



**УПРАВЛЕНИЕ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «СЫКТЫВКАР»**

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Прогимназия № 81» г. Сыктывкара
(МАОУ «Прогимназия № 81»)

167016 Республика Коми г. Сыктывкар ул. Карьерная д.18 progimnazia81@yandex.ru
8 (8212) 31-22-33, 31 – 26 – 61 (тел), 8 (8212) 32 – 20 – 27 (факс)

РАССМОТРЕНО:	ПРИНЯТО:	УТВЕРЖДАЮ:
МО специалистов НОО	Педагогическим советом	Директор МАОУ "Прогимназия № 81"
МАОУ "Прогимназия № 81",	МАОУ "Прогимназия № 81"	_____ Е.И. Габова
протокол № 1 от 31.08.2023	протокол № 1 от 31.08.2023	приказ № 186 от 31.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Ритмика»

наименование

начальное общее образование

уровень образования

4 года

срок реализации программы

Возраст обучающихся: 7 – 10 лет

Составители: *Филиппова Ксения Валерьевна,*
инструктор по физической культуре

Сыктывкар, 2023

Содержание

№		Стр.
1.	Пояснительная записка	3
2.	Содержание курса	6
3.	Планируемые результаты освоения программы	12
4.	Календарно – тематическое планирование	18
5.	Описание учебно-методического и материально – технического обеспечения курса по внеурочной деятельности	27

I. Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Ритмика» для учащихся первых классов разработана в соответствии с требованиями нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 286 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования”
3. Закон «Об образовании в Республике Коми» от 06.10.2006;
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 12.07.2023 № 74229).
5. Основная образовательная программа МАОУ «Прогимназия №81».
6. План внеурочной деятельности МАОУ «Прогимназия №81».
7. Положение о рабочей программе курса внеурочной деятельности.

Программа внеурочной деятельности «Ритмика» составлена на основе «Требований к результатам освоения основной образовательной программы», представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020 г.). Программа разработана с учётом актуальных целей и задач обучения и воспитания, развития обучающихся и условий, необходимых для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов при освоении предметной области «Математика и информатика» (Математика).

Адресат программы – дети в возрасте 7 – 8 лет без специального отбора и категории.

Программа способствует гармоничному развитию детей, учит их красоте и выразительности движений, развивает физическую силу, выносливость, ловкость. Занятия по хореографии влияют на воспитание внимания, трудолюбия, собранности. Благодаря систематическому образованию учащиеся приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру, а развитие танцевальных и музыкальных способностей помогает более тонкому восприятию профессионального хореографического искусства.

Занятия хореографией развивают творческие способности, координацию движений, чувство ритма, воспитывают эстетический вкус. Развивается умение ориентироваться в пространстве, формируется правильная осанка и красивая походка.

В тоже время происходит развитие психических процессов: восприятия, внимания, воли, памяти, мышления и общее оздоровление. Пленителен мир танца. Он богат разнообразием стилей, каждый из которого находит либо своего танцора, либо зрителя, но никак не равнодушного к этому искусству человека.

Занятия хореографией способствуют гармоничному развитию детей, учат их красоте и выразительности движений, развивают физическую силу, выносливость, ловкость.

Благодаря систематическому хореографическому образованию и воспитанию учащиеся приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру, а развитие танцевальных и музыкальных способностей помогает более тонкому восприятию профессионального хореографического искусства.

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 хореографией направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

На занятиях постоянно чередуются нагрузка и отдых, напряжение и расслабление. К увеличению напряжения и нагрузки ученики привыкают постепенно, что благотворно сказывается потом на других уроках.

Занятия 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.

Занятия хореографией 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.

Целью программы является приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования.

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 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*).

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.

Условия реализации:

Программа рассчитана на 4 года обучения – по 1 часу в неделю в 1 – 4 классах с делением классов на подгруппы. Количество часов по программе за год в 1 классе – 33 часа, во 2 – 4 классах по 34 часа в год. Всего за 4 года обучения 136 часов.

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 класс

1. 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.

2. РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

— Общеразвивающие упражнения.

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

— Упражнение на расслабление мышц.

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

3. ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

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

4. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. ТАНЦЫ

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полу пальцах. 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. Разучивание танцевальных композиций к традиционным мероприятиям Прогимназии, общешкольным мероприятиям.

2 класс

1. 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 в рассыпную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, переключать с места на место.

2. РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Общеразвивающие упражнения. Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднятие согнутых в колени ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук).

Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднимание левой ноги, согнутой в колене, с одновременным подниманием и опусканием правой руки и т. д.). Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.

Упражнения на расслабление мышц. Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед. Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра). Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед (как при игре в футбол).

3. ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий). Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении. Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.

4. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Повторение элементов танца по программе для 1 класса. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с поскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбочившись одной рукой, другая с платочком поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек).

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

Танцы и пляски

Зеркало. Русская народная мелодия «Ой, хмель, мой хмелек».

Парная пляска. Чешская народная мелодия.

Хлопки. Полька. Музыка Ю. Слонова.

Русская хороводная пляска. Русская народная мелодия «Выйду ль я на реченьку».

3 класс

1. УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину. Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путем отступления одной группы детей на шаг вперед, другой — на шаг назад. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг.

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

2. РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

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

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

Упражнения на расслабление мышц. Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение, давая плечам, кистям, пальцам слегка пассивно согнуться (руки как бы ложатся на мягкую подушку). Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус — стойка на полу пальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки. Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.

3. ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

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

4. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

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

4 класс

1. УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и концентрических кругов в звездочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах.

2. РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Общеразвивающие упражнения. Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

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

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

3. ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

4. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в 3 классе. Упражнения на различение элементов народных танцев. Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег. Пскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах. Разучивание народных танцев.

III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Освоение программы внеурочной деятельности «Ритмика» направлено на достижение трёх групп результатов: личностных, метапредметных и предметных.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1. Патриотического воспитания:

осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе; знание Гимна России и традиций его исполнения, уважение музыкальных символов республик Российской Федерации и других стран мира, Республики Коми; проявление интереса к освоению танцевальных традиций своего края, культуры народов России; стремление развивать и сохранять танцевальную культуру своей страны, своего края.

2. Гражданского воспитания:

готовность к выполнению обязанностей гражданина, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; осознание комплекса идей и моделей поведения, отражённых в лучших произведениях мировой танцевальной классики, готовность поступать в своей жизни в соответствии с эталонами нравственного самоопределения, отражёнными в них; активное участие в культурной жизни семьи, образовательной организации, местного сообщества, родного края, страны, в том числе в качестве участников творческих конкурсов и фестивалей, концертов, культурно-просветительских акций, праздничных мероприятий.

1. Духовно-нравственного воспитания:

ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора; готовность воспринимать танцевальное искусство с учётом моральных и духовных ценностей этического и религиозного контекста, социально-исторических особенностей этики и эстетики; придерживаться принципов справедливости, взаимопомощи и творческого сотрудничества в процессе непосредственной хореографической деятельности, при подготовке концертов, фестивалей, конкурсов.

2. Эстетического воспитания:

восприимчивость к различным видам искусства, стремление видеть прекрасное в окружающей действительности, готовность прислушиваться к природе, людям, самому себе; осознание ценности творчества, таланта; осознание важности танца, как средства коммуникации и самовыражения; понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества; стремление к самовыражению в разных видах искусства.

3. Ценности научного познания:

ориентация на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с

природной, социальной, культурной средой;

4. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

осознание ценности жизни с опорой на собственный жизненный опыт и опыт восприятия произведений искусства; соблюдение правил личной безопасности и гигиены, в том числе в процессе танцевальной, творческой, исследовательской деятельности; умение осознавать своё эмоциональное состояние и эмоциональное состояние других; сформированность навыков рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

1. Трудового воспитания:

установка на посильное активное участие в практической деятельности; трудолюбие в учёбе, настойчивость в достижении поставленных целей; интерес к практическому изучению профессий в сфере культуры и искусства; уважение к труду и результатам трудовой деятельности.

2. Экологического воспитания:

повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения; участие в экологических проектах через различные формы танцевального творчества.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1. Овладение универсальными познавательными действиями.

Базовые логические действия:

- сравнивать музыкальные звуки, звуковые сочетания, произведения, жанры; устанавливать основания для сравнения;
- определять существенный признак для классификации, классифицировать предложенные объекты;

Базовые исследовательские действия:

- с помощью учителя формулировать цель выполнения танцевальных, ритмичных упражнений, планировать изменения результатов своей деятельности, ситуации совместного исполнения;
- сравнивать несколько вариантов решения творческой, исполнительской задачи, выбирать наиболее подходящий (на основе предложенных критериев);
- проводить по предложенному плану опыт, несложное исследование по установлению особенностей предмета изучения и связей между объектами и явлениями (часть — целое, причина — следствие);
- формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведённого наблюдения (в том числе в форме двигательного моделирования, звукового эксперимента, классификации, сравнения, исследования);

Работа с информацией:

- выбирать источник получения информации;

- согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде;
- распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного учителем способа её проверки;
- соблюдать с помощью взрослых (учителей, родителей (законных представителей) обучающихся) правила информационной безопасности при поиске информации в сети Интернет;
- анализировать текстовую, видео-, графическую, звуковую, информацию в соответствии с учебной задачей;

2. Овладение универсальными коммуникативными действиями

Невербальная коммуникация:

- воспринимать танец, как специфическую форму общения людей, стремиться понять эмоционально-образное содержание танцевального высказывания;
- выступать перед публикой в качестве исполнителя танца;
- передавать в собственном исполнении танцевальных движений художественное содержание, выражать настроение, чувства, личное отношение к исполняемому произведению;

Вербальная коммуникация:

- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде;
- проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии;
- признавать возможность существования разных точек зрения;
- корректно и аргументированно высказывать своё мнение;
- строить речевое высказывание в соответствии с поставленной задачей;

Совместная деятельность (сотрудничество):

- стремиться к объединению усилий, эмоциональной эмпатии в ситуациях совместного восприятия, исполнения танцев;
- переключаться между различными формами коллективной, групповой и индивидуальной работы, выбирать наиболее эффективные формы взаимодействия при решении поставленной задачи;
- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по её достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы; проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;
- ответственно выполнять свою часть работы; оценивать свой вклад в общий результат;

3. Овладение универсальными регулятивными действиями

Самоорганизация:

планировать действия по решению учебной задачи для получения результата; выстраивать последовательность выбранных действий.

Самоконтроль:

устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности; корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок.

Предметными результатами изучения курса ритмики в 1-м классе являются формирование следующих умений:

- ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях;
- воспринимать доступную ему музыку разного эмоционально-образного содержания;
- различать музыку разных жанров: песни, танцы и марши;
- выражать свое отношение к музыкальным произведениям, его содержанию;
- воплощать характер, средства музыкальной выразительности, форму музыкального произведения в движении;
- отличать русские народные песни и пляски от музыки других народов;
- воплощать образное содержание музыки в играх, движениях, импровизациях, творческих заданиях;
- слушать музыкальное произведение, выделяя в нем основное настроение, разные части, выразительные особенности; наблюдать за изменениями темпа, динамики, настроения;
- находить сходство и различие тем и образов, доступных пониманию детей;
- различать более короткие и более длинные звуки, различать условные обозначения (форте – пиано и др.).
- выразительно исполнять музыкально-ритмические задания, упражнения, композиции, игры;
- воспринимать темповые (медленно, умеренно, быстро), динамические (громко, тихо) особенности музыки;
- развивать у детей пространственное мышление и пространственное воображение в творческих заданиях по созданию музыкально-ритмических игр, этюдов, танцевальных композиций.

Предметными результатами изучения курса ритмики во 2-м классе являются формирование следующих умений:

- эмоциональное восприятие музыки разнообразного содержания, различных жанров;
- умение различать и эмоционально откликаться на музыку разных жанров: песню, танец, марш; воспринимать их характерные особенности;
- умение эмоционально выражать свое отношение к музыкальным произведениям доступного содержания;
- различать жанры народной музыки и основные ее особенности;

- размышлять и рассуждать о характере музыкальных произведений, о разнообразии чувств, передаваемых в музыке;
- передавать содержание музыки, ее образа и характерные особенности танцев, упражнений в движении;
- выражать свои эмоции в музыкально-ритмической деятельности;
- передавать характерные особенности танцев в коллективном исполнении;
- воспринимать темповые, динамические особенности музыки; различать простые ритмические группы;
- сопоставлять музыкальные особенности народной и профессиональной музыки;
- выразительно и ритмично двигаться под музыку разного характера, передавая смену настроения в движении.

Предметными результатами изучения курса ритмики во 3-м классе являются формирование следующих умений:

- эмоционально выражать свое отношение к музыкально-ритмической деятельности;
- ориентироваться в жанрах и основных особенностях музыки танцев;
- понимать возможности музыки передавать чувства и мысли человека;
- передавать в различных видах музыкально-ритмической деятельности художественно-образное содержание и основные особенности сочинений разных композиторов и народного творчества, представлениями о композиторском и исполнительском творчестве;
- владеть музыкальными понятиями: мажорная и минорная гаммы, фермата, паузы различных длительностей, диез, бемоль, ария, канон;
- выразительно двигаться под музыку, передавая средства музыкальной выразительности, форму произведения в движении;
- различать мелодию и аккомпанемент; передавать различный ритмический рисунок в движении;
- сопоставлять музыкальные образы в звучании разных музыкально-ритмических движений;
- различать язык танца и выразительно передавать его характерные особенности в движении.

Предметными результатами изучения курса ритмики в 4-м классе являются формирование следующих умений:

- эмоционально и осознанно воспринимать музыку различных жанров, включая фрагменты крупных музыкальных жанров; (в упражнениях, композициях, танцах, играх, и др.).
- эмоционально, эстетически откликаться на искусство, выражать свое отношение к музыке в различных видах музыкально-ритмической деятельности;
- размышлять о музыке как способе выражения чувств и мыслей человека и анализировать музыкальные произведения;
- соотносить музыкально- ритмические движения с жизненными впечатлениями;
- умение сопоставлять различные образцы народной и профессиональной музыки,

- ценить отечественные народные музыкальные традиции, понимая, что музыка разных народов выражает общие для всех людей мысли и чувства;
- умение воплощать художественно-образное содержание и интонационно-мелодические особенности профессионального и народного творчества в музыкально-ритмической деятельности;
- соотносить выразительные и изобразительные интонации, узнавать характерные черты музыкальной речи разных композиторов, воплощать особенности музыки, средства музыкальной выразительности в движении;
- наблюдать за процессом и результатом музыкального развития на основе сходства и различий интонаций, тем, образов и распознавать художественный смысл различных форм построения музыки и передавать их в движении;
- наблюдать за процессом и результатом музыкально-ритмической деятельности;
- общаться и взаимодействовать в процессе коллективного воплощения различных художественных образов в движении;
- узнавать звучание различных певческих голосов, хоров, музыкальных инструментов и оркестров
- выразительно исполнять музыкально- ритмические движения разных форм и жанров;
- определять виды музыки, сопоставлять музыкальные образы в звучании различных музыкальных инструментов;
- оценивать и соотносить содержание и музыкальный язык народного и профессионального музыкального творчества разных стран мира.

IV. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс – 33 часа

№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Виды деятельности
1.	Введение. Что такое ритмика. Беседа о технике безопасности. Игра «Знакомство»	1	<ul style="list-style-type: none"> — Способность отбирать физические упражнения, составлять из них индивидуальные комплексы. Способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности. — Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических качеств. — Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий, их планирования и наполнения содержанием. — Владение умениями выполнения двигательных и физических упражнений базовых видов спорта, активно их использовать. — Владение способами наблюдения показателями индивидуального здоровья.
2.	Разучивание поклона. Игра: «Червячки»	1	
3.	Постановка корпуса. Игры: «Самолётики». Разучивание танца «Наш дружный класс».	1	
4.	Позиции рук. (1.2.3) Основные правила. Игры: «Восток». Разучивание танца «Наш дружный класс».	1	
5.	Позиции ног (1-5). Игры: «Передвижение в пространстве». Разучивание танца «Наш дружный класс».	1	
6.	Построения. Движения по линии танца и диагональ. Игра: «Зоопарк».	1	
7.	Ходьба с координацией рук и ног. Разучивание танца «Ох уж эта школа». Закрепление танца «Наш дружный класс». Игра: «Узнай себя».	1	
8.	Движения на развитие координации «Игра на концентрацию внимания». Разучивание танца «Ох уж эта школа». Закрепление танца «Наш дружный класс».	1	
9.	Генеральная репетиция на сцене музыкального зала Прогимназии. Исполнение танцев «Ох уж эта школа», «Наш дружный класс».	1	
10.	Выступление на концерте «Посвящение в гимназисты». Исполнение танцев «Ох уж эта школа», «Наш дружный класс».	1	
11.	Анализ качества исполнения танцев на празднике «Посвящение в гимназисты». Изучение элементов партерной гимнастики. Разучивание танца «Подарок Деду Морозу».	1	

12.	Упражнения для профилактики плоскостопия. Игра «Паровоз». Разучивание танца «Подарок Деду Морозу».	1	
13.	Танцевальная зарядка. Игра «Автобус». Разучивание танца «Подарок Деду Морозу».	1	
14.	Прыжки с двух ног. Игры под музыку. Разучивание танца «Шире круг».	1	
15.	Упражнения, развивающие пластику. Комбинация «Гуси». Разучивание танца «Шире круг».	1	
16.	Галоп, шаг Польки. Комбинация «Слоник». Разучивание танца «Шире круг», закрепление движений танца «Подарок Деду Морозу».	1	
17.	Репетиция в музыкальном зале Прогимназии, закрепление танцев «Шире круг», «Подарок Деду Морозу».	1	
18.	Выступление на новогоднем мероприятии «Новогодний серпантин», исполнение танцев «Шире круг», «Подарок Деду Морозу».	1	
19.	Анализ качества исполнения танцев на празднике «Новогодний серпантин». Приставной шаг и каблучные движения.	1	
20.	Прыжки с поворотом на $\frac{1}{4}$. Разучивание танца «Любимой маме».	1	
21.	Упражнения для укрепления брюшного пресса. Разучивание танца «Любимой маме».	1	
22.	«Мостик» из положения лежа. Разучивание танцевальной композиции для выхода на праздник «Весенняя капель».	1	
23.	«Лодочка», «Корзиночка». Разучивание танцевальной композиции для выхода на праздник «Весенняя капель». Закрепление танца «Любимой маме».	1	
24.	«Свечка». Разучивание танца с мальчиками «Танец джентльменов», разучивание с девочками танца с веерами.	1	
25.	Прыжки «Разножка». Разучивание танца с мальчиками «Танец	1	

	джентльменов», разучивание с девочками танца с веерами.		
26.	Простой хороводный шаг. Разучивание танца с мальчиками «Танец джентльменов», разучивание с девочками танца с веерами.	1	
27.	Генеральная репетиция в музыкальном зале Прогимназии. Репетиция танцев «Любимой маме», «Танец джентльменов», «Танец с веерами», репетиция выхода на праздник.	1	
28.	Выступление на празднике «Весенняя капель».	1	
29.	Анализ качества исполнения танцев на празднике «Весенняя капель». Шаг с притопом на месте. Знакомство с украинским танцем. Разучивание танца «Здравствуй, лето!»	1	
30.	Полу приседание с выставлением ноги на пятку. Галоп в паре. Разучивание танца «Здравствуй, лето!»	1	
31.	Прыжки с поджатыми ногами. Разучивание танца «Школьная полька».	1	
32.	Работа по диагонали. Шаг польки. Закрепление танцев «Школьная полька», «Здравствуй, лето!»	1	
33.	Выступление на празднике «Вот и стали мы на год взрослее!»	1	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 класс – 34 часа

№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Планируемый результат	
1.	Обучение ритмике во 2 классе. Беседа о технике безопасности.	1	<p><u>Метапредметные:</u></p> <p>1. Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий, их планирования и наполнения содержанием.</p> <p>2. Владение умениями выполнения двигательных и физических упражнений базовых видов спорта, активно их использовать.</p> <p>3. Владение способами наблюдения показателями индивидуального здоровья.</p>	<p><u>Предметные:</u></p> <p>1. Способность отбирать физические упражнения, составлять из них индивидуальные комплексы.</p> <p>2. Способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности.</p> <p>3. Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических качеств.</p>
3.	Разучивание разминки. «МЫ друзья»	1		
4.	Упражнения на дыхание. Упражнения для развития правильной осанки.	1		
5.	Постановка корпуса. Разучивание классического поклона.	1		
6.	Ходьба с координацией рук и ног с предметами.	1		
7.	Элементы партерной гимнастики.	1		
8.	Упражнения для профилактики плоскостопия позиции ног.	1		
9.	Прыжки по 1,2, и 6 позиции.	1		
10.	Разучивание танца «Дружные ребята» Прыжки с поджатыми ногами	1		
11.	Танец «Вару –вару». Прыжки «Разножка»	1		
12.	Полька. Прыжки с поворотом на 1/4	1		
13.	Упражнения, развивающие пластику. Игра «Зеркало»	1		
14.	Разучивание танца «Новогодние снежинки»	1		
15.	Разучивание танца «Снеговички»	1		
16.	Закрепление танцев «Новогодние снежинки», «Снеговички»	1		
17.	Перегибы корпуса. Элементы Народной хореографии: ковырялочка, ёлочка.	1		

18.	Галоп, шаг польки в разных направлениях.	1		
19.	Постановка в пару, движения по линии танца	1		
20.	Танцы народов РФ, их особенности костюмы. Презентация. Особенности Коми национальных танцев. Разучивание комбинаций в паре.	1		
21.	Постановка танца со шляпами.	1		
22.	Отработка танцевальных движений в танцах со шляпами и веерами.	1		
23.	Репетиция в музыкальном зале изученных танцев.	1		
24.	Постановка танца с веерами	1		
25.	Упражнения для укрепления брюшного пресса. Разучивание «Вальсового» шага	1		
26.	«Мостик» из положения лежа. Кувырок	1		
27.	«Лодочка», «Корзиночка», «Свечка»	1		
28.	Ритмические упражнения с мячом и платком.	1		
29.	Разучивание поворотов в танце. Игра «Я-герой любимой сказки»	1		
30.	Разучивание танца «Наш дружный класс!»	1		
31.	Разучивание танца «Второклассники»	1		
32.	Закрепление танцев «Наш дружный класс», «Второклассники».	1		
33.	Репетиция изученных танцев в музыкальном зале.	1		
34.	Поза исполнителя. Зритель, исполнитель. Положение фигуры по отношению к зрителю. Ракурс.	1		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 класс – 34 часа

№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Планируемый результат	
1.	Обучение ритмике в 3 классе. Беседа о технике безопасности. Ходьба. Виды ходьбы	1	<p><u>Метапредметные:</u> 1. Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий, их планирования и наполнения содержанием. 2. Владение умениями выполнения двигательных и физических упражнений базовых видов спорта, активно их использовать. 3. Владение способами наблюдения показателями индивидуального здоровья.</p>	<p><u>Предметные:</u> 1..Способность отбирать физические упражнения, составлять из них индивидуальные комплексы. 2.Способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности. 3. Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических качеств.</p>
2.	Элементы гимнастики	1		
3.	Разучивание разминки «Озорные человечки»	1		
4.	Упражнения на развитие координации по диаганали.	1		
5.	Танец «Сударушка».	1		
6.	Работа над перестроением: круг, змейка, шахматы.	1		
7.	Позиции рук. Основные правила	1		
8.	Позиции ног. Основные правила	1		
9.	Позиции в паре. Основные правила	1		
10.	Шаг польки. Игра «Музыкальная змейка»	1		
11.	Танец «Кружатся снежинки» Галоп, подскоки в повороте.	1		
12.	Работа над растяжкой.	1		
13.	Танцевальный шаг в русском характере. Ковырялочка. Гармошка.	1		
14.	Разучивание танца «Новогодние забавы». Перестроение из линий в круг и обратно.	1		
15.	Отработка танцевальных связок в танце «Новогодние забавы».	1		

16.	Репетиция в музыкальном зале разученных танцев.	1		
17.	Прыжки с продвижением вперед, назад и из стороны в сторону.	1		
18.	Работа над направлением «Хип-хоп». Понятие «Кач»	1		
19.	Танец «Рок -н -ролл»	1		
20.	Разучивание танцевальных связок в паре «Рок-н-ролл»	1		
21.	Отработка движений	1		
22.	Разучивание танца «Джентельмены»	1		
23.	Разучивание танцевальных связок в танце «Джентельмены»	1		
24.	Репетиция в музыкальном зале изученных танцев.	1		
25.	Репетиция в музыкальном зале изученных танцев.	1		
26.	Складочка и перегибы корпуса сидя на полу.	1		
27.	«Мостик» из положения лежа. Кувырок	1		
28.	Работа над шпагатами	1		
29.	Вальс. Квадрат. Повороты.	1		
30.	Разучивание танцевальных движений. Флешмоб «Салют Победы!»»	1		
31.	Прыжки по 1,2,5 позиции. Игра «Замри».	1		
32.	Этюдная работа. Пантомима. Игра «Телефон».	1		
33.	Урок–конкурс творческих этюдов.	1		
34.	Чему мы учились на занятиях ритмикой.	1		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 класс – 34 часа

№ урока	Наименование разделов и тем.	Кол-во часов	Планируемый результат	
1.	Введение в мир танца. Правила техники безопасности. Виды ходьбы.	1	<p><u>Метапредметные:</u></p> <p>1. Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий, их планирования и наполнения содержанием.</p> <p>2. Владение умениями выполнения двигательных и физических упражнений базовых видов спорта, активно их использовать.</p> <p>3. Владение способами наблюдения показателями индивидуального здоровья.</p>	<p><u>Предметные:</u></p> <p>1. Способность отбирать физические упражнения, составлять из них индивидуальные комплексы.</p> <p>2. Способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности.</p> <p>3. Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических качеств.</p>
2.	Разучивание танцевальных движений. Флешмоб, посвященный Дню солидарности в борьбе с терроризмом.	1		
3.	Элементы гимнастики.	1		
4.	Разучивание разминки «Волшебный цветок»	1		
5.	Полонез. Работа в парах.	1		
6.	Закрепление понятия размер. Музыкальная фраза, длительность в музыке и танце.	1		
7.	Позиции рук. Основные правила.	1		
8.	Позиции ног. Основные правила.	1		
9.	Фигуры в танце. «Квадрат, круг, треугольник»	1		
10.	Разучивание танца «Зимушка – зима»	1		
11.	Разучивание танцевальных связок в паре. танец «Зимушка – зима».	1		
12.	Разучивание танца «Цирк»	1		
13.	Отработка движений в танце «Цирк»	1		
14.	Репетиция изученных танцев в музыкальном зале.	1		
15.	Шаг польки. Работа в парах.	1		
16.	Галоп, подскоки в повороте.	1		
17.	Партерная гимнастика.	1		
18.	Разучивание элементов фигурного вальса.	1		
19.	Упражнения для укрепления брюшного пресса.	1		

20.	Работа над растяжкой. Этюд «Зима».			
21.	Аэробика. Разучивание основных движений	1		
22.	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	1		
23.	Разучивание элементов Венского вальса	1		
24.	Прыжки с продвижением вперед, назад и из стороны в сторону.	1		
25.	Элементы белорусского народного танца	1		
26.	Разучивание танцевальных связок вальса.	1		
27.	Отработка движения по кругу, в двух концентрических кругах, двух -трех рядах: «змейка», «воротца», «ручеек», «дощечка»	1		
28.	Венский Вальс. Повороты.	1		
29.	Венский Вальс. Движения в паре.	1		
30.	Разучивание танца «Детство»			
31.	Отработка движений и комбинаций. Выпускной вальс, танец «Детство».	1		
32.	Отработка движений и комбинаций. Выпускной вальс, танец «Детство».	1		
33.	Отработка движений и комбинаций. Выпускной вальс, танец «Детство».	1		
34.	Чему мы учились на занятиях по ритмике.	1		

V. Описание учебно-методического и материально – технического обеспечения курса по внеурочной деятельности

1. Пинаева Е. Новые детские диско-танцы. Учебно- методическое пособие.- М. ПБОЮЛ Монастырская М. 2003.
2. Пинаева Е. Образные танцы для детей. Учебно- методическое пособие.- Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2005. 17. Пинаева Е. Польки, вальсы, марши для детей. Учебно- методическое пособие.- Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2005.
3. Пинаева Е. Танцы современных ритмов для детей. Учебно- методическое пособие.- Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2005.