

Приложение к ООП НОО МАОУ СОШ № 17 города Липецка

**Рабочая программа по внеурочной деятельности
«Ритмика»
спортивно-оздоровительной направленности
для учащихся 1-3-х классов.**

2018/2019 уч.год.

Планируемые результаты освоения учащимися программы внеурочной деятельности.

Личностные УУД

положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию.

Коммуникативные УУД

использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;

обращаться за помощью и принимать помощь;

слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;

сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми.

Познавательные УУД

выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов;

делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;

пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;

наблюдать, работать с информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленные на бумажных и электронных и других носителях).

Личностные результаты:

- наличие эмоционального отношения к искусству, эстетического взгляда на мир в его целостности, художественном и самобытном разнообразии;

- приобретение начальных навыков социокультурной адаптации в современном мире и позитивная самооценка своих музыкально-творческих возможностей;

- развитие мотивов музыкально-учебной деятельности.

Метапредметные результаты:

- наблюдение за различными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности, понимание их специфики и эстетического многообразия;

- ориентированность в культурном многообразии окружающей действительности, участие в жизни класса.

Предметные результаты:

- развитие художественного вкуса, устойчивого интереса к музыкально-ритмическому искусству и различным видам (или какому-либо виду) творческой деятельности;

- развитое художественное восприятие, умение оценивать произведения разных видов искусств, размышлять о музыке и танцевальном искусстве как способе выражения духовных переживаний человека;

- общее понятие о роли музыки в жизни человека и его духовно-нравственном развитии, знание основных закономерностей музыкального и танцевального искусства;

- представление о художественной картине мира на основе освоения отечественных традиций и постижения историко-культурной, этнической, региональной самобытности музыкального и танцевального искусства разных народов.

Содержание. 1 класс

Упражнения на ориентировку в пространстве

Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка.

Перестроение в круг из шеренги, цепочки.

Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга.

Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

Ритмико-гимнастические упражнения

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, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений

Перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз).

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.

Упражнение на расслабление мышц

Имитация отряхивания воды с пальцев.

Свободное круговое движение рук.

Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

Упражнения с детскими музыкальными инструментами

Движения кистей рук в разных направлениях. Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки.

Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке.

Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих. Выделение пальцев рук.

Упражнения для пальцев рук на детском пианино. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот одной октавы правой и левой рукой отдельно в среднем темпе.

Отстукивание простых ритмических рисунков на барабанах двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них.

Игры под музыку

Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание — тяжелым, комичным и т. д.).

Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки.

Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке.

Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.

Танцевальные упражнения

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. 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.

Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.

Содержание. 2 класс

Упражнения на ориентировку в пространстве

Введение. Что такое ритмика. Основные танцевальные правила. Приветствие.

Постановка корпуса .

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.

Ритмико-гимнастические упражнения

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 и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс.

Повороты туловища с передачей предмета.

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 поднятие 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.

1.2. Упражнения на координацию движений

Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук).

Перекрестное поднимание и опускание рук.

Одновременные движения рук и ног.

Смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно.

Отстукивание, прохлопывание простых ритмических рисунков.

Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднимание левой ноги, согнутой в колене, с одновременным подниманием и опусканием правой руки и т. д.).

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).

Упражнения с детскими музыкальными инструментами

Круговые движения кистью (напряженное и свободное). Одновременное сгибание в кулак пальцев одной руки и разгибание другой в медленном темпе с постепенным ускорением.

Упражнения на детских музыкальных инструментах.

Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне и барабане двумя палочками одновременно и поочередно в разных вариациях.

Игры под музыку

Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержание песен.

Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа.

Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением

Инсценирование доступных песен

Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии 1 час

Танцевальные упражнения

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 ноги вперед.

Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с поскоками, переменный шаг.

Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением .

Основные движения местных народных танцев.

Итоговый урок.

Содержание. 3 класс

Упражнения на ориентировку в пространстве

Введение. Что такое ритмика. Основные танцевальные правила. Приветствие.

Постановка корпуса .

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.

Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг.

Выполнение движений с предметами.

Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения.

Наклоны, повороты и круговые движения головы.

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.

Упражнения на сложную координацию движений с предметами.

Одновременное отхлопывание и притопывание несложных ритмических рисунков.

Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот.

Упражнения на расслабление мышц.

Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц.

Поднятие рук вверх, вытягивание корпуса — стойка на полупальцах, Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.

Упражнения с детскими музыкальными инструментами

Упражнение для кистей рук с барабанными палочками.

Исполнение гаммы на детском пианино в пределах одной октавы. Разучивание несложных мелодий.

Исполнение различных ритмов на барабане и бубне.

Игры под музыку

Музыкальные игры с предметами.

Исполнение движений пружиннее, плавнее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца.

Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен. Смена ролей в импровизации.

Действия с воображаемыми предметами.

Подвижные игры с пением и речевым сопровождением.

Игра «Узнай по голосу»

Танцевальные упражнения

Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег.

Сильные поскоки, боковой галоп.

Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением.

Движения парами: боковой галоп, поскоки.

Основные движения народных танцев.

Итоговый урок.

Тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Раздел Тема	Кол- во часо в	Основное содержание	Характеристика основных видов деятельности
-------	----------------	-------------------------	------------------------	--

	Раздел I Упражнения на ориентировку в пространстве	5	Содержание этого раздела составляют упражнения помогающие обучающимся ориентироваться в пространстве. Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием правой ноги вперед и с оттягиванием носка. Построение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.	Личностные учебные действия включают следующие умения: осознавать себя как ученика, заинтересованного обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга; положительно относиться к окружающей действительности, быть готовым к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию; самостоятельно выполнять учебные задания, поручения, договоренности.
1	Правильное исходное положение	1		
2	Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка	1		
3	Перестроение в круг из шеренги, цепочки	1		
4	Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга	1		
5	Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы	1		
	Раздел II Ритмико–гимнастические упражнения <i>1.1 Общеразвивающие упражнения.</i>	13	Основное содержание этого раздела составляют ритмико-гимнасти-	Коммуникативные учебные действия включают следующие умения: вступать в контакт и работать

6	Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»)	1	ческие упражнения, способствующие	в коллективе (учитель - ученик, ученик - ученик, ученик - класс, учитель – класс); использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; обращаться за помощью и принимать помощь; слушать и понимать инструкцию к учебному заданию; договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.	
7	Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты)	1	выработке необходимых музыкально-двигательных		
8	Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку)	1	навыков. Также в раздел входят задания на выработку		
9	Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч)	1	координационных движений.		
10	Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы	1	Основная цель данных упражнений – научить обучающихся согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы.		
11	Упражнения на выработку осанки	1	Задания на координацию движений рук лучше проводить после выполнения ритмико-гимнастических		
12	1.2. <i>Упражнения на координацию движений</i> Перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх	1	упражнений, сидя на стульчиках, чтобы дать		
13	Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д.	1			
					Регулятивные учебные действия включают следующие умения: адекватно использовать ритуалы школьного поведения; принимать цели и произвольно включаться в деятельность,

14	Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провонать движение руки головой, взглядом	1	возможность обучающимся отдохнуть от активной физической нагрузки.	следовать предложенному плану и работать в общем темпе; активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников; корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.
15	Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков	1		
16	1.3. Упражнение на расслабление мышц Имитация отряхивания воды с пальцев	1		
17	Свободное круговое движение рук	1		
18	Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник)	1		
	Раздел III Упражнения с детскими музыкальными инструментами	4	Упражнения с детскими музыкальными инструментами рекомендуется начинать с подготовительных упражнений: сгибание и разгибание	К познавательным учебным действиям относятся следующие умения: выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов;
19	Движения кистей рук в разных направлениях. Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки	1		

			<p>пальцев в кулаках, сцепление с напряжением и без напряжения, сопоставление пальцев.</p> <p>Движение кистей рук в разных направлениях.</p> <p>Поочередное сжатие в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки.</p> <p>Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке.</p> <p>Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих.</p>	<p>делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале; наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности.</p> <p>работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленные на бумажных и электронных носителях).</p>
20	Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке. Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих. Выделение пальцев рук	1	Выделение пальцев рук. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане	
21	Упражнения для пальцев рук на детском пианино. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот одной октавы правой и левой рукой отдельно в среднем темпе	1	двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счет с	

22	Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них	1	проговариванием стихов, попевок и без них.	
	Раздел IV Игры под музыку	5	Во время проведения игр под музыку перед учителем стоит задача научить обучающихся создавать музыкально-двигательный образ. После того как обучающиеся научатся самостоятельно изображать повадки различных животных и птиц, деятельность людей, можно вводить инсценирование песен, а в дальнейшем и хорошо известных сказок.	
23	Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий)	1	Выполнение ритмичных движений в соответствии	
24	Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание — тяжелым, комичным и т. д.)	1	Выполнение ритмичных движений в соответствии	
25	Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки	1	Выполнение ритмичных движений в соответствии	
26	Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке	1	Выполнение ритмичных движений в соответствии	

27	Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением	1	<p>с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий танцевальный бег сменяется стремительным спортивным; легкое подпрыгивание – тяжелым и т.д.).</p> <p>Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах (повадки зверей и птиц, движение транспорта, деятельность человека), в</p>	
----	---	---	---	--

			соответствии с определенным эмоциональными и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.	
	Раздел V Танцевальные упражнения	6	Задания этого раздела должны носить не только развивающий, но и познавательный характер. Разучивая танцы и пляски, обучающиеся знакомятся с их названиями, а также с	
28	Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах	1		
29	Прямой галоп. Маховые движения рук	1		
30	Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком)	1		

31	Притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку 1 час	1	<p>основными движениями этих танцев. Исполнение танцев разных народов приобщает обучающихся к народной культуре, умению находить в движениях характерны особенности танцев разных национальностей. Знакомство с танцевальным и движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек –</p>
32	Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте	1	
33	Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками	1	

			<p>движение с платочком); притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку.</p> <p>Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте.</p> <p>Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.</p>	
--	--	--	--	--

Тематическое планирование
2 класс

№ п/п	Раздел Тема	Количество во часов	Основное содержание	Характеристика основных видов деятельности
	Раздел I Упражнения на ориентировку в пространстве	5	Содержание этого раздела составляют упражнения, помогающие обучающимся ориентироваться в пространстве. Правильное исходное положение.	Личностные учебные действия включают следующие умения: осознавать себя как ученика, заинтересованного обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
1	Введение. Что такое ритмика. Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса	1	Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием правой ноги вперед и с оттягиванием носка.	положительно относиться к окружающей действительности
2	Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала	1	Построение в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два.	быть готовым к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
3	Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному	1	Построение в круг из шеренги, цепочки.	самостоятельно выполнять учебные задания, поручения, договоренности
4	Построение круга из шеренги и из движения враспынную	1	Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга.	.
5	Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами	1	Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.	

	Раздел II Ритмико-гимнастические упражнения	13	Основное содержание этого раздела	Коммуникативные учебные действия
6	<i>1.1</i> <i>Общеразвивающие упражнения</i> Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами	1	составляют ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков. Также в раздел входят задания на выработку координационных движений.	включают следующие умения: вступать в контакт и работать в коллективе (учитель - ученик, ученик - ученик, ученик - класс, учитель – класс);
7	Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения	1	Основная цель данных упражнений – научить обучающихся согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы.	использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; обращаться за помощью и принимать помощь;
8	Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс	1	Задания на координацию движений рук	слушать и понимать инструкцию к учебному заданию;
9	Повороты туловища с передачей предмета	1	лучше проводить после выполнения ритмико-гимнастических упражнений, сидя на стульчиках, чтобы дать	договариваться и изменять свое поведение с учетом
10	Резкое поднимание согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки			

11	<p><i>1.2. Упражнения на координацию движений</i></p> <p>Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук)</p>	1	<p>возможность обучающимся отдохнуть от активной физической нагрузки.</p>	<p>поведения других участников спорной ситуации.</p> <p>Регулятивные учебные действия включают следующие умения: адекватно использовать ритуалы школьного поведения; принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе; активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников ; корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.</p>
12	Перекрестное поднятие и опускание рук	1		
13	Одновременные движения рук и ног	1		
14	Смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно	1		
15	Отстукивание, прохлопывание простых ритмических рисунков	1		
16	<p><i>1.3. Упражнения на расслабление мышц</i></p> <p>Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой.</p> <p>Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед</p>	1		
17	Встряхивание кистью (отбрасывание воды с	1		

	пальцев, имитация движения листьев во время ветра)			К познавательным учебным действиям относятся следующие умения: выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов; делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале; наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленные на бумажных и электронных носителях).
18	Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед (как при игре в футбол)	1		
	Раздел III Упражнения с детскими музыкальными инструментами	3	Упражнения с детскими музыкальными инструментами рекомендуется начинать с подготовительных упражнений: сгибание и разгибание пальцев в кулаках, сцепление с напряжением и без напряжения, сопоставление пальцев.	
19	Круговые движения кистью (напряженное и свободное). Одновременное сгибание в кулак пальцев одной руки и разгибание другой в медленном темпе с постепенным ускорением	1	Движение кистей рук в разных направлениях.	
20	Упражнения на детских музыкальных инструментах	1	Поочередное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки.	
21	Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне и барабане двумя палочками одновременно и поочередно в разных вариациях	1	Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке. Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих.	

			Выделение пальцев рук. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счет с проговариванием стихов, попевок и без них.	
	Раздел IV Игры под музыку	6	Во время проведения игр под музыку перед учителем стоит задача научить обучающихся создавать музыкально-двигательный образ. После того как обучающиеся научатся самостоятельно изображать повадки различных животных и птиц, деятельность людей, можно вводить инсценирование песен, а в дальнейшем и хорошо известных сказок. Выполнение ритмичных движений в соответствии с	
22	Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержание песен	1		
23	Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа	1		
24	Музыкальные игры с предметами.	1		
25	Игры с пением и речевым сопровождением	1		
26	Инсценирование доступных песен	1		
27	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии	1		

			<p>различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий танцевальный бег сменяется стремительным спортивным; легкое подпрыгивание – тяжелым и т.д.). Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах (повадки зверей и птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и</p>
--	--	--	---

			<p>другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением</p>	
	Раздел V Танцевальные упражнения	7	<p>Задания этого раздела должны носить не только развивающий, но и познавательный характер. Разучивая танцы и пляски, обучающиеся знакомятся с их названиями, а также с основными движениями этих танцев. Исполнение танцев разных народов приобщает обучающихся к народной культуре, умению находить в движениях характерные особенности танцев разных национальностей. Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг.</p>	
28	Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг	1		
29	Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег	1		
30	Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед	1		
31	Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с поскоками, переменный шаг	1		
32	Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением	1		
33	Основные движения местных народных танцев	1		
34	Итоговый урок	1		

			<p>Бег легкий, на полупальцах. 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. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.</p>
--	--	--	---

Тематическое планирование
3 класс

№ п/п	Раздел Тема	Количество часов	Основное содержание	Характеристики основных видов деятельности
	Раздел I Упражнения на ориентировку в пространстве	5	Содержание этого раздела составляют упражнения, помогающие обучающимся ориентироваться в пространстве. Правильное исходное положение.	Личностные учебные действия включают следующие умения: осознавать себя как ученика, заинтересованного обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга; положительно относиться к окружающей действительности, быть готовым к взаимодействию с ней и эстетическому ее восприятию; самостоятельно выполнять учебные задания, поручения, договоренности.
1	Введение. Что такое ритмика. Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса	1	Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием правой ноги вперед и с оттягиванием носка.	
2	Чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину	1	Построение в круг из шеренги, цепочки.	
3	Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга	1	Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга.	
4	Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг	1	Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.	
5	Выполнение движений с предметами	1		

	Раздел II Ритмико-гимнастические упражнения	13	Основное содержание этого раздела составляют ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков. Также в раздел входят задания на выработку координационных движений. Основная цель данных упражнений – научить обучающихся согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы.	Коммуникативные учебные действия включают следующие умения: вступать в контакт и работать в коллективе (учитель - ученик, ученик - ученик, ученик - класс, учитель – класс); использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; обращаться за помощью и принимать помощь; слушать и понимать инструкцию к учебному заданию; договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.
6	<i>1.1. Общеразвивающие упражнения.</i> Наклоны, повороты и круговые движения головы	1		
7	Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук	1		
8	Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение	1		
9	Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни	1		
10	Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону	1	Задания на координацию движений рук лучше проводить после выполнения ритмико-гимнастических упражнений, сидя на стульчиках, чтобы дать возможность обучающимся отдохнуть от активной	
11	Перелезание через сцепленные руки, через палку. Упражнения на выработку осанки	1		
12	<i>1.2. Упражнения на координацию движений.</i> Упражнения на сложную координацию движений с предметами	1		

13	Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков	1	физической нагрузки.	Регулятивные учебные действия включают следующие умения: адекватно использовать ритуалы школьного поведения; принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе; активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников; корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.
14	Самостоятельное составление простых ритмических рисунков	1		
15	Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот	1		
16	<i>1.3. Упражнения на расслабление мышц.</i> Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц	1		
17	Поднятие рук вверх, вытягивание корпуса — стойка на полупальцах	1		
18	Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону	1	Упражнения с детскими музыкальными инструментами рекомендуется начинать с подготовительных упражнений: сгибание и разгибание пальцев в кулаках, сцепление с напряжением и без напряжения, сопоставление пальцев. Движение кистей рук в	К познавательным учебным действиям относятся следующие
	Раздел III Упражнения с детскими музыкальными инструментами	4		
19	Упражнение для кистей рук с барабанными палочками	1		
20	Исполнение гаммы на детском пианино в пределах одной октавы	1		
21	Разучивание несложных мелодий	1		
22	Исполнение различных ритмов на барабане и бубне	1		

			<p>разных направлениях. Поочередное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке. Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих. Выделение пальцев рук. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счет с проговариванием стихов, попевок и без них.</p>	<p>умения: выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов; делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале; наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленные на бумажных и электронных носителях).</p>
	Раздел IV Игры под музыку	6	Во время проведения игр под музыку	
23	Музыкальные игры с предметами	1	перед учителем	
24	Исполнение движений пружиннее, плавнее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца	1	стоит задача научить обучающихся создавать музыкально-	

25	Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен. Смена ролей в импровизации	1	двигательный образ. После того как обучающиеся научатся	
26	Действия с воображаемыми предметами	1	самостоятельно изображать повадки	
27	Подвижные игры с пением и речевым сопровождением	1	различных животных и птиц,	
28	Игра «Узнай по голосу»	1	деятельность людей, можно вводить инсценирование песен, а в дальнейшем и хорошо известных сказок. Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий танцевальный бег сменяется стремительным спортивным;	

			<p>легкое подпрыгивание – тяжелым и т.д.). Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах (повадки зверей и птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.</p>	
	Раздел V Танцевальные упражнения	6	Задания этого раздела должны носить не только развивающий,	
29	Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег	1	но и познавательный	

30	Сильные поскоки, боковой галоп	1	характер. Разучивая танцы
31	Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением	1	и пляски, обучающиеся знакомятся с их названиями, а также с основными движениями этих танцев.
32	Движения парами: боковой галоп, поскоки	1	Исполнение танцев разных народов
33	Основные движения народных танцев	1	приобщает обучающихся к
34	Итоговый урок	1	народной культуре, умению находить в движениях характерны особенности танцев разных национальностей Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись

		<p>двумя руками (для девочек – движение с платочком); притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку.</p> <p>Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте.</p> <p>Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.</p>	
--	--	--	--

