

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа с. Борискино-Игар
муниципального района Клявлинский Самарской области

ПРОВЕРЕНО

Заместитель директора по ВР

 Кошкина Н.С.

30.08.2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом № 230-од от 30.08.2022 г.

Директор:  Сорокина И.Ю.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности «Ритмика»

начального общего образования

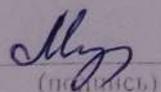
(в соответствии с ФГОС НОО 2021)

Направление: спортивно-оздоровительное

Рассмотрена на заседании МО учителей предметников
(название методического объединения)

Протокола № 1 от « 29 » августа 2022 г.

Руководитель МО


(подпись)

Медякова М.М.

(ФИО)

Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования; программы формирования универсальных учебных действий и направлена на обеспечение достижения планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Данная образовательная программа курса ритмики **спортивно - оздоровительного направления**.

Ритмика – это синтетический вид деятельности, в основе которого лежит музыка, а движения выражают музыкальный образ и конкретизируют основные средства музыкальной выразительности.

Дети учатся работать в творческом коллективе, выстраивать отношения с педагогами и сверстниками, в более «мягких» условиях безоценочной системы.

Цель – создание условий для социальной адаптации, творческой активности детей через занятия ритмикой.

Задачи:

- обеспечить тесную взаимопомощь познавательного и эмоционального развития в социальном становлении ребёнка;
- формировать необходимые двигательные навыки, развивать музыкальный слух и чувство ритма.

Общая характеристика учебного курса

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 целостного развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся.

Ритмика является подготовительным этапом для освоения разных видов хореографического искусства. Именно в ритмике заключен огромный потенциал, позволяющий развивать функции двигательного аппарата, физических возможностей и техники ребенка. Формирование осанки, культуры движений, мимики, развитие музыкального вкуса повышает уверенность ребенка в себе. Совершенствование координации движений способствует повышению коммуникативной активности ребенка. Наряду с этим, формируется позитивное мировоззрение ребенка, положительный социальный опыт развивающейся личности ребенка, раскрытие и реализация его творческого потенциала.

Педагогическая целесообразность. Переход из социальной роли дошкольника, к социальной роли учащегося сопряжен с различными, в том числе и психо-эмоциональными перегрузками. Излишняя интеллектуализация работы с детьми в школе и недостаточное внимание к их эмоциональному развитию ведет к нарушениям в становлении личности. Обедненный эмоциональный опыт приводит к неспособности ребенка осуществить адаптационные действия, помогающие ему определить свое место в обществе, что зачастую приводит к его социальной беспомощности.

Занятия ритмикой улучшают функции сердечно – сосудистой и дыхательной систем, укрепляет опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы, повышается умственная и физическая работоспособность. Наряду с физическим развитием детей решаются задачи нравственного, умственного и эстетического воспитания: развиваются умственные способности, восприятие, мышление, внимание, пространственные и временные представления. При выполнении движений обогащается эмоциональное состояние детей, они испытывают чувство радости, подъёма от проявленных двигательных действий, красоты совместных движений.

В процессе разнообразного общения со сверстниками и взрослыми ребёнок приобретает ценную способность ориентироваться на общие правила, достигать взаимопонимания.

Особенность программы заключается в том, что в процессе обучения большое внимание уделяется разнообразным формам творческого и социального взаимодействия детей и педагога и возможности освоения различных социальных ролей и формирование положительного социального опыта. Занятия построены в виде игры. Основная цель этих превращений в весёлую игру занятий – научить растущего человека думать, фантазировать, мыслить смело и свободно, в полной мере проявляя свои способности.

Программа курса «Ритмика» в начальной школе включает разделы:

1. Введение
2. Азбука музыкального движения
3. Танцевальная азбука
4. Игровая гимнастика
5. Танцевальная мозаика

Выбор педагогических техник в образовательном процессе способствует реализации индивидуальных возможностей личности в процессе решения коллективных, групповых задач.

Место учебного курса в учебном плане

Курс рассчитан на 4 года обучения в начальной школе: 66 часов в год в 1 классе, 68 часов в год во 2-3 классах, 34 ч – в 4 классе. Программа предусматривает занятия для обучающихся 1-4 классов общеобразовательных школ.

Ценностные ориентиры содержания учебного курса

На занятиях ритмикой особое внимание уделяется не только развитию ритмической, но и эмоционально-действенной связи музыки и танца. Танец решает те же задачи эстетического развития и воспитания что и музыка. В музыке заложены содержание и характер любого танцевального произведения. Не может быть танца без музыки, без ритма. Обучение искусству танца происходит параллельно с музыкальным воспитанием: дети учатся понимать, слушать и слышать музыку, органически сливать в единое целое движение и музыку.

Программа рассчитана на физическое, эмоциональное и нравственное развитие и совершенствование детей, нацелена на личностное развитие ребенка.

Организация образовательного процесса.

Форма обучения – групповая. Продолжительность занятий – 40 минут

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.

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.

Методы и методические приемы обучения.

В курсе обучения хореографии применяются традиционные методы обучения: использования слов, наглядного восприятия и практические методы.

Метод использования слова — универсальный метод обучения. с его помощью решаются различные

задачи: раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой и др. Это определяет разнообразие методических приёмов использования слова в обучении:

- рассказ,
- беседа,
- обсуждение,
- объяснение,
- словесное сопровождение движений под музыку и т.д.

Методы наглядного восприятия способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися программы курса обучения, повышения интереса к изучаемым упражнениям. К этим методам можно отнести: показ упражнений, демонстрацию плакатов, рисунков, видеозаписей, прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Всё это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.

Практические методы основаны на активной деятельности самих учащихся. Этот метод целостного освоения упражнений, метод обучения (путём) ступенчатый и игровой метод.

Метод целостного освоения упражнений и движений объясняется относительной доступностью упражнений. Однако, использование данного метода подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту базу входят двигательные элементы и связки, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные движения.

Ступенчатый метод широко используется для освоения самых разных упражнений и танцевальных движений. Практически каждое упражнение можно приостановить для уточнения двигательного движения, улучшение выразительности движения и т.п. Этот метод может также применяться при изучении сложных движений.

Игровой метод используется при проведении музыкально — ритмических игр. Этот метод основан на элементах соперничества учащихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения.

Названные методы обучения на практике могут быть дополнены различными приёмами педагогического воздействия на учащихся.

Место проведения занятий – спортивный зал, коридор начальных классов, учебный кабинет.

Способы определения результативности программы:

- Диагностика, проводимая в конце года, в виде педагогического наблюдения.
- Снижение заболеваемости и повышение уровня физической активности детей.
- Участие в концертных программах школы и сельского Дома Культуры.

Результаты освоения учебного курса

Личностные результаты:

1. эмоциональная отзывчивость на музыку, осознание содержания музыкальных произведений, его драматургии;
2. эстетические и ценностно-смысловые ориентации учащихся, создающие основу для формирования позитивной самооценки, самоуважения, жизненного оптимизма;
3. устойчивая мотивация к различным видам музыкально-ритмической деятельности;
4. навыки оценки и самооценки результатов музыкально-ритмической деятельности;
5. основа для формирования культуры здорового образа жизни и организации культурного досуга.
6. способности видеть в людях лучшие качества;

7. способности реализовывать собственный творческий потенциал, применяя знания и представления о музыке;
8. умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения.

Выпускник получит возможность для формирования:

- *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*
- *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;*
- *устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;*
- *адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;*

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

1. понимать смысл исполнительских и творческих заданий, вносить в них свои коррективы;
2. планировать свои действия в соответствии с поставленными художественно-исполнительскими и учебными задачами;
3. различать способ и результат собственных и коллективных действий;
4. адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, родителей, сверстников и других людей;
5. вносить необходимые коррективы в действие после его оценки и самооценки;
6. осуществлять контроль своего участия в разных видах музыкально-ритмической деятельности;
7. выполнять учебные действия в устной, письменной речи и во внутреннем плане;
8. воспринимать мнение сверстников и взрослых о музыкальном произведении, особенностях его исполнения;
9. высказывать собственное мнение о явлениях музыкального искусства;
10. принимать инициативу в музыкально-ритмических импровизациях и инсценировках.

Выпускник получит возможность научиться:

- *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*
- *преобразовывать практическую задачу в познавательную;*
- *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*
- *самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;*
- *самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.*

Познавательные УУД:

1. осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных и творческих заданий с использованием учебной и дополнительной литературы, в том числе в открытом информационном пространстве (контролируемом пространстве Интернета);
2. использовать знаково-символические средства, в том числе схемы, для решения учебных (музыкально-ритмических) задач;
3. воспринимать и анализировать музыкальные тексты, в том числе нотные;
4. строить сообщения в устной и письменной форме, используя примеры музыкальной записи;
5. проводить сравнение и классификацию изученных объектов по заданным критериям;
6. обобщать (самостоятельно выделять ряд или класс объектов);
7. устанавливать аналогии;
8. представлять информацию в виде сообщения с иллюстрациями (презентация проектов).

- соотносить различные произведения по настроению, форме, по различным средствам музыкальной выразительности (темп, ритм, динамика, мелодия);
- строить свои рассуждения о характере, жанре, средствах художественно-музыкальной выразительности.

Выпускник получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;

Коммуникативные УУД:

- выражать свое мнение о музыке, используя разные речевые средства (монолог, диалог, сочинения), в т.ч. средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- выразительно исполнять музыкально-ритмические движения, воспринимать их как средство общения между людьми;
- контролировать свои музыкально-ритмические движения в коллективной работе (импровизациях, инсценировках), соотносить их с действиями других участников и понимать важность совместной работы;
- продуктивно сотрудничать со сверстниками и взрослыми, в том числе в проектной деятельности;
- задавать вопросы;
- использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнера;
- стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; вставать на позицию другого человека;
- участвовать в диалоге, в обсуждении различных явлений жизни и искусства;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников.

Выпускник получит возможность научиться:

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;

Предметные результаты:

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий ритмикой для укрепления здоровья, развития эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности.

Знания о ритмике

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по инструкции учителя;
- соблюдать правила индивидуальной, групповой, коллективной деятельности на уроке;
- соблюдать правила безопасности при выполнении танцевальных упражнений;
- готовиться к занятиям: строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;
- ходить свободным естественным шагом, двигаясь по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;

6. ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;
7. ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
8. соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
9. выполнять игровые и плясовые движения;
10. выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
11. начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

Выпускник получит возможность научиться:

- *готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному (по два), рассчитывать на первый, второй, третий, для последующего построения в 2-3 колонны, шеренги; соблюдать правильную дистанцию в колонне и в концентрических кругах; четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки;*
- *выполнять движения и упражнения с предметами и без них под музыку;*
- *слышать изменения звучания музыки и передавать их изменением движения;*
- *повторять простейший ритмический рисунок;*
- *соблюдать темп движений и выполнять общеразвивающие упражнения в определённом ритме и темпе;*
- *легко, естественно и непринужденно выполнять игровые и плясовые движения;*
- *самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;*
- *передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;*
- *выполнять любые гимнастические упражнения с предметами и без них под музыку различного характера и темпа;*
- *передавать ритмический рисунок знакомых песен и мелодий;*
- *различать основные характерные движения некоторых народных танцев;*

Содержание курса

1 класс (33 ч)

Раздел 1. Введение (1 ч)

Тема 1.1. Вводное занятие

Знакомство с обучающимися. Введение в образовательную программу. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях.

Раздел 2. Азбука музыкального движения (5 ч)

Тема 2. 1. Характер музыки, темп музыки

Музыкальный размер, характер музыки, темп движения. Темп (быстро, медленно, умеренно). Музыкальный размер. Контрастная музыка (быстрая – медленная, весёлая – грустная). Правила и логика перестроения из одного рисунка в другой. Настроение в музыке (грустно, смешно, мечтательно, испуганно).

Тема 2.2. Ритмический рисунок

Упражнения на развитие музыкального слуха. Прослушивание различных ритмов и мелодий. Воспроизведение хлопками ритмического рисунка. Комбинация с хлопками: перед собой, по коленям, над головой, по бёдрам

Раздел 3. Танцевальная азбука (7 ч)

Тема 3.1. Постановка корпуса, рук и ног

Позиции ног. Подготовка к изучению позиций рук. Этюд «Воздушный шар». Танцевальные положения рук: на поясе, за юбочку, за спиной, на поясе в кулачках.

Тема: 3.2. Весёлая разминка

Полуприседания. Подъём на полупальцы. Прыжки.

Тема 3.3. Танцевальные шаги

Шаги: с носка, с подъёмом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении, на полу пальцах с вытянутыми коленями, со сменой положения рук, лёгкий бег.

Шаги: приставной шаг в сторону, вперед; притопы: выставление ноги на носок, пятку. Рисунки: выстраивание в круг, линию, колонну, шахматный рисунок.

Раздел 4. Игровая гимнастика (6 ч)

Тема 4.1. Упражнения на осанку

Упражнения для развития пластичности. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.

Тема 4.2. Упражнения для развития пластичности

Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. Упражнения, способствующие растягиванию ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок.

Тема: 4.3. Упражнения на растяжку

Упражнения на развитие подвижности суставов. Вращения в суставах (стопа, колено, бедро). Укрепление и развитие мышц ног. Работа стопы (пятка, носок, плоская стопа). Различные виды приседаний. Пряжки.

Раздел 5. Танцевальная мозаика (14 ч)

Тема 5.1. Разучивание танцев

Основные направления танцевального движения в зале: лицом и спиной по линии танца, лицом и спиной в центр. Движение вперёд и назад, вправо-влево. Изучение и исполнение танцев .

2 класс (34 ч)

Раздел 1. Введение (1 ч)

Тема 1.1. Вводное занятие

Введение в образовательную программу. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях.

Раздел 2. Азбука музыкального движения (6 ч)

Тема 2. 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.

Тема 2.2. Ритмический рисунок

Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, переключивать с места на место

Раздел 3. Танцевальная азбука (12 ч)

Тема 3.1. Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения. Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднятие согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.

Тема: 3.2. 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.

Тема 3.3. 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).

Раздел 4. Игровая гимнастика (9 ч)

Тема 4.1. Упражнения для развития выразительности исполнений плясок

Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа.

Тема: 4.2. Музыкальные 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.

Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.

Раздел 5. Танцевальная мозаика (6 ч)

Тема 5.1. Танец «Танцевальные упражнения»

Повторение элементов танца по программе для 2 класса. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Пскоки с ноги на ногу, легкие пскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с пскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбоченившись одной рукой, другая с платочком поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек).

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

Тема 5.2. «Танцы и пляски»

3 класс (34 ч)

Раздел 1. Введение (1 ч)

Тема 1.1. Вводное занятие

Введение в образовательную программу. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях.

Раздел 2. Азбука музыкального движения (6 ч)

Тема 2. 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.

Тема 2.2. Ритмический рисунок

Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами

Раздел 3. Танцевальная азбука (12 ч)

Тема 3.1. Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки). Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны 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.

Тема: 3.2. Упражнения на координацию движений.

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.

Тема 3.3. Упражнения на расслабление мышц.

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.

Раздел 4. Игровая гимнастика (9 ч)

Тема 4.1. Упражнения для развития выразительности исполнений плясок

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.

Тема: 4.2. Музыкальные игры

Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз. Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта. 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.

Раздел 5. Танцевальная мозаика (6 ч)

Тема 5.1. «Танцевальные упражнения»

Повторение элементов танца по программе 3 класса

Тема 5.2. «Танцы и пляски»

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

4 класс (34 ч)

Раздел 1. Введение (1 ч)

Тема 1.1. Вводное занятие

Введение в образовательную программу. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях.

Раздел 2. Азбука музыкального движения (6 ч)

Тема 2.1. Упражнения на ориентировку в пространстве

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из не-скольких 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.

Тема 2.2. Ритмический рисунок

Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами

Раздел 3. Танцевальная азбука (12 ч)

Тема 3.1. Ритмико-гимнастические упражнения

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

Тема: 3.2. Упражнения на координацию движений.

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).

Тема 3.3. Упражнения на расслабление мышц.

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

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

Раздел 4. Игровая гимнастика (9 ч)

Тема 4.1. Упражнения для развития выразительности исполнений плясок

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.

Тема: 4.2. Музыкальные игры

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке.

Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением.

Инсценирование музыкальных сказок, песен.

Раздел 5. Танцевальная мозаика (6 ч)

Тема 5.1. «Танцевальные упражнения»

Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в 4 классе.

Тема 5.2. «Танцы и пляски»

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

Тематическое планирование

1-ый год обучения (33 ч)

<i>№п/п</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Характеристика деятельности обучающихся</i>
Введение (1ч)		
1	Вводное занятие	Введение в образовательную программу. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях.
Азбука музыкального движения (5 ч)		
2-5	Характер и темп музыки	Слушать музыку и определить её характер. Импровизировать под заданные мелодии. Слушать музыку и определить её темп. Слушать музыку и определить динамические оттенки. Выполнять творческое задание: изобразить хлопками дождь стучит по крышам (громко); дождь моросит (тихо).
6	Ритмический рисунок	Слушать различные ритмы и мелодии. Воспроизводить хлопками ритмический рисунок.
Танцевальная азбука (7 ч)		
7-8	Постановка корпуса, рук и ног	Выполнять танцевальные положения рук: на поясе, за юбочку, за спиной, на поясе в кулачках.
9-10	Весёлая разминка	Выполнять: полуприседания, подъём на полупальцы, прыжки
11-13	Танцевальные шаги	Выполнять шаги: с носка, с подъёмом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении, на полу пальцах с вытянутыми коленями, со сменой положения рук, лёгкий бег. Изображать шаги животных, манеры их поведения и др. Выполнять шаги: приставной шаг в сторону, вперед; притопы: выставление ноги на носок, пятку. Изображать рисунки: выстраивание в круг, линию, колонну, шахматный рисунок.
Игровая гимнастика (6 ч)		
14-15	Упражнения на осанку	Выполнять упражнения на: - укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса: наклоны головы, сжатие и расслабление пальцев рук, вращение кистей, локтей и плеч; - укрепление и развитие мышц брюшного пресса: наклоны в стороны и вперёд, потягивание в стороны и вверх, круговые вращения корпуса; - укрепление и развитие мышц спины: сжатие и растяжение мышц грудного отдела, растягивание и скручивание мышц поясничного отдела

		позвоночника.
16-17	Упражнения для развития пластичности	Выполнять упражнения на напряжение и расслабление мышц тела, а также упражнения, способствующие растягиванию ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок.
18-19	Упражнения на растяжку	Выполнять упражнения на развитие подвижности суставов: вращения в суставах (стопа, колено, бедро); укрепление и развитие мышц ног: работа стопы (пятка, носок, плоская стопа), различные виды приседаний, пружки.
Танцевальная мозаика (14 ч)		
20-33	Разучивание танцев	Выполнять танцевальные движения в зале: лицом и спиной по линии танца, лицом и спиной в центр. Движения вперёд и назад, вправо-влево. Изучать и исполнять танцы

Тематическое планирование

2-ой год обучения (34 ч)

<i>№п/п</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Характеристика деятельности обучающихся</i>
	Введение (1ч)	
1.	Вводное занятие	Введение в образовательную программу. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях.
	Азбука музыкального движения (6 ч)	
2-6	Упражнения на ориентировку в пространстве	Совершенствовать навыки ходьбы и бега.
7	Ритмический рисунок	Выполнять во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.
	Танцевальная азбука (12 ч)	
8-11	Ритмико-гимнастические упражнения	Выполнять общеразвивающие упражнения на выработку осанки.
12-14	Упражнения на координацию движений.	Выполнять 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.).
15-19	Упражнения на расслабление мышц.	Выполнять свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивать руки поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед.

		Встряхивать кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра). Выбрасывать то левой, то правой ноги вперед (как при игре в футбол).
Игровая гимнастика (9 ч)		
20-24	Упражнения для развития выразительности исполнений плясок	Выполнять упражнения на: - выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений. - выразительную и эмоциональную передачу в движениях игровых образов и содержания песен.
25-28	Музыкальные игры	Выполнять движения в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий).
Танцевальная мозаика (6 ч)		
29-34	Танцы и пляски	Выполнять танцевальные движения в зале: Изучать: Русская народная пляска Парная пляска. Чувашская народная мелодия. Хлопки. Полька. Русская хороводная пляска.

Тематическое планирование

3-ий год обучения (34 ч)

<i>№п\п</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Характеристика деятельности обучающихся</i>
Введение (1ч)		
1	Вводное занятие	Введение в образовательную программу. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях.
Азбука музыкального движения (6 ч)		
2-3	Упражнения на ориентировку в пространстве	Ходить в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину.. Перестраиваться из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путем отступления одной группы детей на шаг вперед, другой — на шаг назад. Выполнять движений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах.
4	Чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей.	
5	Перестраивания из одного круга.	
6	Движения с предметами.	
7	Ритмический рисунок	Выполнять во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами
Танцевальная азбука (12 ч)		
8-12	Ритмико-гимнастические упражнения	Выполнять 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). Перелазить через сцепленные руки, через палку.

13-15	Упражнения На координацию движений.	Выполнять упражнения на координацию движений.
16-19	Упражнения На расслабление мышц.	Выполнять упражнения на расслабление мышц. Выпрямлять руки 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. Переносить тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.
Игровая гимнастика (9 ч)		
20-21 22-23 24	Упражнения для развития выразительности исполнений плясок Ускорение и замедление темпа движений. Пружинные, плавные движения.	Выполнять упражнения на самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений. Исполнять движения пружиннее, плавнее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца.
25-28	Музыкальные игры	Выполнять упражнения на развитие подвижности суставов Передавать в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта. Придумывать варианты к играм и пляскам.
Танцевальная мозаика (6 ч)		
29-34	«Танцы и пляски»	Выполнять танцевальные движения в зале: 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.

Тематическое планирование

4-ый год обучения (34 ч)

<i>№ п\п</i>	<i>Тема занятий</i>	<i>Характеристика деятельности обучающихся</i>
Введение (1ч)		
1.	Вводное занятие	Введение в образовательную программу. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях.
Азбука музыкального движения (6 ч)		
2-5	Упражнения на ориентировку в пространстве	Перестраиваться из колонны по одному в колонну по четыре в шахматном порядке, из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их, из простых и концентрических кругов в звездочки и карусели.
6-7	Ритмический рисунок	Выполнять во время ходьбы и бега несложные задания с предметами

Танцевальная азбука (12 ч)		
8-9	Ритмико-гимнастические упражнения	Выполнять общеразвивающие упражнения: круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. Выбрасывать руки вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам.
10-14	Упражнения на координацию движений.	Выполнять упражнения на координацию движений. Самостоятельно составлять несложные ритмические рисунки в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).
15-19	Упражнения на расслабление мышц тела	Выполнять упражнение на расслабление мышц тела.
Игровая гимнастика (9 ч)		
20-23	Упражнения для развития выразительности исполнений плясок	Выполнять упражнения на самостоятельную смену движений в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки..
24-28	Музыкальные игры	Выполнять упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Составлять несложные танцевальные композиции. Участвовать в играх с пением, речевым сопровождением. Инсценировать музыкальные сказки, песни.
Танцевальная мозаика (6 ч)		
29-34	Танцы и пляски	Выполнять упражнения на различение элементов народных танцев. Разучивать народные танцы.

Календарно – тематическое планирование по курсу «Ритмика»

1-ый год обучения (33 ч)

№ п/п	Дата проведения	Тема
1		Инструктаж по ТБ .Введение. Вводное занятие
2-3		Азбука музыкального движения. Характер музыки
4		Азбука музыкального движения. Темп музыки
5		Музыкальный размер, динамические оттенки Контрастная музыка.
6		Ритмический рисунок
7		Танцевальная азбука. Постановка корпуса. Позиция ног Подготовка к изучению позиций рук этюд «Воздушный шар»
8		Танцевальные положения рук: на поясе, за юбочку, за спиной, на поясе в кулачках
9		Весёлая разминка. Подъём на полупальцы. Полуприседания
10		Прыжки
11		Танцевальные шаги
12		Танцевальные шаги. Приставной шаг в сторону, вперёд, притопы
13		Танцевальные шаги. Выставление ноги на носок, пятку
14		Упражнения на осанку «Кошечка», «Качели»
15		Упражнения на осанку «Кольцо», «Лодочка» «Рыбка»
16		Игровая гимнастика. Упражнения для развития пластичности
17		Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела
18		Игровая гимнастика. Упражнения на растяжку Работа стопы.
19		Игровая гимнастика. Упражнения на растяжку «Бабочка» «Полушпагат»
20		Танцевальная мозаика. Полька

21-24		Танцевальная мозаика. Песня – танец «Куклы – неваляшки».
25-26		Танцевальная мозаика. Хоровод «Во поле берёза стояла».
27-29		Танцевальная мозаика. Чувашские танцы.
30-33		Танцевальная мозаика. Вальс

Календарно – тематическое планирование по курсу «Ритмика» 2-ой год обучения (34 ч)

№ п/п	Дата проведения	Тема
1		Введение. Вводное занятие
2		Азбука музыкального движения. Упражнения на ориентировку в пространстве
3		Азбука музыкального движения. Общеразвивающие упражнения. Ходьба с координацией рук и ног.
4		Ритмический рисунок. Движения на развитие координации. Бег и подскоки.
5-6		Ритмический рисунок Элементы асимметричной гимнастики.
7		Ритмический рисунок. Движения по линии танца.
8		Танцевальная азбука. Перестроение для танцев.
9		Общеразвивающие упражнения. . Разучивание разминки.
10		Позиции рук. Основные правила. Танец «Полонез»
11		Позиции ног. Основные правила. Танец «Полонез»
12		Позиции в паре. Основные правила. Танец «Полонез»
13		Танец “цветов”. Элементы танца.
14		Ритмико-гимнастические упражненияю Красота движений. Танец «Полонез», «Вальс цветов»
15		Упражнения на расслабление мышц тела Танец «Лавата», «Если нравится тебе, то делай так!»
16		Общеразвивающие упражнения.
17		Разучивание танца “Цветов”. Тесты для оценки подвижности тазобедренных суставов.
18		Основные движения танца “Полька”. Разучивание движений. Упражнения для развития позвоночника.
19		Упражнения для улучшения гибкости коленных суставов. Диско-танец “Вару-

		вару”.
20		Повторение позиций в паре
21		Проверка ориентации. Танец “Стирка”.
22		Я – герой сказки. Любимый персонаж сказки (имитация под музыку).
23		Музыкально-ритмические игры “Виды шага”.
24		Танец “Ладочки”. Основные движения, переходы в позиции рук.
25		Элементы народной хореографии: ковырялочка, лесенка, елочка.
26		Основные движения танца «Праздничный марш – «9 мая!». Разучивание движений.
27		Игровая гимнастика.
28		Игровая гимнастика. Упражнения на растяжку «Полушпагат»
29-30		Танцевальная мозаика.
31-32		Танцевальная мозаика.
33-34		Игровая гимнастика.

Календарно – тематическое планирование по курсу «Ритмика»

3-ий год обучения (34 ч)

№ п/п	Дата проведения	Тема
1		Инструктаж по ТБ на занятиях. Введение. Вводное занятие
2		Элементы асимметричной гимнастики.
3		Разучивание разминки.
4		Упражнения на развитие координации.
5		Перестроение для танцев. Рисунок танца.
6		Позиции рук. Основные правила.
7		Позиции ног. Основные правила.
8		Позиции в паре. Основные правила
9		Основные движения танца “Вася-василек”. Разучивание движений.
10-		Народно-хореографический танец. Позиции ног, рук.

11		
12		Отработка движений.
13-14		Танец « Новый год к нам мчится».
16		Понятие “линия танца”. Общеразвивающие упражнения.
17		Отработка построений: “линии”, “хорошие”, “шахматы”...
18-20		Отработка движений танца “Девичьи страдания”.
21-22		Общеразвивающие упражнения: перекаты стопы, на носках, каблуках. “Вальс” - основные движения.
23		История образования “Вальса”. Позиции ног, рук. Отработка движений.
24		Танец “Музыкальный”. Позиции в паре.
25		Основные положения рук, ног в паре.
26		Общеразвивающие упражнения.
27		Геометрические композиции фигур (индивидуальные и коллективные).
28		Основные движения танца «Школьные годы».
29-32		Танцевальная мозаика.
33		Танцевальная мозаика.
34		Танцевальная мозаика.

Календарно – тематическое планирование по курсу «Ритмика»

4-ый год обучения (34 ч)

№ п/п	Дата проведения	Тема
1		Инструктаж по ТБ на занятиях. Вводное занятие
2-3		Азбука музыкального движения. Движения по линии танца. Перестроения.
4		Музыкально-ритмические игры (линия танца, перестроения).
5		Движение на развитие координации. Элементы асимметричной гимнастики.
6		Ритмический рисунок. Позиции рук. Основные правила.
7		Ритмический рисунок. Позиции ног. Основные правила.
8		Танцевальная азбука. ”Красота движений” - компоновка ОРУ.
9		Музыкально-ритмические игры.
10		Разминка. “Осенний вальс”. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.
11-12		Танец «Осенний вальс».
13		Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.
14-15		Танец «Зимний вальс».

16		Позиции ног, позиции рук.
17		Постановка тела. Танец “Зимний вальс”.
18		Танец “Сударушка”. Тесты для определения подвижности голеностопного сустава.
19		Танец “Сударушка”. Упражнения для улучшения подвижности коленных суставов.
20		Позиции ног, рук в паре. Отработка движений. Танец “Ладочки”.
21- 22		Традиции народа в своеобразии движений. Танец “Душа моя кадрили”.
23		Закрепление
24		Музыкально-ритмические игры “Переноска мяча”, “Кто раньше?”
25		Народная хореография.
26		Основные движения танца « Вальс».
27		Танцевально-ритмические упражнения танца “Вальс”.
28		Закрепление. Танец «Вальс».
29		Танцевальная мозаика
30- 31		Танцевальная мозаика
32- 34		Танцевальная мозаика

Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество	Примечание
ПЕЧАТНЫЕ ПОСОБИЯ			
1	Наглядные демонстративные пособия	Д / К	
ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ			
2	Магнитофон	Д	
3	Мультимедийный проектор	Д	
4	Компьютер, оснащённый звуковыми колонками	Д	
5	Экспозиционный экран (по возможности)	Д	Размер не менее 150х150

			см
6	Фотокамера цифровая (по возможности)	Д	
7	Видеокамера цифровая (по возможности)	Д	
ЭКРАННО-ЗВУКОВЫЕ ПОСОБИЯ			
8	Фонотека; диски DVD, диски DVD- караоке	Д	При наличии технических средств
9	Детские песни их мультфильмов (ремиксы, оригиналы и минусовки)	Д	
ИГРЫ И ИГРУШКИ			
10	Мячи, гимнастические палки, спортивные ленты		
ОБОРУДОВАНИЕ КЛАССА			
11	Форма для занятий	К	
12	Учебный кабинет, актовый зал	Д	
13	Коврики для выполнения упражнений	К	

Для характеристики количественных показателей используются следующие символические обозначения:

- Д – демонстрационный экземпляр (не менее 1 экземпляра на класс);
- К – полный комплект (на каждого ученика класса)

Методическое обеспечение

1. Андреева. М., Конорова Е. Первые шаги в музыке. М: Музыка, 2013г.
2. Заводина. И.В. Ритмика. Методическое пособие. Выпуск 1-3. М: Музыка, 2016 г.
3. Конорова Е. Ритмика. Методическое пособие. Выпуск 1-2, М: Музыка, 2012г.