****

**Планируемые результаты освоения курса «Ритмика»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 дополнительный класс, 1 класс** Личностные результаты: ценить и принимать следующие базовые ценности «добро», «природа», «семья»;  воспитывать уважение к своей семье, любовь к родителям;  освоить роль обучающегося;  оценивать жизненные ситуации с точки зрения общечеловеческих норм (плохо и хорошо);  формировать представления о здоровом образе жизни: элементарные гигиенические навыки; охранительные режимные моменты (пальчиковая гимнастика, физ. минутка).  проявлять интерес к занятиям ритмикой;  развивать воображение, желание и умение подходить к любой своей деятельности творчески;  развивать способности к эмоционально-ценностному отношению к искусству и окружающему миру. Метапредметные результаты: Регулятивные УУД:  понимание учебной задачи;  организовывать себе рабочее место под руководством учителя;  выполнять упражнений по инструкции учителя;  соблюдение правил безопасности при выполнении танцевальных упражнений.  Познавательные УУД: ориентироваться в пространстве под руководством учителя;  уметь слушать и отвечать на простые вопросы учителя; Коммуникативные УУД: участвовать в диалоге на уроке;  участвовать в обсуждении выразительности жестов;  соблюдать простейшие нормы речевого этикета;  слушать и понимать речь других;  участвовать в паре;  умение отвечать на вопросы различного характера.  Предметные результаты  - выполнять упражнения по инструкции учителя;  - отработка правил индивидуальной, групповой, коллективной деятельности на уроке;  - формирование и развитие навыков самоконтроля, соблюдения правил безопасности при выполнении танцевальных упражнений;  - готовиться к занятиям, строится в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно под музыку, 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, двигаясь 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.  **2 класс** выполнять упражнения по инструкции учителя;  - отработка правил индивидуальной, групповой, коллективной деятельности на уроке;  - формирование и развитие навыков самоконтроля, соблюдения правил безопасности при выполнении танцевальных упражнений;  - принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;  - организованно строится (быстро, точно);  - 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, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;  - легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения;  - ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастными построениями.  **3 класс**  - выполнять упражнения по инструкции учителя;  - отработка правил индивидуальной, групповой, коллективной деятельности на уроке;  - формирование и развитие навыков самоконтроля, соблюдения правил безопасности при выполнении танцевальных упражнений;  -рассчитываться на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;  -соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;  -самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;  -ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с малоконтрастными построениями;  -передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т.д.;  -передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;  -повторять любой ритм, заданный учителем;  -задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).  **4 класс**  - выполнять упражнения по инструкции учителя;  - отработка правил индивидуальной, групповой, коллективной деятельности на уроке;  - формирование и развитие навыков самоконтроля, соблюдения правил безопасности при выполнении танцевальных упражнений;  - правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;  -различать двухчастную и трёхчастную форму в музыке;  -отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз. Чётко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время весёлой, задорной пляски;  -различать основные характерные движения некоторых народных танцев.  **Содержание курса**  **1 дополнительный класс, 1 класс**  Правильное исходное положение  ОРУ: наклоны, выпрямления и повороты головы, повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»), наклоны и повороты туловища вправо, влево. Протоптывание простых ритмических рисунков. Упражнения на расслабления мышц: подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу уронить руки вниз. Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки  Движение рук в разных направлениях.  Отстукивание, прохлопывание простых ритмических рисунков  Ритмичный, бодрый шаг  Приветствие.  Ходьба имитационная  Легкий бег на полу пальцах  Ориентировка в направлении движения вперед, назад, налево, направо  Сгибание, разгибание ноги в подъеме  Приставные шаги. Ритмичный, бодрый шаг  Отведение стопы наружу и приведение внутрь  Поскоки с ноги на ногу, в парах  Перестроение в круг из шеренги  Перестроение в круг, из круга, из цепочки  Танец «Приглашение»  «Пустое место», «Кто позвал -угадай»  «Ловишка», «Займи обруч», «Чей кружок соберется быстрее»  Ходьба и бег с высоким подниманием колен  Перекрестные движения рук (поднимание и опускание).противопоставление первого пальца остальным  Подпрыгивание на двух ногах  Одновременные движения правой руки вверх, левой в сторону; правой руки вперед, левой вверх  Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих  Бег и ходьба с высоким подниманием колен  Одновременные движения правой руки вверх, левой в сторону; правой руки вперед, левой вверх  Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих  Одновременные движения правой руки вверх, левой в сторону; правой руки вперед, левой вверх  Прямой галоп. «Всадники»  Перестроение в круг из шеренги (повтор)  Приседание с опорой. Сгибание и разгибание ноги в подъеме  Маховые движения рук (качание рук)  Бодрый, спокойный шаг. Ходьба в колонне с сохранением заданной дистанцией  Отведение стопы наружу и приведение ее внутрь. Выставление ноги на носок вперед, в сторону, назад  П. игры: «Поплаваем»,  «Кто быстрей возьмет предмет»,  «Ловишка»,  «Пружинки»,  «Побегаем, попрыгаем»,  «Будь ловким»  Ходьба свободным шагом.  Наклоны, повороты туловища вправо, влево  Жесты с открытой ладонью: прошу-не надо  Подпрыгивание на двух ногах на месте и с продвижением  Выставление ноги на носок вперед, в сторону, назад  Ходьба и бег с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка  Комплекс ОРУ под музыку.  Разновидности качаний: ветер-ветерок, игра с водой  Элементы русской пляски: простой хороводный шаг  Элементы русской пляски: шаг на всей ступне(на месте и с продвижением вперед)  Элементы русской пляски: притопы одой ногой и поочередно.  Утверждающие притопы  Элементы русской пляски: притоптывающий шаг.  Элементы русской пляски: выставление ноги на пятку; с полуприседанием и перескоком  Элементы русской пляски: выведение ноги на носок; выставление ноги с носка на пятку.  «Ковырялочка»  «Подзадоривание»  «Давай дружить »  Элементы русской пляски: выведение ноги на носок; выставление ноги с носка на пятку.  «Ковырялочка», «Давай дружить », «Побегаем, попрыгаем».  Ориентировка в направлении движений вперед, назад  Комплекс ОРУ с флажками, с гимнастическими палками, без предметов.  Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке  Движения парами: бег, ходьба  Перестроение в круг из шеренги, цепочки Ориентировка в направлении движений: в круг, из круга.  Выделение пальцев рук  Боковой галоп-движение парами, в сочетании притопом-движения парами  Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы: обходить их, собирать(флажки, кубики); передавать друг другу, перекладывать с места на место  Изучение позиций рук, отдельно каждой рукой  Хлопки простые и перекрестные  Изучение позиций рук, отдельно каждой рукой  Выставление левой, правой ноги на пятку.  Переход в танце по кругу с речетивом.  Переход в танце по кругу с речетивом.  Танец «Строжак»  **2 класс**  Построение в шеренгу, колонну  Совершенствование навыков ходьбы и бега: бодрый шаг и легкий бег на полупальцах  ОРУ без предметов+упражнения на осанку из п.лежа на животе и спине;  +упражнения на осанку под музыку  Круговые движения кистью(напряженное и свободное)  Повторение элементов танца по программе 1 класса  Ходьба с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка  Перестроение в круг из шеренги  Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны в и.п.  Поскоки с ноги на ногу в парах  Ходьба с высоким подниманием колен  Бег в сочетании с поскоками с ноги на ногу  Упражнения на расслабление: свободное падение рук с исходного положения в стороны и перед собой  Приставные шаги влево и вправо в сочетании с притопом в парах  Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала  Переход в танце с речетивом  «Здравствуй -это я»  «Ровным кругом»,  «Космонавты»  Переменный шаг.  Танец «Здравствуй - это я»  Игры с пением под бубен  Танец «Приглашение»  П. игры: «Угадай, чей голосок», «Чей кружок соберется быстрее»  «Ровным кругом»,  «Космонавты»  Построение в колонну, в колонну по два (парами)  ОРУ. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в и. п.  Разнообразные перекрестные движения рук и ног  Шаг галопа (прямой)  Разнообразные перекрестные движения рук и ног  Перестроение из колонны парами в колонну по одному  Комплекс ОРУ под музыку, с флажками  Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением  Построение круга из движения в рассыпную  Комплекс ОРУ под музыку с флажками  Выставление ноги с носка на пятку  Танец «Лошадки»  «Ковырялочка»  П. игры:  «Кто быстрей возьмет предмет», «Ловишка»,  «Будь ловким», «Кто скорей ударит в бубен»  Шаг энергичный и спокойный, осторожный  Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны.  Подпрыгивание на двух ногах  Пружинящий шаг, переменный шаг  Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, в стороны, назад, в и. п.  Комплекс ОРУ под музыку.  Элементы русской пляски: шаг с поскоками, кружение  «Зеркало»  Элементы русской пляски.  Русская хороводная пляска  «Выйду ль я на реченьку»  Перестроение в круг. Сужение и расширение круга  Дробный шаг  «Ворон»-русская народная прибаутка  Движения парами: бег, ходьба с приседанием  Комплекс ОРУ с флажками: поочередное поднимание и опускание флажков; выпады, ходьба по кругу со сцепленными, поднятыми вверх руками; кружение парами за правую руку  «Ку-ка-ре-ку»  Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать  Комплекс ОРУ с б. мячом  Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать  Танец: «Давай дружить»  Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево (повтор.)  ОРУ с флажками; с гимнастическими палками  Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке  Движения парами: бег, ходьба  Перестроение в круг из ШЕРЕНГИ, ЦЕПОЧКИ.  Ориентировка в направлении движений в круг, из круга  Выделение пальцев рук  Боковой галоп-движения парами  Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы: обходить их, собирать (флажки, кубики)  ОРУ без предметов  Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой  Боковой галоп в сочетании с притопом в парах.  Простые хлопки и перекрестные-движения в парах  Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы: передавать друг другу, перекладывать с места на место  Выставление левой (правой) ноги на пятку.  Переход в танце по кругу с речитативом.  **3 класс**  Приветствие. Бодрый шаг (марш).  Неторопливый танцевальный бег.  ОРУ: наклоны, повороты головы.  Движение рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч.  Наклоны туловища вперед, в стороны с отведением рук и полуприседанием  Приставные шаги влево, вправо.  Расчет на 1,2. Перестроение в две шеренги, в колонну по два.  Стремительный бег  Шаг с притопом на месте и с продвижением вперед  Ходьба в чередовании с приседанием.  Притопы в значениях подзадаривания и утверждения.  Варианты притопов в игровом взаимодействии партнеров  «Птица без гнезда»  Построение круга из шеренги  Упражнения на расслабление мышц: свободное падение рук из п.-в сторону или перед собой  Танцевальная композиция:  «Здравствуй-это я!». Приставные шаги в сторону в чередовании с притопом и хлопками  Построение круга из движения в рассыпную  Переход в танце по кругу с речетивом переменным шагом  Ходьба на носках широким и ровным шагом.  Построение в колонны по три.  Перестроение из одного круга в три отдельных маленьких круга  Упражнения на расслабление : встряхивание кистью(отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра)  Перестроение из одного круга в концентрические круги путем отступления одной группы на шаг назад, другой на шаг вперед  Танцевальная композиция:  «Здравствуй-это я!».  П.игры: «Кот и мыши», «Будь ловким», «Пустое место» «Угадай, чей голосок», «Займи домик»  Ходьба в соответствии с метрической пульсацией:  ходьба на носках и пятках широким и мелким шагом, ровно держа спину.  Комплекс ОРУ. Упражнения на расслабление:  выбрасывание то левой, то правой ноги вперед (как при игре в футбол)  Прямой галоп- движение в тройках.  Чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей.  Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в и. п.  Поднимание на носках и полуприседание  Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг  Круговые движения ступни.  Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону  Приставной шаг в сторону с приседанием; выставление ноги на пятку; поскоки в парах.  Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг  Танец «Чебурашка».Танец «Лошадки».  П. игры: «Волшебные фигуры», «Найди себе пару», «Горелки» «Будь ловким»,  Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием  Сгибание и разгибание кистей рук  Движения парами  Ходьба с перестроением в круг, из общего круга в кружочки по два, три человека и обратно в общий круг  Комплекс ОРУ : под музыку; без предметов  Встряхивание и повороты кистей рук  Боковой галоп в сочетании с притопом  Простые и скрестные хлопки.  Шаг на носках.  Широкий, высокий бег.  Сжимание и разжимание пальцев в кулак  Переход в танце по кругу с речетивом.  Боковой галоп в парах  Расчет на 1, 2, 3.  Перестроение в три шеренги, в колонну по три  Ходьба с перестроением из одной колонны в колонну по два, по три и наоборот  Упражнения направленные на развития моторики мелких мышц кисти  Совершенствовать боковой шаг галопа  Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку  Инсценирование русской народной прибаутки: «Ворон»  Элементы русской пляски: присядка и полуприсядка на месте и с продвижением вперед  Танец «Строжак»  П. игры: «Горелки», «Найди себе пару», «Кто скорей возьмет игрушку: флажок», «Чей кружок соберется быстрее»  Комплекс ОРУ. Круговые движения ступни.  Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону  Простые и перекрёстные хлопки в парах.  Боковой шаг галопа.  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.  Простые и перекрёстные хлопки в парах подскоками, взявшись под руки. 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.  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.  Танец: «Сороконожка», « Берлинская полька».  П. игра: «Чей кружок соберется быстрее»  **4 класс**  Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием  ОРУ: круговые движения головы, наклоны головы вперёд, назад, в стороны.  Выбрасывание рук вперёд, в стороны, вверх из положений – руки к плечам, замедленные, с постоянным ускорением  Шаг на носках.  Повороты туловища. Круговые движения туловища с вытянутыми вперёд руками.  Шаг польки.  Ходьба широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину.  Упражнения на расслабление мышц: «Петрушка».  Боковой галоп. Выставление ноги на пятку.  Перестроение из одной шеренги в две, три.  Хлопки простые и перекрёстные – парные движения.  Перестроение в два и три кружочка из колонн, сужение и расширение их.  Упражнения на осанку.  Имитация распускающегося цветка.  Перестроение из колонны по одному в колонну по 4. Построение в шахматном порядке.  Танец «Строжак». Переход в танце по кругу с речетивом.  П. игры:«Ловишка», «Будь ловким», «Покрутили - повертели», «Чей кружок соберётся быстрее», «Займи домик», «Волшебные фигуры», «Займи обруч».  Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их.  Комплекс ОРУ; с обручами  «Кик» в сочетании с приставными шагами и прыжками на одной ноге – парные движения.  Перестроение из простых кругов в звёздочки и карусели.  Поворот под рукой(д), приставные шаги в сторону(м).  Переход в танце по кругу с хлопками.  Движения в парах – вынос ноги на каблук, боковой галоп, соскок.  Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол.  Танец «Берлинская полька». Повороты в парах поскоками.Танец: «Модный рок». Инсценировка русской народной песни: «Как у наших у ворот».  П. игры: «Горелки», «Чей кружок соберётся быстрей», «Карусель».  Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол  Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок вытянут.  «Кадриль». Русская народная мелодия.  Пружинящий бег.  Вальс. Скользящие шаги в парах.  Пружинящий бег.  «Праздничный вальс».  Повороты: переступанием и под рукой.  Переход в танце по кругу.  П. игры: «Кто скорей».  Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием скакалок.  Скакалки. Музыка А. Петрова.  «Ворон». Русская народная прибаутка, обработка Е. Тиличеевой.  Танец «Сертаки». Танец «Чебурашка».  П. игры«Кот и мыши», «Сороконожка», «Весёлая карусель».  **Тематическое планирование 1 дополнительный класс, 1 класс**   |  |  | | --- | --- | | № | Тема урока | | 1 | Отстукивание, прохлопывание простых ритмических рисунков. Ритмичный, бодрый шаг | | 2 | Ритмичный, бодрый шаг, легкий бег на полу пальцах | | 3 | Ориентировка в направлении движения вперед, назад. Приставные шаги. | | 4 | Отведение стопы наружу и приведение внутрь. Поскоки с ноги на ногу | | 5 | Перестроение в круг из шеренги. Поскоки с ноги на ногу в парах | | 6 | Перестроение в круг, из круга | | 7 | Комплекс ОРУ под музыку | | 8 | Перестроение в круг из цепочки | | 9 | Танец «Приглашение» | | 10 | Ходьба с высоким подниманием колен | | 11 | Бег с высоким подниманием колен | | 12 | Одновременные движения правой руки вверх, левой в сторону; правой руки вперед, левой вверх | | 13 | Одновременные движения правой руки вверх, левой в сторону; правой руки вперед, левой вверх | | 14 | Приседание с опорой. Сгибание и разгибание ноги в подъеме. Маховые движения рук (качание рук) | | 15 | Отведение стопы наружу и приведение ее внутрь. Выставление ноги на носок вперед, в сторону, назад | | 16 | Бодрый, спокойный шаг. Ходьба в колонне с сохранением заданной дистанцией | | 17 | Наклоны, повороты туловища вправо, влево. Жесты с открытой ладонью: прошу-не надо | | 18 | Подпрыгивание на двух ногах на месте и с продвижением. Выставление ноги на носок вперед, в сторону, назад | | 19 | Элементы русской пляски: простой хороводный шаг | | 20 | Элементы русской пляски: шаг на всей ступне(на месте и с продвижением вперед) | | 21 | Элементы русской пляски: притопы одой ногой и поочередно. Утверждающие притопы | | 22 | Элементы русской пляски: притоптывающий шаг. «Подзадоривание» | | 23 | Элементы русской пляски: выставление ноги на пятку; с полуприседанием и перескоком | | 24 | Элементы русской пляски: выставление ноги на пятку; с полуприседанием и перескоком | | 25 | Элементы русской пляски: выведение ноги на носок; выставление ноги с носка на пятку. «Ковырялочка» | | 26 | Элементы русской пляски: выведение ноги на носок; выставление ноги с носка на пятку. «Ковырялочка» | | 27 | Ориентировка в направлении движений вперед, назад. Комплекс ОРУ с флажками. | | 28 | Ориентировка в направлении движений вперед, назад | | 29 | Перестроение в круг из шеренги, цепочки Ориентировка в направлении движений: в круг, из круга. | | 30 | Перестроение в круг из шеренги, цепочки Ориентировка в направлении движений: в круг, из круга. | | 31 | Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы: обходить их, собирать (флажки, кубики) | | 32 | Изучение позиций рук, отдельно каждой рукой. Хлопки простые и перекрестные | | 33 | Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы | |

**Тематическое планирование 2 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| № | Тема урока |
| 1 | Построение в шеренгу, колонну. Круговые движения кистью(напряженное и свободное) |
| 2 | Совершенствование навыков ходьбы и бега: бодрый шаг и легкий бег на полупальцах |
| 3 | Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны в и.п. |
| 4 | Ходьба с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка  Перестроение в круг из шеренги |
| 5 | Ходьба с высоким подниманием колен. Приставные шаги влево и вправо в сочетании с притопом в парах |
| 6 | Ходьба с высоким подниманием колен. Бег в сочетании с поскоками с ноги на ногу |
| 7 | Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала |
| 8 | Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Упражнения на осанку под музыку |
| 9 | Игры с пением под бубен |
| 10 | Построение в колонну, в колонну по два (парами) |
| 11 | Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в и. п. |
| 12 | Разнообразные перекрестные движения рук и ног |
| 13 | Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением |
| 14 | Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением |
| 15 | Построение круга из движения в рассыпную. Выставление ноги с носка на пятку  «Ковырялочка» |
| 16 | Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны. |
| 17 | Пружинящий шаг. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, в стороны, назад, в и. п. |
| 18 | Пружинящий шаг. Элементы русской пляски: шаг с поскоками, кружение |
| 19 | Переменный шаг. Элементы русской пляски. Русская хороводная пляска «Выйду ль я на реченьку» |
| 20 | Перестроение в круг. Сужение и расширение круга. Дробный шаг |
| 21 | Перестроение в круг. Сужение и расширение круга. Дробный шаг |
| 22 | Движения парами: бег, ходьба с приседанием |
| 23 | Комплекс ОРУ с флажками: поочередное поднимание и опускание флажков; выпады, ходьба по кругу со сцепленными, поднятыми вверх руками; кружение парами за правую руку |
| 24 | Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать |
| 25 | Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать |
| 26 | Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево |
| 27 | Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево. Движения парами: бег, ходьба |
| 28 | Перестроение в круг из ШЕРЕНГИ, ЦЕПОЧКИ. Ориентировка в направлении движений в круг, из круга |
| 29 | Перестроение в круг из ШЕРЕНГИ, ЦЕПОЧКИ. Ориентировка в направлении движений в круг, из круга |
| 30 | Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы: обходить их, собирать (флажки, кубики) |
| 31 | Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой  Простые хлопки и перекрестные - движения в парах |
| 32 | Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы: передавать друг другу, перекладывать с места на место. Выставление левой (правой) ноги на пятку. |
| 33 | Переход в танце по кругу с речитативом. |
| 34 | ОРУ под музыку |

**Тематическое планирование 3 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| № | Тема урока |
| 1 | Неторопливый танцевальный бег. Приставные шаги влево, вправо. |
| 2 | Движение рук в разных направлениях |
| 3 | Расчет на 1,2. Перестроение в две шеренги, в колонну по два. Шаг с притопом на месте и с продвижением вперед |
| 4 | Ходьба в чередовании с приседанием. Притопы в значениях подзадоривания и утверждения. Варианты притопов в игровом взаимодействии партнеров |
| 5 | Построение круга из шеренги. Упражнения на расслабление мышц: свободное падение рук из поворотов в сторону или перед собой |
| 6 | Построение круга из движения в рассыпную. Переход в танце по кругу с речитативом переменным шагом |
| 7 | Ходьба на носках широким и ровным шагом. Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в три отдельных маленьких круга |
| 8 | Ходьба на носках широким и ровным шагом. Построение в колонны по три.  Перестроение из одного круга в три отдельных маленьких круга |
| 9 | Перестроение из одного круга в концентрические круги путем отступления одной группы на шаг назад, другой на шаг вперед |
| 10 | Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: ходьба на носках широким и мелким шагом, ровно держа спину. |
| 11 | Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: ходьба на пятках широким и мелким шагом, ровно держа спину |
| 12 | Комплекс ОРУ под музыку |
| 13 | Чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в и. п. |
| 14 | Чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в и. п. |
| 15 | Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг |
| 16 | Приставной шаг в сторону с приседанием; выставление ноги на пятку; поскоки в парах. |
| 17 | Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием. Сгибание и разгибание кистей рук |
| 18 | Ходьба с перестроением в круг, из общего круга в кружочки по два, три человека и обратно в общий круг. Встряхивание и повороты кистей рук. Простые и скрестные хлопки. |
| 19 | Шаг на носках. Широкий, высокий бег. |
| 20 | Расчет на 1, 2, 3. Перестроение в три шеренги, в колонну по три  Ходьба с перестроением из одной колонны в колонну по два, по три и наоборот |
| 21 | Расчет на 1, 2, 3. Перестроение в три шеренги, в колонну по три. Ходьба с перестроением из одной колонны в колонну по два, по три и наоборот. |
| 22 | Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку |
| 23 | Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку. Инсценирование русской народной прибаутки: «Ворон» |
| 24 | Элементы русской пляски: присядка и полуприсядка на месте и с продвижением вперед |
| 25 | Элементы русской пляски: присядка и полуприсядка на месте и с продвижением вперед |
| 26 | Элементы русской пляски: присядка и полуприсядка на месте и с продвижением вперед |
| 27 | Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону. Простые и перекрёстные хлопки в парах. |
| 28 | 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. |
| 29 | Простые и перекрёстные хлопки в парах подскоками, взявшись под руки .Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением. |
| 30 | 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. Простые и перекрёстные хлопки в парах. |
| 31 | 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.  Простые и перекрёстные хлопки в парах. |
| 32 | 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. |
| 33 | 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. |
| 34 | Танец: «Сороконожка». |

**Тематическое планирование 4 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| № | Тема урока |
| 1 | Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием  Выбрасывание рук вперёд, в стороны, вверх из положений – руки к плечам |
| 2 | Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием  Повороты туловища. Круговые движения туловища с вытянутыми вперёд руками. |
| 3 | Ходьба широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину. Комплекс ОРУ. |
| 4 | Перестроение из одной шеренги в две, три. Хлопки простые и перекрёстные – парные движения. |
| 5 | Перестроение в два и три кружочка из колонн, сужение и расширение их |
| 6 | Перестроение в два и три кружочка из колонн, сужение и расширение их. Имитация распускающегося цветка. |
| 7 | Перестроение из колонны по одному в колонну по 4. Построение в шахматном порядке. |
| 8 | Перестроение из колонны по одному в колонну по 4. Построение в шахматном порядке. |
| 9 | Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. |
| 10 | Перестроение из простых кругов в звёздочки и карусели. Поворот под рукой(д), приставные шаги в сторону(м). |
| 11 | Перестроение из простых кругов в звёздочки и карусели. Поворот под рукой(д), приставные шаги в сторону(м). |
| 12 | Переход в танце по кругу с хлопками. |
| 13 | Перестроение из концентрических кругов звёздочки и карусели. Движения в парах – вынос ноги на каблук, боковой галоп, соскок. |
| 14 | Движения в парах – вынос ноги на каблук, боковой галоп, соскок. Инсценировка русской народной песни: «Как у наших у ворот». |
| 15 | Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. |
| 16 | Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок вытянут. |
| 17 | Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок вытянут. |
| 18 | Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок вытянут. |
| 19 | Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок вытянут. |
| 20 | Пружинящий бег. Вальс. Скользящие шаги в парах. |
| 21 | Пружинящий бег.Вальс. Скользящие шаги в парах. |
| 22 | «Праздничный вальс». Повороты: переступанием и под рукой. |
| 23 | «Праздничный вальс». Повороты: переступанием и под рукой. |
| 24 | «Праздничный вальс». Переход в танце по кругу. |
| 25 | «Праздничный вальс». Переход в танце по кругу. |
| 26 | Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием скакалок. |
| 27 | Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием скакалок. |
| 28 | «Кот и мыши», «Сороконожка», «Весёлая карусель». |
| 29 | «Кот и мыши», «Сороконожка», «Весёлая карусель». |
| 30 | «Кот и мыши», «Сороконожка», «Весёлая карусель». |
| 31 | «Кот и мыши», «Сороконожка», «Весёлая карусель». |
| 32 | Танец «Чебурашка». |
| 33 | Танец «Чебурашка». |
| 34 | Танец «Чебурашка». |