**Министерство просвещения Российской Федерации**

**МКОУ "ООШ № 2 г. Олонца им.Сорвина В.Д"**

**Рабочая программа**

**учебного предмета**

**«Ритмика»**

**для обучающихся 1 – 3 классов**

**Олонец, 2023**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по ритмике составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в рабочей программе воспитания школы и включает пояснительную записку, содержание обучения, планируемые результаты освоения программы и тематическое планирование.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА**

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.

Занятия по ритмике тесно связаны с обучением на уроках физкультуры и музыки, дополняя друг друга. Ведь именно уроки ритмики наряду с другими предметами способствуют общему разностороннему развитию школьников, корректируют эмоционально-волевую зрелость. У детей развивается чувство ритма, музыкальный слух и память. На уроках дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается пространственная ориентация, улучшается осанка, формируется чёткость и точность движений.

Занятия ритмикой положительно влияют на умственное развитие детей: ведь каждое занятие нужно понять, осмыслить, правильно понять, осмыслить, правильно выполнять движения, вовремя включаться в деятельность, надо осмыслить соответствие выбранных движений характеру музыки.  Эти занятия создают благоприятные условия для развития творческого воображения школьников. Бесспорно также их воздействие на формирование произвольного внимания, развитие памяти. Потребность детей в движении превращается в упорядоченную и осмысленную деятельность. Уроки ритмики оказывают на детей организующее и дисциплинирующее влияние, помогают снять чрезмерную возбудимость и нервозность.

Уроки ритмики в целом повышают творческую активность и фантазию школьников, побуждают их включаться в коллективную деятельность класса. Постепенно ученики преодолевают скованность, у них возрастает осознание ответственности за свои действия перед товарищами, приобретают способность к сценическому действию под музыку. С использованием элементов костюма и декорации. Отработанные сценические музыкальные постановки  удобно использовать при проведении детских утренников. Особенно хочется отметить ценность народных плясок и танцев. Они приобщают детей к народной культуре. Все народные танцы предназначены для совместного исполнения и совершенствуют навыки общения детей между собой. В них дети учатся внимательно относиться к партнёру, находить с ним общий ритм движения.

**Целью** программы является приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования.

Данная цель решает следующие образовательные **задачи**:

**-** формировать необходимые двигательные навыки, развивать музыкальный слух и чувство ритма;

**-** способствовать всестороннему развитию и раскрытию творческого потенциала;

-способствовать развитию эстетического чувства и художественного вкуса.

Обучающиеся учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать.

В процессе выполнения специальных упражнений под музыку (ходьба цепочкой или в колонне в соответствии с заданными направлениями, перестроения с образованием кругов, квадратов, «звездочек», «каруселей», движения к определенной цели и между предметами) осуществляется развитие представлений учащихся о пространстве и умение ориентироваться в нем.

Упражнения с предметами: обручами, мячами, шарами, лентами развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений.

Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивают спо­собность переживать содержание музыкального образа.

Занятия  ритмикой  эффективны для воспитания положи­тельных качеств личности. Выполняя упражнения на про­странственные построения, разучивая парные танцы и пляс­ки, двигаясь в хороводе, дети приобретают навыки органи­зованных действий, дисциплинированности, учатся вежли­во обращаться друг с другом.

**МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «РИТМИКА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Учебный предмет «Ритмика» входит в предметную область« Физическая культура», является обязательным для изучения в 1-3классах и на его изучение отводится 101ч. Материал предмета «Ритмика» по классам располагается следующим образом:

в 1 классе 33ч

во 2 классе 34ч

в 3 классе 34ч

**Метапредметные результаты.**

* Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.
* Освоение  способов  решения  проблем  творческого  и  поискового  характера.
* Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
* Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям
* Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.
* Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
* Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
* Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
* Развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
* Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.
* Готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и  аргументировать  свою  точку  зрения и оценку событий.

**Предметные результаты.**

**Выпускник научится:**

* Ориентироваться в понятиях «ритмика»
* Воспринимать музыку различных жанров, размышлять о музыкальных произведениях как о способе выражения чувств и мыслей человека, эмоционально, эстетически откликаться на искусство, выражая своё отношение к нему в различных видах музыкально – творческой деятельности.
* Ценить отечественные народные музыкальные традиции.
* Воплощать художественно – образное содержание и интонационно – методические особенности профессинального и народного творчества в движениях, играх, действах) Соотносить выразительные и изобразительные интонациии, воплощать особенности музыки в исполнительской деятельности на основе полученных знаний.

**Выпускник получит возможность научиться:**

* Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение.
* Выполнять эстетически красиво танцевальные движения, комбинации.
* Реализовывать творческий потенциал.
* Организовывать культурный досуг.
* Оказывать помощь в организации и проведении школьных культурно – массовых мероприятий.

**Содержание учебного предмета «Ритмика»**

Содержанием работы на уроках  ритмики  является музы­кально-ритмическая деятельность детей.

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

**Программа** **по** **ритмике  состоит из четырёх разделов:**

1. Уп­ражнения на ориентировку в пространстве
2. Ритмико-гим­настические упражнения
3. Игры под музыку
4. Танцеваль­ные упражнения

В каждом разделе в систематизированном виде изложены упражнения и определен их объем, а также указаны знания и умения, которыми должны овладеть учащиеся, занима­ясь конкретным видом музыкально-ритмической деятель­ности.

На каждом уроке осуществляется работа по всем разделам  программы  в изложенной последовательности. Од­нако в зависимости от задач урока учитель может отводить на каждый раздел различное количество времени, имея в виду, что в начале и конце урока должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

Содержание первого раздела составляют упражнения, помогающие детям ориентироваться в пространстве.

Основное содержание второго раздела составляют ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных на­выков.

В раздел ритмико-гимнастических упражнений входят задания на выработку координационных движений.

Задания на координацию движений рук лучше прово­дить после выполнения ритмико-гимнастических упражне­ний, сидя на стульчиках, чтобы дать возможность учащимся отдохнуть от активной физической нагрузки.

Во время проведения игр под музыку перед учителем стоит задача научить учащихся создавать музыкально-двига­тельный образ. Причем, учитель должен сказать название, которое определяло бы характер движения. Например: «зай­чик» (подпрыгивание), «лошадка» (прямой галоп), «кошеч­ка» (мягкий шаг), «мячик» (подпрыгивание и бег) и т. п. Объясняя задание, учитель не должен подсказывать детям вид движения (надо говорить: *будете двигаться,* а *не бегать, прыгать, шагать).*

После того как ученики научатся самостоятельно изоб­ражать повадки различных животных и птиц, деятельность людей, можно вводить инсценирование песен (2  класс ), та­ких, как «Почему медведь зимой спит», «Как на тоненький ледок», в которых надо раскрыть не только образ, но и об­щее содержание. В дальнейшем (3 класс) предлагается инс­ценирование хорошо известных детям сказок. Лучше всего начинать со сказок «Колобок», «Теремок».

Обучению младших школьников танцам и пляскам предшествует работа по привитию навыков четкого и выра­зительного исполнения отдельных движений и элементов танца. К каждому упражнению подбирается такая мелодия, в которой отражены особенности движения. Например, ос­воение хорового шага связано со спокойной русской мело­дией, а топающего — с озорной плясовой. Почувство­вать образ помогают упражнения с предметами. Ходьба с флажками в руке заставляет ходить бодрее, шире. Яркий платочек помогает танцевать весело и свободно, плавно и легко.

Задания этого раздела должны носить не только развива­ющий, но и познавательный характер. Разучивая танцы и пляски, учащиеся знакомятся с их названиями (полька, го­пак, хоровод, кадриль, вальс), а также с основными дви­жениями этих танцев (притопы, галоп, шаг польки, пере­менчивый шаг, присядка и др.).

Исполнение танцев разных народов приобщает детей к народной культуре, умению находить в движениях харак­терные особенности танцев разных национальностей.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**1 класс**

**1. 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.

**2. 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 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.

*Упражнение на расслабление мышц.*Подняв руки в сторо­ны и слегка            наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерыв­ным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

**3. 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.

**4. 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.

**2 класс**

**1. УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ**

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 на место.

**2. РИТМИКО-ГИМНАСТНЧЕСКИЕ 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 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 (смена рук). 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).

**3.     ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ**

Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий). 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**

Повторение элементов танца по программе для 1 класса. 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; руки сво­бодно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбоченившись одной рукой, другая с платочком поднята в сторо­ну, вверх, слегка согнута в локте (для девочек).

Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. Основные движения местных народных танцев.

**3 класс**

**1.     УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ**

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.

Выполнение движений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах.

**2.     РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСККЕ УПРАЖНЕНИЯ**

*Общеразвивающие упражнения.*Наклоны, повороты и кру­говые движения головы. Движения рук в разных направле­ниях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед со­бой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряже­нием (растягивание резинки). 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 в сторону, противопо­ложную взмаху ноги. Круговые движения левой ноги в соче­тании с круговыми движениями правой руки. Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флаж­ками, мячами, обручами, скакалками). Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисун­ков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровож­дением (под барабан, бубен). 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, давая плечам, кистям, пальцам слегка пассивно согнуться (руки как бы ложатся на мягкую подушку). Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус — стойка на полупальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки. Пере­несение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.

**3.     ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ**

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 пружиннее, плав­нее, спокойнее, с размахом, применяя для этого 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. Подвижные, игры с пением и речевым сопровождением.

**4.     ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Повторение элементов танца по программе 2 класса. 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.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1. | Упражнения на ориентировку в пространстве | 5 |  | 5 | Урок «Физические качества» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/> |
| 2. | Ритмико- гимнастические упражнения | 4 |  | 4 | Музыкально – ритмические упражнения  <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/08/29/muzykalno-ritmicheskie-uprazhneniya-s-gimnasticheskoy> |
| 3. | Танцевальные упражнения | 6 |  | 6 | Урок «Танцевальная музыка народов России» (РЭШ)  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4181/start/226752/> |
| 4. | Игры под музыку | 9 |  | 9 | Урок «Подвижные игры на развитие координации» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/189826/> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 33 |  | 33 |  |
| **2 класс** | | | | | |
|  |  | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Упражнения на ориентировку в пространстве | 3 |  | 3 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/> |
| 2 | Ритмико- гимнастические упражнения | 12 |  | 12 | <https://easyen.ru/blog/?page49> |
| 3 | Танцевальные упражнения | 13 | 1 | 11 |  |
| 4 | Игры под музыку | 6 |  | 6 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 34 | 1 | 32 |  |

**3 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Упражнения на ориентировку в пространстве | 10 |  | 8 |  |
| 2 | Ритмико- гимнастические упражнения | 4 |  | 4 | <https://easyen.ru/blog/?page49> |
| 3 | Танцевальные упражнения | 18 | 1 | 17 |  |
| 4 | Игры под музыку | 2 |  | 2 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 34 | 1 | 32 |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками | 1 |  | 1 | Урок «Физические качества» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/> |
| 2 | Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками | 1 |  | 1 |
| 3 | Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. | 1 |  | 1 | Зарядка для детей со словами под музыку  <https://vk.com/video156100804_456239064>  Урок «Виды передвижения» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/> |
| 4 | Строевые упражнения. | 1 |  | 1 | Урок «Строевая подготовка» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321/> |
| 5 | Комплексы общеразвивающих упражнений. | 1 |  | 1 | Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/> |
| 6 | Упражнения с предметами. | 1 |  | 1 | Музыкально – ритмические упражнения с гимнастической палкой  <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/08/29/muzykalno-ritmicheskie-uprazhneniya-s-gimnasticheskoy> |
| 7 | Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. | 1 |  | 1 | Система упражнений, направленных на развитие двигательно-координационных способностей  [https://urok.1sept.ru/articles/684939?yrwinfo=1664148496114454-11843706883257540046-vla1-4078-vla-l7-balancer-8080-BAL-1160](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Furok.1sept.ru%2Farticles%2F684939%3Fyrwinfo%3D1664148496114454-11843706883257540046-vla1-4078-vla-l7-balancer-8080-BAL-1160&cc_key=) |
| 8 | Акробатические упражнения. | 1 |  | 1 |  |
| 9 | Равновесие на носках с опорой и без нее. | 1 |  | 1 |  |
| 10 | Хореографические   упражнения. | 1 |  | 1 | Урок «Танцевальная музыка народов России» (РЭШ)  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4181/start/226752/> |
| 11 | Танцевальные шаги. Комбинации из танцевальных шагов. | 1 |  | 1 | Народные танцы. Самопляс. Ходы  <https://yandex.ru/video/preview/17957304899063398453> |
| 12 | Ходьба, бег, ору в парах. Ритмические танцы | 1 |  | 1 | Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой <https://www.youtube.com/watch?v=62kmxLtwLac> |
| 13 | Ходьба, бег, ору. Ритмические танцы | 1 |  | 1 | Урок «Строевые упражнения. Наклон вперед из положения стоя» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/> |
| 14 | Ходьба, бег, ору. Ритмические танцы | 1 |  | 1 |
| 15 | Ходьба, бег, ору. Упражнения с предметами. | 1 |  | 1 |
| 16 | Ходьба, бег, ору в движении. | 1 |  | 1 | Урок «Круговая тренировка» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/90482/> |
| 17 | Ходьба, бег, ору в парах. | 1 |  | 1 |
| 18 | Ходьба, бег, ору в кругу. | 1 |  | 1 |
| 19 | Ходьба, бег, ОРУ в кругу. | 1 |  | 1 | <https://easyen.ru/load/nachalnykh/fizminutki_na_urokakh/319-2> |
| 20 | Ходьба, бег, ОРУ. Специальные композиции и комплексы упражнений: «Большой олень». | 1 |  | 1 |
| 21 | Ходьба, бег, ОРУ в движении. Специальные композиции и комплексы упражнений: «На крутом берегу». | 1 |  | 1 |
| 22 | Ходьба, бег, ОРУ в парах. Специальные композиции и комплексы упражнений: «Муренка». | 1 |  | 1 | Урок «Подвижные игры на развитие координации» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/189826/> |
| 23 | Ходьба, бег, ОРУ в кругу. Специальные композиции и комплексы упражнений: «Хоровод». | 1 |  | 1 |
| 24 | Ходьба, бег, ОРУ по станциям. Специальные композиции и комплексы упражнений: «Я танцую». | 1 |  | 1 |
| 25 | Ходьба, бег, ОРУ в парах. Специальные композиции и комплексы упражнений: «Чебурашка». | 1 |  | 1 | <https://easyen.ru/load/nachalnykh/fizminutki_na_urokakh/fizminutka_zarjadka/319-1-0-83699> |
| 26 | Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных, игровых и двигательных действиях и заданиях. | 1 |  | 1 |  |
| 27 | Ходьба, бег, ОРУ в движении. | 1 |  | 1 |  |
| 28 | Ходьба, бег, ОРУ в парах. | 1 |  | 1 |  |
| 29 | Ходьба, бег, ОРУ в парах. | 1 |  | 1 |  |
| 30 | Ходьба, бег, ОРУ в кругу. | 1 |  | 1 |  |
| 31 | Ходьба, бег, ОРУ по станциям | 1 |  | 1 |  |
| 32 | Ходьба, бег, ОРУ в парах. Музыкально-творческие игры | 1 |  | 1 |  |
| 33 | Ходьба, бег, ОРУ в парах. Музыкально-творческие игры | 1 |  | 1 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 33 |  | 33 |  |
|  | |  |  |  |

**2 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Музыкально – ритмическая разминка. Разучивание композиции «Весёлые путешественники» | 1 |  | 1 | <https://easyen.ru/load/nachalnykh/fizminutki_na_urokakh/fizminutka_dlja_glaz_parovoz_bukashka/319-1-0-84824> |
| 2 | Музыкально – ритмическая разминка. Разучивание композиции «Весёлые путешественники» | 1 |  | 1 | <https://easyen.ru/load/nachalnykh/fizminutki_na_urokakh/fizminutka_dlja_glaz_parovoz_bukashka/319-1-0-84824> |
| 3 | Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп). | 1 |  | 1 |  |
| 4 | Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса. | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/> |
| 5 | Поза исполнителя. Зритель, исполнитель. Положение фигуры по отношению к зрителю. Ракурс. | 1 |  | 1 |  |
| 6 | Танцевальная зарядка. Упражнения для рук. | 1 |  | 1 | <https://easyen.ru/load/nachalnykh/fizminutki_na_urokakh/vesjolaja_tancevalnaja_razminka_letka_enka/319-1-0-56093> |
| 7 | Ритмическая схема. Ритмическая игра. | 1 |  | 1 | <https://easyen.ru/load/dopolnitelnoe_obrazovanie/dop_obr/vesjolye_ladoshki_ritmicheskaja_igra/486-1-0-60953> |
| 8 | Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, платок). | 1 |  | 1 |  |
| 9 | Простейшие танцевальные элементы в форме игры. | 1 |  | 1 |  |
| 10 | Этюдная работа. Игры. Понятие пантомима. | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/> |
| 11 | Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика. | 1 |  | 1 |  |
| 12 | Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения. | 1 |  | 1 |  |
| 13 | Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения. | 1 |  | 1 |  |
| 14 | Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки. | 1 |  | 1 |  |
| 15 | Упражнения для суставов. Разминка «Буратино». | 1 |  | 1 |  |
| 16 | Упражнения на расслабление мышц. | 1 |  | 1 |  |
| 17 | Этюдная работа. Пантомима. Игра «Телефон», «Замри». | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4154/start/192700/> |
| 18 | Музыкальные, танцевальные темы. | 1 |  | 1 |  |
| 19 | Разучивание простейших танцевальных элементов «Часики», «Качели», «Мельница». | 1 |  | 1 |  |
| 20 | Настроение в музыке и танце. Характер исполнения. | 1 |  | 1 |  |
| 21 | Выразительные средства музыки и танца. Музыка, движение, исполнители, костюмы. | 1 |  | 1 | <https://easyen.ru/load/muzyka/raznoe/mk_prezentacija_po_muzyke_na_temu_sredstva_muzykalnoj_vyrazitelnosti_2_klass/32-1-0-62223> |
| 22 | Правила танцевального этикета. | 1 |  | 1 |  |
| 23 | Аэробика. | 1 |  | 1 |  |
| 24 | Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха. | 1 |  | 1 | <https://easyen.ru/load/metodika/video/fizminutka_dvigajsja_zamri/5-1-0-74150> |
| 25 | Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха. | 1 |  | 1 |  |
| 26 | Ритмические упражнения. | 1 |  | 1 | <https://easyen.ru/load/metodika/video/videorolik_utrennjaja_gimnastika/5-1-0-41206> |
| 27 | Ритмические упражнения. | 1 |  | 1 |  |
| 28 | Партерная гимнастика. | 1 |  | 1 |  |
| 29 | Партерная гимнастика. | 1 |  | 1 |  |
| 30 | Фигуры в танце. Квадрат, круг, линия, звездочка, воротца, змейка. | 1 |  | 1 |  |
| 31 | Ходьба, бег, ОРУ. Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных, игровых и двигательных действиях и заданиях. | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6164/start/192726/> |
| 32 | Ходьба, бег, ОРУ. Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных, игровых и двигательных действиях и заданиях. | 1 |  | 1 |  |
| 33 | Ритмические танцы. | 1 | 1 |  |  |
| 34 | Ритмические танцы. | 1 |  | 1 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 34 | 1 | 33 |  |

**3 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев. | 1 |  |  | <https://easyen.ru/load/fizkultura/uroki/pravila_povedenija_i_tekhniki_bezopasnosti_na_urokakh_fizicheskoj_kultury/427-1-0-32043> |
| 2 | Разминка. Музыкальный этюд «Котята». | 1 |  | 1 | <https://easyen.ru/load/nachalnykh/fizminutki_na_urokakh/tancevalnaja_razminka_dobryj_kot/319-1-0-57981> |
| 3 | Общеразвивающие упражнения | 1 |  | 1 |  |
| 4 | Общеразвивающие упражнения | 1 |  | 1 |  |
| 5 | Ритмико-гимнастические упражнения | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/> |
| 6 | Танец «Вару-Вару» | 1 |  | 1 |  |
| 7 | Ритмико-гимнастические упражнения. | 1 |  | 1 |  |
| 8 | Танец «Вару-Вару» | 1 |  | 1 |  |
| 9 | Танец «Вару-Вару» | 1 |  | 1 |  |
| 10 | Танец «Вару-Вару» | 1 |  | 1 |  |
| 11 | Разминка. Музыкальный этюд «Пружинка». | 1 |  | 1 |  |
| 12 | Упражнения на развитие координации движений | 1 |  | 1 | <https://www.youtube.com/watch?v=HqDGuiWmm0E&t=192s> |
| 13 | Упражнения на развитие координации движений | 1 |  | 1 | <https://www.youtube.com/watch?v=wUWWJO9L6m0&t=61s> |
| 14 | Упражнения на развитие координации движений | 1 |  | 1 |  |
| 15 | Танец «Сударушка» | 1 |  | 1 |  |
| 16 | Танец «Сударушка» | 1 |  | 1 |  |
| 17 | Танец «Сударушка» | 1 |  | 1 |  |
| 18 | Танец «Сударушка» | 1 |  | 1 |  |
| 19 | Танец «Сударушка» | 1 |  | 1 |  |
| 20 | Разминка. Музыкальный этюд «Фонарики». | 1 |  | 1 |  |
| 21 | Общеразвивающие упражнения. | 1 |  | 1 |  |
| 22 | Общеразвивающие упражнения. | 1 |  | 1 | <https://dzen.ru/video/watch/64d6f51bece9da147664601a?f=d2d> |
| 23 | Упражнения на координацию движений. | 1 |  | 1 |
| 24 | Упражнения на координацию движений. | 1 |  | 1 |
| 25 | Танец «Самба». | 1 |  | 1 |  |
| 26 | Танец «Самба». | 1 |  | 1 |  |
| 27 | Танец «Самба». | 1 |  | 1 |  |
| 28 | Танец «Самба». | 1 |  | 1 |  |
| 29 | Танец «Самба». | 1 |  | 1 |  |
| 30 | Я – герой сказки. Любимый персонаж сказки (имитация под музыку). | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/> |
| 31 | Разминка. Музыкальный этюд «Хлопушки» | 1 |  | 1 |  |
| 32 | Общеразвивающие упражнения. | 1 |  | 1 |  |
| 33 | Индивидуальное творчество. | 1 |  | 1 |  |
| 34 | Урок-смотр знаний | 1 | 1 |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 34 | 1 | 32 |  |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Учебник "Физическая литература" В.И. Лях 1= 4 класс

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

УМК учителя:

1.Бондаренко Л. “Методика хореографической работы в школе и внешкольных учреждениях”

2. Власенко О. П. Музыкально-эстетическое воспитание школьников. - Волгоград: Учитель, 2007 .-111с.

3. Ж.Е. Фирилева, Е.Г.Сайкина «Танцевально - игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2000

4.Зарецкая Н.В., Роот З. Я. Танцы в детском саду.  - М.: Айрис-пресс, 2003. -112с.

5. Коррекционная ритмика – под ред. М. А. Касицына, И. Г. Бородина – Москва, 2007г. Музыкальная ритмика – под ред. Т. А. Затямина, Л. В. СтрепетоваМ.: «Глобус», 2009г.

6. Т. А. Затямина, Л. В. Стрепетова Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие. - М.: Издательство «Глобус», 2009г

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

         Портал «Мой университет»/ Факультет коррекционной педагогики  [http://moi-sat.ru](https://www.google.com/url?q=http://moi-sat.ru&sa=D&ust=1525939261288000)

         Сеть творческих учителей [http://www.it-n.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.it-n.ru/&sa=D&ust=1525939261288000)

         Социальная сеть работников образования [http://nsportal.ru/site/all/sites](https://www.google.com/url?q=http://nsportal.ru/site/all/sites&sa=D&ust=1525939261289000)

         Учительский портал  [http://www.uchportal.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.uchportal.ru&sa=D&ust=1525939261289000)

         Федеральный портал «Российское образование»  http://[www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&ust=1525939261289000)

         Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов   http://[fcior.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://fcior.edu.ru&sa=D&ust=1525939261290000)

         Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» http://festival.1september

         Электронная библиотека учебников и методических материалов [http://window.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://window.edu.ru&sa=D&ust=1525939261291000)