

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Съезжее муниципального района Богатовский Самарской области

Утверждаю
Директор ГБОУ СОШ «ОЦ» с. Съезжее

Шишканова М.Г.
Приказ № 97 от 30.08. 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Ритмика»
2-4 классы

Составитель:
учитель начальных классов
Лапшина Тамара Михайловна

ПРОВЕРЕНО»
Заместитель директора по УВР:

Артюкова О. В. .
Дата: 30.08. 2023 г.

2023 год

1. Пояснительная записка

Рабочая программа «Ритмика» 2-4 классы составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе программы «Ритмика и танец» 1-8 классы, утвержденная Министерством образования 06.03.2001г. и авторской программы по учебному предмету ритмика для учащихся 1-7 классов Беляевой Веры Николаевны "Ритмика и танец".

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.

Цель программы - *приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования.*

Задачи:

- формирование необходимых двигательных навыков, развитие музыкального слуха и чувство ритма;*
- совершенствование жизненно-важных навыков и умений чувствовать и ощущать музыкальный ритм посредством обучения ритмическим движениям;*
- развитие интереса к занятиям ритмикой, формам активного досуга, развитие координации движения, эстетического вкуса, художественно-творческой и танцевальной способности, фантазии, памяти, кругозора;*
- развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, танцевальных навыков;*
- *формирование красивой осанки, выразительности пластики движений и жестов в танцах, играх, хороводах, упражнениях;*
- улучшение психического состояния, повышение работоспособности и двигательной активности;*
- воспитание умений работать в коллективе;*

2. Общая характеристика учебного предмета

Актуальность программы сегодня осознается всеми. 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.

Ритмика – это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело.

Ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор.

Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

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-волевою зрелость. У детей развивается чувство ритма, музыкальный слух и память. На занятиях дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается

пространственная ориентация, улучшается осанка, формируется чёткость и точность движений.

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.

Занятия 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.

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:

1. Упражнения на ориентировку в пространстве
2. Ритмико-гимнастические упражнения
3. Игры под музыку
4. 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, таких, как «Почему медведь зимой спит», «Как на тоненький ледок», в которых надо раскрыть не только образ, но и общее содержание. В дальнейшем 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, кадриль, 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.

3. Место учебного предмета в учебном плане

Реализация программы внеурочной деятельности «Ритмика» изучается в 2-4 классах 1 час в неделю, 34 часа в год.

4. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

На занятиях ритмикой особое внимание уделяется не только развитию ритмической, но и эмоционально-действенной связи музыки и танца. Танец решает те же задачи эстетического развития и воспитания что и музыка. В музыке заложены содержание и характер любого танцевального произведения. Не может быть танца без музыки, без ритма. Обучение искусству танца происходит параллельно с музыкальным воспитанием: дети учатся понимать, слушать и слышать музыку, органически сливать в единое целое движение и музыку.

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

Методические аспекты освоения программы

Основными в освоении Программы данного курса являются принципы: “от простого к сложному”, “от медленного к быстрому”, “посмотри и повтори”, “осмысли и выполни”, “от эмоций к логике”, “от логики к ощущению”.

Знакомство с танцем начинается с музыки, истории танца, места его происхождения, его ритмическим характером и темпом. Освоение элементов происходит постепенно. Дети осваивают движения, повторяя его за педагогом. Способность к зрительному восприятию позволяет обучающемуся считывать движения.

В танцах со сложной координацией необходимо четко соблюдать последовательность подачи информации о движении. Танец начинается “от пола”, и следует показать и объяснить в последовательности:

- куда наступает (как переносим вес);
- как ставим ногу (как работает стопа);
- что делает колено;
- как работают бедра;
- что делает корпус;
- как танцуют руки;
- куда направлен взгляд (что делает голова).

Успешное усвоение всех рекомендаций должно сочетаться с созданием на занятии такого психологического микроклимата, когда педагог, свободно общаясь с детьми на принципах сотрудничества, содружества, общего интереса к делу, четко реагирует на восприятие обучающихся, поддерживая атмосферу радости, интереса и веселья, побуждает их к творчеству.

На занятиях вырабатывается свой язык общения: речь – жест – музыка, который позволяет быстро сменить вид деятельности, мобилизует внимание.

В целях создания положительной мотивации используются игровые моменты, ролевые игры, направленные на переключение внимания, разгрузку и отдых.

Программа «Ритмика» предназначена для преподавания основ хореографического искусства со второго по четвертый класс в режиме учебных занятий. Программа является основой занятий на уроке. Она предусматривает систематическое и последовательное обучение. Однако, учитель, придерживаясь содержания программы, может творчески подходить к проведению занятий.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

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

Метапредметные результаты:

- умение детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

- **самовыражение ребенка в движении, танце.**

Предметные результаты:

Учащиеся должны уметь:

- понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- организованно строиться (быстро, точно);
- сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
- правильно выполнять упражнения: «Хороводный шаг», «Приставной, пружинящий шаг, поскок».
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- умение координировать свои усилия с усилиями других.

Характеристика основных результатов, на которые ориентирована программа:

1 уровень - приобретение социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни;

2 уровень – формирование позитивного отношения к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом;

3 уровень – приобретение опыта самостоятельного социального действия);

Формы и виды контроля

Контроль осуществляется как тематический, так и итоговый. Проводится в форме отчетного концерта.

Измерителями достижений являются результаты участия в конкурсах школьного уровня степень продвижения результатов каждого обучающегося индивидуально и отражается в его портфолио.

Подведение итогов осуществляется в процессе школьных соревнований, спортивных игр, в период проведения школьной спартакиады.

Содержание учебного курса

Программа по ритмике состоит из трех разделов:

- 1. Ритмика. Элементы музыкальной грамоты.**
- 2. Ритмико-гимнастические упражнения**
- 3. 3. Язык танца.**

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 занятии 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, таких, как «Почему медведь зимой спит», «Как на тоненький ледок», в которых надо раскрыть не только образ, но и общее содержание. В дальнейшем 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.

В танцах со сложной координацией необходимо четко соблюдать последовательность подачи информации о движении. Танец начинается «от пола», и следует показать и объяснить в последовательности:

- куда наступает (как переносим вес);
- как ставим ногу (как работает стопа);
- что делает колено;
- как работают бедра;
- что делает корпус;
- как танцуют руки;
- куда направлен взгляд (что делает голова).

Успешное усвоение всех рекомендаций должно сочетаться с созданием на занятии такого психологического микроклимата, когда педагог, свободно общаясь с детьми на принципах сотрудничества, содружества, общего интереса к делу, четко реагирует на восприятие обучающихся, поддерживая атмосферу радости, интереса и веселья, побуждает их к творчеству.

На занятиях вырабатывается свой язык общения: речь – жест – музыка, который позволяет быстро сменить вид деятельности, мобилизует внимание.

В целях создания положительной мотивации используются игровые моменты, ролевые игры, направленные на переключение внимания, разгрузку и отдых.

Программа «Ритмика» предназначена для преподавания основ хореографического искусства со второго по четвертый класс в режиме учебных занятий. Программа является основой занятий на уроке. Она предусматривает систематическое и последовательное

обучение. Однако, учитель, придерживаясь содержания программы, может творчески подходить к проведению занятий.

1. Ритмика, элементы музыкальной грамоты:

- уметь правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носка;
- чувствовать характер музыки и передавать его с концом музыкального произведения;
- уметь тактировать руками размеры 2/4, 3/4, 4/4;
- отмечать в движении сильную долю такта;
- уметь самостоятельно ускорять и замедлять темп движений;
- отмечать в движении музыкальные фразы, акценты; несложный ритмический рисунок;
- иметь понятия и трёх основных понятиях (жанрах) музыки: марш- песня-танец;
- выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами;
- иметь навыки актёрской выразительности;
- распознать характер танцевальной музыки;
- иметь понятие о детальных оттенках музыки, о звуковысотности;
- иметь понятия об основных танцевальных жанрах: полька, вальс, пляска, диско;
- исполнять движения в характере музыки — четко, сильно, медленно, плавно;
- знать темповые обозначения, слышать темпы применительно к движениям;
- уметь отсчитывать такты, определять на слух музыкальные размеры;
- различать особенности танцевальной музыки: марш, вальс, полька, пляска, хоровод и т. д.;
- уметь анализировать музыку разученных танцев;
- слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов в упражнении.

2. Танцевальная азбука:

- знать позиции ног и рук классического танца, народно — сценического танца;
- усвоить правила постановки корпуса;
- уметь исполнять основные упражнения на середине зала;
- знать танцевальные термины: выворотность, координация, название упражнений;
- знать и уметь исполнять танцевальные движения: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, па польки, элементы русского танца (основные движения, ходы): ковырялочка, моталочка, молоточек, маятник; элементы якутского танца в простой комбинации;
- освоить технику исполненных упражнений в более быстром темпе;
- иметь навык выворотного положения ног, устойчивости, координации движений;
- знать правила исполнения упражнений народного тренажа и их названия;
- знать положения стопы, колена, бедра — открытое, закрытое;
- уметь исполнять основные движения русского танца: хороводный шаг, переменный ход (виды) — вращения на месте и в движении, дроби простые, синкопированные, ключ, веревочка, присядки простые, с хлопашкой, на полном приседе и с прыжком.

3. Танец: (понятия: музыкально, красиво, эмоционально, выразительно, синхронно)

- В конце 1 года обучения дети должны уметь исполнить: веселую польку на подскоках, вальс в три па, свой национальный танец, танцевальную композицию, построенную на изученных танцевальных движениях.
- В конце 2 года обучения дети должны уметь исполнять: фигурную польку, вальс — променад, русские танцы с использованием элементов хоровода и перепляса.

4. Творческая деятельность:

- раскрытие творческих способностей;
- развитие организованности и самостоятельности;

- иметь представления о народных танцах.

УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и из движения враспынную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.

Тематическое планирование 2 класс

№ п/п	Внеурочное занятие (тема, название)	Количество часов
Раздел 1: Ритмика. Элементы музыкальной грамоты 5 ч		
1.	Введение. Что такое ритмика.	1
2.	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	1
3.	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).	1
4.	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.	1
5.	Поза исполнителя. Зритель, исполнитель. Положение фигуры по отношению к зрителю. Ракурс.	1
Раздел 2. Ритмико-гимнастические упражнения 8 ч		
6.	Танец «Полька».	2
7.	Тренировочный танец “Ладочки”. Основные движения, переходы в позиции рук.	1
8.	Разминка. Музыкальный этюд «Птицы».	2
9.	Движения по линии танца.	1
10.	Танец «Вару – Вару».	2
Раздел 3. Язык танца 21 ч		
11.	Элементы народной хореографии: ковырялочка, лесенка, елочка.	3
12.	Разминка. Музыкальный этюд «Мячик».	1
13.	Общеразвивающие упражнения. Музыкальные игры	1
14.	Танец «Диско». Основные элементы диско	2
15.	Движения по линии танца	1
16.	Индивидуальное творчество «Я – герой любимой сказки».	1
17.	Правила танцевального этикета	1
18.	Аэробика.	1
19.	Понятие размер. Музыкальная фраза, длительность в музыке и танце.	2
20.	Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха.	1
21.	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	1
22.	Ритмические упражнения.	1
23.	Гимнастика Parter.	2
24.	Фигуры в танце. Квадрат, круг, линия, звездочка, воротца, змейка.	3

Тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Внеурочное занятие (тема, название)	Количество часов
	Раздел 1: Ритмика. Элементы музыкальной грамоты 5 ч	
1.	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	1
2.	Разминка. Разучивание позиций рук и ног.	1
3.	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии. Общеразвивающие упражнения.	1
4.	Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина . Ритмико-гимнастические упражнения	1
5.	Простейшие танцевальные элементы. Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп	1
6.	Раздел 2. Ритмико-гимнастические упражнения 18 ч	
7.	Разминка. Понятие о рабочей и опорной ноге. Музыкальный этюд «Пружинка».	1
8.	Понятие «шаг» 45°, 90°, 180°. Растяжка.	1
9.	Первый танцевальный элемент «Квадрат», «Крест».	1
10.	Постановка корпуса. Движения плечами, бедрами, руками, животом.	1
11.	Общеразвивающие упражнения. Гимнастические элементы	1
12.	Упражнения на координацию движений.	1
13.	Ритмические упражнения в различных комбинациях.	1
14.	Три подразделения в танце и музыке. Общее понятие.	1
15.	Марш. Понятие о марше, ритмический счет.	2
16.	Три «кита» в музыке. Песня и танец	1
17.	Разучивание танцевальных шагов. Шаг с приседанием, приставной, с притопом.	2
18.	Танцевальный бег (ход на полу пальцах). Упражнения для профилактики плоскостопия.	1
19.	Тройной шаг. Упражнения на ориентацию в пространстве.	1
20.	Урок-игра «Ловушка», «Русский кулачный бой», «Выйди из круга» (с мячом).	1
21.	Игровые двигательные и танцевальные упражнения с предметами.	2
	Раздел 3. Язык танца 11ч	
22.	Гимнастика Parter.	1
23.	Игровые двигательные и танцевальные упражнения с предметами.	2
24.	Аэробика	2
25.	Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней. Знакомства с элементами классического танца	3
26.	Простейшие фигуры в танцах. Разучивание танца в паре.	3

Тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Внеурочное занятие (тема, название)	Количество часов
	Раздел 1: Ритмика. Элементы музыкальной грамоты 6 ч	
1.	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	1
2.	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).	1
3.	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	1

4.	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.	1
5.	Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина.	1
6.	Понятие о рабочей и опорной ноге.	1
Раздел 2. Ритмико-гимнастические упражнения 11 ч		
7.	Ритмическая схема. Ритмическая игра.	1
8.	Этюдная работа. Игры. Понятие пантомима	2
9.	Простейшие танцевальные элементы. Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп.	1
10	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.	2
11	Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика	2
12	Разучивание танцевальных шагов. Шаг с приседанием, приставной, с притопом.	1
13	Танцевальный бег (ход на полу пальцах). Упражнения для профилактики плоскостопия.	1
14	Тройной шаг. Упражнения на ориентацию в пространстве.	1
Раздел 3. Язык танца 17 ч		
15	Танцы народов РФ, их особенности и костюмы.	2
16	Танцевальный элемент «Марш».	1
17	Ритмические упражнения «Притопы», «Припляс».	2
18	Простейшие фигуры в танцах. Разучивание танца в паре.	2
19	Русский народный танец «Полька».	2
20	Русский народный танец «Каблучок», «Ковырялочка», «Гарможка».	2
21	Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней. Бальный танец «Вальс».	2
22	Аэробика.	1
23	Гимнастика Parter.	1
24	Упражнения на расслабление мышц.	1
25	Игровые двигательные упражнения с предметами.	1