# Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа ж.-д.ст. Звезда муниципального района Безенчукский Самарской области

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрено»**На заседании ШМО ГБОУ СОШ ж.-д.ст ЗвездаПротокол № \_\_ от «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_2020 г.Председатель М/О \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_/ ФИО | **«Проверено»**Зам. директора по УВРО.И. Лисичкина\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | **«Утверждаю»**и.о. директора ГБОУ СОШ ж.-д.ст Звезда И.И. Цубер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Название программы:** «Ритмика»

**Класс:** 1-4

**Возраст детей:** 7-11 лет.

Программу разработал

Учитель музыки

Лизунков Артем Юрьевич

Программа «Ритмика» 1-4 классы составлена в соответствии с требованиями ФГОС на основе программ по хореографии для общеобразовательных школ: программа «Ритмика и танец» 1-8 классы, утвержденная Министерством образования 06.03.2001г Данная программа «Ритмика» 1-4 классы составлена на основе программ по хореографии для общеобразовательных школ: программа «Ритмика и танец» 1-8 классы, утвержденная Министерством образования 06.03.2001г.. Программа составлена на основе оздоровительно-развивающей программы «Са-Фи-Дансе» Ж.Е. Фирилевой и Е.Г.Сайкиной по танцевально-игровой гимнастике и направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей. В программе «Са-Фи-Дансе» представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика.

**Календарно-тематическое планирование**

**1 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № урока | Название темы | Кол-во часов |
| 1 | Что такое «Ритмика»? Основные понятия. | 1 |
| 2 | Разминка. Поклон. | 1 |
| 3 | Постановка корпуса. Основные правила.  | 1 |
| 4-5 | Позиции рук. Позиции ног. Основные правила | 2 |
| 6 | Общеразвивающие упражнения | 1 |
| 7 | Ритмико-гимнастические упражнения | 1 |
| 8 | Движения на развитие координации. Бег и подскоки. | 1 |
| 9 | Разминка. | 1 |
| 10-11 | Движения по линии танца. | 2 |
| 12 | Игры под музыку. Комбинация «Гуси». | 1 |
| 13 | Комбинация «Слоник». | 1 |
| 14 | Индивидуальные задания. | 1 |
| 15 | Ритмико-гимнастические упражнения | 1 |
| 16 | Разминка. | 1 |
| 17-19 | Позиции в паре. Основные правила. Танец “Диско”. Элементы танца. | 3 |
| 20-21 | Упражнения для улучшения гибкости | 2 |
| 22-23 |  Комбинация «Ладошки». | 2 |
| 24-25 | Тренировочный танец «Стирка» | 2 |
| 26 | Ритмико-гимнастические упражнения | 1 |
| 27-30 | Разминка. Основные движения танца “Полька”. Разучивание движений.  | 4 |
| 31 | Общеразвивающие упражнения. | 1 |
| 32 | Репетиция танца | 1 |
| 33 | Урок-смотр знаний | 1 |
|  | **ИТОГО** | **33** |

**2 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № урока | 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 |
| 5-9 | Танец «Полька». | 5 |
| 10-11 | Тренировочный танец “Ладошки”. Основные движения, переходы в позиции рук. | 2 |
| 12 | Разминка. | 1 |
| 13-14 | Движения по линии танца. | 2 |
| 15-19 | Танец «Вару – Вару». | 5 |
| 20-23 | Элементы народной хореографии: ковырялочка, лесенка, елочка. | 4 |
| 24 | Разминка. | 1 |
| 25 | Общеразвивающие упражнения. | 1 |
| 26-30 | Танец « Диско». | 5 |
| 31 | Разминка. | 1 |
| 32 | Движения по линии танца. | 1 |
| 33 | Индивидуальное творчество «Я – герой любимой сказки». | 1 |
| 34 | Урок-смотр знаний | 1 |
|  | **ИТОГО**  | **34** |

 **3 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** **урока** | **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 | Ритмико-гимнастические упражнения | 1 |
| 6-10 | Танец «Вару-Вару» | 5 |
| 11 | Разминка. | 1 |
| 12-13 | Упражнения на развитие координации движений. | 2 |
| 15-19 | Танец «Сударушка» | 6 |
| 20 | Разминка | 1 |
| 21-22 | Общеразвивающие упражнения. | 2 |
| 23-24 | Упражнения на координацию движений. | 2 |
| 25-29 |  Танец «Самба». | 5 |
| 30 | Я – герой сказки. Любимый персонаж сказки (имитация под музыку). | 1 |
| 31 | Разминка. | 1 |
| 32 | Общеразвивающие упражнения. | 1 |
| 33 | Индивидуальное творчество. | 1 |
| 34 | Урок-смотр знаний | 1 |
|  | **ИТОГО**  | **34** |

**4 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** **урока** | **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 |
| 5-9 | Танец «Джайв». | 5 |
| 10-11 | Разминка. | 2 |
| 12-13 | Движения по линии танца, перестроение, диагональ класса. | 2 |
| 14-17 | Танец «Джайв» | 4 |
| 18 | Общеразвивающие упражнения. | 1 |
| 19-20 | Разминка. | 2 |
| 21 | Упражнения на развитие координации. | 1 |
| 22-26 | Танец «Фигурный вальс» | 5 |
| 27 | Разминка. | 1 |
| 28 | Упражнения на улучшение гибкости. | 1 |
| 29-33 | Танец «Фигурный вальс» | 5 |
| 34 | Урок-смотр знаний | 1 |
|  | **ИТОГО**  | **34** |

 **Аннотация**

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. и авторской программы по учебному предмету ритмика для учащихся 1-7 классов Беляевой Веры Николаевны "Ритмика и танец"

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****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 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 спредметами. 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, кадриль, 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.

**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, 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).

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. 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; подбоче-. нившись 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-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 сдвижениями 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). Одновременноеотхлопывание 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;
* 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, 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 поднимание 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. Поскоки 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.

**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., 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.