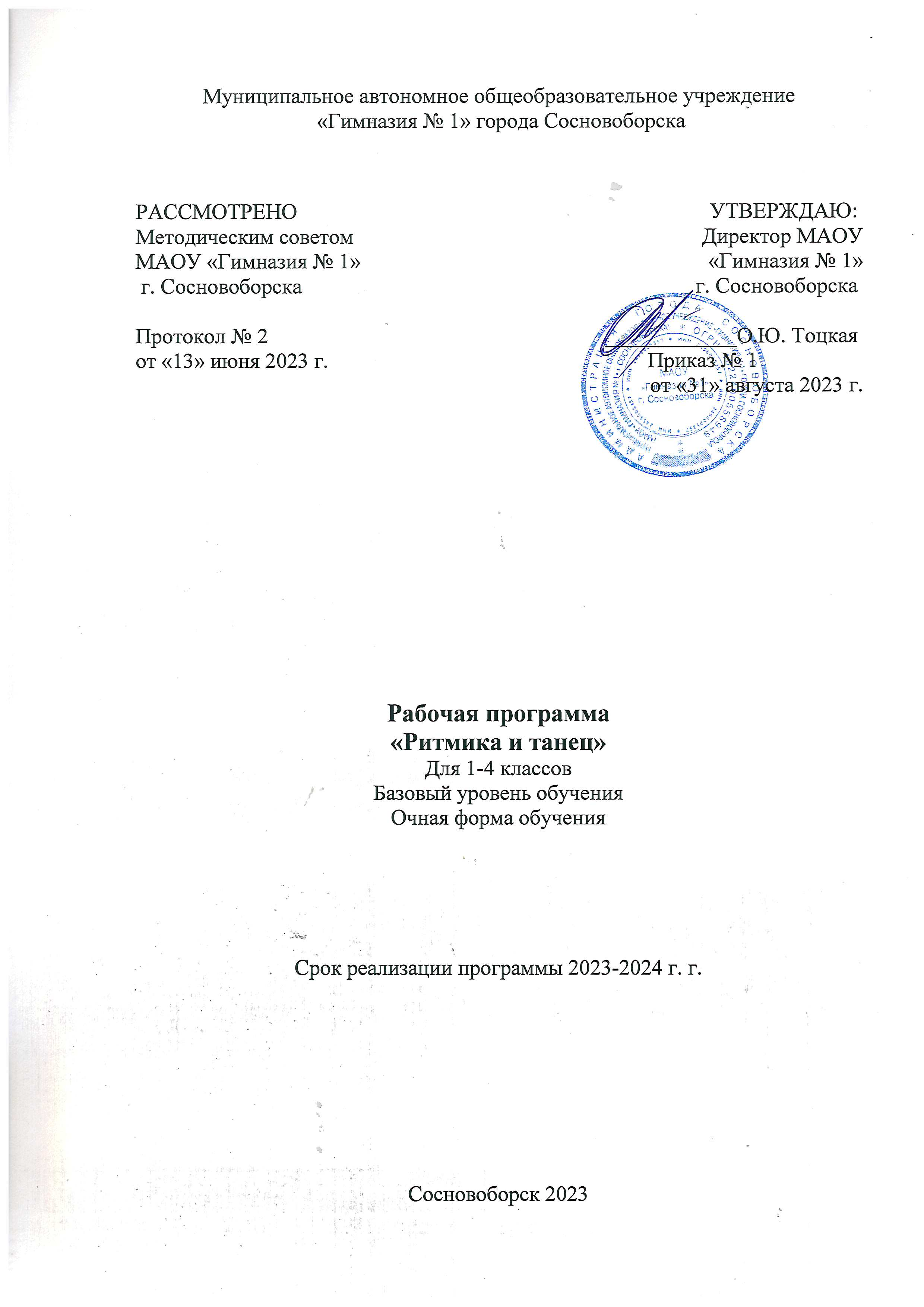
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение



«Гимназия № 1» города Сосновоборска

|  |  |
| --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  Методическим советом  МАОУ «Гимназия № 1»   г. Сосновоборска    Протокол № 2  от «13» июня 2023 г. | УТВЕРЖДАЮ:  Директор МАОУ  «Гимназия № 1»  г. Сосновоборска    \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.Ю. Тоцкая  Приказ № 1  от «31» августа 2023 г. |
|  |  |

**Рабочая программа**

**«Ритмика и танец»**

Для 1-4 классов

Базовый уровень обучения

Очная форма обучения

Срок реализации программы 2023-2024 г. г.

Сосновоборск 2023

Утвержденная Министерством образования 06.03.2001г

1. **Пояснительная записка**

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 осознается всеми. Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по-настоящему возможно лишь тогда, когда “дух” и “тело”, находятся в гармонии, необходимы меры целостно развития, укрепления и сохранения здоровья 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** **составлена на основе программы «Ритмика и танец» 1-8 классы, утвержденная Министерством образования 06.03.2001г.**

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. 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, 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) осуществляется развитие представлений учащихся о пространстве и умение ориентироваться в нем.

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  по  ритмике  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, чтобы дать возможность учащимся отдохнуть от активной физической нагрузки.

Во время проведения урока 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.*.*

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 хороводного шага связано со спокойной русской мелодией, а топающего с озорной плясовой.

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

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

**Условия реализации**

Программа рассчитана на 4 года обучения - 1 час в неделю .

1 кл. – 33 ч., 2 кл. – 34 ч., 3 кл. – 34 ч., 4 кл. – 34 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 хлопками 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. Наклоны и повороты туловища вправо, влево. Приседания без опоры. Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и прведение 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 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**Описание: https://arhivurokov.ru/kopilka/up/html/2017/05/04/k_590b41231ad68/413275_1.png**. ИГРЫ**

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, 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.

**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 , 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.

**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 эмоциональноценностного 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 движениии.
* **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, неопускать 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-ГИМНАСТНЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

*Общеразвивающие упражнения.*Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения. 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. 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).

1. **ИГРЫ .**

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. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. 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. 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 висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбоченившись одной рукой, другая рука поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек).

Движения парами: бег, кружение с продвижением. Основные движения местных народных танцев.

**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-ГИМНАСТИЧЕСККЕ УПРАЖНЕНИЯ**

*Общеразвивающие упражнения.*Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки). Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону. Переход 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. Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением. 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**

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 пружинящее, плавные, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца. Упражнения в передаче образов при. Передача в движениях развернутого сюжета. Смена ролей в импровизации. Придумывание вариантов к пляскам. Действия с воображаемыми предметами.

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;
* рассчитываться 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.

*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 поднимание головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка).

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

1. **ИГРЫ**

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 элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций.

1. **ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в 3 классе. Упражнения на различение элементов народных танцев. Пружинящий бег. Поскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне ина 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.

1. **Календарно-тематическое планирование**

**1 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Дата | Название темы | Кол-во часов |
| 1 |  | Что такое «Ритмика»? Основные понятия. | 1 |
| 2 |  | Разминка. Поклон. | 1 |
| 3 |  | Постановка корпуса. Основные правила. | 1 |
| 4-5 |  | Общеразвивающие упражнения | 2 |
| 6 |  | Ритмико-гимнастические упражнения | 2 |
| 7 - 8 |  | Движения на развитие координации. Бег и подскоки. | 2 |
| 9 |  | Движения по линии танца. | 1 |
| 10-14 |  | Комбинация «Слоник». | 4 |
| 14 - 15 |  | Ритмико-гимнастические упражнения | 2 |
| 15 - 16 |  | Комбинация «Ладошки». | 2 |
| 17 |  | Разминка. | 1 |
| 18-20 |  | Тренировочный танец «Стирка» | 3 |
| 21-22 |  | Упражнения для улучшения гибкости | 2 |
| 23-27 |  | Позиции в паре. Основные правила. Элементы танца. | 5 |
| 28-29 |  | Ритмико-гимнастические упражнения | 2 |
| 30 |  | Разминка | 1 |
| 31 - 32 |  | Общеразвивающие упражнения. | 2 |
| 33 |  | Урок-смотр знаний | 1 |
|  |  | **ИТОГО** | **33** |

**1. Вводное занятие**

Учащиеся знакомятся с предметом «Ритмика».

Беседа о целях и задачах, правилах поведения на уроках ритмики, о форме одежды для занятий.

**2. Основы хореографии**

1. Поклон

2. Обучающиеся знакомятся со следующими понятиями:

- позиции ног;

- позиции рук;

- позиции в паре.

- точки класса;

Для ориентации лучше всего использовать схему, принятую А.Я. Вагановой. Это – квадрат, который условно делит зал на восемь равных треугольников. Ц - положение ученика, точки 1 – 8, располагающиеся по ходу часовой стрелки, - это возможные направления поворотов корпуса или движений в пространстве. При изучении элементов бального и народного танца целесообразно познакомить детей еще с одной схемой – круг, линия танца. Движение танцующих по кругу против часовой стрелки называется «по линии танца», по часовой стрелке – «против линии танца».

**3. Разминка**

Проводится на каждом уроке в виде “статистического танца” в стиле аэробики под современную и популярную музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям.

Задача – развитие координации, памяти и внимания, умения “читать” движения, увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата.

**Примерные упражнения:**

- наклоны головы вправо, влево, вперед, назад, круговые движения;

- вытягивание шеи вперед из стороны в сторону;

- подъем и опускание плеч (поочередно правого, левого и синхронно обоих);

- круговое движение плечами вперед и назад поочередно правого и левого;

- наклоны корпуса вперед, назад, вправо, влево;

- повороты корпуса вправо, влево, круговые движения;

- движения рук «волна»;

- подъем рук через стороны вверх и опускание вниз;

- то же, с вращением кистей в одну и в другую сторону;

- подъем рук через плечи вверх, вниз, вправо, влево;

- работа бедер вправо, влево, круг, «восьмерка», повороты;

- пружинка на месте по VI позиции;

- перенос веса тела с одной ноги на другую;

- упражнения на развороты стоп из VI позиции в I (полувыворотную) поочередно правой и левой, затем одновременно двух стоп;

**4. Общеразвивающие упражнения**

Движения по линии танца и диагональ класса:

- на носках, каблуках;

- шаги с вытянутого носка;

- перекаты стопы;

- высоко поднимая колени «Цапля»;

- выпады;

- ход лицом и спиной;

- бег с подскоками;

- галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног.

Упражнения на улучшение гибкости

- наклоны вперед, назад, в стороны, круговые движения;

- ноги во II свободной позиции, наклоны вперед, кисти на полу;

- ноги в VI позиции, наклоны вперед, кисти на полу;

- сидя на полу, наклоны вправо, влево, вперед;

- сидя на полу в парах, наклоны вперед;

- «бабочка»;

- «лягушка»;

- полу шпагат на правую ногу, корпус прямо, руки в стороны;

- полу шпагат на левую ногу, корпус прямо, руки в стороны;

- полу шпагат на правую ногу, руки на пояс, корпус назад;

- полу шпагат на левую ногу, руки на пояс, корпус назад;

- «кошечка»;

- «рыбка».

**5. Ритмические комбинации**

Отрабатываются разновидности шагов

1. Комбинация «Гуси»:

- шаги на месте;

- шаги с остановкой на каблук;

- шаги по точкам (I, III, V, VII);

- приставные шаги.

Можно исполнить в народном характере. Схема остается та же, только вместо приставных шагов исполняется «гармошка».

2. Комбинация «Слоник»:

- шаг приставка, руками «нарисовать» уши;

- шаг назад, руки вытянуть вперед вверх;

- пружинка на месте, в стороны;

- пружинка назад;

- колено, локоть;

- прыжки.

Дается задание детям «изобразить» любимое животное. Таким образом выявляются творческие способности учащихся, их воображение и мышление.

3. Комбинация «Ладошки»

Пары встают лицом друг к другу и делают различные хлопки по одному и в парах. Можно добавить притопы

**6. Диско танцы**

Отрабатываются разновидности шагов.

1.Танец «Стирка»

Имитируется процесс стирки белья.

- два шага вправо, два шага влево, стираем;

- полощем;

- выжимаем;

- развешиваем;

- устали.

2. Танец «Вару-Вару»

- шаг-приставка по одному, в парах;

- прыжки по одному, в парах;

- хлопушки по одному, в парах;

- шаг-поворот по одному, в парах;

- полностью танец по одному, в парах.

**7. Урок-смотр знаний**

Проводится в конце учебного года.

**Знания и умения**

- знать позиции рук, ног, точки класса;

- знать движения, выученные за год;

- знать названия движений и танцев;

- знать танцы, выученные за год;

- уметь танцевать в заданном темпе.

**Календарно-тематическое планирование, 2 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Дата | Название темы | Кол-во часов |
| 1 |  | Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев. | 1 |
| 2-3 |  | Разминка. | 2 |
| 4-5 |  | Тренировочный танец «Стирка», «Слонёнок». | 2 |
| 6 |  | Движения на развитие координации. Бег и подскоки. | 1 |
| 7 |  | Общеразвивающие упражнения. | 1 |
| 8-12 |  | Танец «Вару – Вару». | 5 |
| 13 |  | Движения по линии танца. | 1 |
| 14 |  | Разминка | 1 |
| 15-17 |  | Тренировочный танец “Ладошки”. Основные движения, переходы в позиции рук. | 3 |
| 18-20 |  | Элементы народной хореографии: ковырялочка, лесенка, гармошка. | 3 |
| 21 |  | Разминка. | 1 |
| 22-23 |  | Общеразвивающие упражнения. | 2 |
| 24-28 |  | Танец « Полька». | 5 |
| 29 |  | Разминка. | 1 |
| 30-31 |  | Ритмико-гимнастические упражнения | 2 |
| 32-33 |  | Индивидуальное творчество | 2 |
| 34 |  | Урок-смотр знаний | 1 |
|  |  | **ИТОГО** | **34** |

**1. Разминка**

Закрепляются знания и навыки.

**2. Общеразвивающие упражнения**

- простые бытовые шаги на каждую четверть;

- шаги на полупальцах;

- шаги с вытянутого носка;

- шаги на пятках;

- сочетание шагов на пятках и носках;

- шаги с высоко поднятыми коленями («цапля»);

- подъем на полупальцы и опускание на всю стопу по VI позиции;

- приседания и выпрямление ног по VI, II и I позициям;

- перенос веса тела с одной ноги на другую;

- упражнения на развороты стоп из VI позиции в I (полувыворотную) поочередно правой и левой, затем одновременно двух стоп;

- упражнения на устойчивость – «цапля». Подъем и опускание согнутой в колене ноги по VI позиции;

- сгибание ноги с отведением голени назад (в дальнейшем исполняется с продвижением на легком беге);

- шаг в сторону с приставкой *(раз-два)*, два хлопка *(три-четыре)*;

- шаг вперед с приставкой *(раз-два)*, два хлопка *(три-четыре)*;

- шаг в сторону и точка *(тэп)* – удар носком об пол без переноса веса тела *(раз-два)*;

- шаг в сторону и кик – выброс свободной ноги по диагонали вперед накрест перед опорной ногой *(раз-два)*;

- три шага в сторону и кик *(раз-два-три-четыре)*;

- три шага в сторону и тэп с хлопком *(раз-два-три-четыре)*;

- «пружинка» с шагом (*на затакт* – присесть, *раз* – шагнуть вправо, выпрямляя колени, *и* – присесть, *два*– приставить левую ногу к правой, выпрямляя колени);

- прыжки по VI позиции в различном темпе и ритме;

- прыжки трамплинные по I, II и VI позициям;

- прыжки с согнутыми коленями по VI позиции;

- бег с высоко поднятыми коленями («лошадки»);

- бег с подниманием выпрямленных ног вперед и назад;

- мелкий бег на полупальцах;

- подскоки на месте с поворотом вправо, влево.

Движения по линии танцев:

- на носках, каблуках;

- шаги с вытянутого носка;

- перекаты стопы;

- высоко поднимая колени «цапля»;

- выпады;

- ход лицом и спиной;

- бег с подскоками;

- галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног;

- позиции европейских танцев;

- позиции латиноамериканских танцев;

- линия танца;

- направление движения;

- углы поворотов.

Упражнения на улучшение гибкости

Закрепляются знания и навыки.

**3. Диско танцы**

1. Танец «Полька»

- галоп по линии танца;

- подскоки по линии танца;

- «Полька» по линии танца;

- хлопушки и прыжки.

**4. Музыкально-ритмическая игра**

Выявляются творческие возможности учащихся.

Каждый ученик представляет себя сказочным героем, изображая его в танце.

Импровизация сказки.

**5. Урок-смотр знаний**

Проводится в конце учебного года

**Знания и умения**

- знать движения, выученные за год;

- знать названия движений и танцев;

- знать танцы, выученные за год;

- уметь координировать движения;

- уметь ориентироваться в танцевальном классе;

- уметь танцевать в заданном темпе.

**Календарно-тематическое планирование, 3 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  **урока** | **Дата** | **Название темы** | **Кол-во часов** |
| 1 |  | Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев. | 1 |
| 2 |  | Разминка. | 1 |
| 3-4 |  | Общеразвивающие упражнения. | 2 |
| 5 |  | Тренировочный танец «Стирка», «Слонёнок». | 1 |
| 6-7 |  | Ритмико-гимнастические упражнения | 2 |
| 8-10 |  | Танец «Папуасы» | 3 |
| 11 |  | Разминка. | 1 |
| 12-13 |  | Упражнения на развитие координации движений. | 2 |
| 14-16 |  | Движения по линии танца, перестроения. | 3 |
| 17-22 |  | Танец «Диско» | 6 |
| 23-24 |  | Общеразвивающие упражнения. | 2 |
| 25-26 |  | Упражнения на координацию движений. | 2 |
| 27-31 |  | Танец | 5 |
| 32-33 |  | Общеразвивающие упражнения. | 2 |
| 34 |  | Урок-смотр знаний | 1 |
|  |  | **ИТОГО** | **34** |

**1. Разминка**

Закрепляются знания и навыки.

**2. Общеразвивающие упражнения**

Упражнения на развитие координации

Координировать – значит согласовывать, устанавливать целесообразные соотношения между действиями. Например:

- приставные шаги и работа плеч: вместе, поочередно;

- приставные шаги и работа головы, повороты, круг;

- перекаты стопы, работа рук: вверх, вниз, в стороны.

Свободные комбинации.

Упражнения на улучшение гибкости

Основные направления подготовки в целом сохраняются с некоторым усложнением задач.

**3. Диско танцы**

1. Танец «Диско»

- шаг-приставка в сторону (вперед, назад);

- пружинка;

- «треугольник»;

- боковое;

- дорожка вперед;

- дорожка назад;

- приседание по II позиции;

- движения рук.

2. Танец «Сударушка»

- шаг по л. т. по одному, движения рук;

- выход в парах;

- приглашение к танцу;

- «расходимся – сходимся».

**4. Индивидуальное творчество**

Дается задание детям «изобразить» любимое животное. Таким образом выявляются творческие способности учащихся, их воображение и мышление.

**5. Урок-смотр знаний**

Проводится в конце учебного года

**Знания и умения**

- знать движения, выученные за год;

- знать названия движений и танцев;

- знать танцы, выученные за год;

- знать танцевальные схемы;

- уметь координировать движения;

- уметь ориентироваться в танцевальном классе;

- уметь танцевать в заданном темпе

**Календарно-тематическое планирование, 4 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  **урока** | **Дата** | **Название темы** | **Кол-во часов** |
| 1 |  | Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев. | 1 |
| 2 |  | Разминка. | 1 |
| 3-4 |  | Общеразвивающие упражнения. | 2 |
| 5-7 |  | Танец « Сударушка» | 3 |
| 8-12 |  | Танец | 5 |
| 13-14 |  | Движения по линии танца, перестроение, диагональ класса. | 2 |
| 15-16 |  | Упражнения на развитие координации движений | 2 |
| 17-18 |  | Ритмико-гимнастические упражнения | 2 |
| 19-24 |  | Танец «Вальс» | 6 |
| 25-26 |  | Разминка. | 2 |
| 27-28 |  | Упражнения на улучшение гибкости. | 2 |
| 29-30 |  | Общеразвивающие упражнения. | 2 |
| 31-32 |  | Импровизация | 1 |
| 33 |  | Индивидуальное творчество. | 2 |
| 34 |  | Урок-смотр знаний | 1 |
|  |  | **ИТОГО** | **34** |

**1. Разминка**

Закрепляются знания и навыки.

**2. Общеразвивающие упражнения**

- движение по линии танцев, перестроение, диагональ класса;

- упражнения на развитие координации;

- Упражнения на улучшение гибкости.

Основные направления подготовки в целом сохраняются с некоторым усложнением задач.

**3. Бальные танцы**

- основной шаг по одному, в парах;

- раскрытие и закрытие по одному, в парах;

- смена мест справа налево по одному, в парах;

- смена мест слева направо по одному, в парах;

**4. Вальс**

- балансе;

- вальс правый поворот;

- вальс левый поворот;

- окошечко;

- раскрытие;

- повороты;

- вальсовая дорожка;

- переходы из позиции в позицию;

- поклон.

**5. Урок-смотр знаний**

Проводится в конце учебного года.

**Знания и умения**

- знать движения, выученные за год;

- знать названия движений и танцев;

- знать танцы, выученные за год;

- знать танцевальные схемы;

- уметь танцевать в заданном темпе.

1. **СРЕДСТВА, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

*Материальные средства:*

- учебный кабинет

- магнитофон;

- компьютер, оснащенный звуковыми колонками;

- фонотека; диски DVD

- детские песни из мультфильмов (ремиксы, оригиналы и минусовки);

- наглядные демонстрационные пособия;

- коврики для выполнения упражнений.

**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., Соковинина 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-Дереза: 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.