****

**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.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.

**2.Ритмико-гимнастические упражнения**

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

*Упражнения на координацию движений.* Разнообразные со­четания одновременных движений рук, ног, туловища, ки­стей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочеред­ные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

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

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

**3.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.

**4.Танцевальные упражнения**

Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в 3 классе. Упражнения на различение элементов народных танцев. Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег. Поскоки с продвиже­нием назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне **и** на полупальцах. Разучивание народных танцев.

**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** |
| 1. |  | 06.09 |  | Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев. |
| **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.  |
| 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 |  | Простейшие танцевальные элементы. Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп. |
| 9. |  | 08.11 |  | Ритмическая схема. Ритмическая игра |
| 10. |  | 15.11 |  | Упражнения на развитие координации. |
| 11. |  | 22.11 |  | Этюдная работа. Игры. Понятие пантомима |
| 12. |  | 29.11 |  | Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения. |
| 13. |  | 06.12 |  | Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика |
| 14. |  | 13.12 |  | Разучивание танцевальных шагов. Шаг с приседанием, приставной, с притопом. |
| **Игры под музыку (11 часов)** |
| 15. |  | 20.12 |  | Танцевальный бег (ход на полу пальцах).  |
| 16. |  | 27.12 |  | Тройной шаг. Упражнения на ориентацию в пространстве. |
| 17. |  |  |  | Танцевальный элемент «Марш». |
| 18. |  |  |  | Ритмические упражнения «Притопы», «Припляс». |
| 19. |  |  |  | Простейшие фигуры в танцах.  |
| 20. |  |  |  | Русский народный танец «Полька». |
| 21. |  |  |  | Русский народный танец «Каблучок», «Ковырялочка», «Гармошка». |
| 22. |  |  |  | Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней. |
| 23. |  |  |  | Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки. |
| 24. |  |  |  | Движения по линии танца, перестроение, диагональ класса. |
| 25. |  |  |  | Аэробика. |
| **Танцевальные упражнения (9 часов)** |
| 26. |  |  |  | Гимнастика Parter. |
| 27. |  |  |  | Упражнения на расслабление мышц |
| 28. |  |  |  | Игровые двигательные упражнения с предметами (мяч) |
| 29. |  |  |  | Игровые двигательные упражнения с предметами. (обруч) |
| 30. |  |  |  | Игровые двигательные упражнения с предметами. (бубен) |
| 31. |  |  |  | Игровые двигательные упражнения с предметами. (маракасы) |
| 32. |  |  |  | Упражнения для профилактики плоскостопия. |
| 33. |  |  |  | Разучивание танца в паре. |
| 34. |  |  |  | Урок-смотр знаний |