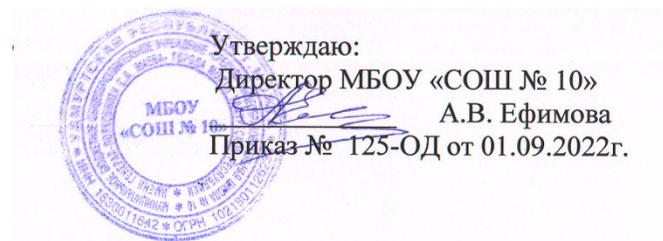


Составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта основного образования



# *Рабочая программа* **«Физическая культура» (третий час «Ритмика») 2-4 класс**

Составитель учитель физической культуры:  
**Горохова И.Б.** (первая квалификационная категория)

Рассмотрено на заседании  
Педагогического Совета  
протокол № 4 от  
«30 » августа 2022г.

## *Пояснительная записка*

Тема здоровья и физического развития детей была, есть и будет актуальной во все время. Согласно Письма Министерства образования РФ (от 12 августа 2002 г., №13-51-99,14) «О введении третьего дополнительного часа физической культуры в образовательных учреждениях РФ», утвержденного приказом Минобразования России от 9 февраля 1998 г. № 332, образовательным учреждениям рекомендуется ввести третий урок физической культуры, который будет положительно влиять на физическую подготовленность детей за счет увеличения двигательной нагрузки. Рабочая программа третьего часа урока физической культуры «Ритмика» 1-4 класс разработана на основе Федерального образовательного стандарта начального общего образования. Данная программа является модифицированной и составлена на основе авторской программы под редакцией Р. Д. Триггер. (Издательство М.: Парадигма).

Понимание воспитательной ценности физической культуры – важное условие процесса физического воспитания обучающихся и формирования их умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигательной активности.

В системе физического воспитания гимнастике принадлежит ведущая роль в деле укрепления здоровья. Разработанная программа уроков ритмики должна формировать у детей физкультурно-спортивную активность как системообразующий фактор образа жизни.

Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребёнок только на уроке физической культуры может дать волю энергии заложенной в нём. Вот почему в наше время стали так популярны занятия ритмикой, танцевальной аэробикой. На занятиях дети учатся не только развитию чувства ритма, такта, красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, участвуют в концертных выступлениях, учатся аккуратности, целеустремлённости. Новизна данной программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребёнка, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

Реализация **цели** учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению; в развитии двигательной активности обучающихся в процессе восприятия музыки.
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры, развитие выразительности движений и самовыражения;
- овладение школой движений (развитие двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер благодаря согласованному воздействию музыки и движения);

- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (развитие общей и речевой моторики, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных) способностей;
- формирование общих представлений о ритмических упражнениях, развитии чувства ритма, такта, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
  - приобщение к самостоятельным занятиям физическими и танцевально-ритмическими упражнениями, музыкально-подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта или танцевального искусства;
  - воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения музыкально-ритмических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

#### Обучающие:

- ✓ познакомить детей с элементами ритмических упражнений и танцевальных движений;
- учить детей ритмичным упражнениям на развитие подвижности рук, ног, пластики и координации движений;
- познакомить детей с комплексами танцевальных этюдов, детских и спортивных танцев;

#### Развивающие:

- ✓ развивать начальные физические данные детей (осанку, гибкость, координацию движений);
- развивать чувство ритма, такта, музыкальность.

#### Воспитывающие:

- ✓ привитие интереса к регулярным занятиям ритмикой;
- воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования обучающихся начальной школы в области физической культуры (ритмики), основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры (ритмики), максимальном раскрытии способностей детей,

построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных, танцевальных, ритмических и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности обучающихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной, спортивной и танцевально-ритмической деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой, спортом и ритмикой, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, тренировка перед зеркалами, в парах и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании музыкальных, видео- и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры (ритмики) учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

**Цель** программы для 1-4 классов:

- создание условий для развития творческих, физических, художественно-эстетических качеств ребенка, средствами ритмических и танцевальных упражнений.

Программа предусматривает теоретическую, физическую, техническую, хореографическую подготовку. Основной формой организации деятельности является групповое занятие (урок). Для того, чтобы избежать монотонности учебно-

воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используется различная работа с воспитанниками:

- фронтальная;
- работа в парах, малых группах;
- индивидуальная.

Занятия ритмики проводятся под музыку. Музыка используется как фон для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений; как лидер задающий ритм и темп выполняемых упражнений, танцевальных движений. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, положительные эмоции вызывают стремление выполнять движение энергичнее, что усиливает их воздействие на организм.

**Учащиеся должны уметь:** постоянно поддерживать правильную осанку; применять полученные знания в ходе занятий по ритмике - выполнять базовые элементы этюдов и танцев, шаги различных танцевальных направлений, связывать между собой элементы и комбинации; подбирать музыкальное сопровождение в соответствии со стилем движений; провести разминку и выполнить танцевальные упражнения как самостоятельно, так и в малых группах.

### **Место урока «Ритмика» в учебном плане**

Согласно учебного плана на изучение учебного предмета «Ритмика» в 1 классе отводится по 33 часа в год, 1 час в неделю (33 учебные недели); во 2 - 4 классах отводится по 34 часа в год, 1 час в неделю (34 учебные недели). Урок проводится в учебной области «Физическая культура», третьим часом урок «Ритмика».

## **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1-4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре (ритмике). Ритмика, танцевальные упражнения – это искусство телодвижения, подчинённое законам ритма. Ритмические движения, упражнения – дают возможность человеку расслабиться, научиться владеть своим телом. Ритмические упражнения прекрасно развивают координацию движений.

### **Личностные результаты**

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### **Метапредметные результаты**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления (способность обучающегося понимать и принимать учебную цель и задачи);
- Накопление представлений о ритме, синхронном движении;
- Наблюдение за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности;
- Решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью учителя.
- Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- Умение координировать свои усилия с усилиями других;
- Задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- Научатся управлять своими эмоциями, взаимодействовать со сверстниками, владеть культурой общения, быть дисциплинированными, проявлять инициативность, ответственность;
- 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;

### **Предметные результаты**

В результате курса «Ритмика» дети овладеют комплексом танцевальной разминки, овладеют танцевальными элементами и упражнениями, смогут выполнять их под ритмичную музыку (танцевальный этюд (умение ритмично выполнять несложные движения руками и ногами), детский танец, детский -эстрадный танец), овладеют движениями спортивных танцев (рок-н-ролл, твист, буги-вуги); разучат базовые шаги и движения русского народного танца, латино-американских танцев: Латина, Джайв, овладеют движениями Вальса, Па-де-грасс. Самостоятельно смогут выполнять структурные части занятия: построение (умение 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), поклон (спортивный, бальный), танцевальная разминка, упражнения на партере, выполнять танцевально-ритмические комплексы: этюд, танец, танцевальный рассказ, флэш-моб, подвижные музыкальные игры. Оценивать адекватно собственные физические и творческие возможности. Технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в организации собственного досуга (моделировать танцевальные рисунки).

В общей системе работы курс «Ритмика» позволяет проконтролировать наличие позитивных изменений по следующим параметрам: совершенствование двигательных умений и навыков, развитие эмоционально-волевой и познавательной сфер.

### ***В области формирования двигательных умений и навыков:***

- умение различать музыку по темпу, плавности и силе звучания для выполнения разнообразных ритмико-гимнастических и танцевальных упражнений;
- умение соблюдать темп движений и выполнять общеразвивающие упражнения в определённом ритме и темпе;
- совершенствование координационных движений (быстрота и точность реагирования на словесные и звуковые сигналы, согласованность действий рук, ног, туловища и др.);
- умение выполнять простейшие построения и перестроения;

- умение ходить в шеренге и разными видами шага;
- овладение простейшими элементами танца;
- умение выразительно передавать различные игровые образы, придумывать варианты образных движений в играх;
- появление возможности выполнять танцевальные движения под музыку с одновременным использованием музыкальных инструментов или декламацией стихов и песен (появление «тройных» связей);
- владение техникой элементарной мышечной релаксации.

***В области развития эмоционально-личностной сферы:***

- проявление волевых и нравственных качеств при подготовке и участии в публичных выступлениях (концерты и праздники);
- умение выполнять задания взрослого и не подводить своих одноклассников, действовать в группе слаженно и сообща;
- умение управлять своими эмоциями в процессе взаимодействия со сверстниками;
- умение быть дисциплинированными, проявлять инициативность, ответственность.

**Требования к уровню подготовки учащихся**

**Учащиеся должны знать:**

Названия движений;

Первичные сведения об искусстве хореографии.

Позиции рук и ног

**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 танцевальные движения;
- Действовать по образцу и по аналогии при выполнении упражнений;
- Выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;

- Начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки;  
Бережно относиться к аппаратуре, орг.технике (проектор), к реквизиту.

Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально-ритмическая деятельность обучающихся.

## **1 класс**

### ***Ученик научится:***

- получит первоначальные представления о значении занятий ритмикой для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о ритмических упражнениях как факторах успешной учебы и социализации;
- овладеет умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, музыкальные подвижные игры, т. д.);
- демонстрировать уровень физической подготовленности: выполнять ритмические упражнения и движения под музыку.

### ***Ученик получит возможность научиться:***

- *Красиво выполнять различные упражнения и элементы под музыку;*
- *Выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы и на формирование правильной осанки;*
- *Правильно выполнять ритмичные упражнения на развитие подвижности рук, ног, пластики и координации движений;*
- *Правильно выполнять комплексы танцевальных этюдов, детских танцев;*
- *Справляться с заданиями, которые развивают осанку, гибкость, координацию движений;*
- *Различать характер музыки, темп, ритм.*
- *Использовать ритмику как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека; выполнять простейшие ритмические комбинации на хорошем качественном уровне;*
- *Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий ритмики.*

## **2 класс**

### ***Ученик научится:***

- Формировать навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- Ориентироваться в понятиях «ритмика», «танец», «этюды», «флэш-моб»;

- Характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток, уроков физической культуры и ритмики, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- Выполнять комплексы танцевальных упражнений под музыку;
- Красиво выполнять различные упражнения и элементы под музыку, комплексы танцевальных этюдов и детских эстрадных танцев;
- Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий ритмики.
- Демонстрировать уровень физической подготовленности: выполнять ритмические, танцевальные упражнения и движения под музыку в парах и по одному.

***Ученик получит возможность научиться:***

- *Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий ритмикой;*
- *Различать характер музыки, темп, ритм.*
- *Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства ритмики в проведении своего отдыха и досуга;*
- *Использовать ритмические упражнения как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;*
- *Выполнять простейшие ритмические комбинации на хорошем уровне.*

**3 - 4 классы**

***Ученик научится:***

- Ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (выносливость, координация движений, гибкость, осанка) и различать их между собой;
- Организовывать места занятий музыкально-ритмическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма на занятиях ритмики;
- Выполнять комплексы танцевальных упражнений, музыкально-ритмических движений на развитие гибкости и координации движений;
- Составлять танцевальные комплексы на основе выученных движений и элементов;
- Демонстрировать уровень физической подготовленности: выполнять танцевальные и ритмические упражнения, танцевальные постановки, флэш-моб под музыку в парах и по одному; различать характер музыки, темп, ритм.
- Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий ритмики.

**Ученик получит возможность научиться:**

- *Характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;*
- *Красиво выполнять различные упражнения и элементы под музыку на развитие координации, гибкости, силы и на формирование правильной осанки;*
- *Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;*
- *Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:*
  - Соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной деятельности;*
  - Наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью.*

**Место курса «Ритмика» в учебном плане**

Согласно учебного плана на изучение учебного курса «Ритмика» в 1 классе отводится по 33 часа в год, 1 час в неделю (33 учебные недели); во 2 - 4 классах отводится по 34 часа в год, 1 час в неделю (34 учебные недели).

## 2. Содержание учебного предмета, курса

### 1 КЛАСС

#### **Знания о занятиях по курсу «ритмика»**

В результате курса «Ритмика» дети овладеют комплексом танцевальной разминки, овладеют танцевальными элементами и упражнениями, смогут выполнять их под ритмичную музыку. Познакомятся с направлением «Детский танец» (ДТ), «Русский народный танец» (РНТ) и «Танцевальный этюд» (ТЭ). Смогут выполнять структурные части занятия: построение, поклон, разминка, танцевально-ритмические комплексы - этюд, танец, подвижные игры.

#### **Способы физкультурной деятельности**

Выполнение комплекса разминки под музыку. Разучивание комплекса танцевальных элементов – Этюд № 1, 2. Разучивание танцевальных движений «Детский танец» (ДТ), «Русский народный танец» (РНТ) и «Танцевальный этюд» (ТЭ). Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы физкультминутки. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, координации движений. Выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, чувство ритма и такта. Подвижные игры: правила организации и проведения игр.

Музыкально-ритмические упражнения проводятся обычно в начале урока, являясь организующим моментом. Они включают гимнастическую ходьбу, бег, прыжки с хлопками и без них, служат для укрепления мышц шеи, плечевого пояса, рук и ног, мышц туловища, для выработки осанки, исправления таких недостатков, как косолапость, шаркающая походка и т. п.

#### **Физическое совершенствование**

- Общая физическая подготовка;
- Развитие координации движений;
- Круговая тренировка, работа в парах и по одному;
- Растяжка в парах и по одному;
- Работа на середине зала;
- Умение двигаться под различную музыку;
- Музыкальные подвижные игры.

*Организующие команды и приемы:* построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в колонне на месте; построение в линии на середине зала; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!».

*Прыжки:* на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в высоту с места; прыжки с захлестом ног назад и захват ноги рукой, прыжки из разных исходных положений и с разным положением рук и ног.

*Выполнение танцевальных элементов под ритмичную музыку.*

### **Уровень физической подготовленности**

- на занятия приходите в спортивной форме, девочкам с прибранными волосами;
- ребята знакомы с элементами танцевальных упражнений, ритмическими хлопками и базовыми шагами танцевальных этюдов, танцевальных композиций.

### **Музыкальные подвижные игры**

«Угадай, кто я?», «Замри», «Шляпа», «Найди пару».

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

## **2 КЛАСС**

### **Знания о занятиях по курсу «ритмика»**

В результате курса «Ритмика» дети овладеют комплексом разминки, танцевальными элементами и упражнениями, смогут выполнять их под ритмичную музыку, овладеют движениями танцев «Детский эстрадный танец», «Рок-н-ролл», «Танцевальный рассказ», флэш-моб, этюд. Самостоятельно смогут выполнять структурные части занятия: построение, поклон, разминка, упражнения в парах, выполнять танцевально-ритмические комплексы: этюд, танец, танцевальный рассказ, флэш-моб, музыкально-подвижные игры.

### **Способы физкультурной деятельности**

Выполнение комплекса разминки под музыку. Разучивание комплекса танцевальных элементов – Этюд № 1, 2. Разучивание танцевальных движений танцев «Детский эстрадный танец», «Рок-н-ролл», «Танцевальный рассказ», комплекс флэш-моба. Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы физкультминутки. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, координации движений. Выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, чувство ритма и такта. Подвижные игры: правила организации и проведения игр.

### **Физическое совершенствование**

- Общая физическая подготовка;

- Развитие координации движений;
- Работа в парах и по одному;
- Растяжка в парах и по одному;
- Работа на середине зала;
- Умение двигаться под различную музыку;
- Музыкальные подвижные игры.

### **Уровень физической подготовленности**

- на занятия приходит в спортивной форме, девочкам с прибранными волосами;
- ребята знакомы с элементами танцевальных упражнений, ритмическими хлопками и базовыми шагами танцевальных этюдов, танцевальных композиций.

### **Музыкальные подвижные игры**

«Угадай, кто я?», «Замри», «Найди пару», «Паучки», «Шляпа».

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

## **3-4 КЛАССЫ**

### **Знания о занятиях по курсу «ритмика»**

В результате курса «Ритмика» дети овладеют комплексом разминки, танцевальными элементами и упражнениями, смогут выполнять их под танцевально-ритмичную музыку. Овладеют движениями танцев: «Народный танец», «Латина», «Вальс» и т.п.. Самостоятельно смогут выполнять структурные части занятия: построение, поклон, разминка, упражнения на паркете, выполнять танцевально-ритмические комплексы: этюды, танцы разных направлений и стилей, танцевальный рассказ, флэш-мобы, музыкальные подвижные игры.

### **Способы физкультурной деятельности**

Выполнение комплекса разминки под музыку. Разучивание комплекса танцевальных элементов – Этюд № 1, 2. Разучивание танцевальных движений танцев «Народный танец», «Латина», «Вальс», флэш-мобы, этюды. Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы физкультминутки. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, координации движений. Выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, чувство ритма и такта. Подвижные игры: правила организации и проведения игр.

### **Физическое совершенствование**

- Общая физическая подготовка;
- Развитие координации движений;
- Работа в парах и по одному;
- Растяжка в парах и по одному;
- Работа на середине зала;
- Умение двигаться под различную музыку;
- Музыкальные подвижные игры.

### **Уровень физической подготовленности**

- на занятия приходите вовремя, в чистой, аккуратной форме, с аккуратно причёсанными волосами;
- заходя, надо здороваться и спрашивать разрешения; по окончании – прощаться с учителем и другими детьми;
- ребята знакомы с элементами танцевальных упражнений, ритмическими хлопками и базовыми шагами танцевальных этюдов, танцевальных композиций.

### **Музыкальные подвижные игры**

«Угадай, кто я?», «Найди пару», «Замри», «Паучки», «Волшебный колпачок», «Догонялки-тормозилки».

### **Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.**

### **Учащиеся будут уметь**

- применять полученные знания в ходе занятий по ритмике - выполнять базовые элементы этюдов и танцев, шаги различных танцевальных направлений, связывать между собой элементы и комбинации;
- поддерживать правильную осанку;
- подбирать музыкальное сопровождение в соответствии со стилем движений;
- провести разминку и выполнить танцевальные упражнения как самостоятельно, так и в малых группах.

## 2.1. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

### 1 класс

№	Разделы программы	Количество часов
1.	<b>I четверть.</b> Детский танец (ДТ).	8
2.	<b>II четверть.</b> Детский эстрадный танец (ДЭТ). Этюд №1.	8
3.	<b>III четверть.</b> Русский народный танец (РНТ). Этюд №2.	8
4.	<b>IV четверть.</b> Флеш-моб (ФМ). Повторение: ДТ, ДЭТ, РНТ. Этюды № 1,2.	9
	<b>Количество уроков в неделю</b>	1
	<b>Итого</b>	33

### 2 класс

№	Разделы программы	Количество часов
1.	<b>I четверть.</b> Детский эстрадный танец (ДЭТ).	8
2.	<b>II четверть.</b> Спортивный танец: «Рок-н-ролл». Этюд №1.	8
3.	<b>III четверть.</b> Танцевальный рассказ (ТР). Этюд 2.	9
4.	<b>IV четверть.</b> Флэш-моб (ФМ). Повторение: ДЭТ, рок-н-ролл, ТР. Этюды № 1,2.	9
	<b>Количество уроков в неделю</b>	1
	<b>Итого</b>	34

### 3 класс

№	Разделы программы	Количество часов
1.	<b>I четверть.</b> Русский народный танец (РНТ).	8
2.	<b>II четверть.</b> Латина. Этюд №1.	8
3.	<b>III четверть.</b> Па-де-грасс. Этюд №2.	9
4.	<b>IV четверть.</b> Флэш-моб (ФМ). Повторение: РНТ, Латина, Па-де-грасс. Этюды № 1,2.	9
	<b>Количество уроков в неделю</b>	1
	<b>Итого</b>	34

### 4 класс

№	Разделы программы	Количество часов
1.	<b>I четверть.</b> Народные танцы.	8
2.	<b>II четверть.</b> Латина. Этюды.	8
3.	<b>III четверть.</b> Бальные танцы.	9
4.	<b>IV четверть.</b> Флэш-моб (ФМ). Повторение танцев.	9
	<b>Количество уроков в неделю</b>	1
	<b>Итого</b>	34

**3. Тематическое планирование, в т.ч. с учетом рабочей программы воспитания, с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

**1 класс**

№	Разделы программы	Количество часов
1.	<b>I четверть.</b> Детский танец (ДТ).	8
2.	<b>II четверть.</b> Детский эстрадный танец (ДЭТ). Этюд №1.	8
3.	<b>III четверть.</b> Русский народный танец (РНТ). Этюд №2.	8
4.	<b>IV четверть.</b> Флеш-моб (ФМ). Повторение: ДТ, ДЭТ, РНТ. Этюды №1,2.	9
	<b>Количество уроков в неделю</b>	1
	<b>Итого</b>	33

**Условные обозначения, танцы:**

Построение, поклон, разминка (ППР)

Детский танец (ДТ)

Детский эстрадный танец (ДЭТ)

Русский народный танец (РНТ)

Флэш - моб (ФМ)

Музыкальные подвижные игры (МИ)

№	Дата проведения	Тема урока	Тип урока	Планируемые результаты		Домашнее задание
				Элементы содержания	Личностные (Л) Предметные (П) Метапредметные (М) результаты	
<b>I четверть. Детский танец (ДТ). / 8 часов.</b>						
1.		«Ритмика» - знакомство.	Вводный.	Знакомство с уроком «Ритмика», требования к уроку. Инструктаж по ТБ.	Л. Применять правила ТБ на уроках ритмики. Демонстрировать уровень	

				<p><i>(Правила безопасного поведения на занятиях ритмика, требования безопасности к местам занятий, к одежде обучающихся).</i></p> <p>Музыкальная сборка.</p>	<p>физической подготовленности: выполнять ритмические упражнения и движения под музыку. Демонстрировать вариативное выполнение упражнений и танцевальных элементов.</p> <p><b>П.</b> Усвоит основные движения ДТ, научится двигаться под ритмичную музыку.</p> <p><b>М.</b> Взаимодействовать со сверстниками, соблюдать правила безопасности. Дети овладеют элементами ДТ и комплексом упражнений разминки, смогут выполнять их под ритмичную музыку.</p>
2	Детский танец (ДТ, часть 1). Постановка.	Обучение.	<p>ППР. Разучивание комплекса упражнений разминки. Основные шаги передвижений под музыку. Детский танец. Знакомство с движениями ДТ, часть 1. Подвижные игры.</p>		
3	Постановка ДТ (часть 2).	Обучение.	<p>ППР. Работа над комплексом упражнений разминки. Основные шаги передвижений под музыку. Детский танец. Знакомство с движениями ДТ часть 2, работа над движениями - часть 1. Подвижные игры.</p>		
4	Работа над движениями ДТ.	Совершенствование.	<p>ППР. Выполнение комплекса упражнений разминки. Основные шаги передвижений под музыку. Детский танец. Работа над движениями ДТ часть 1,2. Подвижные игры.</p>		
5	Работа над движениями ДТ.	Совершенствование.			
6	Работа над синхронностью движений ДТ.	Совершенствование.			
7	Работа над синхронностью движений ДТ.	Совершенствование.			

8		Красота и грация движений ДТ.	Совершенство.		
<b>II четверть. Детский эстрадный танец (ДЭТ). Этюд №1. / 7 часов.</b>					
9		Детский эстрадный танец (ДЭТ) - знакомство. Этюд №1	Обучение.	ППР. Отработка движений комплекса «разминка». Основные шаги передвижений под музыку. Детский эстрадный танец. Знакомство с движениями ДЭТ, часть 1. Этюд №1. Подвижные игры.	<p><b>Л.</b> Применять правила ТБ на уроках ритмики. Демонстрировать вариативное выполнение упражнений и танцевальных элементов ДЭТ.</p> <p><b>П.</b> Усвоит основные движения и элементы ДЭТ, научится двигаться Этюд №1 под ритмичную музыку.</p> <p><b>М.</b> Взаимодействовать со сверстниками, соблюдать правила безопасности. Дети овладеют комплексом танцевальной разминки, элементами ДЭТ и Этюд №1, смогут выполнять их под ритмичную музыку.</p>
10		Детский эстрадный танец (ДЭТ). Постановка часть 1. Этюд №1.	Обучение.	ППР. Отработка движений комплекса «разминка». Основные шаги передвижений под музыку. Детский эстрадный танец. Работа над движениями ДЭТ, часть 1. Этюд №1. Подвижные игры.	
11		Детский эстрадный танец (ДЭТ), часть 2. Этюд №1.	Обучение.	ППР. Отработка движений комплекса «разминка». Основные шаги передвижений под музыку. Детский эстрадный танец. Разучивание движений ДЭТ часть 2. Этюд №1. Подвижные игры.	
12		Работа над движениями ДЭТ. Этюд №1.	Совершенство.	ППР. Отработка движений комплекса «разминка». Основные шаги передвижений под музыку. Детский эстрадный	
13		Синхронность	Совершенство	танец	

		движений ДЭТ. Этюд №1.	вование.	танец. Разучивание и работа над движения ДЭТ часть 1,2.		
14		Синхронность движений ДЭТ. Этюд №1.	Совершенст вование.	Этюд №1. Подвижные игры.		
15		Характер ДЭТ. Этюд №1.	Совершенст вование.			
<b>III четверть. Русский народный танец (РНТ). Этюд №2. / 9 часов.</b>						
16		Русский-народный танец (РНТ) - знакомство. Этюд №2	Обучение.	ППР. Совершенствование движений комплекса «разминка».	<p><b>Л.</b> Применять правила ТБ на уроках ритмики. Демонстрировать вариативное выполнение упражнений и танцевальных элементов РНТ. Предупреждать появление ошибок и соблюдать технику безопасности.</p> <p><b>П.</b> Усвоит основные движения и элементы РНТ, научится двигаться Этюд №2 под музыку.</p> <p><b>М.</b> Взаимодействовать со сверстниками, соблюдать правила безопасности. Дети овладеют комплексом танцевальной разминки, элементами РНТ и Этюд №2, смогут выполнять их под ритмичную музыку.</p>	
17		РНТ базовые шаги. Этюд №2.	Обучение.	Русский-народный танец. Основные шаги передвижений РНТ под музыку.		
18		РНТ базовые шаги. Этюд №2.	Обучение.	Знакомство с движениями РНТ, часть 1. Этюд №2. Подвижные игры.		
19		Постановка РНТ. Этюд №2.	Обучение.	ППР. Совершенствование движений комплекса «разминка».		
20		Работа над движениями РНТ. Этюд №2.	Обучение.	Русский-народный танец. Основные шаги передвижений РНТ под музыку.		
21		Синхронное выполнение РНТ. Этюд №2.	Совершенст вование.	Знакомство с движениями РНТ, часть 1, 2. Манера исполнения РНТ.		
22		Синхронное выполнение РНТ. Этюд №2.	Совершенст вование.	Этюд №2. Подвижные игры.		
23		Манера исполнения РНТ. Этюд №2.	Совершенст вование.			

24		Манера исполнения РНТ. Этюд №2.	Совершенство.			
<b>IV четверть. Флэш-моб. Танцы ДТ, ДЭТ, РНТ. Этюды 1,2. / 9 часов.</b>						
25		Флэш-моб (ФМ). Знакомство.	Обучение.	ППР. Совершенствование выполнения комплекса «разминка». Флэш-моб, постановка. Базовые шаги передвижений под музыку. Повторение и закрепление движений ДТ, ДЭТ, этюд 1. Подвижные игры.	Л. Демонстрировать вариативное выполнение элементов флэш-моба. Самостоятельно выполнять структурные части занятия: построение, поклон, танцевальная разминка, этюд, танец. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Описывать технику игровых действий. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.	
26		Флэш-моб, постановка части 1.	Обучение.			
27		Флэш-моб, часть 1.	Обучение.			
28		Флэш-моб, постановка части 2.	Обучение.	ППР. Совершенствование выполнения комплекса «разминка». Флэш-моб, постановка. Базовые шаги передвижений под музыку. Повторение и закрепление движений РНТ, этюд №2. Подвижные игры.		
29		Флэш-моб, часть 2.	Обучение.			
30		Техника движений флэш-моба.	Совершенство.	ППР. Совершенствование выполнения комплекса «разминка». Флэш-моб, постановка. Базовые шаги передвижений под музыку. Повторение и закрепление движений ДТ, ДЭТ, РНТ, этюды № 1, 2. Подвижные игры.	П. Усвоит основные движения флэш-моба. Совершенствует движения танцев под музыку. М. Взаимодействовать со сверстниками, соблюдать правила безопасности. Дети овладеют комплексом танцевальной разминки, элементами танцев и этюдов, смогут выполнять их под музыку.	
31		Техника движений флэш-моба.	Совершенство.			
32		Повторение всех разученных танцев.	Совершенство.			
33		Урок-концерт.	Совершенство.			

## 2 класс

№	Разделы программы	Количество часов
1.	<b>I четверть.</b> Детский эстрадный танец (ДЭТ).	8
2.	<b>II четверть.</b> Спортивный танец: «Рок-н-ролл». Этюд №1.	8
3.	<b>III четверть.</b> Танцевальный рассказ (ТР). Этюд 2.	9
4.	<b>IV четверть.</b> Флэш-моб (ФМ). Повторение: ДЭТ, рок-н-ролл, ТР. Этюды № 1,2.	9
	<b>Количество уроков в неделю</b>	1
	<b>Итого</b>	34

### Условные обозначения, танцы:

Построение, поклон, разминка (ППР)

Детский эстрадный танец (ДЭТ)

Спортивный танец рок-н-ролл (р-н-р)

Танцевальный рассказ (ТР)

Флэш - моб (ФМ)

Этюды.

Музыкальные подвижные игры (МИ)

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Тип урока	Планируемые результаты		Домашнее задание
				Элементы содержания	Личностные Предметные Метапредметные результаты	
<b>I четверть. «Детский эстрадный танец». / 8 часов.</b>						
1.		Танцевальный капустник.	Вводный.	Требования к уроку «Ритмика». Инструктаж по ТБ. <i>(Правила безопасного поведения на занятиях ритмика,</i>	<b>Л.</b> Применять правила ТБ на уроках ритмики. Демонстрировать уровень физической	Повторить правила ТБ.

				<i>требования безопасности к местам занятий, к одежде обучающихся).</i> Танцевальный капустник.	подготовленности: выполнять ритмические упражнения и движения под музыку. Демонстрировать вариативное выполнение упражнений и танцевальных элементов. <b>П.</b> Усвоит основные движения в стиле «Диско», научится двигаться под ритмичную музыку. <b>М.</b> Взаимодействовать со сверстниками, соблюдать правила безопасности. Дети овладеют элементами ДТ и комплексом упражнений разминки, смогут выполнять их под ритмичную музыку.	Повторять танцевальные движения.
2		«Детский эстрадный танец» (ДЭТ). Знакомство.	Обучение.	ППР. Совершенствование комплекса упражнений разминки. Основные шаги передвижений под музыку.		
3		Разучивание движений «ДЭТ».	Обучение.	«Детский эстрадный танец», знакомство с движениями, часть 1. Подвижные игры.		
4		Разучивание движений «Детского эстрадного танца» (ДЭТ).	Обучение.	ППР. Совершенствование комплекса упражнений разминки. Основные шаги передвижений под музыку.		
5		Постановка танца.	Совершенствование.	«Детский эстрадный танец». Знакомство с движениями, часть 2. Подвижные игры.		
6		Синхронное выполнение движений «ДЭТ».	Совершенствование.	ППР. Разучивание комплекса упражнений разминки.		
7		Синхронное выполнение движений «ДЭТ».	Совершенствование.	Синхронное выполнение движений «Детского эстрадного танца». Отработка движений.		
8		Красота и грация «ДЭТ». Контрольный урок.	Совершенствование.	Подвижные игры.		
<b>II четверть. Спортивный танец: «Рок-н-ролл». Этюд №1. / 8 часов</b>						
9		Рок-н-ролл – знакомство.	Обучение.	ППР. Совершенствование комплекса упражнений разминки. Танец «рок-н-ролл». Знакомство с движениями, часть 1. Базовые шаги танца.	Л. Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Самостоятельно выполнять структурные	Повторять танцевальные движения. Работать
10		Разучивание движений рок-н-ролла. Часть 1.	Обучение.			

				Этюд №1. Подвижные игры.	<p>части занятия: построение, поклон, танцевальная разминка, этюд, танец.</p> <p>Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры.</p> <p><b>П.</b> Усвоит основные движения рок-н-ролла. Совершенствует движения танцев под музыку. Различать характер музыки, темп, ритм.</p> <p><b>М.</b> Взаимодействовать со сверстниками, соблюдать правила безопасности. Дети овладеют комплексом танцевальной разминки, элементами танцев и этюдов, смогут выполнять их под музыку.</p>	перед зеркалом.
11	Разучивание движений рок-н-ролла. Часть 1.	Обучение.	ППР. Совершенствование комплекса упражнений разминки. Танец «рок-н-ролл».			
12	Постановка движений рок-н-ролла. Часть 2.	Обучение.	Знакомство с движениями, часть 2. Базовые шаги танца. Этюд №1. Подвижные игры.			
13	Постановка движений рок-н-ролла. Часть 2.	Совершенствование.	ППР. Совершенствование комплекса упражнений разминки.			
14	Ритм и характер рок-н-ролла.	Совершенствование.	Танец «рок-н-ролл». Работа над движениями танца части 1, 2.			
15	Ритм и характер рок-н-ролла.	Совершенствование.	Этюд №1. Подвижные игры.			
16	Контрольный урок (рок-н-ролл, этюд № 1).	Совершенствование.	Выступление в малых группах.			

**III четверть. Танцевальный рассказ (ТР). Этюд 2. / 9 часов.**

17	Танцевальный рассказ (ТР). Знакомство.	Обучение.	ППР. Совершенствование комплекса упражнений разминки. Танцевальный рассказ. Разучивание движений с названиями. Основные элементы рассказа. Этюд № 2. Подвижные игры.	<b>Л.</b> Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Самостоятельно выполнять структурные части занятия: построение, поклон, танцевальная разминка, этюд, танец,	Повторять танцевальные движения. Базовые шаги.
18	Танцевальный рассказ. Этюд № 2. Постановка.	Обучение.			
19	Постановка ТР, Этюд №2.	Обучение.			
20	Разучивание движений ТР. Этюд № 2.	Обучение.			
21	Синхронность движений	Совершенствование			

		ТР. Этюд № 2.	вование.	<p>комплекса упражнений разминки. Танцевальный рассказ. Синхронное выполнение движений рассказа. Работа над ритмом - Этюд № 2. Подвижные игры. Выступление в малых группах.</p>	<p>рассказ. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. <b>П.</b> Усвоит движения танцевального рассказа под музыку. Совершенствует движения танцев под музыку; сможет различать характер музыки, темп, ритм. <b>М.</b> Взаимодействовать со сверстниками, соблюдать правила безопасности. Дети овладеют комплексом танцевальной разминки, элементами танцев и этюдов, смогут выполнять их под музыку.</p>	
22		Ритм и темп выполнения элементов ТР. Этюд № 2.	Совершенствование.			
23		Ритм и темп выполнения элементов ТР. Этюд № 2.	Совершенствование.			
24		Красота и грация движений ТР, этюд № 2.	Совершенствование.			
25		Контрольный урок. (ТР, этюд № 2).	Совершенствование.			

**IV четверть. Флэш-моб. Танцы: ДЭТ, рок-н-ролл, ТР, Этюды № 1,2. / 9 часов.**

26		Флэш-моб (ФМ). Постановка.	Обучение.	<p>ППР. Совершенствование комплекса упражнений разминки. Флэш-моб.</p>	<p><b>Л.</b> Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Самостоятельно выполнять структурные части занятия: построение, поклон, танцевальная разминка, этюд, танец, рассказ. Организовывать и проводить совместно со</p>	<p>Повторять танцевальные движения. Работать над мимикой и жестами перед зеркалом.</p>
27		Постановка ФМ, часть 1.	Обучение.			
28		Отработка движений ФМ, часть 1.	Совершенствование.	<p>Разучивание комплекса движений. Подвижные игры.</p>		
29		Постановка ФМ, часть 2.	Обучение.	<p>ППР. Совершенствование комплекса упражнений разминки. Флэш-моб. Работа в парах на середине зала, под</p>		
30		Отработка движений ФМ, часть 2.	Совершенствование.			
31		Работа над ФМ. Повторение «ДЭТ», ТР,	Совершенствование.			

		рок-н-ролл.		музыку и счет. Повторение танцев и этюдов. Подвижные игры.	сверстниками подвижные игры. <b>П.</b> Усвоит движения флэш-моба под музыку. Совершенствует движения танцев под музыку; различать характер, темп, ритм музыки. <b>М.</b> Взаимодействовать со сверстниками, соблюдать правила безопасности. Дети овладеют комплексом танцевальной разминки, элементами танцев и этюдов, смогут выполнять их под музыку, быть артистами.
32		Стиль и характер ФМ. Повторение этюд №1,2.	Совершенствование.		
33		Повторение всех танцев.	Совершенствование.		
34		Урок-концерт.	Совершенствование.	Выступление в малых группах.	

### 3 класс

№	Разделы программы	Количество часов
1.	<b>I четверть.</b> Русский народный танец (РНТ).	8
2.	<b>II четверть.</b> Латина. Этюд №1.	8
3.	<b>III четверть.</b> Па-де-грасс. Этюд №2.	9
4.	<b>IV четверть.</b> Флэш-моб (ФМ). Повторение: РНТ, Латина, Па-де-грасс. Этюды № 1,2.	9
	<b>Количество уроков в неделю</b>	1
	<b>Итого</b>	34

**Условные обозначения, танцы:**

Построение, поклон, разминка, упражнение на равновесие или на растяжку (ППРР)

Народный танец (ЭТ)

Латина

Бальный танец вальс (Вальс)

Флэш - моб (ФМ)

Этюды.

Музыкальные подвижные игры (МИ)

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Тип урока	Планируемые результаты		Домашнее задание
				Элементы содержания	Личностные Предметные Метапредметные результаты	
<b>I четверть. Народный танец (ЭТ). / 8 часов.</b>						
1.		Народный танец (НТ). Знакомство.	Обучение.	ППР. Требования к уроку «Ритмика». Инструктаж по ТБ. <i>(Правила безопасного поведения на занятиях ритмика,</i>	Л. Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Самостоятельно выполнять	Повторить правила ТБ. Повторять

				<p><i>требования безопасности к местам занятий, к одежде обучающихся).</i></p> <p>Совершенствование выполнения движений комплекса упражнений разминки. Народный танец. Разучивание движений. Подвижные игры.</p>	<p>структурные части занятия: построение, поклон, танцевальная разминка, этюд, танец, рассказ. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры.</p> <p><b>П.</b> Усвоит движения народного танца (НТ) под музыку.</p> <p>Совершенствует движения ранее разученных танцев под музыку; сможет различать характер, темп, ритм музыки.</p> <p><b>М.</b> Взаимодействовать со сверстниками, соблюдать правила безопасности. Дети овладеют комплексом танцевальной разминки, элементами танцев и этюдов, смогут выполнять их под музыку, быть артистами.</p>	<p>танцевальные движения. Работа перед зеркалом. Скачать мелодию в интернете.</p>
2	Разучивание движений «Народного танца».	Обучение.	ППР. Совершенствование комплекса упражнений разминки. Основные шаги «Народного танца», знакомство с движениями (притопы, ковырялочка, прыжки). Подвижные игры.			
3	Народный танец (НТ). Шаги, прыжки.	Совершенствование.				
4	Народный танец (НТ). Работав парах.	Совершенствование.				
5	Постановка танца.	Обучение.	ППР. Совершенствование комплекса упражнений разминки. Основные шаги передвижений под музыку. «Народный танец». Работа в парах. Подвижные игры.			
6	Синхронное выполнение движений «народного танца».	Совершенствование.				
7	Синхронное выполнение движений «народного танца».	Совершенствование.	ППР. Совершенствование комплекса упражнений разминки. Синхронное выполнение движений «Народного танца». Отработка движений в парах и по одному. Подвижные игры.			
8	Красота и грация «Народного танца». Контрольный урок.	Совершенствование.				

<b>II четверть. Латина. Этюд №1. / 8 часов.</b>						
9		Латина. Этюд №1. Знакомство.	Обучение.	ППР. Совершенствование комплекса упражнений разминки. Танец «Латина». Знакомство с движениями. Базовые шаги танца. Этюд №1. Подвижные игры.	Л. Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Самостоятельно выполнять структурные части занятия: построение, поклон, танцевальная разминка, этюд, танец, рассказ. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. П. Усвоит движения Латина, Этюд №1 под музыку. Совершенствует движения танцев под музыку; сможет различать характер, темп, ритм музыки. М. Взаимодействовать со сверстниками, соблюдать правила безопасности. Дети овладеют комплексом танцевальной разминки, элементами танцев и этюдов, смогут выполнять их под музыку, быть артистами.	Повторять танцевальные движения. Работа перед зеркалом. выполнять под музыку.
10		Постановка танца Латина.	Обучение.			
11		Разучивание движений Латина, Этюд №1.	Обучение.			
12		Латина. Шаги, работа в парах. Этюд №1.	Совершенствование.			
13		Латина. Шаги, работа в парах. Этюд №1.	Совершенствование.			
14		Синхронное выполнение танца Латина. Этюд №1.	Совершенствование.			
15		Синхронное выполнение танца Латина. Этюд №1.	Совершенствование.	ППР. Совершенствование комплекса упражнений разминки. Танец «Латина». Работа над движениями танца. Этюд №1. Выступление в малых группах. Подвижные игры.		
16		Красота и грация Латина, Этюд №1. Контрольный урок.	Совершенствование.			
<b>III четверть. Бальные танцы: «Вальс». Этюд №2. / 9 часов.</b>						
17		Вальс. Знакомство.	Обучение.	ППР. Совершенствование комплекса упражнений	Л. Выполнять комплексы упражнений для формирования	Повторять танцеваль
18		Вальс. Этюд № 2.	Обучение.			

		Постановка.		разминки. Танцевальный рассказ. Разучивание основных шагов Вальса. Работа в парах.	<p>правильной осанки. Самостоятельно выполнять структурные части занятия: построение, поклон, танцевальная разминка, этюд, танец, рассказ. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры.</p> <p><b>П.</b> Усвоит движения Вальса и Этюда № 2 под музыку. Совершенствует движения танцев под музыку; сможет различать характер, темп, ритм музыки.</p> <p><b>М.</b> Взаимодействовать со сверстниками, соблюдать правила безопасности. Дети овладеют комплексом танцевальной разминки, элементами танцев и этюдов, смогут выполнять их под музыку, быть артистами.</p>	<p>ные движения. Работа перед зеркалом. Скачать мелодию в интернете.</p>
19	Вальса. Базовые шаги. Этюд №2.	Совершенствование.	Этюд № 2. Подвижные игры.			
20	Разучивание движений Вальса. Этюд № 2.	Совершенствование.				
21	Синхронность движений Вальса. Этюд № 2.	Совершенствование.	ППР. Совершенствование комплекса упражнений разминки.			
22	Пластика движений Вальса. Этюд № 2.	Совершенствование.	Вальс. Красота и грация движений. Работа в парах.			
23	Красота и грация Вальса. Этюд № 2.	Совершенствование.	Темп, ритм - Этюд № 2. Подвижные игры.			
24	Красота и грация Вальса. Этюд № 2.	Совершенствование.	Выступление в малых группах.			
25	Контрольный урок. (Вальс, Этюд № 2).	Совершенствование.				

**IV четверть. Флэш-моб. Танцы: ЭТ, Латина, Этюд № 1, 2. / 9 часов.**

26		Флэш-моб (ФМ). Постановка.	Обучение.	<p>ППР. Совершенствование комплекса упражнений разминки. Флэш-моб. Разучивание комплекса движений. Подвижные игры.</p>	<p><b>Л.</b> Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Самостоятельно выполнять структурные части занятия: построение, поклон, разминка,</p>	<p>Повторять танцевальные движения. Отработка шагов.</p>
27		Постановка ФМ, часть 1.	Обучение.			
28		Отработка движений ФМ, часть 1.	Совершенствование.			

29		Постановка ФМ, часть 2.	Обучение.		этюд, танец, рассказ. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. <b>П.</b> Усвоит движения флэш-моба под музыку. Совершенствует движения танцев под музыку; сможет различать характер, темп, ритм музыки. <b>М.</b> Взаимодействовать со сверстниками, соблюдать правила безопасности. Дети овладеют комплексом танцевальной разминки, элементами танцев и этюдов, смогут выполнять их под музыку, быть артистами.
30		Отработка движений ФМ, часть 2.	Совершенствование.	ППР. Совершенствование комплекса упражнений разминки. Флэш-моб. Работа в парах на середине зала, под музыку и счет. Повторение танцев и этюдов. Подвижные игры.	
31		Работа над ФМ. Повторение ЭТ, Латина.	Совершенствование.		
32		Стиль и характер ФМ. Повторение. Этюды №1,2.	Совершенствование.		
33		Повторение всех танцев.	Совершенствование.		
34		Урок-концерт.	Совершенствование.	Выступление в малых группах.	

## 4 класс

№	Разделы программы	Количество часов
1.	<b>I четверть.</b> Народные танцы.	8
2.	<b>II четверть.</b> Латина. Этюды.	8
3.	<b>III четверть.</b> Бальные танцы.	9
4.	<b>IV четверть.</b> Флэш-моб (ФМ). Повторение танцев.	9
	<b>Количество уроков в неделю</b>	1
	<b>Итого</b>	34

### Условные обозначения, танцы:

Построение, поклон, разминка, упражнение на равновесие или на растяжку (ППРР)

Народный танец (ЭТ)

Латина

Бальный танец вальс (Вальс)

Флэш - моб (ФМ)

Этюды.

Музыкальные подвижные игры (МИ)

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Тип урока	Планируемые результаты		Домашнее задание
				Элементы содержания	Личностные Предметные Метапредметные результаты	
<b>I четверть. Народные танцы (ЭТ). / 8 часов.</b>						
1.		Народный танец (НТ). Знакомство.	Обучение.	ППР. Требования к уроку «Ритмика». Инструктаж по ТБ. <i>(Правила безопасного поведения на занятиях ритмика, требования безопасности к</i>	Л. Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Самостоятельно выполнять структурные части занятия:	Повторить правила ТБ. Повторять танцеваль

				<p>местам занятий, к одежде обучающихся).</p> <p>Совершенствование выполнения движений комплекса упражнений разминки. Народный танец. Разучивание движений. Подвижные игры.</p>	<p>построение, поклон, танцевальная разминка, этюд, танец, рассказ. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры.</p> <p><b>П.</b> Усвоит движения народного танца (НТ) под музыку.</p> <p>Совершенствует движения ранее разученных танцев под музыку; сможет различать характер, темп, ритм музыки.</p> <p><b>М.</b> Взаимодействовать со сверстниками, соблюдать правила безопасности. Дети овладеют комплексом танцевальной разминки, элементами танцев и этюдов, смогут выполнять их под музыку, быть артистами.</p>	<p>ные движения. Работа перед зеркалом. Скачать мелодию в интернете.</p>
2	Разучивание движений «Народного танца».	Обучение.	ППР. Совершенствование комплекса упражнений разминки. Основные шаги «Народного танца», знакомство с движениями (притопы, ковырялочка, прыжки). Подвижные игры.			
3	Народный танец (НТ). Шаги, прыжки.	Совершенствование.				
4	Народный танец (НТ). Работав парах.	Совершенствование.				
5	Постановка танца.	Обучение.	ППР. Совершенствование комплекса упражнений разминки. Основные шаги передвижений под музыку. «Народный танец». Работа в парах. Подвижные игры.			
6	Синхронное выполнение движений «народного танца».	Совершенствование.				
7	Синхронное выполнение движений «народного танца».	Совершенствование.	ППР. Совершенствование комплекса упражнений разминки. Синхронное выполнение движений «Народного танца». Отработка движений в парах и по одному. Подвижные игры.			
8	Красота и грация «Народного танца». Контрольный урок.	Совершенствование.				

**II четверть. Латина. Этюды. / 8 часов.**

9		Латина. Этюдм1. Знакомство.	Обучение.	ППР. Совершенствование комплекса упражнений разминки. Танец «Латина». Знакомство с движениями. Базовые шаги танца. Этюд №1. Подвижные игры.	Л. Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Самостоятельно выполнять структурные части занятия: построение, поклон, танцевальная разминка, этюд, танец, рассказ. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. П. Усвоит движения Латина, Этюд под музыку. Совершенствует движения танцев под музыку; сможет различать характер, темп, ритм музыки. М. Взаимодействовать со сверстниками, соблюдать правила безопасности. Дети овладеют комплексом танцевальной разминки, элементами танцев и этюдов, смогут выполнять их под музыку, быть артистами.	Повторять танцевальные движения. Работать над пластикой перед зеркалом.
10		Постановка танца Латина.				
11		Разучивание движений Латина, Этюдам1.				
12		Латина. Шаги, работа в парах. Этюдм1.				
13		Латина. Шаги, работа в парах. Этюдм1.				
14		Синхронное выполнение танца Латина. Этюд 2.				
15		Синхронное выполнение танца Латина. Этюд 2.				
16		Красота и грация Латина, Этюд 2. Контрольный урок.	Совершенствование.			

**III четверть. Бальные танцы / 9 часов.**

17		Полонез. Знакомство.	Обучение.	ППР. Совершенствование комплекса упражнений разминки. Танцевальный	Л. Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.	Повторять танцевальные
18		Полонез. Этюд 3. Постановка.	Обучение.			

19		Вальса. Базовые шаги. Этюд № 3.	Совершенство.	рассказ. Разучивание основных шагов Вальса. Работа в парах. Этюд № 2. Подвижные игры.	Самостоятельно выполнять структурные части занятия: построение, поклон, танцевальная разминка, этюд, танец, рассказ. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры.	движения. Отработать шаги.
20		Разучивание движений Полонеза. Этюд № 3.	Совершенство.			
21		Синхронность движений Полонеза. Этюд № 3.	Совершенство.			
22		Грация движений Полонеза. Этюд № 3.	Совершенство.			
23		Красота и грация Полонеза. Этюд № 3.	Совершенство.			
24		Красота и грация Полонеза. Этюд № 3.	Совершенство.	Выступление в малых группах.	П. Усвоить движения Полонеза и Этюда № 3 под музыку. Совершенствует движения танцев под музыку; сможет различать характер, темп, ритм музыки.	М. Взаимодействовать со сверстниками, соблюдать правила безопасности. Дети овладеют комплексом танцевальной разминки, элементами танцев и этюдов, смогут выполнять их под музыку, быть артистами.
25		Контрольный урок. (Полонез. Этюд № 3).	Совершенство.			
<b>IV четверть. Флэш-моб. Повторение танцев / 9 часов.</b>						
26		Флэш-моб (ФМ). Постановка.	Обучение.	ППР. Совершенствование комплекса упражнений разминки. Флэш-моб. Разучивание комплекса движений. Подвижные игры.	Л. Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Самостоятельно выполнять структурные части занятия: построение, поклон, разминка, этюд, танец, рассказ.	Повторять танцевальные движения. Работа над координацией
27		Постановка ФМ, часть 1.	Обучение.			
28		Отработка движений ФМ, часть 1.	Совершенство.			
29		Постановка ФМ, часть	Обучение.			

		2.				
30		Отработка движений ФМ, часть 2.	Совершенство вание.	ППР. Совершенствование комплекса упражнений разминки. Флэш-моб. Работа в парах на середине зала, под музыку и счет. Повторение танцев и этюдов. Подвижные игры.	Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. <b>П.</b> Усвоит движения флэш-моба под музыку. Совершенствует движения танцев под музыку; сможет различать характер, темп, ритм музыки. <b>М.</b> Взаимодействовать со сверстниками, соблюдать правила безопасности. Дети овладеют комплексом танцевальной разминки, элементами танцев и этюдов, смогут выполнять их под музыку, быть артистами.	движений перед зеркалом.
31	Работа над ФМ. Повторение танцев.	Совершенство вание.				
32	Повторение танцев.	Совершенство вание.				
33	Повторение танцев.	Совершенство вание.				
34		Урок-концерт.	Совершенство вание.	Выступление в малых группах.		

**Материально-техническое обеспечение рабочей программы:**

- 1) просторный зал с зеркалами на одной стене и хорошим освещением;
- 2) магнитофон (музыкальный центр) для воспроизведения музыкальных произведений;
- 3) мультимедийный проектор (по мере необходимости);
- 4) фонотека музыкальных произведений.

## **Нормы оценок по предмету «Ритмика»**

### ***Критерии и нормы оценки***

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности обучающиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура».

Занятия будут оцениваться по **5 (пяти) бальной системе**, учитывая возрастные и индивидуально-психологические особенности детей.

- ***Нормы оценок:***

«5» - выполнение задания без ошибок, правильно, в ритме (разминка, этюд, танец, творческое задание) или написание реферата на заданную тему с иллюстрациями /для лиц освобожденных по медицинским показаниям/.

«4» - выполнение задания, правильно, в ритме (разминка, этюд, танец, творческое задание), но немного ошибаясь или путая движения.

«3» - за выполнение половины разученного материала, в ритме, синхронно (танец, этюд, разминка, творческое задание).

«2» - за невыполнение задания или отказ от исполнения (танец, этюд, разминка, творческое задание, реферат).

- **Форма контроля** – зачёт (контрольные выступления классом и в малых группах).

**Используемая литература**

1. Виру А. А. «Физиологические основы оздоровительного влияния ритмической гимнастики» // Учебн-метод. пособие. Тарту: Тартуский университет, ред. 2003.
2. Вареник Е. Н. «Ритмика. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 7-15 лет» // «Творческий центр», Москва 2009.
3. Иванова О.А., Дикаревич Л.М. «Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех» // Здоровье. Ред.2012.
4. Крючек, Е.С. «Ритмика. Содержание и методика проведения занятий» // Е.С. Крючек . – М.: Терра-Спор, Олимпия Пресс, 2009.
5. Юсупова Л.А., Миронов В.М. «Аэробика: учебно-методическое пособие» // БГУФК. – Мн: БГУФК, ред. 2012.
6. Фомина Н. А., Зайцева Г. А., Игнатьева Е. Н., Чернякина С. С. «Сказочный театр физической культуры». Издательство «Учитель», Волгоград. Ред. 2012.
7. «Школа танцев для детей от 10 до 14 лет» // Ленинградское издательство, 2016.
8. Учебник. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений // В.И.Лях, М.: Просвещение, 2019.