Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №1 г. Ивделя

МАОУ СОШ №1 г.Ивделя

Подписано цифровой подписью: МАОУ СОШ №1 г.Ивделя
Дата: 2021.03.29 15:47:58 +05'00'

Утверждено
приказом № ___ от «___»_____201__ года
Директор МАОУ СОШ №1 г. Ивделя Погудина Ю. А.

Рабочая программа курса «Ритмика» 1 – 4 класс

Пояснительная записка

Рабочая программа по ритмике для 1-4 класса составлена на основе нормативных документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «6» октября 2009 г. № 373);
- примерной программы «Ритмика и танец» 1-8 классы, утвержденная Министерством образования 06.03.2015г (Лифиц И.В.);
- авторской программы по учебному предмету ритмика для обучающихся 1-7 классов Беляевой Веры Николаевны "Ритмика и танец".

Известно, что эффективность образования детей в школе во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидения, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения.

Программа организации внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению курса «Ритмика» предназначена для работы с детьми 1 - 4 класса и является механизмом интеграции, обеспечения полноты и цельности содержания программ по предметам, расширяя и обогащая его.

Актуальность программы сегодня осознается всеми. Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по настоящему возможно лишь тогда, когда “дух” и “тело”, находятся в гармонии, необходимы меры целостно развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся.

Ритмика – это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело.

Ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

На занятиях ритмикой постоянно чередуются нагрузка и отдых, напряжение и расслабление. К увеличению напряжения и нагрузки ученики привыкают постепенно, что благотворно сказывается потом на других уроках.

Цели и задачи изучения курса

Цели: приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования.

Задачи:

1. Формировать необходимые двигательные навыки, развивать музыкальный слух и чувство ритма.
2. Способствовать всестороннему развитию и раскрытию творческого потенциала.
3. Развивать эстетические чувства и художественный вкус.

Предметом обучения ритмике в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Место учебного предмета в учебном плане

Курс «Ритмика» включает 135 часов, рассчитана на 4 года обучения - 1 час в неделю; 1 кл. – 33 ч., 2 – 4 кл. – 34 ч.

Планируемые результаты изучения курса

В результате изучения курса “Ритмика” обучающиеся могут научиться:
-основам музыкальной терминологии;
-основам простых общеразвивающих упражнений;
-основам простых танцевальных движений;
-выполнять основные движения с предметом и без них под музыку;
-придумывать свои простейшие движения по одному и в паре;
- выполнять сложные смешанные ритмические рисунки;
- участвовать в инсценировках различных песен, сказок, придумывать свои несложные танцевальные композиции.
Обучающийся получит возможность для формирования следующих **личностных УУД**:
-положительное отношение к здоровому образу жизни и реализация его в реальном поведении и поступках;
-интерес к новому содержанию и новым способам познания;
-осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;
-проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия.
Обучающийся получит возможность для формирования следующих **познавательных УУД:**
-формирование навыка наблюдения за своим физическим состоянием и показателями основных физических качеств;
-знание техники и выполнение гимнастических упражнений с предметом;
-исполнение комбинаций и танцев.
Обучающийся получит возможность для формирования следующих **коммуникативных УУД:**
-возможность сотрудничества;
-умение видеть и понимать друг друга;
-планировать и согласованно выполнять совместную деятельность.
Обучающийся получит возможность для формирования следующих **регулятивных УУД:**
-умение принимать и сохранять учебную цель и задачи;
-планирование своей деятельности в соответствии с целевой установкой;
-осуществлять самоконтроль при выполнении гимнастических движений и комбинаций;
-оценивать свои действия.

Содержание курса по классам

1 класс (33 ч)

1. **Упражнения на ориентировку в пространстве (5ч)**

Правильное исходное положение. Что такое «Ритмика»? Основные понятия. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Поклон. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Постановка корпуса.

Основные правила. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы. Позиции.

2. Ритмико-гимнастические упражнения (17ч)

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой. Упражнения на выработку осанки. Игры под музыку. Комбинация «Гуси». Упражнения на координацию движений. Комбинация «Слоник». Перекрестное поднимание и опускание рук (правая рука вверху, левая внизу). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т.д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом.

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

3 . Игры под музыку (6ч)

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

4. Танцевальные упражнения (5ч)

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полу-пальцах. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски. Простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком). Притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Пальчики и ручки. Русская народная мелодия «Ой, на горе-то». Стукалка. Украинская народная мелодия. Подружились. Музыка Т. Вилькорейской. Пляска с султанчиками. Украинская народная мелодия. Пляска с притопами. Гопак. Украинская народная мелодия.

2 класс (34 ч)

1. Упражнения на ориентировку в пространстве (7ч)

Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и из движения врассыпную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места.

2. Ритмико-гимнастические упражнения (17ч)

Общеразвивающие упражнения. Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднимание предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднимание согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию движений. Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью. Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение) Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки. Упражнения на расслабление мышц. Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед. Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра). Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед (как при игре в футбол).

3. Игры под музыку (7ч)

Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий). Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении. Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.

4. Танцевальные упражнения (3ч)

Повторение элементов танца. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с поскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса.
Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. Основные движения местных народных танцев. Танцы и пляски
Зеркало. Русская народная мелодия «Ой, хмель, мой хмелек». Парная пляска. Чешская народная мелодия. Хлопки. Полька. Музыка Ю. Слонова. Русская хороводная пляска. Русская народная мелодия «Выйду ль я на реченьку».

3 класс (34ч)

1. Упражнения на ориентировку в пространстве (4ч)

Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием. Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путем отступления. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг. Выполнение движений с предметами, более сложных. Общеразвивающие упражнения.

2. Ритмико-гимнастические упражнения (16ч)

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой. Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону. Перелезание через сцепленные руки, через палку. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию движений. Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову. Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки. Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками). Одновременно отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением. Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот. Упражнения на расслабление мышц. Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение. Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус — стойка на полу-пальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки. Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону. Я - герой сказки. Любимый персонаж.

3. Игры под музыку (7ч)

Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз. Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта. Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений. Исполнение движений пружинно, плавно, спокойно, с размахом, применяя известные элементы движений и танца. Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен. Передача в движениях развернутого сюжета музыкального рассказа. Смена ролей в импровизации. Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами. Игры. Подвижные, игры с пением и речевым сопровождением.

4. Танцевальные упражнения (7ч)

Повторение элементов танца. Игровые двигательные упражнения с предметами. Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег. Сильные поскоки, боковой галоп. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку. Движения парами: боковой галоп, поскоки. Основные движения народных танцев. Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки. Бальный танец «Вальс». Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней. Русский народный танец. Движения «гармошка».

4 класс (34ч)

1. Упражнения на ориентировку в пространстве (5ч)

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и концентрических кругов в звездочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами, более сложные. Танец «Джайв».

2. Ритмико –гимнастические упражнения (15ч)

Общеразвивающие упражнения. Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе. Всевозможные сочетания движений ног: выставление

ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном). Упражнение на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом («петрушка»). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднимание головы, корпуса, рук по сторонам (имитация цветка).

3. Игры под музыку (6ч)

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

4. Танцевальные упражнения (8ч)

Исполнение элементов плясок и танцев. Упражнения на различение элементов народных танцев. Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег. Упражнения на дыхание, упражнения для развития осанки. Поскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полу-пальцах. Разучивание народных танцев. Русские народные движения «каблучок», «гармошка». Русский народный танец «Полька». Каблук, носок, приставной шаг, хлопки, поскоки, поворот под рукой. Простейшие фигуры в танцах. Разучивание танца в паре. Вальсовый поворот в паре. Лодочка, окошечко. Ритмические упражнения. Притопы, припляс в парах.

Виды деятельности, применяемые в реализации программы:

- ритмика;
- прослушивание музыки;
- упражнения на ориентацию в пространстве;
- игры под музыку;
- постановка танцевальных композиций.

Формы работы:

- работа в парах;
- групповые формы работы;
- индивидуальная работа;
- самооценка и самоконтроль;
- взаимооценка и взаимоконтроль.

Материально-техническое обеспечение курса

- Т.А.Затямина, Л.В.Стрепетова. Музыкальна ритмика. Учебно-методическое пособие.

- Ж.Е. Фирилева, О.В.Загрядская, А.И.Рябчиков: Ритмика в школе. Третий урок физической культуры. Учебно-методическое пособие 1-4 классы.
- Лисицкая М.С. Пластика. Ритм. - М., 1990. - 23 с.
- Лисицкая Т.С. Художественная гимнастика.- М.: Физкультура и спорт, 1982. - 231с.
- Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие для средних и высших учебных заведений. - М.: Академик. - 1998. - 224 с.
- Лях В.И. Гибкость и методика её развития//Физкультура в школе.№1, 1998, - 25с.
- Лях В.И.Совершенствование специфических координационных способностей//Физическая культура в школе, 2, 2001. - с. 7-14.

Календарно – тематическое планирование курса в 1 классе (33 часа)

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата
1.	Инструктаж по технике безопасности. Упражнения на ориентировку в пространстве. Правильное исходное положение. Что такое «Ритмика». Основные понятия.	1	
2.	Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперёд и оттягиванием носка. Поклон.	1	
3.	Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Постановка корпуса. Основные правила.	1	
4.	Ориентировка в направлении движений вперёд, назад, направо, налево, в круг, из круга.	1	
5.	Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы. Позиции.	1	
6.	Ритмико-гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения.	1	
7.	Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами (паровозики).	1	
8.	Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты)	1	
9.	Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку).	1	
10.	Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч).	1	
11.	Сгибание и разгибание ноги в подъёме, отведение стопы наружу и приведение её внутрь, круговые движения стопой.	1	
12.	Упражнения на выработку осанки. Игры под музыку. Комбинация «Гуси».	1	
13.	Упражнения на координацию движений. Комбинация «Слоник».	1	
14.	Упражнения на координацию. Перекрёстное поднимание и опускание рук (правая рука вверху, левая внизу).	1	
15.	Упражнения на координацию. Одновременные движения правой руки вверх, левой в сторону; правой руки вперёд , левой руки вверх.	1	
16.	Упражнения на координацию. Выставление левой ноги вперёд, правой руки перед собой; правой ноги в сторону, левой руки в сторону и т.д.	1	
17.	Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение	1	

	руки головой, взглядом.		
18.	Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков. Позиции.	1	
19.	Упражнения на расслабление мышц. Упражнения для улучшения гибкости.	1	
20.	Упражнения на внимание по акцентам в музыке.	1	
21.	Свободное круговое движение рук. Комбинация «Ладошки».	1	
22.	Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник)	1	
23.	Игры под музыку. Выполнение ритмических движений с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (низкий).	1	
24.	Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке.	1	
25.	Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям.	1	
26.	Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке.	1	
27.	Музыкальные игры с предметами. Разминка. Основные движения танца «Полька».	1	
28.	Игры с пением или речевым сопровождением.	1	
29.	Танцевальные упражнения. Знакомство с танцевальными движениями.	1	
30.	Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег лёгкий, на полу-пальцах. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.	1	
31.	Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски	1	
32.	Шаги. Простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками(для девочек движение с платочком).	1	
33.	Притопы одной ногой и поочерёдно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте.	1	

Календарно – тематическое планирование курса во 2 классе (34 часа)

№	Тема	Кол-во часов	Дата
1.	Инструктаж по технике безопасности. Упражнения на ориентировку в пространстве. Совершенствование навыков ходьбы и бега.	1	
2.	Ходьба вдоль стен с чёткими поворотами в углах зала.	1	
3.	Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары.	1	
4.	Построение в колонну по два.	1	
5.	Перестроение из колонны парами в колонну по одному.	1	
6.	Построение круга из шеренги и из движения врассыпную.	1	

7.	Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места.	1	
8.	Ритмико-гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения.	1	
9.	Упражнения для рук. Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами.	1	
10.	Наклоны и повороты головы вперёд, назад, в стороны, круговые движения.	1	
11.	Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени.	1	
12.	Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс.	1	
13.	Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи).	1	
14.	Опускание и поднимание предметов перед собой, сбоку без сгибания колен.	1	
15.	Упражнения для ног. Выставление правой и левой ноги поочерёдно вперёд, назад, в стороны, в исходное положение.	1	
16.	Маршировка. Резкое поднимание согнутых в колене ног, как при маршировке.	1	
17.	Упражнения на выработку осанки. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя.	1	
18.	Упражнения на координацию движений. Движения правой руки вверх-вниз с одновременным движением левой руки от себя-к себе перед грудью.	1	
19.	Упражнения на координацию движений. Разнообразные перекрёстные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение).	1	
20.	Упражнения под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения.	1	
21.	Упражнения под музыку. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.	1	
22.	Упражнения на расслабление мышц. Свободное падение рук с исходного положения стороны или перед собой.	1	
23.	Упражнения на расслабление мышц. Раскачивание рук поочерёдно и вместе вперёд, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперёд.	1	
24.	Упражнения на расслабление мышц. Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра).	1	
25.	Упражнения на расслабление мышц. Выбрасывание то левой, то правой ноги вперёд (как при игре в футбол).	1	
26.	Игры под музыку. Выполнение движений с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий).	1	
27.	Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении.	1	
28.	Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений.	1	
29.	Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен.	1	
30.	Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами.	1	
31.	Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен.	1	

32.	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	1	
33.	Танцевальные упражнения. Повторение элементов танца. Тихая настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий пружинящий шаг.	1	
34.	Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Поскоки с ноги на ногу, лёгкие поскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием.	1	

Календарно – тематическое планирование курса в 3 классе (34 часа)

№	Тема	Кол-во часов	Дата
1.	Инструктаж по технике безопасности. Упражнения на ориентировку в пространстве. Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием.	1	
2.	Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путём отступления на шаг.	1	
3.	Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг.	1	
4.	Выполнение движений с предметами. Общеразвивающие упражнения.	1	
5.	Ритмико-гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения.	1	
6.	Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой.	1	
7.	Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперёд, в стороны с движениями рук.	1	
8.	Приседания. Неторопливое приседание с напряжённым разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение.	1	
9.	Поднимание на носках и полуприседание.	1	
10.	Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперёд, в сторону.	1	
11.	Упражнения на выработку осанки. Перелезание через сцепленные руки, через палку.	1	
12.	Упражнения на координацию движений. Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову.	1	
13.	Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки.	1	
14.	Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками).	1	
15.	Ритмический рисунок. Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением.	1	
16.	Самостоятельное составление простых ритмических рисунков.	1	
17.	Упражнения на расслабление мышц. Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот.	1	
18.	Упражнения на расслабление мышц. Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение.	1	

19.	Упражнения на расслабление мышц.Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус- стойка на полу-пальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки.	1	
20.	Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону. Я- герой сказки. Любимый персонаж.	1	
21.	Игры под музыку. Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз.	1	
22.	Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта.	1	
23.	Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений.	1	
24.	Исполнение движений пружинно, плавно, спокойно, с размахом, применяя известные элементы движений и танца.	1	
25.	Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен.	1	
26.	Передача в движениях развёрнутого сюжета музыкального рассказа. Смена ролей в импровизации.	1	
27.	Действия с воображаемыми предметами. Придумывание вариантов к играм и пляскам. Игры.	1	
28.	Подвижные игры с пением и речевым сопровождением.	1	
29.	Танцевальные упражнения. Повторение элементов танца. Игровые двигательные упражнения с предметами.	1	
30.	Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег.	1	
31.	Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку. Сильные подскоки, боковой галоп.	1	
32.	Основные движения народных танцев. Движения парами: боковой галоп, подскоки.	1	
33.	Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	1	
34.	Бальный танец «Вальс». Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней.	1	

Календарно – тематическое планирование курса в 4 классе (34 часа)

№	Тема	Кол-во часов	Дата
1.	Инструктаж по технике безопасности. Упражнения на ориентацию в пространстве. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре.	1	
2.	Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их.	1	
3.	Перестроение из простых и концентрических кругов в звёздочки и карусели.	1	
4.	Ходьба по центру зала, диагональные линии из угла в угол.	1	
5.	Дистанция. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок.	1	
6.	Упражнения с предметами. Танец «Джайв».	1	
7.	Ритмико-гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения.	1	

8.	Упражнения для головы. Круговые движения головы, наклоны вперёд, назад, в стороны.	1	
9.	Общеразвивающие упражнения. Выбрасывание рук вперёд, в стороны, вверх из положения руки к плечам.	1	
10.	Общеразвивающие упражнения. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений.	1	
11.	Упражнения для кистей рук. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук.	1	
12.	Общеразвивающие упражнения. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов.	1	
13.	Общеразвивающие упражнения.Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе.	1	
14.	Упражнения для ног. Сочетания движений ног: выставление ног вперёд, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба.	1	
15.	Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию движений.	1	
16.	Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей.	1	
17.	Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений.	1	
18.	Прохлопывания. Поочерёдные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени.	1	
19.	Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном).	1	
20.	Упражнения на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом («петрушка»)	1	
21.	Упражнения на расслабление мышц. С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднимание головы, корпуса, рук по сторонам (имитация цветка).	1	
22.	Игры под музыку. Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, темповых и динамических изменений в музыке.	1	
23.	Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки.	1	
24.	Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии.	1	
25.	Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование.	1	
26.	Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением.	1	
27.	Инсценирование музыкальных сказок, песен.	1	
28.	Танцевальные упражнения. Исполнение элементов плясок и танцев. Упражнения на различение элементов народных танцев.	1	
29.	Упражнения на дыхание, упражнения для развития осанки. Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег.	1	
30.	Подскоки с продвижением назад (спиной).	1	
31.	Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полу-пальцах.	1	

32.	Разучивание народных танцев. Русские народные движения «каблучок», «гармошка».	1	
33.	Русский народный танец «Полька». Каблук, носок, приставной шаг, хлопки, поскоки, поворот под рукой.	1	
34.	Простейшие фигуры в танцах. Разучивание танца в паре. Вальсовый поворот в паре. Лодочка, окошечко.	1	