****

**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 положениеОРУ: 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 музыкиДвижение рук в разных направлениях.Отстукивание, прохлопывание простых ритмических рисунковРитмичный, бодрый шагПриветствие.Ходьба имитационнаяЛегкий бег на полу пальцахОриентировка в направлении движения вперед, назад, налево, направоСгибание, разгибание ноги в подъемеПриставные шаги. Ритмичный, бодрый шагОтведение стопы наружу и приведение внутрьПоскоки с ноги на ногу, в парахПерестроение 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 коленПерекрестные движения рук (поднимание и опускание).противопоставление первого пальца остальнымПодпрыгивание на двух ногах Одновременные движения правой руки вверх, левой в сторону; правой руки вперед, левой вверхОтведение и приведение пальцев одной руки и обеихБег и ходьба с высоким подниманием коленОдновременные движения правой руки вверх, левой в сторону; правой руки вперед, левой вверхОтведение и приведение пальцев одной руки и обеихОдновременные 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 подъемеМаховые движения рук (качание рук)Бодрый, спокойный шаг. Ходьба в колонне с сохранением заданной дистанциейОтведение стопы наружу и приведение ее внутрь. Выставление ноги на носок вперед, в сторону, назадП. игры: «Поплаваем»,«Кто быстрей возьмет предмет»,«Ловишка»,«Пружинки», «Побегаем, попрыгаем»,«Будь ловким»Ходьба свободным шагом.Наклоны, повороты туловища вправо, влевоЖесты с открытой ладонью: прошу-не надоПодпрыгивание на двух ногах на месте и с продвижениемВыставление ноги на носок вперед, в сторону, назадХодьба и бег с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носкаКомплекс ОРУ под музыку.Разновидности качаний: ветер-ветерок, игра с водойЭлементы русской пляски: простой хороводный шагЭлементы русской пляски: шаг на всей ступне(на месте и с продвижением вперед)Элементы русской пляски: притопы одой ногой и поочередно.Утверждающие притопыЭлементы русской пляски: притоптывающий шаг.Элементы русской пляски: выставление ноги на пятку; с полуприседанием и перескокомЭлементы 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, назадКомплекс ОРУ с флажками, с гимнастическими палками, без предметов.Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыкеДвижения парами: бег, ходьбаПерестроение в круг из шеренги, цепочки Ориентировка в направлении движений: в круг, из круга. Выделение пальцев рукБоковой галоп-движение парами, в сочетании притопом-движения парамиВыполнение простых движений с предметами во время ходьбы: обходить их, собирать(флажки, кубики); передавать друг другу, перекладывать с места на местоИзучение позиций рук, отдельно каждой рукойХлопки простые и перекрестныеИзучение позиций рук, отдельно каждой рукойВыставление 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, колоннуСовершенствование навыков ходьбы и бега: бодрый шаг и легкий бег на полупальцахОРУ без предметов+упражнения на осанку из п.лежа на животе и спине; +упражнения на осанку под музыкуКруговые движения кистью(напряженное и свободное)Повторение элементов танца по программе 1 классаХодьба с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носкаПерестроение в круг из шеренгиВыставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны в и.п.Поскоки с ноги на ногу в парахХодьба с высоким подниманием коленБег в сочетании с поскоками с ноги на ногуУпражнения на расслабление: свободное падение рук с исходного положения в стороны и перед собойПриставные шаги влево и вправо в сочетании с притопом в парахХодьба вдоль стен с четкими поворотами в углах залаПереход в танце с речетивом«Здравствуй -это я»«Ровным кругом»,«Космонавты»Переменный шаг.Танец «Здравствуй - это я»Игры с пением под бубенТанец «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 ногШаг галопа (прямой)Разнообразные перекрестные движения рук и ногПерестроение из колонны парами в колонну по одномуКомплекс ОРУ под музыку, с флажкамиЭлементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижениемПостроение круга из движения в рассыпнуюКомплекс ОРУ под музыку с флажкамиВыставление ноги с носка на пяткуТанец «Лошадки»«Ковырялочка»П. игры: «Кто быстрей возьмет предмет», «Ловишка»,«Будь ловким», «Кто скорей ударит в бубен»Шаг энергичный и спокойный, осторожныйНаклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны.Подпрыгивание на двух ногахПружинящий шаг, переменный шагВыставление 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 кругаДробный шаг«Ворон»-русская народная прибауткаДвижения парами: бег, ходьба с приседаниемКомплекс 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, собиратьКомплекс ОРУ с б. мячомВыполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собиратьТанец: «Давай дружить»Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево (повтор.)ОРУ с флажками; с гимнастическими палкамиПротивопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыкеДвижения парами: бег, ходьбаПерестроение в круг из ШЕРЕНГИ, ЦЕПОЧКИ.Ориентировка в направлении движений в круг, из кругаВыделение пальцев рукБоковой галоп-движения парамиВыполнение простых движений с предметами во время ходьбы: обходить их, собирать (флажки, кубики)ОРУ без предметовИзучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждойБоковой галоп в сочетании с притопом в парах.Простые хлопки и перекрестные-движения в парахВыполнение простых движений с предметами во время ходьбы: передавать друг другу, перекладывать с места на местоВыставление 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 полуприседаниемПриставные шаги влево, вправо.Расчет на 1,2. Перестроение в две шеренги, в колонну по два.Стремительный бегШаг с притопом на месте и с продвижением впередХодьба в чередовании с приседанием.Притопы в значениях подзадаривания и утверждения.Варианты притопов в игровом взаимодействии партнеров«Птица без гнезда»Построение круга из шеренгиУпражнения на расслабление мышц: свободное падение рук из п.-в сторону или перед собойТанцевальная композиция:«Здравствуй-это я!». Приставные шаги в сторону в чередовании с притопом и хлопкамиПостроение круга из движения в рассыпнуюПереход в танце по кругу с речетивом переменным шагомХодьба на носках широким и ровным шагом.Построение в колонны по три.Перестроение из одного круга в три отдельных маленьких кругаУпражнения 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 впередТанцевальная 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 полуприседаниеПерестроение 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 сторонуПриставной 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 кругТанец «Чебурашка».Танец «Лошадки».П. игры: «Волшебные фигуры», «Найди себе пару», «Горелки» «Будь ловким», Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседаниемСгибание и разгибание кистей рукДвижения парамиХодьба с перестроением в круг, из общего круга в кружочки по два, три человека и обратно в общий кругКомплекс ОРУ : под музыку; без предметовВстряхивание и повороты кистей рукБоковой галоп в сочетании с притопомПростые и скрестные хлопки.Шаг на носках.Широкий, высокий бег.Сжимание и разжимание пальцев в кулакПереход в танце по кругу с речетивом.Боковой галоп в парахРасчет на 1, 2, 3.Перестроение в три шеренги, в колонну по триХодьба с перестроением из одной колонны в колонну по два, по три и наоборотУпражнения направленные на развития моторики мелких мышц кистиСовершенствовать боковой шаг галопаЭлементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пяткуИнсценирование русской народной прибаутки: «Ворон»Элементы русской пляски: присядка и полуприсядка на месте и с продвижением впередТанец «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 сторонуПростые 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 приседаниемОРУ: круговые движения головы, наклоны головы вперёд, назад, в стороны.Выбрасывание рук вперёд, в стороны, вверх из положений – руки к плечам, замедленные, с постоянным ускорениемШаг 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 уголШаг 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 носкаПерестроение 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 каждойПростые 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 триХодьба 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 приседаниемВыбрасывание рук вперёд, в стороны, вверх из положений – руки к плечам |
| 2 | Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседаниемПовороты 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». |