

Приложение 1
к Основной общеобразовательной
программе-образовательной
программе начального общего образования (новая
редакция) МБОУ СОШ №90 (утверждена приказом
МБОУ СОШ № 90 от 22 декабря 2017 г. № 258)

**Рабочая программа
по внеурочной деятельности**

**«Ритмика»
(Направление: общекультурное)
1-4 класс**

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования (далее — планируемые результаты) являются одним из важнейших механизмов реализации требований ФГОС НОО к 12 результатам обучающихся, освоивших основную образовательную программу. Они представляют собой систему **обобщённых личностно ориентированных целей образования**, допускающих дальнейшее уточнение и конкретизацию, что обеспечивает определение и выявление всех составляющих планируемых результатов, подлежащих формированию и оценке.

Планируемые результаты:

– обеспечивают связь между требованиями ФГОС НОО, образовательной деятельностью и системой оценки результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования, уточняя и конкретизируя общее понимание личностных, метапредметных и предметных результатов для каждой учебной программы с учётом ведущих целевых установок их освоения, возрастной специфики обучающихся и требований, предъявляемых системой оценки;

– являются содержательной и критериальной основой для разработки программ учебных предметов, курсов, учебно-методической литературы, а также для системы оценки качества освоения обучающимися основной образовательной программы начального общего образования.

В соответствии с системнодеятельностным подходом содержание

планируемых результатов описывает и характеризует обобщённые способы действий с учебным материалом, позволяющие обучающимся успешно решать учебные и учебнопрактические задачи, в том числе задачи, направленные на отработку теоретических моделей и понятий, и задачи, по возможности максимально приближенные к реальным жизненным ситуациям.

Личностные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

- проявлять интерес к знаниям в области хореографии;
- сотрудничать с учителем и сверстниками;
- переживать, мыслить, запоминать и оценивать культуру своих движений;
- приобретать новые знания и умения, стремиться к совершенствованию своих танцевальных способностей.

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

- понимать и принимать учебную цель и задачи, адекватно воспринимать оценку педагога;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- наблюдать за разнообразными явлениями жизни и искусства в различной деятельности;
- контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок.

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 универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
- отмечать в движении ритмический рисунок, акцент; четко, организованно перестраиваться;
- повторять ритм, заданный учителем.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

- координировать свои усилия с усилиями других, работать в группе;
- сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении различных музыкально-творческих задач, принимать на себя ответственность за результаты своих действий, участвовать в музыкально - концертной жизни класса, школы;

- задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций; допускать существование различных точек зрения;
- допускать существование различных точек зрения.

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

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

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

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.;

4класс.

Личностные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

- проявлять интерес к знаниям в области хореографии;
- сотрудничать с учителем и сверстниками;
- переживать, мыслить, запоминать и оценивать культуру своих движений;
- приобретать новые знания и умения, стремиться к совершенствованию своих танцевальных способностей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

- понимать и принимать учебную цель и задачи, адекватно воспринимать оценку педагога;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- наблюдать за разнообразными явлениями жизни и искусства в различной деятельности;
- контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок.

Познавательные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
- отмечать в движении ритмический рисунок, акцент; четко, организованно перестраиваться;
- повторять ритм, заданный учителем.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

- координировать свои усилия с усилиями других, работать в группе;
- сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении различных музыкально-творческих задач, принимать на себя ответственность за результаты своих действий, участвовать в музыкально - концертной жизни класса, школы;
- задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций; допускать существование различных точек зрения;
- допускать существование различных точек зрения.

2.Содержание программы

1 год обучения

1. УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

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

2. РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

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

Упражнения на координацию движений. Перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверху, левая внизу). 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.

Тема 1. Организационное занятие.

Теория: Введение программу. Беседа по правилам техники безопасности. Правила поведения на занятиях. Внешний вид. Подготовка класса для занятий и их режим.

Тема 2. Азбука музыкального движения.

Теория: Музыкальные размеры на 2/4, 3/4, 4/4 за счёт прослушивания музыкального материала. Темп (быстро, медленно). Контрастная музыка (грустная, весёлая).

Практика:

Постановка корпуса, позиции рук (1, 2,3) и ног (6,1).Прыжки, подскоки. Скоординированные движения рук и ног. Боковые шаги. Упражнения на координацию движения. Построение в колонну по одному, по двое. Построение в цепочку, шеренгу, круг. Маршировка в темпе и ритме музыки на месте, вокруг себя, по кругу, вправо, влево, фигурная маршировка с перестроением из колонны в шеренгу и обратно. Ориентировка в зале, направление в зале.

Тема 3. Элементы классического танца.

Теория: Специфика танцевального шага и бега. Постановка корпуса. Беседы о балете.

Практика: Изучение позиций ног (1, 2, 3). Изучение позиций рук (1,2, 3). Упражнения для ног (батман тандю, деми плие, батман жете).

Деми плие - складывание, сгибание, приседание, развивает выворотность бедра, эластичность и силу ног; изучается лицом к станку по 1,2, 3-й позициям.

Батман тандю - движения, вырабатывающие натянутость всей ноги в колене, подъеме, пальцах, развивающие силу и эластичность ног (изучается лицом к станку по 1, 3-й позициям, вначале в сторону, вперед, в конце года - назад).

Батман тандю жэте - небольшие (до 45°) четкие взмахи ногой в положение книзу и возвращение в исходное положение (ИП) через батман тандю с сохранением выворотности рабочей и опорной ног, а также натяжения подъема и пальцев рабочей ноги.

Тема 4. Элементы народного танца.

Теория: Особенности народных движений. Характерные положения рук. История народного танца.

Практика: Русский танец. Позиции рук (1,2,3). Шаги с носка, переменный, с притопом, с подскоком. Припадание в сторону, в, боковые шаги, притопы, переступания. Дробные движения одинарный удар ребром каблука, двойной удар ребром каблука. “Ключ” - простой и на подскоках. Присядки. Боковой шаг на всей стопе.

2 год обучения

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.

2. РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Общеразвивающие упражнения. Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднимание предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднимание 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

поднимание левой ноги, согнутой в колене, с одновременным подниманием и опусканием правой руки и т. д.). Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.

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

3. ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

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

4. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Повторение элементов танца по программе для 1 класса. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с поскоками, переменный шаг; руки свободно. Парная пляска.

3 год обучения

1. УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

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

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

2. РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением

(растягивание резинок). 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.

3. ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

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

4. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

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

4 год обучения

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 пояс. 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).

2. 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.

3. 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. Поскоки с продвижением назад

(спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах. Разучивание народных танцев.

3. Тематическое планирование

первый год обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов
1	Вводный урок.	1
2	Разучивание разминки.	1
3	Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.	1
4	Движения на координацию. Бег и Подскоки.	1
5	Диагональ. Растяжка.	1
6,7	Упражнения для улучшения гибкости коленных суставов	2
8	Обобщение по темам четверти	1
9	Позиции рук. Основные правила.	1
11	Позиции ног. Основные правила.	1
12	Закрепление материала.	1
13	Хлопаем в ладоши (развитие чувства ритма).	1
14,15	Общеразвивающие упражнения.	2
16	Обобщение по темам четверти.	1
17	Позиции в паре. Основные правила.	1
18	Отработка движений.	1
19	Позиции ног, рук в паре. Отработка движений.	1
20	Движения по линии танца. Перестроения для танцев.	1
21,22	Музыкально-ритмические игры (линия танца).	1
	Музыкально-ритмические игры (перестроения)	1
23,24	Растяжка.	2
25	Обобщение по темам четверти.	1
26	Народно-хореографический танец. Позиции ног, рук.	1
27	Народно-хореографический танец. Упражнения на выстукивания	1
28	Разучивание элементарного бального танца.	1
29	Разучивание элементарного бального танца.	1
30	Движение на развитие координации.	1
31	Элементы асимметричной гимнастики.	1
32	Закрепление материала.	1
33	Урок – смотр знаний.	1
	Итого:	33 часа

второй год обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов
1	Вводный урок.	1
2	Понятие “ритмика”. Основные движения, понятия.	1
3	Ходьба с координацией рук и ног.	1

4	Разучивание разминки.	1
5	Движения на развитие координации. Бег и подскоки.	1
6	Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.	1
7	Упражнения на выработку осанки	1
8	Разнообразные сочетания движений рук, ног, туловища, кистей	1
9	Позиции рук. Основные правила.	1
10	Позиции ног. Основные правила.	1
11	Закрепление материала.	1
12	Перестроение для танцев. Рисунок танца.	1
13	Понятие “линия танца”. Общеразвивающие упражнения.	1
14	Построение, перестроение из колонны в круг и наоборот	1
15	Упражнения на координацию	1
16	Обобщение по темам четверти.	1
17	Позиции в паре. Основные правила.	1
18	Позиции ног, рук в паре. Отработка движений.	1
19	Движения по линии танца. Перестроения для танцев.	1
20	Музыкально-ритмические игры (линия танца, перестроения).	1
21	Повторение позиций в паре	1
22	Хлопки под музыку	1
23	Повороты туловища	1
24	Упражнения на различение элементов народных танцев	1
25	Портерная гимнастика	1
26	Обобщение по темам четверти.	1
27	Народно-хореографический танец. Позиции ног, рук. Упражнения на выстукивания	1
28	Разучивание элементарного бального танца.	1
29	Движение на развитие координации. Элементы асимметричной гимнастики.	1
30	Игры с пением «Буги-вуги»	1
31	Упражнения на имитацию	1
32	Танцевальные упражнения «Пружинящий бег», «Галоп», «Подскоки»	1
33	Хлопки и притопы в несложных ритмических рисунках	1
34	Упражнения на выработку осанки	1
	Урок – смотр знаний.	1
	Итого:	34 часов

третий год обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов
1	Вводный урок.	1
2	Ходьба приставными шагами назад,	1
3	Ходьба с координацией рук и ног.	1
4	Разучивание разминки.	1
5	Движения на развитие координации.	1
6	Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.	1
7	Упражнения на выработку осанки	1
8	Прыжки. одна нога вперед – другая назад,	1

	Обобщение по темам четверти.	1
9	Повторение Позиции рук. Основные правила.	1
10	Повторение Позиции ног. Основные правила.	1
11	Элементы классического танца	1
12	Элементы народного танца	1
13	Понятие “линия танца”. Общеразвивающие упражнения.	1
14	Построение, перестроение из колонны в круг и наоборот	1
15	Упражнения на координацию	1
16	Обобщение по темам четверти.	1
18	Закрепление материала позиции рук.	1
19	Закрепление материала позиции ног.	1
20	Движения по линии танца. Перестроения для танцев.	1
21	Музыкально-ритмические игры (линия танца, перестроения).	1
22	Повторение позиций в паре	1
23	Хлопки под музыку	1
24	Повороты туловища	1
25	Упражнения на различение элементов народных танцев	1
26	Портерная гимнастика	1
27	Обобщение по темам четверти.	1
28	Народно-хореографический танец. Позиции ног, рук. Упражнения на выстукивания	1
29	Разучивание элементарного бального танца.	1
30	Движение на развитие координации. Элементы асимметричной гимнастики.	1
31	Игры с пением «Буги-вуги»	1
32	Упражнения на имитацию	1
33	Упражнения на выработку осанки	1
34	Урок – смотр знаний.	1
	Итого:	34 часов

четвертый год обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов
1	Вводный урок.	1
2	Ходьба с координацией рук и ног.	1
3	Позиции рук ног в паре. Отработка движений.	1
4	Движения на развитие координации. Бег широким и мелким шагом	1
5	Система упражнений направленная на развитие чувства ритма и музыкального слуха.	1
6	Музыкально ритмические упражнения на практическое усвоение понятий: «Темп», «Ритм»	1
7	Развитие ритмического восприятия.	1
8	Обобщение по темам четверти.	1
9	Виды музыкальных размеров: 2\4 , 3\4, 4\4	1
10	Шаги выполненные через выпад вправо влево, вперед назад.	1
11	Понятие о линии корпуса.	1

12	Освоение системы упражнений направленные на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса.	1
13	Наклоны головы, сжатие и расслабление пальцев рук, вращение кистей, локтей и плеч.	1
14	Построение и перестроение из колонны в круг и наоборот.	1
15	Освоение системы упражнений, направленные на укрепление мышц, наклоны в стороны.	1
16	Обобщение по темам четверти.	1
18	Освоение системы упражнений, направленные на укрепление и развитие мышц спины.	1
19	Танцевальные шаги с носка, с подъемом ноги..	1
20	Движения по линии танца. Перестроения для танцев.	1
21	Музыкально ритмические игры(линия танца, перестроение)	1
22	Повышение подвижности отдельных частей тела.	1
23	Хлопки под музыку	1
24	Повороты туловища	1
25,26	Упражнения на различение элементов народных танцев	1
27	Портерная гимнастика	1
28	Обобщение по темам четверти.	1
29	Народно-хореографический танец. Позиции ног, рук. Упражнения на выстукивания	1
30,31	Разучивание элементов бального танца.в паре	2
32,33	Изучение шагов вальса.	2
34	Урок – смотр знаний.	1
	Итого:	34 часов