

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ  
ОБЛАСТИ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА с. СЕВРЮКАЕВО  
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА СТАВРОПОЛЬСКИЙ  
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

**Рассмотрено:**

на заседании

Методического совета

Классных руководителей

\_\_\_\_\_/ О.А. Чупрынина  
от «01» сентября 2022г.

**Согласовано:**

зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_/ Т.Н.Червякова

«01» сентября 2022 г.

**Утверждаю:**

Директор ГБОУ ООШ с.  
Севрюкаево

\_\_\_\_\_/ А.А.Глебов  
от «01» сентября 2022 г.

**Рабочая программа по внеурочной деятельности:**

**«Ритмика»**

**1-6 классы**

Составила: Учитель

А. М. Глебова

## Содержание

Общая характеристика предмета .....	3 стр.
Результаты освоения курса внеурочной деятельности.....	4 -6 стр.
Содержание курса внеурочной деятельности.....	7 - 13 стр.
Тематическое планирование.....	14 – 19стр.
Рекомендации по подбору музыкального материала.....	20 стр.
Средства, необходимые для реализации программы .....	21 стр.

## Общая характеристика предмета

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

Занятия ритмикой положительно влияют на умственное развитие детей: ведь каждое занятие нужно 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 мероприятий. 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.

# Результаты освоения курса внеурочной деятельности

## *Личностные результаты:*

Знание моральных норм и сформированность морально-этических суждений; способность к оценке своих поступков и действий других людей с точки зрения соблюдения/нарушения моральной нормы.

Развито чувство коллективизма, потребности и готовности к эстетической творческой деятельности; эстетического вкуса, высоких нравственных качеств. Реализация творческого потенциала в процессе выполнения ритмических движений под музыку; позитивная самооценка своих музыкально - творческих возможностей.

1. Включаться в работу на занятиях к выполнению заданий.
2. Не мешать, при выполнении различных движений, одноклассникам.
3. Проявлять любознательность и интерес к новым видам деятельности.
4. Готовиться к занятиям, занимать правильное исходное положение, находить свое место в строю.
5. Проявлять любознательность и интерес к новому содержанию.
6. Принимать участие в творческой жизни коллектива.

## *Предметные результаты:*

1. Принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
2. Организованно строиться;
3. Сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
4. Самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
5. Соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие движения в определенном ритме и темпе;
6. Легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые упражнения;
7. Ощущать смену частей музыкального произведения в двучастной форме с контрастными построениями.

## *Базовые учебные действия:*

### Личностные учебные действия:

1. Осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
2. Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
3. Целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей;

4. Самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;
5. Понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе; готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

#### Коммуникативные учебные действия:

1. Вступать в контакт и работать в коллективе (учитель–ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель–класс);
2. Использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
3. Обращаться за помощью и принимать помощь;
4. Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
5. Сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
6. Договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

#### Регулятивные учебные действия:

1. Адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
2. Принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
3. Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
4. Соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

#### Познавательные учебные действия:

1. Выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;
2. Устанавливать видо-родовые отношения предметов;
3. Делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
4. Пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;
5. Читать; писать; выполнять арифметические действия;
6. Наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;
7. Работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое

изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях).

В программе по ритмике обозначены два уровня овладения предметными результатами: *минимальный и достаточный*.

# Содержание курса внеурочной деятельности

## 1 класс

### • 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.

### • РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

• • Общеразвивающие упражнения. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки. • • Упражнения на координацию движений. Перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом. Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков. • • Упражнение на расслабление мышц. Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

### • УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ

• Движения кистей рук в разных направлениях. Поочередное и одновременное сжатие в кулак и разжатие пальцев рук с изменением темпа музыки. Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке. Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих. Выделение пальцев рук. Упражнения для пальцев рук на детском пианино. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот одной октавы правой и левой рукой отдельно в среднем темпе. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них. • 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. • ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ • Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком); притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками

## 2 класс

• 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.

### • 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 поднятие левой ноги, согнутой в колени, с одновременным поднятием 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).

### • УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ

• · Круговые движения кистью (напряженное и свободное). Одновременное сгибание в кулак пальцев одной руки и разгибание другой в медленном темпе с постепенным ускорением. Противопоставление первого пальца остальным, противопоставление пальцев одной руки пальцам другой одновременно и поочередно. • · Упражнения на детских музыкальных инструментах. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот двумя руками одновременно в среднем темпе на детском пианино, разучивание гаммы в пределах одной октавы на аккордеоне и духовой гармонике. • · Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне и барабане двумя палочками одновременно и поочередно в разных вариациях.

### • 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. Передача в движении разницы в двухчастной музыке. 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.

### • 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 прыжки. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Элементы русской пляски:

шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с подскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбоченившись одной рукой, другая с платочком поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек). • · Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. Основные движения местных народных танцев.

## 3 класс

### • 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.

### • 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. Перелезание через сцепленные руки, через палку. Упражнения на выработку осанки. • · Упражнения на координацию движений. Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову в сторону, противоположную взмаху ноги. Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки. Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками). Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением (под барабан, бубен). Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот. • · Упражнения на расслабление мышц. Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение, давая плечам, кистям, пальцам слегка пассивно согнуться (руки как бы ложатся на мягкую подушку). Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус — стойка на полупальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки (большие и маленькие). Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.

### • УПРАЖНЕНИЯ С МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ

• · Сгибание и разгибание кистей рук, встряхивание, повороты, сжимание пальцев в кулак и разжимание. Упражнение для кистей рук с барабанными палочками. • · Исполнение гаммы на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике в пределах одной октавы в быстром темпе. Разучивание несложных мелодий. Исполнение различных ритмов на барабане и бубне. • 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.

### • ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

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

## 4 класс

### 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.

### • 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).

### • УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ

• Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак). Противопоставление одного пальца остальным. Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений. • Выполнение несложных упражнений, песен на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике. Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.

### • 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.

• 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

## 5 класс

### 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.

#### • 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).

#### • УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ

• Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак). Противопоставление одного пальца остальным. Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений. • Выполнение несложных упражнений, песен на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике. Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.

#### • 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.

• ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ • Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в 4 классе. Упражнения на разучивание элементов народных танцев. Разучивание движений Чувашского народного танца «Молоточки», бег с молоточками. Боковой шаг с переступанием. Изучение дроби в Русском народном танце. Основной хороводный шаг.

## 6 класс

### 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.

#### • 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).

#### • УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ

• Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак). Противопоставление одного пальца остальным. Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений. • Выполнение несложных упражнений, песен на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике. Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.

#### • 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.

• ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ • Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в 4 классе. Упражнения на разучивание элементов народных танцев. Разучивание движений Чувашского народного танца «Молоточки», бег с молоточками. Боковой шаг с переступанием. Изучение дроби в Русском народном танце. Основной хороводный шаг.

## Тематическое планирование кружка «Ритмика» 1 класс

№ урока	Название темы	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности на занятиях по ритмике. Основные понятия.	1
2	Ритмическая разминка. Поклон.	1
3	Постановка корпуса. Основные правила.	1
4	Позиции рук. Позиции ног. Основные правила	1
5,6	Общеразвивающие упражнения	2
7	Ритмико-гимнастические упражнения	1
8,9,10	Движения на развитие координации. Бег и подскоки.	3
11	Ритмическая разминка.	1
12,13	Движения по линии танца.	2
14	Игры под музыку. Комбинация «Гуси».	1
15,16,17	Комбинация «Слоник».	3
18	Индивидуальные задания.	1
19	Ритмико-гимнастические упражнения	1
20	Ритмическая разминка	1
21,22	Позиции в паре. Основные правила. Танец «Диско». Элементы танца.	2
23	Упражнения для улучшения гибкости	1
24,25	Комбинация «Ладшки».	2
26	Тренировочный танец «Стирка»	1
27	Ритмико-гимнастические упражнения	1
28,29,30	Разминка. Основные движения танца «Полька». Разучивание движений.	3
31	Общеразвивающие упражнения.	1
32,33	Репетиция танца	2
34	Открытый - урок	1
	<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>

## Тематическое планирование кружка «Ритмика» 2 класс

№ урока	Название темы	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	1
2	Ритмическая разминка.	1
3-4	Общеразвивающие упражнения. Правильное дыхание.	2
5-9	Танец «Полька».	5
10-11	Тренировочный танец «Ладочки». Основные движения, рисунок танца, позиции рук.	2
12	Ритмическая разминка.	1
13-14	Движения по линии танца: диагональ, круг, вперёд, из стороны в сторону.	2
15-19	Танец «Вару – Вару». Движения в паре. Координация.	5
20-23	Элементы народной хореографии: ковырялочка, лесенка, елочка, притопы на месте, повороты.	4
24	Ритмическая разминка.	1
25	Общеразвивающие упражнения.	1
26-30	Танец «Диско». Основные движения. Музыкальное, ритмичное исполнение движений.	5
31	Ритмическая разминка.	1
32	Движения по линии танца: диагональ, круг, вперёд, из стороны в сторону.	1
33	Индивидуальное творчество «Я – герой любимой сказки».	1
34	Урок-смотр знаний	1
	<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>

## Тематическое планирование кружка «Ритмика» 3 класс

№ урока	Название темы	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	1
2	Ритмическая разминка.	1
3-4	Общеразвивающие упражнения. Упражнения для гибкости.	2
5	Ритмико-гимнастические упражнения	1
6-10	Танец «Комбинированная полька»: шаг польки, галопа, танцевальные шаги.	4
11	Ритмическая разминка.	1
12-14	Упражнения на развитие координации движений и музыкального исполнения.	2
15-19	Танец «Сударушка»: положение рук в паре, переменный шаг вперёд и назад, простой шаг с ударом, боковые шаги. Движения в паре.	4
20	Ритмическая разминка.	1
21-22	Общеразвивающие упражнения. Гимнастика на полу.	2
23-24	Упражнения на координацию движений.	2
25-29	Танец «Самба»: позиция в паре, открытое положение, закрытое положение, бото – фого, самба ход.	5
30	Я – герой сказки. Любимый персонаж сказки (имитация под музыку).	1
31	Ритмическая разминка.	1
32	Общеразвивающие упражнения. Вращения, повороты на месте.	1
33	Индивидуальное творчество.	1
34	Урок-смотр знаний	1
	<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>

## Тематическое планирование кружка «Ритмика» 4 класс

№ урока	Название темы	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	1
2	Ритмическая разминка.	1
3-4	Общеразвивающие упражнения.	1
5-9	Танец «Джайв»: закрытое положение, открытое положение, основное движение, связка и рок – связка.	4
10-11	Ритмическая разминка.	2
12-13	Движения по линии танца, перестроение, диагональ класса.	2
14-17	Танец «Джайв»: закрытое положение, открытое положение, основное движение, связка и рок – связка.	4
18	Общеразвивающие упражнения.	1
19-20	Ритмическая разминка.	1
21	Упражнения на развитие координации.	1
22-26	Танец «Фигурный вальс»: основной ход на месте, в движении, позиция в паре, вращение.	4
27	Ритмическая разминка.	1
28	Упражнения на полу для улучшение гибкости.	1
29-33	Танец «Фигурный вальс» основной ход на месте, в движении, позиция в паре, вращение.	5
34	Урок-смотр	1
	<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>

## Тематическое планирование кружка «Ритмика» 5 класс

№ урока	Название темы	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	1
2	Ритмическая разминка.	1
3-4	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	1
5-9	Движения в характере русского народного танца: шаги, притопы, вращения на месте, и стороны в сторону. Движения в паре. Шаг с переступанием. Движения рук. Движения с предметом	4
10-11	Движения в характере русского народного танца: шаги, притопы, вращения на месте, и стороны в сторону. Движения в паре. Шаг с переступанием. Движения рук. Движения с предметом.	2
12-13	Основные танцевальные движения чувашского танца: по диагонали, на середине зала.	2
14-17	Танцевальная композиция чувашского народного танца.	4
18	Ритмическое исполнение : хлопков, выстукиваний, притопов на месте.	1
19-20	Танцевальна композиция «Подружки».	1
21	Танцевальна композиция «Подружки».	1
22-26	Основные танцевальные движения чувашского танца: по диагонали, на середине зала.	4
27	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.	1
28	Танцевальна композиция «Подружки».	1
29-33	Движения в характере русского народного танца: шаги, притопы, вращения на месте, и стороны в сторону. Движения в паре. Шаг с переступанием. Движения рук. Движения с предметом.	5
34	Урок-смотр знаний	1
	<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>

## Тематическое планирование кружка «Ритмика» 6 класс

№ урока	Название темы	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	1
2	Ритмическая разминка.	1
3-4	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	1
5-9	Медленный вальс: позиция в паре, вальсовая дорожка вперёд, назад. Шаг – перемена. Квадрат.	4
10-11	Медленный вальс: позиция в паре, вальсовая дорожка вперёд, назад. Шаг – перемена. Квадрат	2
12-13	Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина.	2
14-17	Разучивание танцевальных шагов. Шаг с приседанием, приставной, с притопом.	4
18	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).	1
19-20	Ритмический рисунок.	1
21	Упражнения на развитие координации.	1
22-26	Медленный вальс: позиция в паре, вальсовая дорожка вперёд, назад. Шаг – перемена. Квадрат	4
27	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.	1
28	Упражнения на улучшение гибкости.	1
29-33	Медленный вальс: позиция в паре, вальсовая дорожка вперёд, назад. Шаг – перемена. Квадрат.	5
34	Урок-смотр	1
	ИТОГО	34

## **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДБОРУ МУЗЫКАЛЬНЫХ ПРОИЗВЕДЕНИЙ**

- детские песни из мультфильмов (ремиксы, оригиналы и минусовки);
  - популярные детские песни;
    - польки;
    - вальсы;
    - марши;
- русская народная музыка ( в медленном и быстром темпе);
  - чувашская народная музыка;
- музыка танцев – игр на убыстрение;
- современная детская музыка.

## **СРЕДСТВА, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

- Музыкальный центр ( ноутбук, планшет, телефон – андроид, магнитофон)
  - музыкальные мелодии;
  - помещение площадью 20 м.
- реквизит для занятий ( мячик, бубен, мягкая игрушка)

