

1. **Пояснительная записка к программе**

**«Ритмика»**

* 1. **Рабочая программа по ритмике для 1-4 классов составлена на основе следующих документов и материалов.**
* «Федеральный государственный стандарт основного общего образования», утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009г. № 373 и от 26.11.2010г. № 1241;
* Основная образовательная программа основного общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №36»г.Перми
* Учебного плана муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 36»г.Перми;
* На основе программ по хореографии для общеобразовательных школ: программа «Ритмика и танец» 1-8 классы: программа «Хореография и ритмика» 1-7 классы Щербаковой Н.Н., учителя хореографии высшей категории неполной средней школы №39 г. Рыбинска; программа «Хореография» 1-8 классы Пантелеевой Т.И - учителя средней школы №66 г. Тюмени
  1. **Место рабочей программы и её роль в системе обучения,**

**развития и воспитания учащихся основной школы и ее актуальность.**

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и на основе программ по хореографии для общеобразовательных школ: программа «Ритмика и танец» 1-8 классы: программа «Хореография и ритмика» 1-7 классы Щербаковой Н.Н., учителя хореографии высшей категории неполной средней школы №39 г. Рыбинска; программа «Хореография» 1-8 классы Пантелеевой Т.И - учителя средней школы №66 г. Тюмени.

Курс введен в часть учебного плана, формируемого образовательным учреждением в рамках спортивно-оздоровительного направления.

Актуальность данного курса состоит в том, что в процессе учебных занятий у школьников происходит снижение работоспособности, ухудшается внимание, память, в результате длительного поддержания статистической позы нарушается осанка, увеличивается тенденция к наклону головы. На занятиях ритмикой увеличивается объем двигательной активности, который оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно-сосудистой и нервной системы. Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма. Движение стимулирует процессы роста, развитие и формирования организма, способствует становлению и совершенствованию высшей психической и эмоциональной сферы, активизирует деятельность жизненно важных органов и систем, поддерживает и развивает их, способствует повышению общего тонуса. Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведёт к общему оздоровлению организма. Курс внеурочной деятельности «Ритмика» предназначен на работу с детьми 1-4 классов. Он посвящён процессу овладения детьми ритмическими движениями с музыкальным сопровождением.

**Цель программы** – сформировать активное восприятие музыкального искусства через осознание драматургии музыкального произведения, воспитать интерес и желание к передаче музыкальных образов средствами ритмопластики.

**Задачи программы:**

1. Развивать основы музыкальной культуры.
2. Развивать музыкальность, способствовать становлению музыкально-эстетического сознания через воспитание способности чувствовать, эстетически переживать музыку в движении.
3. Учить детей воспринимать развитие музыкальных образов, передавать их в движении, согласовывая эти движения с характером музыки, средствами музыкальной выразительности.
4. Развивать музыкальные способности (эмоциональную отзывчивость на музыку, слуховые представления, музыкально-ритмические чувства).

5.        Учить детей:

* определять музыкальные жанры (танец, марш, песня),
* определять виды ритмики (танец, игра, упражнение).
* понимать простейшие музыкальные понятия (высокие и низкие звуки, быстрый, средний, медленный темп, громкая, умеренно-громкая, тихая музыка и т.д.).

1. Учить изменять движения и направления движения в соответствии с формой музыкального произведения.
2. Формировать красивую осанку, выразительность и пластику движений и жестов в танцах, играх, хороводах, упражнениях.
3. Развивать творческие способности, предлагая задания на импровизацию, этюды.

     Программа и программно-методическое сопровождение предмета отвечают требованиям, заложенным в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования:

* общим целям образования – ориентации на развитие личности обучающегося на основе усвоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира, признание решающей роли содержания образования, способов организации образовательной деятельности и взаимодействия участников образовательного процесса;
* задачам образования – развитию способностей к художественно - образному, эмоционально-ценностному восприятию музыки как вида искусства, выражению в творческой деятельности своего отношения к окружающему миру, опоре на предметные, метапредметные и личностные результаты обучения.

Оригинальность данной программы – это творческое мышление учащихся. В каждом классе отведено время на то, чтобы учащиеся не только учились определенным движениям и танцам, но и могли изложить свои мысли на «паркете».

Программа достаточно вариативная и позволяет проявить индивидуальный творческий подход. Уже через несколько месяцев учащиеся овладевают минимальными навыками танца и способны показать свое умение на различных праздниках, что вносит в процесс обучения работу на результат. При разработке программы учитываются способности учащихся, их индивидуальные и возрастные особенности. Ритмикой могут заниматься все физически здоровые дети, начиная с 6-7 лет. Ритмическая разминка - движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем. Партерная гимнастика развивает подвижность суставов и укрепление мышечного аппарата.

Танцевальные движения используются во многих упражнениях и играх. Очень важно обогатить детей запасом этих движений, научить их двигаться технически грамотно, легко, естественно, выразительно. Музыкальные игры на занятиях развивают творческую и танцевальную способность, фантазию, память, обогащают кругозор. Формируют навыки общения и культуру поведения в своей возрастной группе. Дети младшего школьного возраста отличаются, как известно, большой подвижностью, неустойчивостью внимания, неумением долго сосредотачиваться на одном задании. Поэтому следует ограничиваться небольшим количеством самых необходимых подготовительных упражнений. У учащихся закладываются основы, от которых в дальнейшем будет зависеть успех занятий ритмикой и танцем.

Новизна данной рабочей программы определена федеральным государственным стандартом начального общего образования 2010 года. Отличительными особенностями являются:

- Определение видов организации деятельности учащихся, направленных на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного курса.

- В основу реализации программы положены ценностные ориентиры и воспитательные результаты.

- Ценностные ориентации организации деятельности предполагают уровневую оценку в достижении планируемых результатов.

- Достижения планируемых результатов отслеживаются в рамках внутренней системы оценки: педагогом, администрацией, психологом

- При планировании содержания занятий прописаны виды деятельности учащихся по каждой теме.

***Проблемы, существующие при изучении предмета ритмики:***

**-**Не рекомендуется проводить занятия под фонограмму, особенно в классах начальной школы. Ребёнок должен научиться слушать и слышать музыку, почувствовать и определить её настроение. В этой связи живой аккомпанемент концертмейстера незаменим.

***Цель курса***- приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования.

***Задачи:***

-формирование необходимых двигательных навыков, развитие музыкального слуха и чувство ритма;

-совершенствование жизненно-важных навыков и умений чувствовать и

ощущать музыкальный ритм посредством обучения ритмическим

движениям;

-развитие интереса к занятиям ритмикой, формам активного досуга, развитие

координации движения, эстетического вкуса, художественно-творческой и

танцевальной способности, фантазии, памяти, кругозора;

-развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, танцевальных навыков;

- формирование красивой осанки, выразительности пластики движений и жестов в танцах, играх, хороводах, упражнениях;

-улучшение психического состояния, повышение работоспособности и двигательной активности;

-воспитание умений работать в коллективе;

**Программа курса « Ритмика» рассчитана** на 4 года обучения - 1 час в неделю 1 кл. – 34 ч., 2 кл. – 34 ч., 3 кл. – 34 ч., 4 кл. – 34 ч.

Аттестация каждого класса проводится в 1, 2, 3 и 4 четвертях. Форма аттестации- зачёт (выполнение танцевально-ритмических элементов).

**Формы организации учебного процесса**

Основная форма образовательной работы с детьми: музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого ребенка.

Занятия включают чередование различных видов деятельности: музыкально-ритмические упражнения и игры, слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, творческие задания. Программой предусмотрены занятия теоретическими дисциплинами: муз. грамота, беседы о хореографическом искусстве.

Организация игровых ситуаций помогает усвоению программного содержания, приобретению опыта взаимодействия, принятию решений.

Беседы, проводимые на занятиях, соответствуют возрасту и степени развития детей. На начальном этапе беседы краткие. С детьми 3 и 4 классов проводятся беседы — диалоги, обсуждения, которые помогают развитию способности логически мыслить. На этих занятиях дети получают информацию о хореографическом искусстве, его истории развития и традициях.

Формы занятий:

Игра

Беседа

Практические занятия

Открытые уроки

Комбинированные уроки

Урок – смотр знаний

Игровые

Познавательные

Здоровье-сберегающие

Обучение в сотрудничестве

Трудовая

Индивидуальная

Групповая

Группы с переменным составом

Коллективные

**Формы текущего контроля ЗУН и промежуточной аттестации учащихся**

Текущий, проводимый в ходе учебного занятия, закрепляющий знания по заданной теме;

Итоговый, проводимый после изучения материала одной четверти.

Контрольный урок, проводимый 2-3 раза в четверть.

Урок – смотр знаний в конце учебного года в форме зачёта.

**Общая характеристика учебного курса «Ритмика»**

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

**Программа   по   ритмике  состоит из четырёх разделов:**

*1.Основы ритмических упражнений*

*2. Ритмико-гимнастические упражнения (партерная гимнастика)*

*3. Музыкальные основы*

*4. Танцевальные упражнения (элементы классического, народно - сценического, бального, современного танца).*

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.

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).*

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.

**Место учебного курса в учебном плане**

В соответствии с учебным планом МАОУ «СОШ № 36» курс «Ритмика» входит в состав предметной области «Физическая культура» в часть учебного плана, формируемой образовательного процесса, вместо третьего часа физкультуры:

- 1класс - 34 часа (из расчёта 1 час в неделю),

- в 2, 3, 4 классах отведено 34 часа (из расчёта 1 час в неделю).

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса**

***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:***

* 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.

***Предметные результаты:***

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: «Приставной, пружинящий шаг, поскок».
* 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.

**Содержание учебного курса «Ритмика»:**

**Учащиеся 1 класса**

**1.** **Основы ритмических упражнений**

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»). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки.

*Упражнения на координацию движений.*Перекрестное поднимание и опускание рук (правая рука 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. Музыкалные основы**

Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным). 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

Пляска с притопами.

Танец «Лавата», «Если нравится тебе, то делай так!»

Танец «Стирка»

Танец “Полька”

**Учащиеся 2 класса**

**1. Основы ритмических упражнений** 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**

*Обще-развивающие 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.Музыкальные основы**

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 висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбоченившись одной рукой, другая с платочком поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек).

Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. Основные движения местных народных танцев. Танцы и пляски;

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

Парная пляска. Чешская народная мелодия.

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

Танец Чешский танец - «Полька - Аннушка»

Танец «Пингвины».

Танец «Вару- вару».

Танец «Казачок»

**Учащиеся 3 класса**

**1. Основы ритмических упражнений**

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 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. 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.Музыкальные основы**

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.

*Народные танцы*

1. Танец «Сударушка»

2. Танец «Бульба»

*Бальные танцы (латиноамериканская программа)*

1. Танец «Самба - регги»

2. Танец «Па де грас».

**Учащиеся 4 класса**

**1. .** **Основы ритмических упражнений** 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.

**2.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).

**3.Музыкальные основы**

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.

**4.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 ина полупальцах. Разучивание народных танцев.

-Танец «Модный рок»

- Танец Фигурный вальс» - Танец «Сиртаки»

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной**

**деятельности обучающихся:**

***1 класс***

Основное содержание по темам

Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)

**Первый класс**

**1.Вводное занятие. (1ч.)**

Учащиеся знакомятся с предметом «Ритмика».

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

**2. Основы хореографии. (3ч.)**

1. Поклон.

2. Обучающиеся знакомятся со следующими понятиями:

- позиции ног;

- позиции рук;

- позиции в паре.

- точки класса

- это возможные направления поворотов корпуса или движений в пространстве.

схема – круг, линия танца. Движение танцующих по кругу против часовой стрелки называется «по линии танца», по часовой стрелке – «против линии танца».

**3. Разминка. (4 ч.)**

Проводится на каждом уроке в виде “статистического танца” в стиле аэробики под современную и популярную музыку.

**4.Обще-развивающие упражнения. (5 ч.)**

*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;

- подскоки;

- 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. (4 ч.)**

1. Комбинация «Гуси»:

- шаги на месте;

- шаги с остановкой на каблук;

- шаги по точкам (I, III, V, VII);

- приставные шаги.

2. Комбинация «Слоник»:

- шаг приставка, руками «нарисовать» уши;

- шаг назад, руки вытянуть вперед вверх;

- пружинка на месте, в стороны;

- пружинка назад;

- колено, локоть;

- прыжки.

3. Комбинация «Ладошки»:

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

4.Пластические упражнения для рук «Кошка», «Ветер - ветерок»

5. «Паровозик»

6. «Нам жарко»: вытираем со лба капли пота, встряхиваем перед собой влагу кистями».

7. «Котяточки - царап за пяточки».

**6. Танцы. (10ч.)**

1.Танец «Стирка»**.**Имитируется процесс стирки белья.

2. Танец “Весёлая полька”

3. Танец «Колесики».

**7. Игры под музыку. (5ч.)**

1. «Лиса и цыплята»

2. «У медведя в бору».

3. «Наши руки мокрые»

4. «Ручеек».

5. «Котяточки бегают за хвостиком».

6. «Сова и мыши»,

**8.Урок-смотр знаний. (1ч.)**

Учащиеся показывают свои знания и умения изученного материала. Проводится в конце учебного года.

***2 класс***

Основное содержание по темам

Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)

**Второй класс**

**1.Вводное занятие. (1 ч.)**

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

**2. Разминка – (5 ч.).**

Повторение и закрепление знаний и навыков первого класса. Проводится на каждом уроке в виде “статистического танца” в стиле аэробики под современную и популярную музыку.

Танцевально – двигательные стереотипы, вторая подгруппа «Трехчетвертные нечетные».

**3. Обще-развивающие упражнения** – **(10 ч.).**

*Движения по линии танцев:*

- простые бытовые шаги на каждую четверть;

- шаги с вытянутого носка;

- на носках, каблуках;

- перекаты стопы;

- шаг высоко поднимая колени «цапля»;

- выпады;

- ход лицом и спиной;

- подскоки.

- бег с подскоками;

- галоп лицом и спиной в центр;

- шаг «Польки»;

- шаг марш;

*Упражнения на середине зала:*

- 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.

*Упражнения на улучшение гибкости*: лёжа и сидя – партерная гимнастика.

Закрепляются знания и навыки 1 класс.

**4. Танцы – (13 ч.).**

1. Танец Чешский танец - «Полька - Аннушка»

2. Танец «Пингвины».

3. Танец «Вару- вару»

4. Танец «Казачок».

**5. Музыкально-ритмическая игра – (4ч.)**

1.Игра « Плетень».

2.Игра « Море волнуется раз…».

3.«Я - герой любимой сказки». Импровизация сказки.

Выявляются творческие возможности учащихся.

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

**6. Урок-смотр знаний(1ч.).**

Учащиеся показывают свои знания и умения изученного материала. Проводится в конце учебного года.

***3 класс***

Основное содержание по темам

Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)

**Третий класс**

**1.Вводное занятие. (1 ч.)**

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

**2. Разминка – (5ч.).**

Повторение и закрепление знаний и навыков второго класса. Проводится на каждом уроке в виде “статистического танца” в стиле аэробики под современную и популярную музыку.

Танцевально – двигательные стереотипы, первая подгруппа «Затактовые, чётные».

**3. Обще-развивающие упражнения** – **(10 ч.).**

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.

Упражнения на улучшение гибкости лёжа, сидя, пластичности, мягкости, на расслабление и напряжения мышц тела, растяжка – партерная гимнастика.

- «Пантера»

- «Лотос»

- «Лодочка»

- «Коробочка»

- «Мостик»

Основные направления подготовки в целом сохраняются с некоторым усложнением задач.

- 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.

*Упражнения на улучшение гибкости*: лёжа и сидя – партерная гимнастика**.** Закрепляются знания и навыки 1, 2 классов.

**4. Танцы – (13 ч.).**

*Народные танцы;*

1. Танец «Сударушка»

2. Танец «Бульба»

*Бальные танцы (латиноамериканская программа);*

1. Танец «Самба - регги»

2. Танец «Па де грас»

**5. Музыкально-ритмическая игра – (4ч.)**

1. Игра «Кто быстрее»

2. Игра «Бояре»

3. Игра «Коршун»

4. Игра «Золотые ворота»

5. Игра «Кочка, дорога, копна».

**6. Урок-смотр знаний(1ч.).**

Учащиеся показывают свои знания и умения изученного материала. Проводится в конце учебного года.

***4 класс***

Основное содержание по темам

Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)

**Четвёртый класс**

**1.Вводное занятие. (1 ч.)**

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

**2. Разминка – (5ч.).**

Повторение и закрепление знаний и навыков третьего класса. Проводится на каждом уроке в виде “статистического танца” в стиле аэробики под современную и популярную музыку.

Танцевально – двигательные стереотипы, третья подгруппа «Народные – фольклорные».

**3. Обще-развивающие упражнения** – **(10 ч.).**

- 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.

**4. Танцы – (13 ч.).**

*Современные танцы;*

1. Танец «Модный рок»

*Бальные танцы;*

1. Танец «Вальс».

*Народные танцы;*

1. Танец «Сиртаки».

**5. Музыкально-ритмическая игра – (4ч.)**

Игры по желанию учащихся, изученные в предыдущих классах.

**6. Урок-смотр знаний(1ч.).**

Учащиеся показывают свои знания и умения изученного материала. Проводится в конце учебного года.

*Учебно-практическое оборудование:*

-индивидуальные коврики для выполнения упражнений,

-мячи, танцевальный зал оборудованный:

- широкая зеркальная стена,

-помещение для переодевания.

1. **Учебно-тематический план**

**1 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п.п.** | **Раздел** | **Количество часов** | | |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1 | **Основы ритмических упражнений** | 6 | 2 | 4 |
| 2 | **Ритмико-гимнастические упражнения** | 15 | 2 | 13 |
|  | Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения | 5 | 1 | 4 |
|  | Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений | 5 | 1 | 4 |
|  | Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц | 5 | - | 5 |
| 3 | **Музыкальные основы** | 5 | 1 | 4 |
| 4 | **Танцевальные упражнения** | 8 | 2 | 6 |
|  | **Итого** | 34 | 7 | 27 |

**2класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п.п.** | **Раздел** | **Количество часов** | | |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1 | **Основы ритмических упражнений** | 5 | 1 | 4 |
| 2 | **Ритмико-гимнастические упражнения** | 15 | 3 | 12 |
|  | Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения | 7 | 2 | 5 |
|  | Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений | 5 | 1 | 4 |
|  | Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц | 3 | - | 3 |
| 3 | **Упражнения с детскими музыкальными инструментами** | 4 | 1 | 3 |
| 4 | **Музыкальные основы** | 5 | 2 | 3 |
| 5 | **Танцевальные упражнения** | 5 | 2 | 3 |
|  | **Итого** | 34 | 9 | 25 |

**3 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п.п.** | **Раздел** | **Количество часов** | | |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1 | **Основы ритмических упражнений** | 6 | 2 | 4 |
| 2 | **Ритмико-гимнастические упражнения** | 10 | 2 | 8 |
|  | Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения | 4 | 1 | 3 |
|  | Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений | 4 | 1 | 3 |
|  | Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц | 2 | - | 2 |
| 3 | **Упражнения с детскими музыкальными инструментами** | 3 | 1 | 2 |
| 4 | **Музыкальные основы** | 8 | 3 | 5 |
| 5 | **Танцевальные упражнения** | 7 | 2 | 5 |
|  | **Итого** | 34 | 10 | 24 |

**4 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п.п.** | **Раздел** | **Количество часов** | | |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1 | **Основы ритмических упражнений** | 6 | 2 | 4 |
| 2 | **Ритмико-гимнастические упражнения** | 12 | 3 | 9 |
|  | Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения | 6 | 2 | 4 |
|  | Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений | 4 | 1 | 3 |
|  | Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц | 2 | - | 2 |
| 3 | **Упражнения с детскими музыкальными инструментами** | 3 | 1 | 2 |
| 4 | **Музыкальные основы** | 6 | 2 | 4 |
| 5 | **Танцевальные упражнения** | 7 | 2 | 5 |
|  | **Итого** | 34 | 10 | 24 |