

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №20 имени героя
Советского Союза Долгова Владимира Константиновича»**



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«РИТМИЧЕСКАЯ ХОРЕОГРАФИЯ»
1-4 класс

Срок реализации программы – 4 года
Количество часов в год: 34 (33- первый год)

Автор-составитель:
Белова Галина Николаевна,
Педагог-организатор

Принято на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от 30.08.23

Вологда
2023/2024

Цель и задачи программы

Основная **цель** программы – эстетическое и физическое развитие детей посредством занятий «Ритмической хореографией».

Задача – формирование универсальных учебных действий.

Личностные:

- воспитывать культуру поведения, общения.
- воспитывать потребность в необходимости двигательной активности, как элемента здорового образа жизни.

Метапредметные:

- Развивать двигательную активность детей младшего школьного возраста;
- Развивать чувство ритма ребенка;
- Развивать воображение и фантазию;
- Развивать у детей коммуникативные умения и навыки, обеспечивающие совместную деятельность в группе.

Предметные:

- Обучить необходимым двигательным навыкам и умениям;
- Изучить танцевальные движения

I. Планируемые результаты освоения внеурочного курса «Ритмическая хореография»

Первый год обучения

Личностные результаты

Эмоционально-положительное отношение обучающегося к образовательному учреждению через интерес к ритмико-танцевальным, игровым упражнениям. Развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, творческой и танцевальной способности.

Метапредметные результаты

Регулятивные:

1. способность обучающегося понимать и принимать цель и задачи занятия;
2. в сотрудничестве с учителем ставить новые задачи;
3. навык умения искать решение творческих задач, анализ и интерпретация информации с помощью учителя.

Коммуникативные:

1. умение координировать свои усилия с усилиями других;
2. задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций

Второй год обучения

Личностные результаты

Любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих танцевальных и творческих способностей.

Метапредметные результаты

Регулятивные:

1. учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
2. планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.

Коммуникативные:

1. учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
2. формулировать собственное мнение и позицию;
3. договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов, умение координировать свои усилия с усилиями других.

Третий и четвертый год обучения

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,

Метапредметные результаты

Регулятивные:

1. проявлять познавательную инициативу;
2. умение действовать по плану и планировать свою деятельность.
3. умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении.

Коммуникативные:

1. учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
2. допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.

II. Содержание внеурочного курса «Ритмическая хореография»

Первый год обучения

I. 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.

II. Ритмическая разминка и партерная пластика

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях. Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры. 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 поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). 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).

III. Танцевальные и музыкально-ритмические игры

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. Танцевальные игры: «Стирка», «Слоник». Дается задание детям «нарисовать» любимое животное.

IV. Танцевальные упражнения

Знакомство с танцевальными движениями. Движение маршем по кругу, по диагонали. Бег легкий, на полупальцах. Прямой галоп. 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: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, с притопами, кружением. «Елочка», «Присядка», «Хлопушки». Хлопки и хлопушки - одинарные, двойные (фиксирующие удары): в ладони, по бедру. Элементы танцевального фольклора Вологодской области.

Второй год обучения

I. 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 в рассыпную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.

II. Ритмическая разминка и партерная пластика

Общеразвивающие упражнения. Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения. 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).

III. Танцевальные и музыкально-ритмические 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. 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 речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии. Танцевальные игры

IV. Танцевальные упражнения

Повторение элементов танцев по программе первого года обучения. Движение маршем по кругу, по диагонали, в разном темпе. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Танцевальный бег. Элементы польки. Подскоки на месте, с продвижением вперед. Галоп. Сочетание галопа и подскоков. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с подскоками, 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). «Ковырялочка». Основные движения местных народных танцев. Танец «Полька», танец «Диско».

Третий год обучения

I. 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.

II. Ритмическая разминка и партерная пластика

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. 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. 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. 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.

III. Танцевальные и музыкально-ритмические игры

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. Танцевальные игры. Импровизация сказки. «Я - герой любимой сказки»

IV. Танцевальные упражнения

Повторение элементов танцев по программе второго года обучения. Шаг на носках, шаг польки. Танцевальный бег в разных вариациях. 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. Танец «Вару-Вару». Техника вальсового шага. «Качание» с поворотом. Элементы танцевального фольклора Вологодской области.

Четвертый год обучения

I. 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 наметать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих годах.

II. Ритмическая разминка и партерная пластика

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 поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка). То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

III. Танцевальные и музыкально-ритмические игры

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. Танцевальные игры.

IV. Танцевальные упражнения

Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в предыдущие годы обучения. Упражнения на различение элементов народных танцев. Подскоки с продвижением назад (спиной). Разучивание танцев. Танец «Классическая полька». Танец «Вальс». Постановка рук в паре. Вальсовый шаг по кругу. Вальсовый шаг в паре. Вальсовые элементы: баланс, баланс с поворотом в паре. Танец «Менуэт». Постановка рук. Поклоны и реверансы. Овладение техникой выполнения движений. Рисунок танца. Танец «Полонез». Постановка рук. Шаг «Полонеза». Рисунок танца.

III. Календарно-тематическое планирование Первый год обучения

<i>Количество часов в четверти</i>	<i>Наименование раздела программы/ тема урока</i>	<i>Основные элементы Содержания</i>	<i>Требования к уровню подготовки</i>
I. Упражнения на ориентировку в пространстве			
1 четв.-1ч 2 четв.-1ч 3 четв.-1ч 4 четв.-1ч	Ходьба и бег.	Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка.	Ходить свободным 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; строиться в колонну по одному, находить свое место, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение. равняться в шеренге, в колонне
1 четв.-1ч 2 четв.-1ч 3 четв.-1ч 4 четв.-1ч	Перестроение Ориентировка в направлении движений	Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга.	
II. Ритмическая разминка и партерная пластика			
1 четв.-1ч 2 четв.-1ч 3 четв.-1ч 4 четв.-1ч	Общеразвивающие упражнения.	Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами, движения рук в разных направлениях. Наклоны и повороты туловища. Приседания, сгибание и разгибание ноги. Упражнения на выработку осанки.	Правильное выполнение заданных упражнений
1 четв.-1ч 2 четв.-1ч 3 четв.-1ч 4 четв.-1ч	Упражнения на координацию движений.	Перекрестное поднимание и опускание рук. Изучение позиций рук. Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.	
1 четв.-1ч 2 четв.-1ч 3 четв.-1ч 4 четв.-1ч	Упражнение на расслабление мышц.	Свободное круговое движение рук. Имитация отряхивания воды с пальцев. «Маятник».	Правильное выполнение заданных упражнений
III. Танцевальные и		Выполнение ритмичных движений в	

1четв.-3ч 2четв.-3ч 3четв.-2ч 4четв.-2ч	музыкально-ритмические игры	соответствии с различным характером музыки. Изменение направления и формы ходьбы. Выполнение имитационных упражнений и игр. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Танцевальные игры: «Стирка», «Слоник». Дается задание детям «нарисовать» любимое животное.	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.
IV. 3четв.-2ч 4четв.-1ч	Танцевальные упражнения	Движение маршем по кругу, по диагонали. Бег легкий на полупальцах..Прямой галоп. Элементы русской пляски: Елочка, «Присядка», «Хлопушки». Элементы танцевального фольклора Вологодской области	Правильно выполнять и запоминать танцевальные элементы
Всего:33			

Второй год обучения

<i>Количество часов в четверти</i>	<i>Наименование раздела программы/ тема урока</i>	<i>Основные элементы содержания</i>	<i>Требования к уровню подготовки</i>
I. Упражнения на ориентировку в пространстве			
1четв.-1ч 2четв.-1ч 3четв.-1ч 4четв.-1ч	Ходьба и бег.	Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала.	понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения; организованно строиться 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
1четв.-1ч 2четв.-1ч 3четв.-1ч 4четв.-1ч	Перестроение Ориентировка в направлении движений	Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами	
II. Ритмическая разминка и партерная пластика			
1четв.-1ч 2четв.-1ч 3четв.-1ч	Общеразвивающие упражнения.	Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения.	выполнять правильно общеразвивающие упражнения в определен-

4четв.-1ч		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. Выставление правой и левой ноги поочередно. Резкое поднимание согнутых в колене ног, Упражнения на выработку осанки.	ном ритме и темпе
1четв.-1ч 2четв.-1ч 3четв.-1ч 4четв.-1ч	Упражнения на координацию движений.	Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя. Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.	выполнять упражнения на координацию движений в определенном ритме и темпе
1четв.-1ч 2четв.-1ч 3четв.-1ч 4четв.-1ч	Упражнение 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. Имитация отбрасывания воды с пальцев, движения листьев во время ветра, игры в футбол.	выполнять правильно упражнения на расслабление мышц
III. 1четв.-3ч 2четв.-2ч 3четв.-3ч 4четв.-2ч	Танцевальные и музыкально-ритмические игры	Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки. 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. Музыкальные игры с предметами. Игры с речевым сопровождением. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии. Танцевальные игры.	двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок; самовыражаться в движении, выполнять различные роли
IV. 2четв.-1ч 3четв.-2ч 4четв.-1ч	Танцевальные упражнения	Повторение элементов танцев Движение маршем по кругу, по диагонали, в разном темпе. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Танцевальный бег. Элементы польки. Подскоки на месте, с продвижением вперед. Галоп. Сочетание галопа и подскоков. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Элементы русской пляски. Основные движения местных народных танцев. Танец «Полька», танец «Диско».	естественно и непринужденно выполнять все плясовые движения; самовыражаться в танце. выполнять элементы польки и русской пляски.
Всего: 34			

Третий год обучения

<i>Количество часов в четверти</i>	<i>Наименование раздела программы/ тема урока</i>	<i>Основные элементы содержания</i>	<i>Требования к уровню подготовки</i>
I.	Упражнения на ориентировку в пространстве		
1 четв.-1ч 2 четв.-1ч 3 четв.-1ч 4 четв.-1ч	Ходьба и бег.	Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину.	рассчитываться на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги; соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;
1 четв.-1ч 2 четв.-1ч 3 четв.-1ч 4 четв.-1ч	Перестроение Ориентировка в направлении движений	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.	самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
II.	Ритмическая разминка и партерная пластика		
1 четв.-1ч 2 четв.-1ч 3 четв.-1ч 4 четв.-1ч	Общеразвивающие упражнения.	Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях Повороты туловища в сочетании с наклонами. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону. Поднимание на носках и полуприседание. Перелезание через сцепленные руки. Упражнения на выработку осанки.	выполнять правильно общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе
1 четв.-1ч 2 четв.-1ч 3 четв.-1ч 4 четв.-1ч	Упражнения на координацию движений.	Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки. Упражнения на сложную координацию движений с предметами. Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением. Самостоятельное составление простых ритмических рисунков.	выполнять упражнения на координацию движений в определенном ритме и темпе передавать хлопками ритмический рисунок мелодии, повторять любой ритм, заданный учителем; задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения
1 четв.-1ч 2 четв.-1ч 3 четв.-1ч 4 четв.-1ч	Упражнение на расслабление мышц.	Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев. Имитация: ложаимся на мягкую подушку. Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.	выполнять правильно упражнения на расслабление мышц

III. 1 четв.-2ч 2 четв.-2ч 3 четв.-3ч 4 четв.-1ч	Танцевальные и музыкально-ритмические игры	Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз. Передача в движениях развернутого сюжета музыкального рассказа. Смена ролей в импровизации. Придумывание вариантов игр и пляскам. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные, игры с пением и речевым сопровождением Танцевальные игры . Импровизация сказки	передавать в игровых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.; воплощение музыкальных образов при разучивании и исполнении танцевальных движений.
IV. 1 четв.-1ч 2 четв.-1ч 3 четв.-2ч 4 четв.-2ч	Танцевальные упражнения	Повторение элементов танцев Шаг на носках, шаг польки. Танцевальный бег в разных вариациях. Элементы русской пляски. Техника вальсового шага.«Качание» с поворотом. Элементы танцевального фольклора Вологодской области.	создать неповторяемый сценический образ, естественно и непринужденно выполнять все плясовые движения; выполнять элементы вальса
Всего: 34			

Четвертый год обучения

<i>Количество часов в четверти</i>	<i>Наименование раздела программы/ тема урока</i>	<i>Основные элементы содержания</i>	<i>Требования к уровню подготовки</i>
I.	Упражнения на ориентировку в пространстве		
1 четв.-1ч 2 четв.-1ч 3 четв.-1ч	Ходьба и бег.	Ходьба по центру зала, умение наметать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием.	правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка; четко, организованно перестраиваться,
1 четв.-1ч 2 четв.-1ч 3 четв.-1ч	Перестроение Ориентировка в направлении движений	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 в простых и концентрических кругах в звездочки и карусели.	
II.	Ритмическая разминка и партерная пластика		
1 четв.-1ч 2 четв.-1ч 3 четв.-1ч 4 четв.-1ч	Общеразвивающие упражнения.	Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. Выбрасывание рук Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Повороты туловища Всевозможные сочетания движений ног Упражнения на выработку осанки.	выполнять правильно общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе
1 четв.-1ч 2 четв.-1ч 3 четв.-1ч 4 четв.-1ч	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 на	выполнять упражнения на координацию движений в определенном ритме и

		головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов предметам	темпе отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз.
1 четв.-1ч 2 четв.-1ч 3 четв.-1ч 4 четв.-1ч	Упражнение на расслабление мышц.	«Петрушка».имитация распускающегося цветка, имитация увядающего цветка.	выполнять правильно упражнения на расслабление мышц
III. 1 четв.-1ч 2 четв.-1ч 3 четв.-2ч 4 четв.-1ч	Танцевальные и музыкально-ритмические игры	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, малокоонтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии Составление несложных танцевальных композиций. Инсценирование музыкальных сказок, песен. Танцевальные игры .	воплощение музыкальных образов при разучивании и исполнении танцевальных движений. Составлять несложные танцевально-игровые композиции.
IV. 1 четв.-2ч 2 четв.-2ч 3 четв.-3ч 4 четв.-4ч	Танцевальные упражнения	Исполнение элементов плясок и танцев Упражнения на различение элементов народных танцев. Танец «Классическая полька». Танец «Вальс».Постановка рук в паре. Вальсовый шаг по кругу. Вальсовый шаг в паре. Вальсовые элементы: балансе, балансе с поворотом в паре. Танец «Менуэт». Постановка рук. Поклоны и реверансы. Овладение техникой выполнения движений. Рисунок танца.Танец «Полонез».Постановка рук. Шаг «Полонеза». Рисунок танца.	различать основные характерные движения некоторых народных танцев. Знать и выполнять элементы танцев «Классическая полька». «Вальс». «Менуэт». «Полонез».
Всего: 34			