**Рабочая программа по ритмике для 3 класса**

**Планируемые предметные результаты освоения программы**

**Танцевальная азбука:**

* знать позиции ног и рук классического танца, народно — сценического танца;
* усвоить правила постановки корпуса;
* уметь исполнять основные упражнения на середине зала;
* знать танцевальные термины: выворотность, координация, название упражнений;
* знать и уметь исполнять танцевальные движения: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, па польки, элементы русского танца (основные движения, ходы): ковырялочка, моталочка, молоточек, маятник; элементы якутского танца в простой комбинации;
* освоить технику исполненных упражнений в более быстром темпе;
* иметь навык выворотного положения ног, устойчивости, координации движений;
* знать правила исполнения упражнений народного тренажа и их названия;
* знать положения стопы, колена, бедра — открытое, закрытое;
* уметь исполнять основные движения русского танца: хороводный шаг, переменный ход (виды) — вращения на месте и в движении, дроби простые, синкопированные, ключ, веревочка, присядки простые, с хлопушкой, на полном приседе и с прыжком.

**Танец: (понятия: музыкально, красиво, эмоционально, выразительно, синхронно)**

* должны уметь исполнять: историко-бытовой танец — полонез, фигурный вальс; русские танцы: хороводные и кадриль. Иметь навык благородного, вежливого обращения к партнеру.

**Творческая деятельность:**

* раскрытие творческих способностей;
* развитие организованности и самостоятельности;
* иметь представления о народных танцах.

**Содержание учебного предмета**

***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.

***Ритмико – гимнастические упражнения***

*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 (растягивание резинки). 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, через палку. 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 (под барабан, бубен). 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.

***Игры под музыку***

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 упражнения***

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.

**Формы организации учебных занятий**

Фронтальная, индивидуальная, групповая, работа в парах, работа в командах, круговая тренировка, форма организации деятельности, ИКТ, спортивные соревнования и праздники.

**Основные виды учебной деятельности**

Игровой, познавательный, проблемно-ценностное общение, спортивно-оздоровительная деятельность, коммуникативная деятельность, эстетическая, ценностно-ориентировочная.

**Календарно – тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Название темы** | **Кол-во часов** | **Дата проведения** |
| 1 | Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев. | 1 |  |
| 2 | Разминка. Музыкальный этюд «Котята». | 1 |  |
| 3-4 | Общеразвивающие упражнения. | 2 |  |
| 5 | Ритмико-гимнастические упражнения | 1 |  |
| 6-10 | Танец «Вару-Вару» | 5 |  |
| 11 | Разминка. Музыкальный этюд «Пружинка». | 1 |  |
| 12-14 | Упражнения на развитие координации движений. | 3 |  |
| 15-19 | Танец «Сударушка» | 5 |  |
| 20 | Разминка. Музыкальный этюд «Фонарики». | 1 |  |
| 21-22 | Общеразвивающие упражнения. | 2 |  |
| 23-24 | Упражнения на координацию движений. | 2 |  |
| 25-29 | Танец «Самба». | 5 |  |
| 30 | Я – герой сказки. Любимый персонаж сказки (имитация под музыку). | 1 |  |
| 31 | Разминка. Музыкальный этюд «Хлопушки». | 1 |  |
| 32 | Общеразвивающие упражнения. | 1 |  |
| 33 | Индивидуальное творчество. | 1 |  |
| 34 | Урок-смотр знаний | 1 |  |