

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Кировской области**

**КОГОАУ «Гимназия № 1» г. Кирово-Чепецка**

**УТВЕРЖДЕНО**

**директор**

---

Ходырев А.П.  
Приказ №379а  
от «01» сентября 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Ритмика»**

**для обучающихся 1 классов**

**Кирово-Чепецк 2025**

### **Пояснительная записка**

Настоящая программа соответствует ФГОС НОО второго поколения и рассчитана на однолетний курс обучения, с учетом рабочей программы воспитания гимназии.

За основу программы взята типовая образовательная программа Е.И. Мошковой «Ритмика и бальные танцы для начальной и средней школы», Москва, Просвещение 2010г. Программа включает в себя: ритмику в 1-х классах.

Данная рабочая программа предоставляет учащимся возможность освоить материал курса на базовом уровне, что соответствует 1-му учебному часу в неделю.

Предметом обучения ритмике в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

С учетом этих особенностей **целью** программы по ритмике является формирование у учащихся 1-классов основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- Укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- Совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения играм-превращениям и на внимание, физическим и танцевальным упражнениям, и техническим действиям детского танца;
- Формирование общих представлений о ритмике, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и развитии определенных способностей (рефлексия, целеполагание, планирование) для дальнейшего саморазвития и самовоспитания, активизация защитных сил организма детей, овладение навыками управления своим телом, развитие и высвобождение скрытых творческих и оздоровительных возможностей;
- Развитие интереса к дополнительным занятиям бальным танцем, формам активного отдыха и досуга;
- Обучение основам ритмики, составлению простых композиций.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по ритмике являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения работать в паре, активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Данная рабочая программа предоставляет учащимся возможность освоить материал курса на базовом уровне, что соответствует 1-му учебному часу в неделю.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по ритмике являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Личностные результаты отражают сформированность, в том числе в части:

1. Гражданского воспитания, которое включает:

- формирование активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества;
- развитие культуры межнационального общения;
- формирование приверженности идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов;
- воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
- развитие правовой и политической культуры детей, расширение конструктивного участия в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;
- развитие в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности;
- формирование стабильной системы нравственных и смысловых установок личности, позволяющих противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, коррупции, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;
- разработку и реализацию программ воспитания, способствующих правовой, социальной и культурной адаптации детей, в том числе детей из семей мигрантов.

2. Патриотического воспитания, которое предусматривает:

- формирование российской гражданской идентичности;
- формирование патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России на основе развития программ патриотического воспитания детей, в том числе военнопатриотического воспитания;
- формирование умения ориентироваться в современных общественнополитических процессах, происходящих в России и мире, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- развитие уважения к таким символам государства, как герб, флаг, гимн Российской Федерации, к историческим символам и памятникам Отечества;
- развитие поисковой и краеведческой деятельности, детского познавательного туризма.

3. Духовно-нравственного воспитания, которое осуществляется за счет:

- развития у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- формирования выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра;
- развития сопереживания и формирования позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам;
- содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов;
- оказания помощи детям в выработке моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных.

4. Эстетического воспитания, которое предполагает:

- приобщение к уникальному российскому культурному наследию, в том числе литературному, музыкальному, художественному, театральному и кинематографическому;
- создание равных для всех детей возможностей доступа к культурным ценностям;
- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации;
- приобщение к классическим и современным высокохудожественным отечественным и мировым произведениям искусства и литературы;
- популяризация российских культурных, нравственных и семейных ценностей;
- сохранение, поддержки и развитие этнических культурных традиций и народного творчества.

5. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия, которое включает:

- формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;

- формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;

- развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек.

6. Трудового воспитания, которое реализуется посредством:

- воспитания уважения к труду и людям труда, трудовым достижениям;

- формирования умений и навыков самообслуживания, потребности трудиться, добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности, включая обучение и выполнение домашних обязанностей;

- развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;

- содействия профессиональному самоопределению, приобщения к социально значимой деятельности для осмысленного выбора профессии.

7. Экологического воспитания, которое включает:

- развитие экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира;

- воспитание чувства ответственности за состояние природных ресурсов, умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии.

8. Ценностей научного познания, что подразумевает:

- содействие повышению привлекательности науки для подрастающего поколения, поддержку научно-технического творчества детей;

- создание условий для получения детьми достоверной информации о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, повышения заинтересованности подрастающего поколения в научных познаниях об устройстве мира и общества.

(Систематизация основных направлений воспитательной деятельности, определенная в разделе "Обновление воспитательного процесса с учетом современных достижений науки и на основе отечественных традиций" Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р)).

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по ритмике являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий ритмикой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
  - оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов танцевального спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по спортивному танцу являются следующие умения:

- планировать занятия танцевальными упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств спортивного танца;
- излагать факты истории развития танцевального спорта, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека;
- представлять ритмику как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять основные движения и танцевальные композиции на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов танцевального спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся вариативных условиях.

Уроки ритмики органично входят в систему РО и дополняют учебный процесс в гимназии.

Содержание учебного предмета «Ритмика» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Но чтобы достичь определенных результатов, ребенок должен быть здоров. Задача здоровья ребенка делает необходимым поиск новых методик преподавания, основывающихся на физиологических возможностях растущего организма. Уроки ритмики призваны помочь расширить функциональные возможности ученика, повысить их работоспособность, укрепить здоровье.

Танец – вид искусства, создающий красоту своеобразными выразительными средствами: пластическими и музыкальными, динамическими и ритмическими, зримыми и слышимыми. Танец создает своеобразное общение, и сам выступает как язык общения. Неформальное общение в танце – это форма познания мира окружающих людей и самого себя.

Поэтому уроки ритмики органично входят в систему РО и дополняют учебный процесс в гимназии.

Одной из главных задач гимназии является создание оптимальных условий для физического, интеллектуального и культурного саморазвития.

Задачей начального звена является формирование у ребенка определенных способностей (рефлексия, целеполагание, планирование) для дальнейшего саморазвития и самовоспитания, активизация защитных сил организма детей, овладение навыками управления своим телом, развитие и высвобождение скрытых творческих и оздоровительных возможностей.

Но чтобы достичь определенных результатов, ребенок должен быть здоров. Задача здоровья ребенка делает необходимым поиск новых методик преподавания, основывающихся на физиологических возможностях растущего организма. Уроки ритмики призваны помочь расширить функциональные возможности ученика, повысить их работоспособность, укрепить здоровье.

### **Задачи курса**

В процессе учебных занятий у школьников происходит снижение работоспособности, ухудшается внимание, память, удлиняется патентный

период двигательной реакции; в результате длительного поддержания статической позы нарушается осанка, увеличивается тенденция к наклону головы. Одной из важных задач урока является восполнение основной биологической потребности ребенка – двигательной активности.

Движение в ритме и темпе, заданном музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма.

Правильное, прямое положение тела на уроке требует постоянного напряжения мышц, а неправильная поза усиливает нагрузку на кости, связки и костные соединения.

Детские кости требуют лучшего кровоснабжения, обладают меньшей сопротивляемостью костным заболеваниям, чем у взрослых. Поэтому занятия ритмикой и бальным танцем очень важны для улучшения осанки, укрепления костей и повышения тонуса мышц.

Урок «Ритмики» способствует многим детям различать правую и левую стороны тела, что является важной предпосылкой для других видов обучения.

Выполнение программы обеспечивает решение следующих задач:

- 1) создание эмоционального настроения у детей во время занятий;
- 2) обучение музыкально-ритмическим навыкам: умению выразительно и непринужденно двигаться в соответствии с музыкальным образом; разнообразным характером музыки, динамикой, регистрами, ускорять и замедлять движения; отмечать в движении метр, акценты, ритмический рисунок; менять движения в соответствии с музыкальными фразами; самостоятельно начать движение после вступления;
- 3) обучение музыкально-пространственным навыкам: маршировка в темпе и ритме музыки - шаг на месте, в движении, с перестроением из круга, в колонну по 1,2,4, по диагонали;
- 4) добиваться, чтобы движения у детей были естественными, непринужденными, выразительными. Вырабатывать активную реакцию на музыку, умение эмоционально, образно передать в движениях настроение, чувство, развитие сюжетной линии, которая заложена в характере программной музыки;
- 5) развивать гибкость, укреплять опорно-двигательный аппарат;

6) осваивать танцевальную азбуку (основные шаги, элементы бального танца), специфики танцевальной терминологии. Знакомиться с историей возникновения и развития спортивных танцев;

7) воспитывать у учащихся нравственные качества: умение танцевать в паре, пригласить на танец, относиться друг к другу с уважением.

### **Методические аспекты освоения программы.**

Основным в освоении программы ритмики являются принципы «от простого к сложному», «от медленного к быстрому», «посмотри и повтори», «вместе с партнером», «осмысли и выполни», «от эмоций к логике», «от логики к ощущениям».

Знакомство с танцем начинается с музыки, истории танца, места его происхождения. Далее учащиеся знакомятся с ритмическим характером и темпом. Здесь прослеживается тесная взаимосвязь с уроками музыки. Дети осваивают ритмический рисунок той или иной танцевальной мелодии, знакомятся с музыкальными темпами, эмоциональной окраской музыкальных произведений. Освоение танцевальных элементов происходит постепенно, поэтому иногда можно идти по пути параллельно освоению фигур, т.е. не ждать, пока будет освоена полностью одна фигура, а работать сразу над несколькими элементами одинаковой сложности. В результате такой работы у учащихся расширяется двигательный «кругозор», и освоение танца в целом происходит быстрее.

Освоение танца с достаточно сложной координацией происходит постепенно, путем протанцовывания в медленном темпе или в полтемпа под ту же музыку. Рекомендуется и после освоения фигуры при потере техничности возвращаться к медленному темпу. Перемена темпа еще более развивает чувство ритма.

Дети быстрее осваивают движение, повторяя его за педагогом. Способность к зрительному восприятию, свойственная в детском возрасте, позволяет учащемуся считывать движения. Но необходимо также развивать способность самостоятельно выполнять движения, слушая музыку и не глядя на соседа. При этом надо объяснить, почему нельзя смотреть на соседа (тот может ошибиться). Разбирая ошибки, педагог должен помнить, что в памяти остается последний вариант, и заканчивать разбор ошибки всегда правильным вариантом.

Важнейший аспект – постановка в пары. Здесь педагог должен руководствоваться не только антропометрическими данными, но и психологическими и внешними. Известно, что внешность определяет сущность,

и чаще всего станцовываются похожие люди, похожие не только внешне, но и по характеру, темпераменту. У педагога очень ответственная и деликатная роль – правильно поставить в пары и, если требуется, вовремя заменить партнеров, чтобы сохранить интерес к занятиям, создать новые, более совершенные дуэты.

Не менее сложным является научить двигаться в паре. Здесь необходимо подвести учащихся к изменению мироощущений из «я» в «мы», потому что, только ощущая себя «вместе», можно справиться с техническими рекомендациями по исполнению парной фигуры.

В танцах со сложной координацией, особенно в латиноамериканской программе, необходимо четко соблюдать последовательность подачи информации о движении. Танец «начинается от пола», и следует показывать и объяснять в последовательности:

- куда наступаем (как перенести вес);
- как ставить ногу (как работает стопа);
- что делает корпус;
- как танцуют руки;
- куда направлен взгляд (что делает голова)

Информация наслаивается одна на другую, и если, на каком-то этапе вдруг начинает пропадать уже достигнутое, необходимо на время вернуться назад и еще раз подойти к нужному рубежу.

Дети младшего возраста, мыслят образами, и, в отличие от детей среднего возраста и старшеклассников, они не могут понять логики и конкретности законов движения. Поэтому необходимо сформировать привычки и навыки на эмоциональном уровне, играя с ними в те или иные образы.

Успешное выполнение всех рекомендаций должно сочетаться с созданием на занятиях такого психологического микроклимата, когда педагог, свободно общаясь с учащимися на принципах сотворчества, содружества, общего интереса к делу, чутко реагирует на восприятие учащихся и, поддерживая атмосферу радости, интереса и веселья, побуждает учащихся к творчеству.

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

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

В гимназии имеется хореографический зал, соответственно оборудован. Занятия проводятся раз в неделю продолжительностью по 40 минут.

Урок в 1-х классах строится следующим образом:

1. разминка на середине;
2. упражнения на ковриках
3. разучивание и отработка танцевальных шагов на середине;
4. танцевальные связки, композиции детских танцев;
5. игры – превращения.

Педагогом проявляется определенная гибкость в подходе к каждой конкретной группе учащихся, творчески решаются вопросы, которые ставит перед ним учебный процесс, учитывая при этом состав группы, физические данные и возможности учащихся. Педагог может перенести изучение того или иного программного материала на следующую четверть или вовсе исключить из программы те движения, разучивание которых окажется недоступным данной группе в связи с ограниченностью возможностей учащихся. С другой стороны, в зависимости от необходимости, педагог может расширить тот или иной раздел программы.

Танцую в паре, ребенок многому учится, и многое приобретает: вырабатывается и развивается не только коммуникабельность, взаимовыручка, умение настроиться на партнера, контроль над собой, но и культура общения в танце с преподавателем, со зрителем.

Мы рассматриваем уроки ритмики как органическую часть системы образования, воспитания и развития личности ребенка в гимназии.

### **Основной материал программного содержания уроков ритмики**

Занятия проводятся в чистом, проветренном помещении, дети занимаются на ковриках, одеты по возможности легко, лучше без обуви (в носках).

В каждой группе занимается 12 - 14 детей.

Положительный эмоциональный фон, позитивное отношение к занятиям, улыбка, радость, делают занятия особенно эффективными.

Преподаватель учит удерживать внимание детей на определенных мысленных образах, делать представления яркими, живыми.

Управление вниманием начинается с концентрации на реальных ощущениях, восприятиях (мышечных, зрительных, слуховых).

В каждом занятии обязательно сочетание динамических (разминка, танец) и статических (упражнения) форм работы мышц.

Всякое движение может и должно компенсироваться контр движением. Мышцы, находящиеся под напряжением, нужно регулярно укреплять путем растягивания и расслабления.

Все упражнения основаны на чередовании напряжения и расслабления мышц. При растяжках и расслаблениях преподаватель создает обратную связь, т.е. обращает внимание на состояние данной группы мышц и всего тела.

Не следует выполнять несколько упражнений подряд на сходные группы мышц.

Позвоночник должен растягиваться в различных направлениях, чтобы не стать скованным.

Растягивание должно быть нерезким, без лишнего усилия, не приносящим беспокойства и неприятных ощущений. Движения мягкие, медленные, контролируемые телом.

Чтобы научиться расслабляться, нужно научиться предельно напрягаться.

Вводить в сюжетно-ролевые игры мимические упражнения: удивление, страх, гнев, презрение, радость и т.д.

Все упражнения выполняются под соответствующую четкую музыку. Преподаватель добивается ритмизации двигательной деятельности детей.

## **ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ИГРОВОГО СТРЕТЧИНГА**

- Дети строятся. Проверяется правильность осанки детей, и под музыку дети здороваются с преподавателем (общий поклон, реверанс, мужской поклон).

- В первой (вводной) части ставится задача подготовить организм ребенка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в последующей (основной) части занятия. В этой части используются упражнения на середине, оказывающие физиологическое воздействие на организм ребенка, воспитываются физические качества детей.

- После разминки дети садятся на коврики, сохраняя правильную осанку при сидении (спинка прямая, головка приподнята, плечи опущены и слегка отведены назад). Наиболее эффективны позы сидения на пятках или скрестив ноги "по-турецки". Руки лежат ладонками на бедрах или коленках, локти отведены назад.

- Когда дети сели, преподаватель начинает сюжетно-ролевую игру. Игры проводятся в виде сказочных путешествий (в зоопарк, на морское дно, в лес, джунгли и т.д.), фантазий, когда дети сами придумывают встречи с различными животными, и по заранее подготовленному на основе сказки сценарию, по ходу которого дети изображают сказочных персонажей, помогают героям сказки и т.д.

- Дети учатся быстро переключать внимание, сделав упражнение, быстро садятся в позу для слушания (обязательно с прямой спиной).

- На каждом, занятии дети делают 9-10 упражнений на различные группы мышц. Сюжет игры строится так, чтобы упражнения чередовались, была равномерная нагрузка на все тело ребенка.

- За одно занятие дети делают:
- 2-3 упражнения для мышц живота путем прогиба назад,
- 2-3 упражнения для мышц спины путем наклона вперед,
- 1 упражнение для укрепления позвоночника путем его поворотов,
- 2-3 упражнения для укрепления мышц спины и тазового пояса,
- 1-2 упражнения для укрепления мышц ног,
- 1-2 упражнения для развития стоп,
- 1 упражнение для развития плечевого пояса или на равновесие.
- Сюжеты для ролевых игр должны быть доступны пониманию детей,

расширять кругозор, воспитывать их эстетически и этически.

- В третьей (заключительной) части занятия решается задачи постепенного перехода организма ребенка к другим видам деятельности. Проводятся игровые танцы под знакомую детям музыку. Выполнение простых танцевальных движений в игровой форме расширяет двигательные навыки детей, приучает их координировать свои движения, согласно музыки, создает дополнительный положительный фон и настрой.

- Помимо игровых танцев проводятся танцевальные игры, позволяющие активизировать действия детей, развивать их внимание.

- Заканчиваются занятия подведением итога стараний детей, после чего они прощаются с преподавателем (девочки реверансом, мальчики мужским поклоном) и организованно (не обязательно в строгом построении) уходят из зала.

### Перечень знаний учащихся

№	Перечень знаний	Іт	ІІт	ІІІт
1	Постановка корпуса, рук, ног, головы	+	+	+
2	Позиции ног (6,1,3)	+	+	+
3	Позиции рук (подготовительная,1,2)	+	+	+
4	Понятие о строении музыкального произведения: вступление, части, музыкальная фраза, заключение. Темп музыки (медленно, умеренно, быстро). Музыкальный размер (2/4, 3/4, 4/4)	+	+	+
5	Ритмический рисунок в хлопках.	+	+	+
6	Графический рисунок (колонны, шеренги, круг, движение	+	+	+
7	по линии танца, против линии танца, в центр круга, из круга)	+	+	+

## Перечень умений учащихся

№	Перечень умений	Ит	Ит	Ит
1	Основные шаги: марш, простой шаг с носка, на п/п, на пяточках, шаг-пике, с подъёмом колена, шаг с точкой, бег.	+	+	+
2	Разминка в современных ритмах	+	+	+
3	Упражнения на укрепление: - мышц спины и брюшного пресса: - мышц туловища; - мышц тазового пояса, бедер, ног; - стоп; - мышц плечевого пояса	+	+	+
4	Упражнения для тренировки равновесия	+	+	+
5	Танцевально-игровые импровизации: «На бабушкином дворе», «Лявониha», «Веселый зоосад», «Здравствуй, Новый год», «В лесу родилась ёлочка», «Заводные игрушки», «Мы играем», «В гости к Винни-Пуху», «Лесная зверобика»	+	+	+

## Ожидаемые результаты (музыкальные игры-превращения)

№	Перечень постановок	Ит	Ит	Ит
1	«Море волнуется раз, ...»	+	+	+
2	«Здравствуй, новый год.», «В лесу родилась ёлочка.»		+	
3	«На бабушкином дворе»,	+	+	+
4	«Веселый зоосад»,	+	+	
5	«Заводные игрушки»,		+	
6	«Мы играем»,		+	
7	«В гости к Винни-Пуху»,			+
8	«Лесная зверобика»			+

### Календарно-тематический план 1 класс

№	Название раздела, темы, урока	Кол-во часов	Тип урока	дата		Элементы содержания изучаемого материала в соответствии с ФГОС
				По плану	Факт (1а,б,в)	
1	Вводный урок, экскурсия в кабинет хореографии, правила поведения на уроке.	1 час	комбинированный	сентябрь		Знакомство с местом проведения занятий. Правила поведения во время занятий спортивным танцем; организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря.
2	Инструктаж по ТБ, знакомство с программой.  Игры на внимание	1 час	комбинированный	Сентябрь		Правила предупреждения травматизма во время занятий спортивным танцем. Знакомство с программным материалом
3	Графический рисунок (колонны, шеренги, круг, движение по линии танца, против линии танца, в центр круга, из круга) Игры.	3 часа	комбинированный	Сентябрь		Организующие команды  Организация и проведение подвижных игр.
4	Упражнения на середине (разминка), оказывающие	5 часов	комбинированный	Октябрь		Физические упражнения, их влияние на физическое

	<p>физиологическое воздействие на организм ребенка, воспитываются физические качества детей.</p> <p>Упражнения на ковриках:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•упражнения для мышц живота путем прогиба назад.</li> </ul> <p>Игры на внимание.</p>					<p>Развитие и развитие физических качеств.</p> <p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Организация и проведение подвижных игр.</p>
5.	<p>Упражнения на середине (разминка)</p> <p>Упражнения на ковриках:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•упражнения для мышц живота путем прогиба назад,</li> <li>•упражнения для мышц спины путем наклона вперед.</li> </ul> <p>Игры на внимание.</p>	6 часов	комбинированный	Октябрь		<p>Физические упражнения, их влияние на физическое Развитие и развитие физических качеств.</p> <p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Организация и проведение подвижных игр.</p>
6.	<p>Упражнения на середине (разминка)</p> <p>Упражнения на ковриках:</p>	5 часов	комбинированный	Январь Февраль		<p>Физические упражнения, их влияние на физическое</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>•упражнения для мышц живота путем прогиба назад,</li> <li>•упражнения для мышц спины путем наклона вперед.</li> <li>•упражнение для укрепления позвоночника путем его поворотов.</li> </ul> <p>Игры – превращения, на внимание.</p>					<p>Развитие и развитие физических качеств.</p> <p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Организация и проведение подвижных игр.</p>
7.	<p>Упражнения на середине (разминка)</p> <p>Упражнения на ковриках:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•упражнения для мышц живота путем прогиба назад,</li> <li>•упражнения для мышц спины путем наклона вперед.</li> <li>•упражнение для укрепления позвоночника путем его поворотов,</li> </ul>	5 часов	комбинированный	Февраль Март Апрель		<p>Физические упражнения, их влияние на физическое</p> <p>Развитие и развитие физических качеств.</p> <p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>•упражнения для укрепления мышц спины и тазового пояса.</li> </ul> <p>Игры – превращения, на внимание.</p>					Организация и проведение подвижных игр.
8	<p>Упражнения на середине (разминка)</p> <p>Упражнения на ковриках:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•упражнения для мышц живота путем прогиба назад,</li> <li>•упражнения для мышц спины путем наклона вперед.</li> <li>•упражнение для укрепления позвоночника путем его поворотов,</li> <li>•упражнения для укрепления мышц спины и тазового пояса,</li> <li>•упражнения для укрепления мышц ног.</li> </ul> <p>Игры – превращения, на внимание.</p>	4 часа	комбинированный	Апрель Май		<p>Физические упражнения, их влияние на физическое Развитие и развитие физических качеств.</p> <p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Организация и проведение подвижных игр.</p>
9	<p>Упражнения на середине (разминка)</p>	3 часа	комбинированный	Май		Физические упражнения, их влияние на физическое

	<p>Упражнения на ковриках:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• упражнения для мышц живота путем прогиба назад,</li> <li>• упражнения для мышц спины путем наклона вперед.</li> <li>• упражнение для укрепления позвоночника путем его поворотов,</li> <li>• упражнения для укрепления мышц спины и тазового пояса,</li> <li>• упражнения для укрепления мышц ног,</li> <li>• упражнение для развития плечевого пояса или на равновесие.</li> </ul> <p>Игры – превращения, на внимание.</p>					<p>Развитие и развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Организация и проведение подвижных игр.</p>
	<p>Всего</p>	<p>33 часа</p>				