**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«Средняя школа № 148 имени Героя Советского Союза И.А. Борисевича»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  Методист  Мастина Н.А.  Протокол №1  от 28.08.2023 г. | СОГЛАСОВАНО  Зам.директора по УВР  Теплюк Т.Н.  Протокол №1  от 28.08.2023г. | УТВЕРЖДЕНО  Директор  Бушланова Ю.С.  Приказ №03-03-569  от 30.08. 2023г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**«Весёлая ритмика»**

для обучающихся 1-4 классов

**Красноярск 2023**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Известно, что эффективность образования детей в школе во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидения, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения.

**Актуальность** программы сегодня осознается всеми. Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по-настоящему возможно лишь тогда, когда “дух” и “тело”, находятся в гармонии, необходимы меры целостно развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся.

Ритмика – это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело.

Ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА программы «ВЕСЕЛАЯ РИТМИКА»**

**Программа «Весёлая Ритмика» 1-4 классы** составлена на основе программы «Веселая 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.

**ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ программы «ВЕСЕЛАЯ РИТМИКА»**

**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.

**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 с предметами. 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.

**Условия реализации**

Программа  рассчитана на 4 года обучения - 1 час в неделю (127 ч.)

1 кл. – 33 ч., 2 кл. – 34 ч., 3 кл. – 30 ч., 4 кл. – 30 ч.

**1 КЛАСС**

1. **УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ**

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

1. **РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

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

*Упражнения на координацию движений.*Перекрестное 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. ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ**

Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание — тяжелым, комичным и т. д). Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.

**4. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком); притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.

Танцы и пляски

Пальчики и ручки. Русская народная мелодия «Ой, на горе-то».

Стукалка. Украинская народная мелодия.

Подружились. Музыка Т. Вилькорейской.

Пляска с султанчиками. Украинская народная мелодия.

Пляска с притопами. Гопак. Украинская народная мелодия.

**ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К УМЕНИЯМ УЧАЩИХСЯ**

**1  класс**

**Личностные результаты**

Сформированность внутренней позиции обучающегося, которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении обучающегося к образовательному учреждению через интерес к ритмико-танцевальным, гимнастическим упражнениям. Наличие эмоционально ценностного отношения к искусству, физическим упражнениям. Развитие эстетического вкуса, культуры

поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности.

**Метапредметные результаты**

* **регулятивные**
* способность обучающегося понимать и принимать учебную цель и задачи;
* в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
* накопление представлений о ритме, синхронном движении.
* наблюдение за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной  и внеурочной деятельности
* **познавательные**
* навык умения учиться: решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью учителя.

Учащиеся должны уметь:

* готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно;
* под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;
* ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
* ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая

круг и не сходя с его линии;

* ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
* соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
* выполнять игровые и плясовые движения;
* выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
* начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.
* **коммуникативные**
* умение координировать свои усилия с усилиями других;
* задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.
* **Предметные результаты**
* Развитие художественно вкуса, устой чего интереса к музыкально-ритмическому искусству и различным видам творческой деятельности.
* Общее понятие о роли музыки в жизни человека и его духовно-нравственном развитии.

**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; 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.

Хлопки. Полька. Музыка Ю. Слонова.

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

**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.
* **Предметные результаты**
* Развитие художественно вкуса, устой чего интереса к музыкально-ритмическому искусству и различным видам творческой деятельности.
* Общее понятие о роли музыки в жизни человека и его духовно-нравственном развитии.

**3 КЛАСС**

1. **УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ**

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

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

1. **РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСККЕ УПРАЖНЕНИЯ**

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

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 полу присядка на месте и с продвижением. Движения парами: боковой галоп, поскоки. Основные движения народных танцев.

**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.;
* **Предметные результаты**
* Развитие художественно вкуса, устой чего интереса к музыкально-ритмическому искусству и различным видам творческой деятельности.
* Общее понятие о роли музыки в жизни человека и его духовно-нравственном развитии.
* Знание основных закономерностей музыкального и танцевального искусства.

**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 полу пальцах. Разучивание народных танцев.

**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.
* **Предметные результаты**
* Развитие художественно вкуса, устой чего интереса к музыкально-ритмическому искусству и различным видам творческой деятельности.
* Общее понятие о роли музыки в жизни человека и его духовно-нравственном развитии.
* Знание основных закономерностей музыкального и танцевального искусства.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| урока | Дата | Название темы | Кол-во часов | Форма проведения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
| 1 |  | Что такое «Ритмика»? Основные понятия. | 1 | Беседа | https://youtu.be/hSFvXd9c9js?si=5Tk2k3eA90MCt-k- |
| 2 |  | Разминка. Поклон. | 1 | Игровая  Практическая | https://youtu.be/R9xzRUUZcNY?si=L0lTUCYC5FaOANd3 |
| 3 |  | Постановка корпуса. Основные правила. | 1 | Игровая  Практическая | https://youtu.be/\_Wspu8SYifs?si=fGciRyXPBJSifZGC |
| 4-5 |  | Позиции рук. Позиции ног.  Основные правила | 2 | Игровая  Практическая | https://youtu.be/PN1suqm0FIU?si=c7\_3TWbE249YLJJN |
| 6 |  | Общеразвивающие упражнения | 1 | Игровая  Практическая | https://youtu.be/\_Wspu8SYifs?si=fGciRyXPBJSifZGC |
| 7 |  | Ритмико-гимнастические упражнения | 1 | Игровая  Практическая | https://youtu.be/oT9-C7qfFLE?si=HF64dTJ3qPw0pbTQ |
| 8 |  | Движения на развитие координации. Бег и подскоки. | 1 | Игровая  Практическая | https://youtu.be/PN1suqm0FIU?si=c7\_3TWbE249YLJJN |
| 9 |  | Разминка. | 1 | Игровая  Практическая | https://youtu.be/R9xzRUUZcNY?si=L0lTUCYC5FaOANd3 |
| 10-11 |  | Движения по линии танца. | 2 | Игровая  Практическая | https://youtu.be/w58APTkwYng?si=9H1M2p8IvWvixzb4 |
| 12 |  | Игры под музыку. Комбинация «Гуси». | 1 | Игровая  Практическая | https://youtu.be/iA6pt4P8lA0?si=nrkOzVw0W7KPJW7y |
| 13 |  | Комбинация «Слоник». | 1 | Игровая  Практическая | https://youtu.be/hSFvXd9c9js?si=5Tk2k3eA90MCt-k- |
| 14 |  | Индивидуальные задания. | 1 | Игровая  Практическая | https://youtu.be/iA6pt4P8lA0?si=nrkOzVw0W7KPJW7y |
| 15 |  | Ритмико-гимнастические упражнения | 1 | Игровая  Практическая | https://youtu.be/hSFvXd9c9js?si=5Tk2k3eA90MCt-k- |
| 16 |  | Разминка. | 1 | Игровая  Практическая | https://youtu.be/R9xzRUUZcNY?si=L0lTUCYC5FaOANd3 |
| 17-19 |  | Позиции в паре. Основные правила. Танец “Диско”. Элементы танца. | 3 | Игровая  Практическая | https://youtu.be/kv\_kOmkUfIw?si=rpDNl7n1w5rBuQsR |
| 20-21 |  | Упражнения для улучшения гибкости | 2 | Игровая  Практическая | https://youtu.be/PN1suqm0FIU?si=c7\_3TWbE249YLJJN |
| 22-23 |  | Комбинация «Ладошки». | 2 | Игровая  Практическая | https://youtu.be/iA6pt4P8lA0?si=nrkOzVw0W7KPJW7y |

**Календарно-тематическое планирование, 2 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Дата | Название темы | Кол-во часов | Форма проведения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
| 1 |  | Вводное занятие.  Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев. | 1 | Беседа  практическая | https://youtu.be/hSFvXd9c9js?si=5Tk2k3eA90MCt-k- |
| 2 |  | Разминка. | 1 | Игровая  Практическая | https://youtu.be/R9xzRUUZcNY?si=L0lTUCYC5FaOANd3 |
| 3-4 |  | Общеразвивающие упражнения. | 2 | Игровая  Практическая | <https://youtu.be/_Wspu8SYifs?si=fGciRyXPBJSifZGC> |
| 5-9 |  | Танец «Полька». | 5 | Игровая  Практическая | https://youtu.be/a6oTE9uU87I?si=3HACeuRw8gIj5lsL |
| 10-11 |  | Тренировочный танец “Ладошки”. Основные движения, переходы в позиции рук. | 2 | Игровая  Практическая | https://youtu.be/2BgAshlRUQQ?si=bzIEeqCsP\_tZR3FJ |
| 12 |  | Разминка. | 1 | Игровая  Практическая | https://youtu.be/R9xzRUUZcNY?si=L0lTUCYC5FaOANd3 |
| 13-14 |  | Движения по линии танца. | 2 | Игровая  Практическая | https://youtu.be/2BgAshlRUQQ?si=bzIEeqCsP\_tZR3FJ |
| 15-19 |  | Танец «Вару – Вару». | 5 | Игровая  Практическая | https://youtu.be/pGETTNa6Vd8?si=ZeSmaloDcBub9SLs |
| 20-23 |  | Элементы народной хореографии: ковырялочка, лесенка, елочка. | 4 | Игровая  Практическая | https://youtu.be/PN1suqm0FIU?si=c7\_3TWbE249YLJJN |
| 24 |  | Разминка. | 1 | Игровая  Практическая | https://youtu.be/R9xzRUUZcNY?si=L0lTUCYC5FaOANd3 |
| 25 |  | Общеразвивающие упражнения. | 1 | Игровая  Практическая | <https://youtu.be/_Wspu8SYifs?si=fGciRyXPBJSifZGC> |
| 26-30 |  | Танец « Диско». | 5 | Игровая  Практическая | https://youtu.be/iA6pt4P8lA0?si=nrkOzVw0W7KPJW7y |
| 31 |  | Разминка. | 1 | Игровая  Практическая | https://youtu.be/R9xzRUUZcNY?si=L0lTUCYC5FaOANd3 |
| 32 |  | Движения по линии танца. | 1 | Игровая  Практическая | https://youtu.be/PN1suqm0FIU?si=c7\_3TWbE249YLJJN |
| 33 |  | Индивидуальное творчество «Я – герой любимой сказки». | 1 | Игровая  Практическая | https://youtu.be/iA6pt4P8lA0?si=nrkOzVw0W7KPJW7y |
| 34 |  | Урок-смотр знаний | 1 | Игровая  Практическая | https://youtu.be/PN1suqm0FIU?si=c7\_3TWbE249YLJJN |
|  |  | **ИТОГО** | **34** |  |  |

**Календарно-тематическое планирование, 3 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Дата** | **Название**  **темы** | **Кол-во часов** | **Формы провидения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| 1 |  | Вводное занятие.  Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев. | 1 | Беседа  практическая | https://youtu.be/hSFvXd9c9js?si=5Tk2k3eA90MCt-k- |
| 2 |  | Разминка. | 1 | Игровая  Практическая | https://youtu.be/R9xzRUUZcNY?si=L0lTUCYC5FaOANd3 |
| 3-4 |  | Общеразвивающие упражнения. | 1 | Игровая  Практическая | <https://youtu.be/_Wspu8SYifs?si=fGciRyXPBJSifZGC> |
| 5 |  | Ритмико-гимнастические упражнения | 1 | Игровая  Практическая | https://youtu.be/PN1suqm0FIU?si=c7\_3TWbE249YLJJN |
| 6-10 |  | Танец «Вару-Вару» | 4 | Игровая  Практическая | https://youtu.be/TMbxITOsN7k?si=Hr3ptgM4IRYo37MP |
| 11 |  | Разминка. | 1 | Игровая  Практическая | https://youtu.be/R9xzRUUZcNY?si=L0lTUCYC5FaOANd3 |
| 12-14 |  | Упражнения на развитие координации движений. | 2 | Игровая  Практическая | https://youtu.be/PN1suqm0FIU?si=c7\_3TWbE249YLJJN |
| 15-19 |  | Танец «Сударушка» | 4 | Игровая  Практическая | https://youtu.be/iA6pt4P8lA0?si=nrkOzVw0W7KPJW7y |
| 20 |  | Разминка | 1 | Игровая  Практическая | https://youtu.be/R9xzRUUZcNY?si=L0lTUCYC5FaOANd3 |
| 21-22 |  | Общеразвивающие упражнения. | 2 | Игровая  Практическая | <https://youtu.be/_Wspu8SYifs?si=fGciRyXPBJSifZGC> |
| 23-24 |  | Упражнения на координацию движений. | 2 | Игровая  Практическая | https://youtu.be/PN1suqm0FIU?si=c7\_3TWbE249YLJJN |
| 25-29 |  | Танец «Самба». | 5 | Игровая  Практическая |  |
| 30 |  | Я – герой сказки. Любимый персонаж сказки (имитация под музыку). | 1 | Игровая  Практическая | https://youtu.be/iA6pt4P8lA0?si=nrkOzVw0W7KPJW7y |
| 31 |  | Разминка. | 1 | Игровая  Практическая | https://youtu.be/R9xzRUUZcNY?si=L0lTUCYC5FaOANd3 |
| 32 |  | Общеразвивающие упражнения. | 1 | Игровая  Практическая | <https://youtu.be/_Wspu8SYifs?si=fGciRyXPBJSifZGC> |
| 33 |  | Индивидуальное творчество. | 1 | Игровая  Практическая | https://youtu.be/PN1suqm0FIU?si=c7\_3TWbE249YLJJN |
| 34 |  | Урок-смотр знаний | 1 | Игровая  Практическая | https://youtu.be/iA6pt4P8lA0?si=nrkOzVw0W7KPJW7y |
|  |  | **ИТОГО** | **30** |  |  |

**Календарно-тематическое планирование, 4 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Дата** | **Название темы** | **Кол-во часов** | **Формы провидения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| 1 |  | Вводное занятие.  Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев. | 1 | Беседа  практическая | https://youtu.be/iA6pt4P8lA0?si=nrkOzVw0W7KPJW7y |
| 2 |  | Разминка. | 1 | Игровая  Практическая | https://youtu.be/R9xzRUUZcNY?si=L0lTUCYC5FaOANd3 |
| 3-4 |  | Общеразвивающие упражнения. | 1 | Игровая  Практическая | <https://youtu.be/_Wspu8SYifs?si=fGciRyXPBJSifZGC> |
| 5-9 |  | Танец «Джайв». | 4 | Игровая  Практическая | https://youtu.be/e2zaeC8Ug88?si=FiI7oeJcB7HnYZvB |
| 10-11 |  | Разминка. | 2 | Игровая  Практическая | https://youtu.be/R9xzRUUZcNY?si=L0lTUCYC5FaOANd3 |
| 12-13 |  | Движения по линии танца, перестроение, диагональ класса. | 2 | Игровая  Практическая | https://youtu.be/U4keK3GWvEw?si=pEoU8b9aB7F7EoCS |
| 14-17 |  | Танец «Джайв» | 4 | Игровая  Практическая | https://youtu.be/V9p0ETm7woA?si=sXhjR667pcf5biu4 |
| 18 |  | Общеразвивающие упражнения. | 1 | Игровая  Практическая | <https://youtu.be/_Wspu8SYifs?si=fGciRyXPBJSifZGC> |
| 19-20 |  | Разминка. | 1 | Игровая  Практическая | <https://youtu.be/R9xzRUUZcNY?si=L0lTUCYC5FaOANd3> |
| 21 |  | Упражнения на развитие координации. | 1 | Игровая  Практическая | https://youtu.be/PN1suqm0FIU?si=c7\_3TWbE249YLJJN |
| 22-26 |  | Танец «Фигурный вальс» | 4 | Игровая  Практическая | https://youtu.be/\_MqEg7dJFeE?si=0Ddm-W6eLCSsLGCf |
| 27 |  | Разминка. | 1 | Игровая  Практическая | https://youtu.be/R9xzRUUZcNY?si=L0lTUCYC5FaOANd3 |
| 28 |  | Упражнения на улучшение гибкости. | 1 | Игровая  Практическая | https://youtu.be/PN1suqm0FIU?si=c7\_3TWbE249YLJJN |
| 29-33 |  | Танец «Фигурный вальс» | 5 | Игровая  Практическая | https://youtu.be/\_MqEg7dJFeE?si=0Ddm-W6eLCSsLGCf |
| 34 |  | Урок-смотр знаний | 1 | Игровая  Практическая | https://youtu.be/PN1suqm0FIU?si=c7\_3TWbE249YLJJN |
|  |  | **ИТОГО** | **30** |  |  |

**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.