

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Магаданской области
Управление образования Администрации Тенькинского муниципального
округа
МБОУ "СОШ п.Усть-Омчуг"

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета
и Совета учреждения
с управляющими функциями,
протокол от 30.08.2024 г. № 13

УТВЕРЖДЕНА

Приказом МБОУ «СОШ в пос.
Усть-Омчуг» от 30.08.2024 г. № 132

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Ритмика»**

Возраст обучающихся: 6,5 – 10 лет
Продолжительность обучения: 4 года

Известно, что эффективность образования детей в школе во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидения, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения.

Актуальность программы сегодня осознаётся всеми. Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по настоящему возможно лишь тогда, когда “дух” и “тело”, находятся в гармонии, необходимы меры целостно развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся.

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

Ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

Программа «Ритмика» 1-4 классы

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, 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 понять, осмыслить, правильно выполнять движения, вовремя включаться в деятельность, надо осмыслить соответствие выбранных движений характеру музыки. Эти занятия создают благоприятные условия для развития творческого воображения школьников. Бесспорно также их воздействие на формирование произвольного внимания, развитие памяти. Потребность детей в движении превращается в упорядоченную и осмысленную деятельность. Уроки ритмики оказывают на детей организующее и дисциплинирующее влияние, помогают снять чрезмерную возбудимость и нервозность.

Уроки ритмики в целом повышают творческую активность и фантазию школьников, побуждают их включаться в коллективную деятельность класса. Постепенно ученики преодолевают скованность, у них возрастает осознание ответственности за свои действия перед товарищами, приобретают способность к сценическому действию под музыку. С использованием элементов костюма и декорации. Отработанные сценические музыкальные постановки удобно использовать при проведении детских утренников.

Особенно хочется отметить ценность народных плясок и танцев. Они приобщают детей к народной культуре. Все народные танцы предназначены для совместного исполнения и совершенствуют навыки общения детей между собой. В них дети учатся внимательно относиться к партнёру, находить с ним общий ритм движения.

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

Основные задачи:

Обучающая: формировать необходимые двигательные навыки, развивать музыкальный слух и чувство ритма.

Развивающая: способствовать всестороннему развитию и раскрытию творческого потенциала.

Воспитательная: способствовать развитию эстетического чувства и художественного вкуса.

Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально-ритмическая деятельность детей. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать.

В процессе выполнения специальных упражнений под музыку (ходьба цепочкой или в колонне в соответствии с заданными направлениями, перестроения с образованием кругов, квадратов, «звездочек», «каруселей», движения к определенной цели и между предметами) осуществляется развитие представлений учащихся о пространстве и умение ориентироваться в нем.

Упражнения с предметами: обручами, мячами, шарами, лентами развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений.

Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивают способность переживать содержание музыкального образа.

Занятия ритмикой эффективны для воспитания положительных качеств личности. Выполняя упражнения на пространственные построения, разучивая парные танцы и пляски, двигаясь в хороводе, дети приобретают навыки организованных действий, дисциплинированности, учатся вежливо обращаться друг с другом.

Программа ритмики состоит из четырёх разделов:

1. Упражнения на ориентировку в пространстве
2. Ритмико-гимнастические упражнения
3. Игры под музыку
4. Танцевальные упражнения

В каждом разделе в систематизированном виде изложены упражнения и определен их объем, а также указаны знания и умения, которыми должны овладеть учащиеся, занимаясь конкретным видом музыкально-ритмической деятельности.

На каждом уроке осуществляется работа по всем разделам программы в изложенной последовательности. Однако в зависимости от задач урока учитель может отводить на каждый раздел различное количество времени, имея в виду, что в начале и конце урока должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

Содержание первого раздела составляют упражнения, помогающие детям ориентироваться в пространстве.

Основное содержание второго раздела составляют ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков.

В раздел ритмико-гимнастических упражнений входят задания на выработку координационных движений.

Задания на координацию движений рук лучше проводить после выполнения ритмико-гимнастических упражнений, сидя на стульчиках, чтобы дать возможность учащимся отдохнуть от активной физической нагрузки.

Во время проведения игр под музыку перед учителем стоит задача научить учащихся создавать музыкально-двигательный образ. Причем, учитель должен сказать название, которое определяло бы характер движения. Например: «зайчик» (подпрыгивание), «лошадка» (прямой галоп), «кошечка» (мягкий шаг), «мячик» (подпрыгивание и бег) и т. п. Объясняя задание, учитель не должен подсказывать детям вид движения (надо говорить: *будете двигаться, а не бегать, прыгать, шагать*).

После того как ученики научатся самостоятельно изображать повадки различных животных и птиц, деятельность людей, можно вводить инсценирование песен (2 класс), таких, как «Почему медведь зимой спит», «Как на тоненький ледок», в которых надо раскрыть не только образ, но и общее содержание. В дальнейшем (3 класс) предлагается инсценирование хорошо известных детям сказок. Лучше всего начинать со сказок «Колобок», «Теремок». В 4 классе дети успешно показывают в движениях музыкальную сказку «Муха-Цокотуха».

Обучению младших школьников танцам и пляскам предшествует работа по привитию навыков четкого и выразительного исполнения отдельных движений и элементов танца. К каждому упражнению подбирается такая мелодия, в которой отражены особенности движения. Например, освоение хорового шага связано со спокойной русской мелодией, а топающего — с озорной плясовой. Почувствовать образ помогают упражнения с предметами. Ходьба с флажками в руке заставляет ходить бодрее, шире. Яркий платочек помогает танцевать весело и свободно, плавно и легко.

Задания этого раздела должны носить не только развивающий, но и познавательный характер. Разучивая танцы и пляски, учащиеся знакомятся с их названиями (полька, гопак, хоровод, кадрили, вальс), а также с основными движениями этих танцев (притопы, галоп, шаг польки, переменчивый шаг, присядка и др.).

Исполнение танцев разных народов приобщает детей к народной культуре, умению находить в движениях характерные особенности танцев разных национальностей.

Место программы в учебном плане:

Программа рассчитана на 4 года обучения - 1 час в неделю (127 ч.): 1 кл. – 33 ч., 2 кл. – 34 ч., 3 кл. – 30 ч., 4 кл. – 30 ч.

1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 класс

1. УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

1. 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 поднимание 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).

3. ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

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

Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.

4. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

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.

Танцы и пляски

Пальчики и ручки. Русская народная мелодия «Ой, на горе-то».

Стукалка. Украинская народная мелодия.

Подружились. Музыка Т. Вилькорейской.

Пляска с султанчиками. Украинская народная мелодия.

Пляска с притопами. Гопак. Украинская народная мелодия.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К УМЕНИЯМ УЧАЩИХСЯ

1 класс

Личностные результаты

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

поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности.

Метапредметные результаты

- **регулятивные**
 - способность обучающегося понимать и принимать учебную цель и задачи;
 - в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
 - накопление представлений о ритме, синхронном движении.
 - **наблюдение за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности**
- **познавательные**
 - навык умения учиться: решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью учителя.

Учащиеся должны уметь:

- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно;

- 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;
- ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
- ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая

круг и не сходя с его линии;

- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
 - соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
 - выполнять игровые и плясовые движения;
 - выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
 - начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.
- коммуникативные**
- умение координировать свои усилия с усилиями других;
 - задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.

2 класс

1. УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

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

1. 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 колене 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 колене, 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).

1. ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

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

1. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Повторение элементов танца по программе для 1 класса. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Пскоки с ноги на ногу, легкие пскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с пскоками, 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.

Танцы и пляски

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

Парная пляска. Чешская народная мелодия.

Хлопки. Полька. Музыка Ю. Слонова.

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

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К УМЕНИЯМ УЧАЩИХСЯ

2 класс

Личностные результаты

Сформированность мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы. Любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей; навыков творческой установки. Умение свободно ориентироваться в

ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения.

Метапредметные результаты

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

Учащиеся должны уметь:

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

3 класс

1. УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

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

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

1. 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 сдвиганиями 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. Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.

1. 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.

1. 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.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К УМЕНИЯМ УЧАЩИХСЯ

3 класс

Личностные результаты

Сформированность самооценки, включая осознание своих возможностей, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха; умения видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех, проявить себя в период обучения как яркую индивидуальность, создать неповторяемый сценический образ. Раскрепощаясь сценически, обладая природным артистизмом, ребенок может мобильно управлять своими эмоциями, преображаться, что способствует развитию души, духовной сущности человека.

Метапредметные результаты

- **регулятивные**
 - проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
 - умение действовать по плану и планировать свою деятельность.
 - **воплощение музыкальных образов при разучивании и исполнении танцевальных движений.**
- **познавательные**
 - умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении;
 - рассчитывать на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;
 - соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;
 - самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
 - передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.;
 - передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;
 - повторять любой ритм, заданный учителем;
 - задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).
- **коммуникативные**
 - учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
 - допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
 - учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
 - **участие в музыкально-концертной жизни класса, школы, города и др.;**

4 класс

1. УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и концентрических кругов в звездочки и карусели. Ходьба

по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах.

1. РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

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

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

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

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

1. 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.

1. 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.

1. ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К УМЕНИЯМ УЧАЩИХСЯ

4 класс. 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.**

Метапредметные результаты

- **регулятивные**
 - преобразовывать практическую задачу в познавательную;
 - осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
 - целеустремлённость и настойчивость в достижении цели
- **познавательные**

Учащиеся должны уметь:

- правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;
- отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз. Четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски;
- различать основные характерные движения некоторых народных танцев.
- **коммуникативные**
 - продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников;
 - с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
 - умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении различных музыкально-творческих задач, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 класс

1 час в неделю
33 рабочих недель
Всего часов 33

п/№	№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Ожидаемый результат
			34	
1	1	Введение. Что такое ритмика. Беседа о технике безопасности на уроке. Игра «Знакомство»	1	<p style="text-align: center;"><u>Личностные:</u></p> <p>1. Владение умениями (физическими качествами). 2. Демонстрировать результаты. 3. Владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности (самостоятельно выполнять и проводить различные комплексы упражнений). 4. Владеть способами спортивной деятельности (участие в спортивных соревнованиях). 5. Владеть правилами поведения на занятиях (нормы техники безопасности, личной гигиены и занятий).</p> <p><u>Метапредметные:</u></p> <p>1. Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий, их планирования и наполнения содержанием. 2. Владение умениями выполнения двигательных и физических упражнений базовых видов спорта, активно их использовать. 3. Владение способами наблюдения показателями индивидуального здоровья.</p> <p><u>Предметные:</u></p> <p>1. Способность отбирать физические упражнения, составлять из них индивидуальные комплексы. 2. Способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности. 3. Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению</p>
2	2	Разучивание поклона. Игра :«Червячки»	1	
3	3	Постановка корпуса. Игры: «Самолётики»	1	
4	4	Позиции рук. Основные правила. Игры : «Восток»	1	
5	5	Позиции ног. Игры: «Передвижение в пространстве»	1	
6	6	Построения. Движения по линии танца и диагональ. Игра: «Зоопарк»	1	
7	7	Ходьба с координацией рук и ног. Ритмико-гимнастические упражнения. Игра: «Узнай себя»	1	
8	8	Движения на развитие координации «Игра на концентрацию внимания»	1	
9	9	Изучение элементов партерной гимнастики. Тренировочный танец «Стирка»	1	
10	10	Упражнения для профилактики плоскостопия. Игра «Паровоз»	1	
11	11	Танцевальная зарядка. Игра «Автобус»	1	
12	12	Прыжки с двух ног. Игры под музыку.	1	

13	13	Упражнения, развивающие пластику. Комбинация «Гуси».	1	осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических качеств. деятельности (участие в спортивных наполнения содержанием. упражнений). упражнений базовых видов спорта,
14	14	Галоп, шаг Польки. Комбинация «Слоник».		
15	15	Приставной шаг и каблучные движения	1	
16	16	Закрепление	1	
17	17	Упражнения для укрепления бр.пресса	1	
18	18	«Мостик» из положения лежа	1	
19	19	«Лодочка», «Корзиночка»	1	
20	20	«Свечка»	1	
21	21	Закрепление	1	
22	22	Разучивание элементов Польки	1	
23	23	Настроение в музыке и танце. Характер исполнения	1	
24	24	Разучивание элементов народно-сценического танца.	1	
25	25	Простой хороводный шаг	1	
26	26	Шаг с притопом на месте	1	
27	27	Полу приседание с выставлением ноги на пятку	1	
28	28	Закрепление	1	
29	29	Подвижные игры	1	
30	30	Прыжки с поджатыми ногами	1	
31	31	Прыжки «Разножка»	1	
32	32	Прыжки с поворотом на 1/4	1	
33	33	Закрепление пройденного материала Обобщающий урок.	1	

		Всего часов	РР (если есть)	КР	ПР (если есть)	ЛР (если есть)
1 четверть	недель	8	-	-	-	-
2 четверть	недель	7	-	-	-	-
3 четверть	недель	9	-	-	-	-
4 четверть	недель	8	-	-	-	-
Год	недель	33	-	-	-	-

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 класс

1 час в неделю
34 рабочих недель
Всего часов 34

п/ №	№ у р о к а	Наименование разделов и тем	Ко л- во час ов	Ожидаемый результат
			34	
1	1	Обучение ритмике во 2 классе. Беседа о технике безопасности на уроке, при разучивании танцев	1	<p style="text-align: center;"><u>Личностные:</u></p> <p>1. Владение умениями (физическими качествами). 2. Демонстрировать результаты. 3. Владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности (самостоятельно выполнять и проводить различные комплексы упражнений). 4. Владеть способами спортивной деятельности (участие в спортивных соревнованиях). 5. Владеть правилами поведения на занятиях (нормы техники безопасности, личной гигиены и занятий).</p> <p><u>Метапредметные:</u></p> <p>1. Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий, их планирования и наполнения содержанием. 2. Владение умениями выполнения двигательных и физических упражнений базовых видов спорта, активно их использовать. 3. Владение способами наблюдения показателями индивидуального здоровья.</p> <p><u>Предметные:</u></p> <p>1. Способность отбирать физические упражнения, составлять из них индивидуальные комплексы. 2. Способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности. 3. Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических качеств.</p>
2	2	Разучивание танцевальной разминки.	1	
3	3	Упражнения на дыхание. Упражнения для развития правильной осанки.	1	
4	4	Постановка корпуса. Разучивание поклона.	1	
5	5	Ходьба с координацией рук и ног.	1	
6	6	Элементы партерной гимнастики.	1	
7	7	Упражнения для профилактики плоскостопия	1	
8	8	Прыжки с двух ног.	1	
9	9	Прыжки с поджатыми ногами	1	
10	10	Прыжки «Разножка»	1	
11	11	Прыжки с поворотом на 1/4	1	
12	12	Упражнения, развивающие пластику.	1	
13	13	Перегибы корпуса.	1	
14	14	Галоп, шаг Польки.	1	
15	15	Постановка в пару	1	
16	16	Приставной шаг и каблучные движения	1	
17	17	Разучивание движения «Ковырялочка»	1	
18	18	Разучивание комбинаций в паре.	1	

19	19	Упражнения для укрепления брюшного пресса	1	деятельности (участие в спортивных наполнения содержанием. упражнений). упражнений базовых видов спорта,
20	20	«Мостик» из положения лежа. Кувырок	1	
21	21	«Лодочка», «Корзиночка», «Свечка»	1	
22	22	Разучивание «Вальсового» шага	1	
23	23	Разучивание поворотов в танце	1	
24	24	Бег на полупальцах.	1	
25	25	Подвижные игры	1	
26	26	Поза исполнителя. Зритель, исполнитель. Положение фигуры по отношению к зрителю. Ракурс.	1	
27	27	Танцы народов РФ, их особенности костюмы.	1	
28	28	Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, платок).	1	
29	29	Простейшие танцевальные элементы в форме игры	1	
30	30	Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика.	1	
31	31	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.	1	
32	32	Упражнения на расслабление мышц.	1	
33	33	Закрепление пройденного материала	1	
34	34	Обобщающий урок.	1	

		Всего часов	РР (если есть)	КР	ПР (если есть)	ЛР (если есть)
1 четверть	недель	9	-	-	-	-
2 четверть	недель	7	-	-	-	-
3 четверть	недель	10	-	-	-	-
4 четверть	недель	8	-	-	-	-
Год	недель	34	-	-	-	-

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 класс

1 час в неделю
34 рабочих недель
Всего часов 34

п/№	№ урочка	Наименование разделов и тем	Количество часов	Ожидаемый результат
1	1	Обучение ритмике в 3 классе. Беседа о технике безопасности на уроке. Ходьба. Виды ходьбы	1	<p style="text-align: center;"><u>Личностные:</u></p> <p>1. Владение умениями (физическими качествами). 2. Демонстрировать результаты. 3. Владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности (самостоятельно выполнять и проводить различные комплексы упражнений). 4. Владеть способами спортивной деятельности (участие в спортивных соревнованиях). 5. Владеть правилами поведения на занятиях (нормы техники безопасности, личной гигиены и занятий).</p> <p><u>Метапредметные:</u></p> <p>1. Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий, их планирования и наполнения содержанием. 2. Владение умениями выполнения двигательных и физических упражнений базовых видов спорта, активно их использовать. 3. Владение способами наблюдения показателями индивидуального здоровья.</p> <p><u>Предметные:</u></p> <p>1. Способность отбирать физические упражнения, составлять из них индивидуальные комплексы. 2. Способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности. 3. Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению</p>
2	2	Элементы гимнастики	1	
3	3	Разучивание разминки	1	
4	4	Упражнения на развитие координации	1	
5	5	Ходьба с координацией рук и ног	1	
6	6	Азбука ритмической гимнастики	1	
7	7	Позиции рук. Основные правила	1	
8	8	Позиции ног. Основные правила	1	
9	9	Позиции в паре. Основные правила	1	
10	10	Шаг польки	1	
11	11	Галоп, подскоки в повороте.	1	
12	12	Работа над растяжкой.	1	
13	13	Танцевальный шаг в русском характере	1	
14	14	Понятие «линия танца»		
15	15	Понятие «перестроение из линий в круг и обратно»	1	
16	16	Прыжки с продвижением вперед, назад и из стороны в сторону.	1	
17	17	Элементы народного танца	1	
18	18	Разучивание танцевальных связок	1	

19	19	Отработка движений	1	осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических качеств. деятельности (участие в спортивных наполнения содержанием. упражнений). упражнений базовых видов спорта,
20	20	Складочка и перегибы корпуса сидя на полу.	1	
21	21	«Мостик» из положения лежа. Кувырок	1	
22	22	Работа над шпагатами	1	
23	23	Прыжки	1	
24	24	Подвижные игры	1	
25	25	Этюдная работа.Пантомима. Игра «Телефон», «Замри».	1	
26	26	Музыкальные, танцевальные темы.	1	
27	27	Разучивание простейших танцевальных элементов	1	
28	28	Элементы «Часики», «Качели»,	1	
29	29	Настроение в музыке и танце. Характер исполнения.	1	
30	30	Выразительные средства музыки и танца.	1	
31	31	Музыка, движение, исполнители, костюмы.	1	
32	32	Упражнения на расслабление мышц.	1	
33	33	Закрепление пройденного материала	1	
34	34	Контрольный урок.	1	

		Всего часов	РР (если есть)	КР	ПР (если есть)	ЛР (если есть)
1 четверть	недель	9	-	-	-	-
2 четверть	недель	7	-	-	-	-
3 четверть	недель	10	-	-	-	-
4 четверть	недель	8	-	-	-	-
Год	недель	34	-	-	-	-

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 класс

1 час в неделю
34 рабочих недель
Всего часов 34

п/ №	№ у Р о к а	Наименование разделов и тем	Ко л- во час ов	Ожидаемый результат
1	1	Введение в мир танца. Правила техники безопасности в танцевальном зале. Виды ходьбы.	1	<p style="text-align: center;"><u>Личностные:</u></p> <p>1. Владение умениями (физическими качествами). 2. Демонстрировать результаты. 3. Владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности (самостоятельно выполнять и проводить различные комплексы упражнений). 4. Владеть способами спортивной деятельности (участие в спортивных соревнованиях). 5. Владеть правилами поведения на занятиях (нормы техники безопасности, личной гигиены и занятий).</p> <p><u>Метапредметные:</u></p> <p>1. Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий, их планирования и наполнения содержанием. 2. Владение умениями выполнения двигательных и физических упражнений базовых видов спорта, активно их использовать. 3. Владение способами наблюдения показателями индивидуального здоровья.</p> <p><u>Предметные:</u></p> <p>1. Способность отбирать физические упражнения, составлять из них индивидуальные комплексы. 2. Способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности. 3. Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных</p>
2	2	Элементы гимнастики.	1	
3	3	Разучивание разминки.	1	
4	4	Упражнения на развитие координации.	1	
5	5	Азбука ритмической гимнастики.	1	
6	6	Позиции рук. Основные правила.	1	
7	7	Позиции ног. Основные правила.	1	
8	8	Позиции в паре. Основные правила.	1	
9	9	Шаг польки	1	
10	10	Галоп, подскоки в повороте.	1	
11	11	Партерная гимнастика.	1	
12	12	Складочка и перегибы корпуса сидя на полу.	1	
13	13	Упражнения для укрепления брюшного пресса.	1	
14	14	Работа над растяжкой.		
15	15	Разучивание элементов в современных ритмах	1	
16	16	Понятие «линия танца»	1	
17	17	Понятие «перестроение из линий в круг и обратно»	1	
18	18	Прыжки с продвижением вперед, назад и из стороны в сторону.	1	

19	19	Элементы народного танца	1	физических качеств. деятельности (участие в спортивных наполнения содержанием. упражнений). упражнений базовых видов спорта,
20	20	Разучивание танцевальных связок	1	
21	21	Разучивание элементов Венского вальса	1	
22	22	Венский Вальс. Повороты.	1	
23	23	Венский Вальс. Движения в паре.	1	
24	24	Правила танцевального этикета.	1	
25	25	Аэробика. Разучивание основных движений	1	
26	26	Понятие размер. Музыкальная фраза, длительность в музыке и танце.	1	
27	27	Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха.	1	
28	28	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	1	
29	29	Ритмические упражнения.	1	
30	30	Фигуры в танце. «Квадрат, круг, треугольник»	1	
31	31	Основные построения :1 линия, 2 линия.	1	
32	32	Разучивание построений «Воротца, звездочка,змейка»	1	
33	33	Закрепление пройденного материала	1	
34	34	Обобщающий урок.	1	

		Всего часов	РР (если есть)	КР	ПР (если есть)	ЛР (если есть)
1 четверть	недель	9	-	-	-	-
2 четверть	недель	7	-	-	-	-
3 четверть	недель	10	-	-	-	-
4 четверть	недель	8	-	-	-	-
Год	недель	34	-	-	-	-

1. СРЕДСТВА, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материальные средства:

- учебный кабинет, актовый зал;
- магнитофон;
- компьютер, оснащенный звуковыми колонками;
- фонотека; диски DVD, диски DVD– караоке
- детские песни из мультфильмов (ремиксы, оригиналы и минусовки);
- наглядные демонстрационные пособия;
- коврики для выполнения упражнений;
- мячи, гимнастические палки, спортивные ленты.

ЛИТЕРАТУРА

1. Андреева М. Дождик песенку поет. – М.: Музыка, 1981.
2. Андреева М., Конорова Е. Первые шаги в музыке. – М.: Музыка, 1979.

3. Бекина С., Ломова Т., Соковина Е. Музыка и движение. – М.: Просвещение, 1984.
4. Бекина С., Ломова Т. Хоровод веселый наш. – М.: Музыка, 1980.
5. Бекина С., Соболева Э., Комальков Ю. Играем и танцуем. – М.: Советский композитор, 1984.
6. Бычаренко Т. С песенкой по лесенке: Методическое пособие для подготовительных классов ДМШ. – М.: Советский композитор, 1984.
7. Волкова Л. Музыкальная шкатулка. Вып. I-III. – М.: Музыка, 1980.
8. Дубянская Е. Нашим детям. – Л.: Музыка, 1971.
9. Дубянская Е. Подарок нашим малышам. – Л.: Музыка, 1975.
10. Зимина А. Музыкальные игры и этюды в детском саду. – М.: Просвещение, 1971.
11. Коза-Дерева: Народные сказки с музыкой. Под ред. Н. Метлова. – М.: Музыка, 1969.
12. Медведева М. А мы просо сеяли: Русские народные игры и хороводы для детей младшего возраста. Вып. 3, 4. – М.: Музыка, 1981.
13. Метлов Н., Михайлова Л. Мы играем и поем: Музыкальные игры для детей дошкольного и младшего дошкольного возраста. – М.: Советский композитор, 1979.
14. Слонов Н. Аленушка и лиса: Русская народная сказка. – В сб.: Гори, гори ясно. – М.: Музыка, 1984.
15. Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. – М.: Советский композитор, 1989.
16. Луговская А. Ритмические упражнения, игры и пляски. – М.: Советский композитор, 1991.