

ПРИЛОЖЕНИЕ К ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ  
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ,  
утвержденной приказом от 31.08.2021 № 656  
протоколом педсовета № 1 от 31.08.2021

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 19»

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по внеурочной деятельности для 1А-1Е классов**

# **«Ритмика»**

Разработчик программы  
Мартьянова Ксения Игоревна,  
учитель физической культуры

г. Нижневартовск

2021 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	3
2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА.....	4
3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....	6
4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ .....	8
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1А КЛАССА	
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1Б КЛАССА	
ПРИЛОЖЕНИЕ 3. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1В КЛАССА	
ПРИЛОЖЕНИЕ 4. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1Г КЛАССА	
ПРИЛОЖЕНИЕ 5. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1Д КЛАССА	
ПРИЛОЖЕНИЕ 6. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1Е КЛАССА	

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа предмета внеурочной деятельности для 1 класса составлена на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. № 373
2. Приказ МОиН РФ от 22.09.2011г «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом МОиН РФ от 6 октября 2009г. №373»;
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 декабря 2014 г. № 1643 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009г. №373" Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 № 1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373» (Зарегистрирован в Минюсте России 02.02.2016 № 40936);
5. Учебно-методическое пособие «Мир танца для детей» составитель И.Э. Бриске, Челябинск, 2005 г.;
6. Основы детской хореографии. И.Э. Бриске. Педагогическая работа в детском коллективе. Челябинск 2013 г.;
7. Программа «Ритмика и танец» 1-8 классы, утвержденная Министерством образования 06.03.2001г.; Пермь 1997г.;
8. Программа «Хореография и ритмика» 1-7 классы Щербаковой Н.Н., учителя хореографии высшей категории неполной средней школы №39 г. Рыбинска.

**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 обучающихся.

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.

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

Занятия по ритмике тесно связаны с обучением на уроках физкультуры и музыки, эффективно 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 четкость и точность движений.

Занятия ритмикой положительно влияют на умственное развитие детей: ведь каждое занятие нужно понять, осмыслить, правильно понять и 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 обучающиеся преодолевают скованность, у них возрастает осознание ответственности за свои действия перед товарищами, приобретает способность к сценическому действию под музыку.

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 партнеру, находить с ним общий ритм движения.

**Целью** программы является приобщение обучающихся к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса, укрепление здоровья, гармоничное развитие физического и творческого потенциала.

#### **Задачи:**

1. Обучающая: формировать необходимые двигательные навыки, развивать музыкальный слух и чувство ритма.
2. Развивающая: способствовать всестороннему развитию и раскрытию творческого потенциала.
3. Воспитательная: способствовать развитию эстетического чувства и художественного вкуса.

Программа рассчитана на 33 часа (1ч. x 33 нед.)

#### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА**

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы внеурочного занятия.

#### **Личностные результаты:**

1. Сформированность внутренней позиции обучающегося, которая находит отражение в эмоционально - положительном отношении к образовательному учреждению через интерес к ритмико-танцевальным, гимнастическим упражнениям.
2. Наличие эмоционально - ценностного отношения к искусству, физическим упражнениям.

3. Развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности.

#### **Метапредметные результаты:**

##### **1. Регулятивные**

- 1.1 Способность учащегося понимать и принимать учебную цель и задачи.
- 1.2 Умение в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи.
- 1.3 Накопление представлений о ритме, синхронном движении.
- 1.4 Наблюдение за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности.

##### **2. Познавательные**

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

Обучающиеся должны уметь:

1. Готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно.
2. Под музыку приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне.
3. Ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу.
4. Ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии.

5. Ритмично выполнять несложные движения руками и ногами.

6. Соотносить темп движений с темпом музыкального произведения.

7. Выполнять игровые и плясовые движения.

8. Выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя.

9. Начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

##### **3. Коммуникативные**

3.1 Умение координировать свои усилия с усилиями других.

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

#### **Предметные результаты:**

1. Знать элементы танцевальной азбуки, танцевальных позиций, элементы музыкальной грамоты.

2. Уметь работать с танцевальными движениями: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, па польки, элементы русского танца (основные движения, ходы): ковырялочка, моталочка, молоточек, маятник;

3. Уметь работать в группе, в коллективе;

4. Уметь выступить перед публикой, зрителями.

#### **Формы отслеживания результатов курса внеурочной деятельности по «Ритмике»**

Выступление с танцевальными этюдами на школьных мероприятиях.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

№	Содержание раздела	Формы организации занятий и виды деятельности обучающихся
1.	<p><b>Знакомство с «Ритмикой»</b>                      Правила поведения на уроке. Основные танцевальные правила.                      Приветствие. Постановка корпуса.                      Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп). Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса. Поза исполнителя.                      Зритель, исполнитель. Положение фигуры по отношению к зрителю.                      Ракурс.</p>	Практическое занятие.
2.	<p><b>Подготовительные и основные упражнения</b>                      Упражнения на ритмический рисунок через хлопки в ладоши. Бег и подскоки (быстрые и медленные).                      Развивающие упражнения для кистей рук (упражнение «Кошка»).                      Упражнения для плечевого отдела «Паровозик». Дыхательные упражнения. Маховые упражнения «Мельница». Образное движение «Ветер – ветерок». Выпады.                      Упражнения для развития стопы                      Разучивание подготовительных упражнений, упражнений на координацию движений.</p>	Практическое занятие, ролевые (образные) игры.
3.	<p><b>Ориентация в пространстве</b>                      Рисунок «шахматный порядок».                      Рисунок «круг», «линии». Повороты вправо, влево, спиной, лицом (анфас).                      Игры на ориентацию «Машинки», «Цапля и лягушата»</p>	Практическое занятие, игровой урок.
4.	<p><b>Совершенствование ритмических упражнений</b>                      Бег, подскоки, галоп. Напряжение и расслабление мышц. Упражнения партерной гимнастики для стоп, ног: «ножницы», «велосипед», «лягушка», «кошка».</p>	Практическое занятие, игровой урок.

5.	<p><b>Элементы русского танца.</b> «Хороводный шаг», «приставной шаг». Основные положения рук в русском танце- подготовительное положение, I, II, III. Ковырялочка», «лесенка», «гармошка». Игра – имитация под музыку «Любимый персонаж сказки».</p>	Практическое занятие, ролевые (образные) игры.
6.	<p><b>Упражнения партерной гимнастики и повторение всех основных упражнений.</b> Повторение ритмических упражнений под музыку. Ролевая игра «Растет огород» Упражнения партерной гимнастики: лежа на спине. Упражнения партерной гимнастики: лежа на животе. Упражнения партерной гимнастики: лежа на животе. Музыкально-пространственная композиция «Строим круг». Музыкально-пространственная композиция «Строим линии». Мониторинг умения и навыков, полученных учащимися на уроках в течение года. Повторение всего ранее изученного материала. Повторение и закрепление пройденного материала. Музыкальная игра «Усни, трава».</p>	Практическое занятие, ролевые (образные) игры.

Занятия проходят в кабинете «Хореографии и ритмики» с использованием стерео-установки, специальных гимнастических ковриков.

**Формы проведения итогов реализации программы** – подготовка танцевальных номеров к школьным праздникам, открытый урок.

**Формы контроля в рамках программы** – организация контрольных опросов по «Ритмике».

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 класс

<b>№</b>	<b>Название раздела</b>	<b>Количество часов</b>
1.	Знакомство с «Ритмикой»	5 ч.
2.	Подготовительные и основные упражнения	7 ч.
3.	Ориентация в пространстве	4 ч.
4.	Совершенствование ритмических упражнений	3 ч.
5.	Элементы русского танца	3 ч.
6.	Упражнения партерной гимнастики и повторение всех основных упражнений	11 ч.
Итого		33 ч.



**Календарно-тематическое планирование по предмету внеурочной деятельности  
«Ритмика» 1А класс**

№ п/п	Тема занятия	Дата по плану	Дата по факту
1.	Вводный урок. Правила поведения на уроке. Построение в колонну, выход в зал.		
2.	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.		
3.	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп)		
4.	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса		
5.	Поза исполнителя. Зритель, исполнитель. Положение фигуры по отношению к зрителю. Ракурс.		
6.	Разучивание подготовительных упражнений, упражнений на координацию движений.		
7.	Бег и подскоки (быстрые и медленные).		
8.	Развивающие упражнения для кистей рук (упражнение «Кошка»). Упражнения для плечевого отдела «Паровозик».		
9.	Дыхательные упражнения. Маховые упражнения «Мельница». Образное движение «Ветер – ветерок».		
10.	Выпады- вперёд, назад, вправо, влево.		
11.	Упражнения для развития стопы.		
12.	Упражнения на ритмический рисунок через хлопки в ладоши.		
13.	Рисунок «шахматный порядок».		
14.	Рисунок «круг», «линии».		
15.	Повороты вправо, влево, спиной, лицом (анфас).		
16.	Игры на ориентацию в пространстве «Машинки», «Цапля и лягушата».		
17.	Упражнения партерной гимнастики для стоп, ног: «ножницы», «велосипед», «лягушка», «кошка».		
18.	Напряжение и расслабление мышц		

19.	Бег, подскоки, галоп.		
20.	«Хороводный шаг», «приставной шаг».		
21.	Основные положения рук в русском танце- подготовительное положение, I, II, III.		
22.	«Ковырялочка», «лесенка», «гармошка». Игра – имитация под музыку «Любимый персонаж сказки».		
23.	Повторение ритмических упражнений под музыку.		
24.	Ролевая игра «Растет огород»		
25.	Упражнения партерной гимнастики: лежа на спине		
26.	Упражнения партерной гимнастики: лежа на животе.		
27.	Упражнения партерной гимнастики: лежа на спине.		
28.	Упражнения партерной гимнастики: лежа на животе.		
29.	Музыкально-пространственная композиция «Строим круг».		
30.	Музыкально-пространственная композиция «Строим линии».		
31.	Повторение и закрепление пройденного материала. Музыкальная игра «Усни, трава».		
32.	Повторение всего ранее изученного материала.		
33.	Мониторинг умения и навыков, полученных учащимися на уроках в течение года. Показ игрового хореографического этюда выученного в течении года на выбор учителя.		

**Календарно-тематическое планирование по предмету внеурочной деятельности  
«Ритмика» 1Б класс**

№ п/п	Тема занятия	Дата по плану	Дата по факту
1.	Вводный урок. Правила поведения на уроке. Построение в колонну, выход в зал.		
2.	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.		
3.	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп)		
4.	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса		
5.	Поза исполнителя. Зритель, исполнитель. Положение фигуры по отношению к зрителю. Ракурс.		
6.	Разучивание подготовительных упражнений, упражнений на координацию движений.		
7.	Бег и подскоки (быстрые и медленные).		
8.	Развивающие упражнения для кистей рук (упражнение «Кошка»). Упражнения для плечевого отдела «Паровозик».		
9.	Дыхательные упражнения. Маховые упражнения «Мельница». Образное движение «Ветер – ветерок».		
10.	Выпады- вперед, назад, вправо, влево.		
11.	Упражнения для развития стопы.		
12.	Упражнения на ритмический рисунок через хлопки в ладоши.		
13.	Рисунок «шахматный порядок».		
14.	Рисунок «круг», «линии».		
15.	Повороты вправо, влево, спиной, лицом (анфас).		
16.	Игры на ориентацию в пространстве «Машинки», «Цапля и лягушата».		
17.	Упражнения партерной гимнастики для стоп, ног: «ножницы», «велосипед», «лягушка», «кошка».		

18.	Напряжение и расслабление мышц		
19.	Бег, подскоки, галоп.		
20.	«Хороводный шаг», «приставной шаг».		
21.	Основные положения рук в русском танце- подготовительное положение, I, II, III.		
22.	«Ковырялочка», «лесенка», «гармошка». Игра – имитация под музыку «Любимый персонаж сказки».		
23.	Повторение ритмических упражнений под музыку.		
24.	Ролевая игра «Растет огород»		
25.	Упражнения партерной гимнастики: лежа на спине		
26.	Упражнения партерной гимнастики: лежа на животе.		
27.	Упражнения партерной гимнастики: лежа на спине.		
28.	Упражнения партерной гимнастики: лежа на животе.		
29.	Музыкально-пространственная композиция «Строим круг».		
30.	Музыкально-пространственная композиция «Строим линии».		
31.	Повторение и закрепление пройденного материала. Музыкальная игра «Усни, трава».		
32.	Повторение всего ранее изученного материала.		
33.	Мониторинг умения и навыков, полученных учащимися на уроках в течение года. Показ игрового хореографического этюда выученного в течении года на выбор учителя.		

**Календарно-тематическое планирование по предмету внеурочной деятельности  
«Ритмика» 1В класс**

№ п/п	Тема занятия	Дата по плану	Дата по факту
1.	Вводный урок. Правила поведения на уроке. Построение в колонну, выход в зал.		
2.	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.		
3.	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп)		
4.	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса		
5.	Поза исполнителя. Зритель, исполнитель. Положение фигуры по отношению к зрителю. Ракурс.		
6.	Разучивание подготовительных упражнений, упражнений на координацию движений.		
7.	Бег и подскоки (быстрые и медленные).		
8.	Развивающие упражнения для кистей рук (упражнение «Кошка»). Упражнения для плечевого отдела «Паровозик».		
9.	Дыхательные упражнения. Маховые упражнения «Мельница». Образное движение «Ветер – ветерок».		
10.	Выпады- вперед, назад, вправо, влево.		
11.	Упражнения для развития стопы.		
12.	Упражнения на ритмический рисунок через хлопки в ладоши.		
13.	Рисунок «шахматный порядок».		
14.	Рисунок «круг», «линии».		
15.	Повороты вправо, влево, спиной, лицом (анфас).		
16.	Игры на ориентацию в пространстве «Машинки», «Цапля и лягушата».		
17.	Упражнения партерной гимнастики для стоп, ног: «ножницы», «велосипед», «лягушка», «кошка».		

18.	Напряжение и расслабление мышц		
19.	Бег, подскоки, галоп.		
20.	«Хороводный шаг», «приставной шаг».		
21.	Основные положения рук в русском танце- подготовительное положение, I, II, III.		
22.	«Ковырялочка», «лесенка», «гармошка». Игра – имитация под музыку «Любимый персонаж сказки».		
23.	Повторение ритмических упражнений под музыку.		
24.	Ролевая игра «Растет огород»		
25.	Упражнения партерной гимнастики: лежа на спине		
26.	Упражнения партерной гимнастики: лежа на животе.		
27.	Упражнения партерной гимнастики: лежа на спине.		
28.	Упражнения партерной гимнастики: лежа на животе.		
29.	Музыкально-пространственная композиция «Строим круг».		
30.	Музыкально-пространственная композиция «Строим линии».		
31.	Повторение и закрепление пройденного материала. Музыкальная игра «Усни, трава».		
32.	Повторение всего ранее изученного материала.		
33.	Мониторинг умения и навыков, полученных учащимися на уроках в течение года. Показ игрового хореографического этюда выученного в течении года на выбор учителя.		

**Календарно-тематическое планирование по предмету внеурочной деятельности  
«Ритмика» 1Г класс**

№ п/п	Тема занятия	Дата по плану	Дата по факту
1.	Вводный урок. Правила поведения на уроке. Построение в колонну, выход в зал.		
2.	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.		
3.	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп)		
4.	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса		
5.	Поза исполнителя. Зритель, исполнитель. Положение фигуры по отношению к зрителю. Ракурс.		
6.	Разучивание подготовительных упражнений, упражнений на координацию движений.		
7.	Бег и подскоки (быстрые и медленные).		
8.	Развивающие упражнения для кистей рук (упражнение «Кошка»). Упражнения для плечевого отдела «Паровозик».		
9.	Дыхательные упражнения. Маховые упражнения «Мельница». Образное движение «Ветер – ветерок».		
10.	Выпады- вперед, назад, вправо, влево.		
11.	Упражнения для развития стопы.		
12.	Упражнения на ритмический рисунок через хлопки в ладоши.		
13.	Рисунок «шахматный порядок».		
14.	Рисунок «круг», «линии».		
15.	Повороты вправо, влево, спиной, лицом (анфас).		
16.	Игры на ориентацию в пространстве «Машинки», «Цапля и лягушата».		
17.	Упражнения партерной гимнастики для стоп, ног: «ножницы», «велосипед», «лягушка», «кошка».		

18.	Напряжение и расслабление мышц		
19.	Бег, подскоки, галоп.		
20.	«Хороводный шаг», «приставной шаг».		
21.	Основные положения рук в русском танце- подготовительное положение, I, II, III.		
22.	«Ковырялочка», «лесенка», «гармошка». Игра – имитация под музыку «Любимый персонаж сказки».		
23.	Повторение ритмических упражнений под музыку.		
24.	Ролевая игра «Растет огород»		
25.	Упражнения партерной гимнастики: лежа на спине		
26.	Упражнения партерной гимнастики: лежа на животе.		
27.	Упражнения партерной гимнастики: лежа на спине.		
28.	Упражнения партерной гимнастики: лежа на животе.		
29.	Музыкально-пространственная композиция «Строим круг».		
30.	Музыкально-пространственная композиция «Строим линии».		
31.	Повторение и закрепление пройденного материала. Музыкальная игра «Усни, трава».		
32.	Повторение всего ранее изученного материала.		
33.	Мониторинг умения и навыков, полученных учащимися на уроках в течение года. Показ игрового хореографического этюда выученного в течении года на выбор учителя.		



**Календарно-тематическое планирование по предмету внеурочной деятельности  
«Ритмика» 1Д класс**

№ п/п	Тема занятия	Дата по плану	Дата по факту
1.	Вводный урок. Правила поведения на уроке. Построение в колонну, выход в зал.		
2.	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.		
3.	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп)		
4.	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса		
5.	Поза исполнителя. Зритель, исполнитель. Положение фигуры по отношению к зрителю. Ракурс.		
6.	Разучивание подготовительных упражнений, упражнений на координацию движений.		
7.	Бег и подскоки (быстрые и медленные).		
8.	Развивающие упражнения для кистей рук (упражнение «Кошка»). Упражнения для плечевого отдела «Паровозик».		
9.	Дыхательные упражнения. Маховые упражнения «Мельница». Образное движение «Ветер – ветерок».		
10.	Выпады- вперёд, назад, вправо, влево.		
11.	Упражнения для развития стопы.		
12.	Упражнения на ритмический рисунок через хлопки в ладоши.		
13.	Рисунок «шахматный порядок».		
14.	Рисунок «круг», «линии».		
15.	Повороты вправо, влево, спиной, лицом (анфас).		
16.	Игры на ориентацию в пространстве «Машинки», «Цапля и лягушата».		
17.	Упражнения партерной гимнастики для стоп, ног: «ножницы», «велосипед», «лягушка», «кошка».		
18.	Напряжение и расслабление мышц		

19.	Бег, подскоки, галоп.		
20.	«Хороводный шаг», «приставной шаг».		
21.	Основные положения рук в русском танце- подготовительное положение, I, II, III.		
22.	«Ковырялочка», «лесенка», «гармошка». Игра – имитация под музыку «Любимый персонаж сказки».		
23.	Повторение ритмических упражнений под музыку.		
24.	Ролевая игра «Растет огород»		
25.	Упражнения партерной гимнастики: лежа на спине		
26.	Упражнения партерной гимнастики: лежа на животе.		
27.	Упражнения партерной гимнастики: лежа на спине.		
28.	Упражнения партерной гимнастики: лежа на животе.		
29.	Музыкально-пространственная композиция «Строим круг».		
30.	Музыкально-пространственная композиция «Строим линии».		
31.	Повторение и закрепление пройденного материала. Музыкальная игра «Усни, трава».		
32.	Повторение всего ранее изученного материала.		
33.	Мониторинг умения и навыков, полученных учащимися на уроках в течение года. Показ игрового хореографического этюда выученного в течении года на выбор учителя.		

**Календарно-тематическое планирование по предмету внеурочной деятельности  
«Ритмика» 1Е класс**

№ п/п	Тема занятия	Дата по плану	Дата по факту
1.	Вводный урок. Правила поведения на уроке. Построение в колонну, выход в зал.		
2.	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.		
3.	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп)		
4.	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса		
5.	Поза исполнителя. Зритель, исполнитель. Положение фигуры по отношению к зрителю. Ракурс.		
6.	Разучивание подготовительных упражнений, упражнений на координацию движений.		
7.	Бег и подскоки (быстрые и медленные).		
8.	Развивающие упражнения для кистей рук (упражнение «Кошка»). Упражнения для плечевого отдела «Паровозик».		
9.	Дыхательные упражнения. Маховые упражнения «Мельница». Образное движение «Ветер – ветерок».		
10.	Выпады- вперёд, назад, вправо, влево.		
11.	Упражнения для развития стопы.		
12.	Упражнения на ритмический рисунок через хлопки в ладоши.		
13.	Рисунок «шахматный порядок».		
14.	Рисунок «круг», «линии».		
15.	Повороты вправо, влево, спиной, лицом (анфас).		
16.	Игры на ориентацию в пространстве «Машинки», «Цапля и лягушата».		
17.	Упражнения партерной гимнастики для стоп, ног: «ножницы», «велосипед», «лягушка», «кошка».		
18.	Напряжение и расслабление мышц		

19.	Бег, подскоки, галоп.		
20.	«Хороводный шаг», «приставной шаг».		
21.	Основные положения рук в русском танце- подготовительное положение, I, II, III.		
22.	«Ковырялочка», «лесенка», «гармошка». Игра – имитация под музыку «Любимый персонаж сказки».		
23.	Повторение ритмических упражнений под музыку.		
24.	Ролевая игра «Растет огород»		
25.	Упражнения партерной гимнастики: лежа на спине		
26.	Упражнения партерной гимнастики: лежа на животе.		
27.	Упражнения партерной гимнастики: лежа на спине.		
28.	Упражнения партерной гимнастики: лежа на животе.		
29.	Музыкально-пространственная композиция «Строим круг».		
30.	Музыкально-пространственная композиция «Строим линии».		
31.	Повторение и закрепление пройденного материала. Музыкальная игра «Усни, трава».		
32.	Повторение всего ранее изученного материала.		
33.	Мониторинг умения и навыков, полученных учащимися на уроках в течение года. Показ игрового хореографического этюда выученного в течении года на выбор учителя.		