****

**Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Личностные результаты**

Сформированность внутренней позиции обучающегося, которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении обучающегося к образовательному учреждению через интерес к ритмико-танцевальным и 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.
* **познавательные**

Учащиеся должны уметь:

* готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю;
* 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 внеурочной деятельности**

**1. УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ (5ч)**   
Правильное исходное положение. Что такое «Ритмика»? Основные понятия. Ходьба и бег: с высо­ким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Поклон. Перестроение в круг из ше­ренги, цепочки. Постановка корпуса. Основные правила. Ориентировка в направлении движений впе­ред, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы. Позиции.

1. **РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ (17ч)**

*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. Упражнения на выработку осанки. Игры под музыку. Комбинация «Гуси».

*Упражнения на координацию движений. Комбинация «Слоник».*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. Позиции.  
*Упражнение на расслабление мышц. Упражнения для улучшения гибкости.*Подняв руки в сторо­ны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; потрясти кистями. Свободное круговое движение рук. Комбинация «Ладошки». Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

**3 . ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ (6ч)**

Выполнение ритмичных движений с раз­личным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке. Вы­полнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцен­тов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Разминка. Основные движения танца «Полька». Игры с пе­нием или речевым сопровождением.

**4. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (5ч)**

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спо­койный, топающий шаг. Бег легкий, на полу-пальцах. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками. 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.

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.

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Дата | Тема |
| 1 | 6.09 | Инструктаж по ОТ и ТБ. Упражнения на ориентировку в пространстве. Правильное исходное положение. Что такое «Ритмика». Основные понятия. |
| 2 | 13.09 | Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперёд и оттягиванием носка. Поклон. |
| 3 | 20.09 | Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Постановка корпуса. Основные правила. |
| 4 | 27.09 | Ориентировка в направлении движений вперёд, назад, направо, налево, в круг, из круга. |
| 5 | 4.10 | Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы. Позиции. |
| 6 | 11.10 | Ритмико-гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения. |
| 7 | 18.10 | Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами (паровозики). |
| 8 | 25.10 | Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки,ленты) |
| 9 | 8.11 | Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). |
| 10 | 15.11 | Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). |
| 11 | 22.11 | Сгибание и разгибание ноги в подъёме, отведение стопы наружу и приведение её внутрь, круговые движения стопой. |
| 12 | 29.11 | Упражнения на выработку осанки. Игры под музыку. Комбинация «Гуси». |
| 13 | 6.12 | Упражнения на координацию движений. Комбинация «Слоник». |
| 14 | 13.12 | Перекрёстное поднимание и опускание рук (правая рука вверху, левая внизу). |
| 15 | 20.12 | Одновременные движения правой руки вверх, левой в сторону; правой руки вперёд , левой руки вверх. |
| 16 | 27.12 | Выставление левой ноги вперёд, правой руки перед собой; правой ноги в сторону, левой руки в сторону и т.д. |
| 17 |  | Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом. |
| 18 |  | Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков. Позиции. |
| 19 |  | Упражнения на расслабление мышц. Упражнения для улучшения гибкости. |
| 20 |  | Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперёд по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; потрясти кистями. |
| 21 |  | Свободное круговое движение рук. Комбинация «Ладошки». |
| 22 |  | Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник). |
| 23 |  | Игры под музыку. Выполнение ритмических движений с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами; низкий |
| 24 |  | Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке. |
| 25 |  | Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям. |
| 26 |  | Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. |
| 27 |  | Музыкальные игры с предметами. Разминка. Основные движения танца «Полька». |
| 28 |  | Игры с пением или речевым сопровождением. |
| 29 |  | Танцевальные упражнения. Знакомство с танцевальными движениями. |
| 30 |  | Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег лёгкий, на полу-пальцах. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками. |
| 31 |  | Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски. |
| 32 |  | Простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками(для девочек движение с платочком). |
| 33 |  | Притопы одной ногой и поочерёдно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. |
|  | 33 | ИТОГ: |