

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА**

**Личностные результаты**

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

поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности.

**Метапредметные результаты**

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

**Учащиеся должны уметь:**

* готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно;
* под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, 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.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

**1.Введение. (1 час)**

**2.Упражнения на ориентировку в пространстве. (6 часов)**

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.

**3.Ритмико-гимнастические упражнения.(7 часов)**

*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).

**4.Игры под музыку (11 часов)**

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.

**5. Танцевальные упражнения (9 часов)**

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.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № раздела и темы | Наименование разделов и тем | Кол-во часов |
| 1. | Введение. | 1 |
| 2. | Упражнения на ориентировку в пространстве. | 6 |
| 3. | Ритмико-гимнастические упражнения. | 7 |
| 4. | Игры под музыку | 11 |
| 5. | Танцевальные упражнения | 9 |
|  | **Итого** | **34** |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | | **Дата** | | **Название темы** |
| **план** | **факт** | **план** | **факт** |
| **Введение (1 час)** | | | | |
| 1. |  | 06.09 |  | Введение. Что такое ритмика. |
| **Упражнения на ориентировку в пространстве (6 часов)** | | | | |
| 2. |  | 13.09 |  | Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса. |
| 3. |  | 20.09 |  | Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп). |
| 4. |  | 27.09 |  | Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии. |
| 5. |  | 04.10 |  | Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса. |
| 6. |  | 11.10 |  | Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина. |
| 7. |  | 18.10 |  | Понятие о рабочей и опорной ноге. |
| **Ритмико-гимнастические упражнения (7 часов)** | | | | |
| 8. |  | 25.10 |  | Понятие «шаг» 45°, 90°, 180°. Растяжка. |
| 9. |  | 08.11 |  | Первый танцевальный элемент «Квадрат», «Крест». |
| 10. |  | 15.11 |  | Постановка корпуса. Движения плечами, бедрами, руками, животом. |
| 11. |  | 22.11 |  | Простейшие танцевальные элементы. Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп. |
| 12. |  | 29.11 |  | Разучивание позиций рук и ног. |
| 13. |  | 06.12 |  | Наклоны и повороты с хореографической точки зрения. |
| 14. |  | 13.12 |  | Гимнастические элементы. |
| **Игры под музыку (11 часов)** | | | | |
| 15. |  | 20.12 |  | Ритмические упражнения в различных комбинациях |
| 16. |  |  |  | Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки. |
| 17. |  |  |  | Три подразделения в танце и музыке. Общее понятие. |
| 18. |  |  |  | Марш. Понятие о марше, ритмический счет. |
| 19. |  |  |  | Три «кита» в музыке. Песня и танец. |
| 20. |  |  |  | Разучивание танцевальных шагов. Шаг с приседанием, приставной, с притопом. |
| 21. |  |  |  | Танцевальный бег (ход на полу пальцах). |
| 22. |  |  |  | Упражнения для профилактики плоскостопия. |
| 23. |  |  |  | Тройной шаг. Упражнения на ориентацию в пространстве. |
| 24. |  |  |  | Урок-игра «Ловушка», «Русский кулачный бой», «Выйди из круга» (с мячом). |
| 25. |  |  |  | Приставные шаги. Синхронность. |
| **Танцевальные упражнения (9 часов)** | | | | |
| 26. |  |  |  | Аэробика. |
| 27. |  |  |  | Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней. |
| 28. |  |  |  | Партнер и партнерша. Понятие дуэт, квартет в танце. |
| 29. |  |  |  | Простейшие фигуры в танцах. |
| 30. |  |  |  | Разучивание танца в паре. |
| 31. |  |  |  | Гимнастика Parter. |
| 32. |  |  |  | Игровые двигательные упражнения с предметами (мяч) |
| 33. |  |  |  | Игровые двигательные упражнения с предметами (обруч) |
| 34. |  |  |  | Урок-смотр знаний |