	Введение в образовательную программу. Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивани, притоп).		
3	3	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса		
4	4	Поза исполнителя. Зритель, исполнитель. Положение фигуры по отношению к зрителю. Ракурс		
5	5	Танцы народов РФ, их особенности и костюмы.		
6	6	Танцевальная зарядка. Упражнения для рук.		
7	7	Ритмическая схема. Ритмическая игра.		
8	8	Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, платок).		
9	9	Упражнения на определение темпа музыкальной композиции.		

10	10	Танцевальные движения в разном темпе.	<p>музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.</p> <p>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, подбочившись 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.</p> <p>Общеразвивающие упражнения. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы.</p>	
11	11	Характер танцевальной музыки (динамические оттенки).		
12	12	Координация движений.		
13	13	Закрепление изученных упражнений.		
14	14	Жанры музыки: марш.		
15	15	Определение темпа музыкальной композиции.		
16	16	Ускорение темпа движений (ачелерендо)  Жанры музыки: марш.  Жанры музыки: песня.		
17	17	Замедление темпа движений (ритарданто)		
18	18	Характер танцевальной музыки (динамические оттенки).		
19	19	Ходьба с координацией рук и ног.		
20	20	Плавность движений.		
21	21	Актерская выразительность		
22	22	Закрепление изученных упражнений. Игра «Я – учитель»  Элементы народного танца: хоровод.		
23	23	Элементы народного танца: пляска парная.		

24	24	Элементы народного танца: перепляс.	Упражнения на выработку осанки.  Упражнения на координацию движений. Перекрестное поднимание и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом.	
25	25	Элементы народного танца: массовый пляс.		
26	26	Элементы народного танца: ковырялочка.		
27	27	Элементы народного танца: елочка.		
28	28	Отработка упражнений.		
29	29	Элементы народного танца: кадрили квадратная.		
30	30	Общеразвивающие упражнения.	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).	
31	31	Общеразвивающие упражнения: плавная ходьба на носочках.		
32	32	Геометрические композиции фигур (индивидуальные и коллективные).		
33	33	Композиция танца: экспозиция, завязка, развитие танца.		
34	34	Подведение итогов.		

**4 класс**

№ п/п		Темы занятий	Основные виды учебной деятельности	дата занятия
в году	в теме			
1	1	Инструктаж по ТБ для учащихся.	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	
2	2	Введение в образовательную программу. Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивани, притоп).		
3	3	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса		
4	4	Поза исполнителя. Зритель, исполнитель. Положение фигуры по отношению к зрителю. Ракурс		
5	5	Танцы народов РФ, их особенности и костюмы.		
6	6	Танцевальная зарядка. Упражнения для рук.		
7	7	Ритмическая схема. Ритмическая игра.		
8	8	Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, платок).		
9	9	Упражнения на определение темпа музыкальной композиции.		
10	10	Танцевальные движения в разном темпе.		



11	11	Характер танцевальной музыки (динамические оттенки).	сопровождением.  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.  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.	
12	12	Координация движений.		
13	13	Закрепление изученных упражнений.		
14	14	Жанры музыки: марш.		
15	15	Определение темпа музыкальной композиции.		
16	16	Ускорение темпа движений (ачелерендо)  Жанры музыки: марш.  Жанры музыки: песня.		
17	17	Замедление темпа движений (ритарданто)		
18	18	Характер танцевальной музыки (динамические оттенки).		
19	19	Ходьба с координацией рук и ног.		
20	20	Плавность движений.		
21	21	Актерская выразительность		
22	22	Закрепление изученных упражнений. Игра «Я – учитель»  Элементы народного танца: хоровод.		
23	23	Элементы народного танца: пляска парная.		
24	24	Элементы народного танца: перепляс.		

25	25	Элементы народного танца: массовый пляс.	<p>Упражнения на выработку осанки.</p> <p>Упражнения на координацию движений. Перекрестное поднимание и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом.</p> <p>Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.</p> <p>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).</p>	
26	26	Элементы народного танца: ковырялочка.		
27	27	Элементы народного танца: елочка.		
28	28	Отработка упражнений.		
29	29	Элементы народного танца: кадрили квадратная.		
30	30	Общеразвивающие упражнения.		
31	31	Общеразвивающие упражнения: плавная ходьба на носочках.		
32	32	Геометрические композиции фигур (индивидуальные и коллективные).		
33	33	Композиция танца: экспозиция, завязка, развитие танца.		
34	34	Подведение итогов.		

#### Критерии оценивания.

**Форма оценивания знаний** – безотметочная. Форма контроля: выполнение тестовых заданий, диагностика.