Рабочая программа по внеурочной деятельности коррекционно-развивающего направления «Ритмика» для 1-4 классов является компонентом основной образовательной программы начального общего образования, составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, разработана на основе учебно-методического пособия «Ритмика» (автор А.А. Айдарбеков), созданного в соответствии с федеральным компонентом государственного стандарта начального общего образования начальной школы и позволяет формировать учебные универсальные действия по курсу.

**Требования к уровню подготовки обучающихся**

**Личностные результаты** - активное включение в общение и взаимодействие

со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей

**Метапредметные результаты** - обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий

**Предметные результаты** - выполнение ритмических комбинаций на высоком уровне, формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки, развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

**Предметные результаты 1класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 уровень | 2 уровень | 1. уровень |
| Уметь правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носка; | Отмечать в движении сильную долю такта; | Чувствовать характер музыки и передавать его с манерой исполнения движения; |

**2 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 уровень | 2 уровень | 1. уровень |
| Выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами; | Обладать навыками образной игры. | Хорошо знать и уметь исполнять танцевальные композиции и этюды. |
| Чувствовать характер музыки и передавать его в движении. | Уметь исполнять основные упражнения на середине зала | Участие в концертной деятельности коллектива. |

**3 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 уровень | 2 уровень | 1. уровень |
| Исполнять движения в характере музыки - четко, сильно, медленно, плавно; | Различать особенности танцевальной музыки: марш, вальс, полька, пляска, хоровод и т. д.; | Уметь анализировать музыку разученных танцев;  . Передавать динамические оттенки в движении  Участие в концертной деятельности коллектива |

**4 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 уровень | 2 уровень | 1. уровень |
| Знать правила исполнения упражнений народного танца  Передавать динамические оттенки в движении | Перестроения в паре: обход одним партнером другого; смена места с поворотом лицом друг к другу. | Уметь исполнять основные движения русского танца: хороводный шаг,  Уметь импровизировать под незнакомую музыку.  Участие в концертной деятельности |

Учебно-тематический план

К программе коррекционно-развивающего направления

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование разделов | Год обучения | | | | | |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | |
| Количество часов в год | | | | | |
| 1. | Упражнения на ориентировку в пространстве | 10 | | 9 | 6 | 4 | |
| 2. | Ритмико-гимнастические упражнения | 10 | | 8 | 6 | 10 | |
| 3. | Импровизационные движения на музыкальную тему, игры под музыку. | 8 | | 9 | 9 | 6 | |
| 4. | Народные пляски и современные танцевальные движения. | 6 | | 10 | 14 | 15 |
| Итого | | 34 | | 35 | 35 | 35 |

**Содержание курса**

1 класс

1.Упражнения на ориентировку в пространстве(10 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.

2. Ритмико-гимнастические упражнения (10 часов)

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, выпрямления 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). 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.

3. Игры под музыку.(8 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 музыки (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание – тяжелым, комичным и т.д.)

4. Танцевальные упражнения.(6 часов)

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег лёгкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Маховые движения рук.

2 класс

1. Упражнения на ориентировку в пространстве.(9 часов)

Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Построение 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 места.

2. Ритмико-гимнастические упражнения.(8 часов)

Общеразвивающие упражнения. Разведение рук в стороны, раскачивание перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. 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. 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 изменениями темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки. Упражнения на расслабления 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).

3. Игры под музыку.(9 часов)

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. Инсценированние доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.

4. Танцевальные упражнения.(10часов)

Повторение элементов танца по программе для 1 класса. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинный 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). Движение парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. Основные движения местных народных танцев.

3 класс

1. Упражнения на ориентировку в пространстве.(6 часов)

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.

2. Ритмико-гимнастические упражнения.(6 часов)

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; отведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки). Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища в перед, в стороны с движениями рук.. Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону. Перелезание через сцепленные руки, через палку. Упражнения на расслабления 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 )

3. Игры под музыку.(9 часов)

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.

4. Танцевальные упражнения.(14 часов)

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

4 класс

1. Упражнения на ориентировку в пространстве.(4 часов)

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких 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. Упражнение с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах.

2 . Ритмико-гимнастические упражнения.( 10 часов)

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; отведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки). Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища в перед, в стороны с движениями рук. Неторопливое приседание с напряженным разведением колен 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. Упражнения на расслабления 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.

3. Игры под музыку.(6 часов)

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. Инсценированние доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.

4. Танцевальные упражнения.(15 часов)

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 полуприсядка на месте и с продвижением. Выполнение упражнения «хлопушки» в разном темпе и ритме. Движения парами: боковой галоп, поскоки. Основные движения народных танцев. Исполнение танцев «Полька», «Ромашка», «Хоровод», «Диско».

Литература

1. А.А. Айдарбеков Программа коррекционного курса «Ритмика» М. Просвещение,2010г.

1. Бекина, С. И. Музыка и движение [Текст]: упражнения, игры и пляски для детей 6-7 лет / Бекина С. И., Ломова Т. П., Соковнина Е. Н. – М.: Просвещение, 1983. - 207с.
2. Ковалько В.И. Школа физкультминуток: 1-4 классы М.:ВАКО,2009 г.

4. Зимина А. Н. Музыкально-ритмические движения // Зимина А. Н. Основы музыкального воспитания и развития детей младшего возраста: учебник для вузов / А.Н.Зимина. – М., 2000