

Программа учебного предмета ритмика "Художественное движение"

Рабочая программа по учебному предмету ритмика "Художественное движение" разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями на 31 декабря 2015 года);
- Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Новоселовской СОШ №5;
- Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Новоселовской СОШ №5;
- Программы формирования у обучающихся универсальных учебных действий МБОУ Новоселовской СОШ №5;
- Примерной программы по физической культуре (М.: Просвещение, 2011г.);
- Программы дополнительного образования «Художественное движение», автор И.Е. Кулагина, 2007г.

Планируемые результаты учебного курса

К концу обучения в 1 классе учащиеся научатся:

- строиться в одну шеренгу, колонну, цепочку;
- организованно заходить в зал под музыку;
- выполнять различные повороты и наклоны с обручем;
- выполнять танцевальный бег;
- исполнять простой поскок под различный темп музыки;
- исполнять упражнения для брюшного пресса;
- исполнять упражнения для мышц рук, ног и туловища;
- делать перестроение из одной колонны в колонну по четыре;
- координировать простейшие движения рук, ног и головы;
- делать простейшие акробатические элементы.

К концу обучения в первом классе ученик может научиться:

- *делать вращения обруча на талии;*
- *согласовывать свои шаги с темпом музыки;*
- *двигаться по кругу, не сужая его;*
- *через игру передавать нужный образ;*
- *сочинять свои упражнения для корпуса;*
- *координировать движения рук и ног при исполнении поскока;*
- *правильно исполнять упражнения на дыхание;*
- *выполнять динамические упражнения по кругу;*
- *составлять из проученных движений простые комбинации.*

К концу обучения во 2 классе учащиеся научатся:

- *строиться в колонну по двое, по четыре;*
- *выполнять различные повороты и наклоны с гимнастической палкой;*
- *выполнять движения галоп, шаг с носочка;*
- *самостоятельно показывать выученные ранее упражнения;*
- *исполнять усложненный поскок под различный темп музыки;*
- *правильно исполнять упражнения для брюшного пресса;*
- *правильно исполнять упражнения для мышц рук, ног и туловища;*
- *делать перестроение «прочес» и «книжка»;*
- *координировать простейшие движения рук, ног и головы;*
- *делать акробатические упражнения.*

К концу обучения во втором классе ученик может научиться:

- *согласовывать свои шаги с темпом музыки;*
- *двигаться по кругу, не сужая его;*
- *через игру передавать нужный имитационный образ;*
- *сочинять свои упражнения для корпуса;*
- *координировать движения рук и ног при исполнении усложненного поскока;*
- *правильно исполнять упражнения для мягкости и силы рук;*

- выполнять динамические упражнения по кругу;
- составлять из прорученных движений простые комбинации;
- ориентироваться в направлении вперед, назад, направо, налево.

К концу обучения в 3 классе учащиеся научатся:

- самостоятельно находить свое место в зале;
- перестраиваться по залу по сигналу учителя;
- выполнять различные упражнения с гимнастической палкой;
- выполнять движения галоп, бег с прыжком;
- ходить змейкой;
- выполнять переменный шаг, приставные шаги, ковырялочка;
- самостоятельно показывать выученные ранее упражнения;
- исполнять усложненный поскок под различной темп музыки;
- делать перестроения из одного круга в два, три отдельных маленьких круга;
- делать акробатические упражнения;
- прохлопывать несложные ритмические рисунки;
- выступать несложные ритмические рисунки.

К концу обучения в третьем классе ученик может научиться:

- быстро реагировать на смену темпа музыки;
- самостоятельно придумывать упражнения с гимнастической палкой;
- правильно исполнять движения для грудной клетки;
- через игру передавать нужный имитационный образ;
- правильно исполнять элементы русской пляски;
- музыкально, пластично исполнять разучиваемые этюды;
- перестраиваться в два концентрических круга.

К концу обучения в 4 классе учащиеся научатся:

- строиться самостоятельно;
- четко и быстро реагировать на команды учителя;
- самостоятельно составлять небольшие комбинации из пройденных движений;
- согласовывать ритмический бег с темпом музыки;
- правильно исполнять движения на гибкость и пластичность;
- выполнять поскоки танцевального характера;
- хорошо координировать движения руки ног;
- исполнять вальсовую дорожку;
- балансе из стороны в сторону, вперед- назад;
- правильно исполнять движения для брюшного пресса;
- исполнять средние по сложности элементы акробатической гимнастики;
- самостоятельно сочинять комбинации на координацию;
- самостоятельно показывать выученные ранее упражнения;
- исполнять усложненный поскок под различный темп музыки.

К концу обучения в четвертом классе ученик может научиться:

- *быстро реагировать на смену темпа музыки;*
- *самостоятельно придумывать упражнения с мячом;*
- *правильно исполнять движения для грудной клетки;*
- *правильно исполнять вальсовые шаги, балансе;*
- *музыкально, пластично исполнять разучиваемые этюды;*
- *перестраиваться в различные фигуры.*

Метапредметные результаты к концу первого класса:

Познавательные

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «художественное движение»;
- раскрывать понятия: синхронно, музыкально, ритмично;
- ориентироваться в понятиях гимнастика, танцевальные жанры;

- знать термины колонна, шеренга, цепочка;
- выявлять связь занятий ритмикой с досуговой и внеурочной деятельностью;
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха.

Регулятивные

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей;
- организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением.

Коммуникативные

- работает в паре под руководством учителя;
- высказывает оценочные суждения о действиях партнера, опираясь на вопросы учителя;
- поддерживает с партнером разговор на заданную тему под руководством взрослого. Высказывает свою точку зрения;
- выслушивает разные мнения партнеров при работе в паре, малой группе;
- договаривается о совместной деятельности по интересам;
- придерживается заданных правил и норм работы в паре и группе под руководством учителя.

Личностные УУД

- сопоставляет свое поведение с требованиями, заданными учителем;
- ориентируется на статус школьника (стремится удержать это социальное положение);
- задает познавательные вопросы учителю;
- Принимает и ориентируется на предложения и оценки учителя;
- оценивает свои возможности, ориентируясь на мнение учителя;
- привлекает в свои игры детей, которым не симпатизирует (под руководством учителя);
- дает нравственную оценку своим поступкам и поступкам других людей под руководством учителя. Соблюдает элементарные правила поведения обучающихся. *Договаривается со сверстниками о нормах поведения в ролевой игре и выполняет их;*

- проявляет чувство стыда, вины, совести;
- выражает свои эмоции в творческих работах, участвует в творческих мероприятиях под руководством учителя;
- установка на здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты к концу второго класса:

Познавательные

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «ритмика», «художественное движение»;
- раскрывать понятия: синхронно, музыкально, ритмично;
- знать термины колонна, шеренга, цепочка;
- выявлять связь занятий ритмикой с досуговой и внеурочной деятельностью;
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха;
- устанавливает разницу между тем, что хотел сделать, и тем, что получилось;
- характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;
- ориентироваться в понятиях аэробика, танцевальные жанры, гимнастика;
- планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей.

Регулятивные

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- различает и сопоставляет разные способы выполнения действия для получения одного и того же результата под руководством учителя *или самостоятельно*;
- сопоставляет свои критерии оценки с критериями других учеников;
- организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением.

Коммуникативные

- *принимает правила учебного сотрудничества. Определяет цель совместной работы и распределяет задания в группе;*
- оценивает действия партнера на основе заданных критериев;

- выделяет точки зрения разных людей, выслушивает их, сопоставляет основания этих точек зрения, предвидит разные возможные мнения других людей, обосновывает и доказывает собственное мнение;
- формулирует собственное мнение и позицию;
- договаривается о совместной деятельности по интересам;
- придерживается заданных правил и норм работы в паре и группе под руководством учителя.

Личностные УУД

- установка на здоровый образ жизни;
- сопоставляет свое поведение с правилами школьника. Выполняет предложенные поручения в классе под контролем учителя;
- принимает статус школьника, учится с опорой на внешние мотивы. Ориентируется на значимость учения для получения профессии;
- принимает и ориентируется на предложения и оценки учителя и родителей, сверстников;
- соотносит свои возможности с мнением учителя. Делает выбор заданий на основе самооценки;
- привлекает в свои игры детей, которым не симпатизирует (под наблюдением учителя);
- оценивает совместно со сверстниками свои поступки и поступки других людей, ориентируясь на нормы поведения. Соблюдает элементарные правила этикета и поведения на улице. Договаривается со сверстниками о нормах поведения в ролевой игре и выполняет их;
- корректирует свое поведение на основе чувств стыда, вины, совести под руководством взрослого.

Метапредметные результаты к концу третьего класса:

Познавательные

- характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;
- раскрывать понятия: синхронно, выворотно, музыкально, ритмично;
- ориентироваться в понятиях фитнес, танцевальные жанры, гимнастика;
- выявлять связь занятий ритмикой с досуговой и внеурочной деятельностью;
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха;
- планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществляет поиск необходимой информации в интернете, энциклопедии, справочнике (о здоровом образе жизни, фитнесе,

танцах);

- устанавливает причину трудностей, которые не позволили достичь желаемого. Предлагает варианты по преодолению препятствий.

Регулятивные

- выделяет ориентиры действия в новом учебном материале под руководством учителя;
- выбирает рациональные способы выполнения для получения одного и того же результата;
- планирует свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации (под руководством учителя *или совместно с одноклассниками*);
- осуществляет пошаговый и итоговый контроль действий, сравнивая способ его выполнения и результат с эталоном (проговаривая в паре или группе);
- самостоятельно сопоставляет, аргументирует и оценивает свою работу и работу других;
- сопоставляет цель, ход и результат деятельности совместно со сверстниками, определяет причины успешности и неуспешности в учебной деятельности. *Приступая к решению новой задачи, с помощью учителя оценивает свои возможности для ее решения, учитывая изменения известных ему способов действий.*

Коммуникативные

- *принимает правила учебного сотрудничества. Определяет цель совместной работы* и распределяет задания в группе;
- оценивает действия партнера на основе заданных критериев;
- выделяет точки зрения разных людей, выслушивает их, *сопоставляет основания этих точек зрения, предвидит разные возможные мнения других людей, обосновывает и доказывает собственное мнение*;
- *формулирует собственное мнение и позицию*;
- договаривается о совместной деятельности по интересам;
- придерживается заданных правил и норм работы в паре и группе под руководством учителя;
- сопоставляет разные мнения и стремится к координации различных позиций в сотрудничестве.

Личностные УУД

- установка на здоровый образ жизни;
- выполняет правила поведения школьника. Самостоятельно выполняет поручения учителя, проявляя инициативу;

- удерживает статус школьника, осознает значимость учения, учится с опорой на внешние и внутренние мотивы, объясняет свои мотивы. *Ориентируется на значимость учения для получения профессии;*
- сопоставляет самооценку и оценку другими себя на основе критериев успешности учебной деятельности. Соотносит внешние оценки с собственными и выявляет расхождения. Самостоятельно оценивает свои возможности на основе заданных критериев;
- в совместных играх и учебе терпим к детям других национальностей и вероисповедания;
- самостоятельно оценивает свои поступки и поступки других людей, ориентируясь на нормы поведения. Соблюдает элементарные правила этикета и поведения в общественных местах. *Создает со сверстниками правила поведения в различных ситуациях и выполняет их;*
- *сдерживает свои эмоции. Сопереживает другим, оказывает помощь.*

Метапредметные результаты к концу четвертого класса:

Познавательные

- характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;
- раскрывать понятия: синхронно, выворотно, музыкально, ритмично;
- ориентироваться в понятиях фитнес, танцевальные жанры, гимнастика;
- выявлять связь занятий ритмикой с досуговой и внеурочной деятельностью;
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха;
- планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- *осуществляет поиск необходимой информации в интернете, энциклопедии, справочнике (о здоровом образе жизни, фитнесе, танцах);*
- устанавливает причину трудностей, которые не позволили достичь желаемого. Предлагает варианты по преодолению препятствий.

Регулятивные

- выделяет ориентиры действия в новом учебном материале под руководством учителя;
- выбирает рациональные способы выполнения для получения одного и того же результата;
- планирует свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации (под руководством учителя *или совместно с одноклассниками*);

- осуществляет пошаговый и итоговый контроль действий, сравнивая способ его выполнения и результат с эталоном (проговаривая в паре или группе);
- самостоятельно сопоставляет, аргументирует и оценивает свою работу и работу других;
- сопоставляет цель, ход и результат деятельности совместно со сверстниками, определяет причины успешности и неуспешности в учебной деятельности. *Приступая к решению новой задачи, с помощью учителя оценивает свои возможности для ее решения, учитывая изменения известных ему способов действий.*

Коммуникативные

- *принимает правила учебного сотрудничества. Определяет цель совместной работы и распределяет задания в группе;*
- оценивает действия партнера на основе заданных критериев;
- выделяет точки зрения разных людей, выслушивает их, *сопоставляет основания этих точек зрения, предвидит разные возможные мнения других людей, обосновывает и доказывает собственное мнение;*
- *формулирует собственное мнение и позицию;*
- договаривается о совместной деятельности по интересам;
- придерживается заданных правил и норм работы в паре и группе под руководством учителя;
- сопоставляет разные мнения и стремится к координации различных позиций в сотрудничестве.

Личностные УУД

- установка на здоровый образ жизни;
- выполняет правила поведения школьника. Самостоятельно выполняет поручения учителя, проявляя инициативу;
- удерживает статус школьника, осознает значимость учения, учится с опорой на внешние и внутренние мотивы, объясняет свои мотивы. *Ориентируется на значимость учения для получения профессии;*
- сопоставляет самооценку и оценку другими себя на основе критериев успешности учебной деятельности. Соотносит внешние оценки с собственными и выявляет расхождения. Самостоятельно оценивает свои возможности на основе заданных критериев;
- в совместных играх и учебе терпим к детям других национальностей и вероисповедания;
- самостоятельно оценивает свои поступки и поступки других людей, ориентируясь на нормы поведения. Соблюдает элементарные правила этикета и поведения в общественных местах. *Создает со сверстниками правила поведения в различных ситуациях и выполняет их;*
- *сдерживает свои эмоции. Сопереживает другим, оказывает помощь.*

Содержание учебного предмета

(1 класс, 33ч.)

Задача первой ступени обучения — познакомить детей с простыми движениями, которые оформлены в небольшие этюды, в игровые образы, раскрыть природу движения как результат деятельности человека. На первом этапе больше простейших упражнений и игр — марши и бег с различной несложной координацией, прыжки со скакалкой, игра с мячом, подскоки, галопы, прыжки, наклоны, повороты, простейшие танцевальные упражнения, движения подражательные и изобразительные (повадки зверей и птиц, человеческая деятельность, природа). Некоторым на первых порах мешает психическая и физическая заторможенность, плохая координация движений, но в процессе занятий все это постепенно уходит.

Упражнения подбираются так, чтобы они равномерно развивали тело. На занятиях много бега, прыжков, ритмически-танцевальных упражнений. Выполнение упражнений в естественной форме дает гармоничность облика и благородную простоту движений. Упражнениям в естественной форме движения соответствует широкая амплитуда, непрерывность, текучесть.

Очень важно постепенное продвижение вперед по ступеням познания от простого к сложному, от малых нагрузок к максимальным. Но каждый занимается на своей ступеньке и продвигается вперед в меру физических возможностей и способностей. Трудные комбинации движения требуют сознательной гармонии движений и более тонких мышечных ощущений. Заинтересованное отношение к движению способствует тому, что дети двигаются свободнее и легче отвечают своим движением музыкальному образу, больше вслушиваются в музыку.

Главное на первой ступени — научить детей ритмически двигаться в соответствии с различным характером музыки, активизировать их музыкальные и творческие способности. Движение должно быть как реакция на звучащую музыку, ее ритм, темп, форму, эмоциональную составляющую. Дети имеют разные двигательные навыки, и не все могут согласовать свои движения с музыкой. На первом этапе обучения необходимыми двигательными навыками для всех детей с разной двигательной подготовкой являются следующие:

- координация движений;
- ориентация в пространстве;

— чувство ритма;

— гибкость, ловкость и выносливость.

На первом году обучения даются упражнения, которые развивают *координацию*. Вначале ребенок не ощущает ориентацию в пространстве, не может правильно поднять ту или иную руку, определить правую или левую ногу, У него плохо развито музыкально-ритмическое чувство. Он с удовольствием делает то или иное упражнение (изображение охоты, дождя, ветра, грома, молнии и т. п.), но соединить свои движения с музыкой не может.

Для развития этих навыков применяются *общеразвивающие упражнения*. Прежде всего необходимо научить детей *прыгать через скакалку*. Эти упражнения развивают не только легкость, прыгучесть, но координируют весь организм. Когда дети научатся просто прыгать, надо добиваться согласования прыжков с музыкой. Упражнения *с обручем*.

На первом этапе обучения много *упражнений с мячом*. Дети играют в большой мяч, который со временем можно заменить на теннисный. Чтобы бросить и вовремя поймать мяч, надо иметь хорошую координацию движений, чтобы рассчитать силу и траекторию броска. Это развивает в первую очередь координацию, ловкость.

Самый доступный вид движения — *ходьба*. Различные маршировки, комбинации с координацией рук и ног развивают чувство ритма, четкость движений (т. е. умение согласовывать свои шаги с темпом музыки), умение начинать движение с левой ноги, не опуская голову, разворачивая плечи, координацию рук и ног, чувство пространства (не сужать круг, держать расстояние), умение остановиться вместе с музыкой. Правильно маршировать дети учатся очень долго.

Большое значение придается и *бегу*, который воспитывает легкость, ловкость, координацию, упругость и силу отталкивания от пола.

Галоп с различными комбинациями. Нога, согнутая в колене, поднята перед собой, носок оттянут. Движение легкое, высокое. Это движение тоже дается не сразу.

Образно-игровые упражнения: «Рисование круга», «Колка дров и стирка», «Медведи в клетке», «Ветер, дождь и пузыри на лужах». Образные движения создают возможность для развития художественно-творческих способностей.

Поскоки очень важное упражнение. Комбинаций поскаков много. Характер музыки различный. Прыжки должны быть высокие, четкие, легкие и, конечно, сообразно музыке. Изменение характера прыжков должно соответствовать изменению музыки. Быстрая смена движений требует от детей особого внимания. Упражнения «Поросята», «Детская полька», «Латвийские поросята», «Бетховен».

После поскаков идут *упражнения на дыхание и для рук*: «Тюльпан», «Колибри». «Змеиное», «Массаж».

Дети очень любят *упражнения на полу*, акробатические упражнения «Березка», «Плуг», «Гимнастический плуг».

Для младшего возраста необходимы *динамические упражнения* по кругу игрового характера: «Тигры», «Парашюты», «Детская охота», «Велосипед», «Белые медведи», «Жуки».

Динамические упражнения сменяются более спокойными упражнениями в *ходьбе*: «Два, три, раз», «Буратино», «Серый гусь», «Ходьба с противодвижением».

В конце урока обязательно надо дать веселое *заключительное упражнение*, например «Фабрика машин».

Необходимо составить один урок и постепенно добавлять в него новые упражнения. Повторение старого материала повышает качество исполнения. Надо добиваться осознанного отношения ребенка к своим действиям и тесной связи музыки и движения.

Упражнения не являются самоцелью (выучить именно это движение), главное выполнить все комплексно, соединить с музыкой. Потому выполняется упражнение сначала произвольно: кто как поймет, кто как сделает (а делают все по-разному, в меру своей подготовки). На одну тему может быть несколько этюдов и упражнений с разной образной подачей. В игре дети незаметно гармонизируют, координируют свое тело. Со временем они уже получают удовольствие, ощущая, что могут выполнить упражнение со знанием дела, сознательно.

(2 класс, 34ч.)

Задача второй ступени обучения — добиться от детей сознательного выполнения упражнений первого этапа, повысить качество исполнения упражнений.

На второй ступени обучения дети уже многое знают и делают упражнения сознательно и с удовольствием, обращают внимание на качество исполнения. Преподаватель должен работать над улучшением качества движения каждого ребенка. Детям рассказывается о художественном движении как об одном из средств передачи содержания музыкального произведения.

Теперь можно переходить к отработке чистоты исполнения. *Чистота исполнения* появляется тогда, когда ученики уже думают не что делать, а как делать, стараются выполнить упражнение, согласовывая движения с музыкой, вслушиваются в музыку и получают от этого удовольствие.

Детям нравится, что тело уже слушается их, и они с еще большим удовольствием выполняют упражнения. Как одно и то же музыкальное произведение можно играть много раз, исполняя его каждый раз все лучше и лучше и с разным настроением, так и, одно и то же упражнение можно делать много лет и получать от него неизменное удовольствие.

Изучается и исполняется материал первого этапа обучения, но в более ускоренном темпе. Большое организующее значение принадлежит музыке. У детей уже развиты некоторое чувство ритма, чувство пространства, некоторая координация. Необходимо расширение знаний, повторение и закрепление навыков первого этапа обучения.

Дети, например, делают то же упражнение «Гусь», но уже не с трудом передвигая ноги, а легко, с прямой спиной; движения согласованы с музыкой. Необходимо постоянно возвращаться к уже известным темам.

Обязательны *упражнения со скакалкой*, но уже более сложные, например «Марионетка».

Упражнения с гимнастической палкой.

Ходьба — марши с более сложной координацией, например «Щелкунчик».

На втором этапе большее внимание уделяется *танцевальным элементам*. Разучивается движение вальса: ступня — пальцы — пальцы, шаг на ступню и два шага на полупальцах. Упражнение разучивается несколько уроков, так как оно очень сложно почти для всех детей. Когда вся группа выучит это движение на шагах, можно переходить к танцу.

Усложняются *поскоки*: «Драже», «Моцарт».

Дыхательные упражнения и упражнения для рук: «Шарманщик», «Игра с водой», «Мягкие руки».

Упражнения для пресса на полу более сильные и сложные: «Негритянские пляски», «Аллегро», «Лежачий марш».

Динамические упражнения «Дикая девочка», «Лошадки», «Эльфы» сменяются упражнениями более спокойными — «Прощальное танго», «Цапля», «Кроты».

Упражнения на второй ступени обучения представляют собой более сложные этюды, чем на первой ступени. Смена движений происходит быстро, что заставляет ребенка сосредоточенно вслушиваться в музыку. От детей требуется еще большее внимание.

Заключительные упражнения: «Клоун», «Электричество» или упражнения с двумя теннисными мячами.

(3 класс, 34ч.)

Задача третьей ступени обучения: усложнить задания первой и второй ступени, повысить требования к выполнению заданий.

Детям рассказывают о художественном движении как об одной из форм развития музыкально-двигательной культуры. Освоив азы художественного движения, дети понимают, что надо вслушиваться в музыку, обращать внимание на изменение характера музыки. Теперь каждый ребенок исполняет этюды с настроением, выразительно, старается сделать движения более непрерывными, напевными. Уже есть согласованность движений рук, ног, головы, корпуса, т. е. приобретена некоторая координация движений. Важно обращать внимание детей на изменение ритмического строя музыки. На этом этапе выполняются упражнения первого и второго этапов, но требование предъявляется к *качеству* их исполнения, к осознанному исполнению, от чего ученики получают особое удовольствие. Они как бы играючи выполняют упражнения, тело их слушается, а систематическое повторение помогает закреплению полученных навыков. В каждое занятие включаются упражнения и на расслабление. Комплексы повторяются, но на решение каждой гимнастической задачи даются новые этюды. Дети уже умеют слушать музыку и подчинять свое тело оттенкам и характеру музыкального произведения. Увеличивается физическая нагрузка за счет количества повторов движений.

Учитывается и стремление детей к большей самостоятельности, поэтому необходима разработка педагогических приемов активного включения их в творческий процесс.

Ученики получают удовольствие и радость от гармонии музыки и сознательного движения. Это поддерживает интерес к классической музыке, желание разобраться в художественном образе и выразить эмоциональное впечатление в движении. Желательно взять некоторые основные упражнения (игровые, а не музыкальные) из первой части программы и добавлять постепенно более сложные из второй части. Даже если ребенок быстро освоит какое-либо упражнение, это не значит, что они достигли совершенства, ведь музыкальность, пластичность, точность движения появляются не сразу. На занятиях нарастает объем и интенсивность двигательной нагрузки. Уже через полгода или год бывают заметны изменения: дети раскрепощаются, у них появляется интерес к занятиям.

Обязательны упражнения *со скакалкой*: Марионетка, Чешская полька.

Усложняются *марши и бег*: «Марш Брамса», «Бег с руками».

Потягивания, вращение головой: «Вместе, вместе, врозь», «Потягивания вперед», «Вращение головой». *Наклоны, повороты корпуса*.

Для силы и устойчивости ног использовать упражнения на степ-платформе, *для пластичности и гибкости корпуса* использовать упражнения на фитболе.

Поскоки с более сложной координацией: «Эстонские поскоки», «Моцарт», «Контраданс», «Галка». Можно сначала разобрать упражнение по частям, если оно трудно воспринимается детьми.

Упражнения для рук — это уже этюды искусства движения: «Руки Русь», «Веера», «Стиральная доска».

Усложняются *партерные упражнения и акробатика*: «Сфинкс», кувырок вперед, кувырок назад.

На данном этапе обучения художественному движению очень много *танцевальных упражнений бега с прыжками, сложной ходьбы с противодвижением*.

Если дети занимались на первой ступени обучения, то они быстрее овладеют движениями на второй ступени обучения, поскольку имеют уже определенные двигательные навыки.

Разучивание элементов русской пляски: ковырялочка, приставной и хороводный шаг, притопы.

На каждом занятии необходимо не только добавлять что-то новое на определенную тему, но и повторять старое (закрепление навыков, полученных на предыдущих занятиях).

(4 класс, 34ч.)

Задача четвертой ступени обучения — подвести детей к более чистому и музыкальному исполнению музыкально-пластических этюдов, разученных на третьей ступени обучения, и усложнить этюды искусства движения.

На четвертой ступени обучения содержание то же самое, что и на первых трех ступенях, но усложняются задания и повышаются требования к их выполнению. Дети знакомятся с особенностями художественного движения как вида искусства танца. Познаются основные принципы искусства движения по методу Л. Н. Алексеевой.

Теперь надо более активно влиять на развитие художественного вкуса и творческих способностей детей.

Происходит физическое развитие, поэтому подходить надо индивидуально к каждому ребенку, больше поощрять. Используются более сложные комбинации движений, более сложные музыкальные произведения, которые требуют хорошей координации движений. Включение в занятия упражнений, этюдов второго и третьего этапов обучения не только возможно, но и нужно. Ребята сами просят упражнения для младшей группы, поскольку, исполняя их, получают необыкновенное удовольствие от того, что могут сделать качественно, почувствовать наслаждение, поскольку тело послушно и откликается на все нюансы музыки.

Урок обязательно начинать с *упражнений со скакалкой*.

Усложняется *ритмический бег*: «Перебежки», «Весенний марш».

Много *упражнений на гибкость, пластичность* с использованием комплекса упражнений на фитболе.

Упражнения для ног с использованием степ-платформы.

Поскоки танцевального характера: «Тарантелла», сложные этюды для рук (движения мягкие, непрерывные, выразительные, согласно мелодии).

Партерные упражнения для брюшного пресса с большой нагрузкой: «Музыкальный момент», «Района», «Сфинкс».

Динамические упражнения со сложной координацией сменяются упражнениями на ходьбу, требующими уже высокой техники исполнения.

Музыкально-пластический этюд: «Дюймовочка».

Разучивание элементов вальса: балансе, большой и малый квадрат, вальсовая дорожка, вальсовый поворот. танец "Полонез".

В конце обучения дети владеют музыкально-двигательными навыками, у них развита выразительность движения, пластичность. Появляется осмысленное отношение к движению, подчиненному музыкальному образу, возникает единство музыки и движения, которое как бы вытекает из музыки. Каждый ребенок способен индивидуально откликаться на музыку, чувствовать себя исполнителем небольшого произведения искусства.