

Областное государственное казённое общеобразовательное учреждение

"Школа-интернат для обучающихся

с ограниченными возможностями здоровья №16"

Согласовано:

Заместитель директора по УВР

Иванова Ю.П.

Иванова Ю.П.

Утверждаю:

Директор школы-

Фадеева О.В.

Фадеева О.В.

Рабочая программа
коррекционно-развивающего курса
по ритмике
в 2-4 классах

Учитель: Филатова Варвара Геннадьевна

Рассмотрено и одобрено на заседании

М.О учителей прикладного цикла

Протокол № ___ от _____ 2021

Руководитель М.О _____ Угасин В.С

Протокол № ___ от _____ 2022

Руководитель М.О _____ Угасин В.С

Пояснительная записка

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 составлена на основе программы для общеобразовательных учреждений «Коррекционно-развивающее обучение: Начальные классы. Ритмика» составитель Н.А. Цыпина. – 2-е издание-М.: «Дрофа», 2001.

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 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.

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.

Основные задачи:

Обучающая: формировать необходимые двигательные навыки, развивать музыкальный слух и чувство ритма.

Развивающая: способствовать всестороннему развитию и раскрытию творческого потенциала.

Воспитательная: способствовать развитию эстетического чувства и художественного вкуса.

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

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

1. Ритмико-гимнастические упражнения
2. Ритмические упражнения с детьми звучащими инструментами
3. Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку
4. Народные пляски и современные танцевальные движения.

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 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.

Содержание второго раздела составляют упражнения, помогающие детям ориентироваться в пространстве со звучащими инструментами.

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». В 4 классе дети успешно показывают в движениях музыкальную сказку «Муха-Цокотуха».

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. 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, кадрили, 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.

Условия реализации: программа рассчитана на 3 года обучения - 1 час в неделю

2 кл. – 35 ч., 3 кл. – 35 ч., 4 кл. – 35 ч.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2 класс

1. 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 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).

2. РИТМИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТЬМИ ЗВУЧАЩИМИ ИНСТРУМЕНТАМИ

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 звучащими инструментами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.

3. ИМПРОВИЗАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ НА МУЗЫКАЛЬНЫЕ ТЕМЫ, 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. НАРОДНЫЕ ПЛЯСКИ И СОВРЕМЕННЫЕ ДВИЖЕНИЯ.

Повторение элементов танца по программе для 1 класса. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Пскоки с ноги на ногу, легкие пскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с пскоками, 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.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К УМЕНИЯМ УЧАЩИХСЯ

Личностные результаты

Сформированность мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы. Любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей; навыков творческой установки. Умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения.

- умение детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- самовыражение ребенка в движении, танце.

Учащиеся должны уметь:

- понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- организованно строиться (быстро, точно);
- сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
- правильно выполнять упражнения: «Хороводный шаг», «Приставной, пружинящий шаг, поскок».

Результаты:

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- умение координировать свои усилия с усилиями других.

3 Класс

1.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.

2. РИТМИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТЬМИ ЗВУЧАЩИМИ ИНСТРУМЕНТАМИ

Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, пятках, держа ровно спину. Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и concentрические 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 со звучащими инструментами, более сложных, чем в предыдущих классах.

3. ИМПРОВИЗАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ НА МУЗЫКАЛЬНЫЕ ТЕМЫ, 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. НАРОДНЫЕ ПЛЯСКИ И СОВРЕМЕННЫЕ ДВИЖЕНИЯ

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.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К УМЕНИЯМ УЧАЩИХСЯ

Личностные результаты

Сформированность самооценки, включая осознание своих возможностей, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха; умения видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех,

проявить себя в период обучения как яркую индивидуальность, создать неповторимый сценический образ. Раскрепощаясь сценически, обладая природным артистизмом, ребенок может мобильно управлять своими эмоциями, преображаться, что способствует развитию души, духовной сущности человека.

Результаты:

- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве; ш
- умение действовать по плану и планировать свою деятельность.
- воплощение музыкальных образов при разучивании и исполнении танцевальных движений.
- умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении;
- рассчитывать на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;
- соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;
- самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
- передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.;
- передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;
- повторять любой ритм, заданный учителем;
- задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- участие в музыкально-концертной жизни класса, школы, города и др.

4 класс

1. РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

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 пояс. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. 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, барабаном).

Упражнение на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка).

То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

2. РИТМИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТЬМИ ЗВУЧАЩИМИ ИНСТРУМЕНТАМИ

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 со звучащими инструментами, более сложные, чем в предыдущих классах.

3. ИМПРОВИЗАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ НА МУЗЫКАЛЬНЫЕ ТЕМЫ, ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, 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. НАРОДНЫЕ ПЛЯСКИ И СОВРЕМЕННЫЕ ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в 3 классе. Упражнения на различение элементов народных танцев. Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег. Пскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах. Разучивание народных танцев.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К УМЕНИЯМ УЧАЩИХСЯ

Личностные результаты

Знание моральных норм и сформированность морально-этических суждений; способность к оценке своих поступков и действий других людей с точки зрения соблюдения/нарушения моральной нормы. Развито чувство коллективизма, потребности и готовности к эстетической творческой деятельности; эстетического вкуса, высоких нравственных качеств. Реализация творческого потенциала в процессе выполнения ритмических движений под музыку; позитивная самооценка своих музыкально - творческих возможностей.

Результаты:

- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- целеустремлённость и настойчивость в достижении цели.

Учащиеся должны уметь:

- правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;

- отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз. Четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски;
- различать основные характерные движения некоторых народных танцев.
- продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников;
- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия; умение сотрудничать с педагогом.

Календарно-тематическое планирование

2 класс

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов
1		Комплексное восприятие и выражение её в музыкально-ритмических упражнениях	1
2		Ритмико-гимнастические и ритмические упражнения с детскими ударными инструментами.	1
3		Основные движения и упражнения на координацию ног и рук.	1
4		Основные музыкально-ритмические движения. Исполнение танца.	1
5		Совершенствование навыка дифференцированного восприятия музыки и выражение ее в пластических движениях	1
6		Ритмико-гимнастические упражнения т освоение отдельных танцевальных движений.	1
7		Совершенствование ритмического восприятия и отражение его в движениях.	1
8		Музыкально-ритмические движения на развитие пластики.	1
9		Основные музыкально-ритмические	1

		движения и ритмические упражнения.	
10		Формирование музыкально-ритмических и двигательных навыков под разнохарактерную музыку.	1
И		Упражнения на координацию рук и ног.	1
12		Дифференцирование музыки и выражение ее в музыкально-ритмических движениях.	1
13		Восприятие музыки и передача ее в движении с бубном.	1
14		Упражнения на пластику рук.	1
15		Упражнения на пластику рук.	1
16		Освоение шага польки и упражнения на координацию рук и ног.	1
17		Освоение навыков выполнения основных движений.	1
18		Шаг польки и повторение основных музыкально-ритмических движений.	1
19		Разучивание танца.	1
20		Совершенствование навыков в выполнении танцевальных движений.	1
21		Совершенствование навыков в выполнении танцевальных упражнений на координацию рук и ног.	1
22		Образные упражнения, построения, танец.	1
23		Инсценирование песен, танец.	1
24		Дирижирование, танец.	1
25		Комплекс ритмико-гимнастических упражнений.	1
26		Комплекс ритмико-гимнастических упражнений.	1
27		Современные танцевальные движения.	1
28		Формирование музыкально-ритмических и двигательных навыков под музыку в разных темпах.	1
29		Ритмико-гимнастические упражнения, танцевальные движения.	1
30		Совершенствование навыков в выполнении современных танцевальных движений.	1

31		Комплекс ритмико-гимнастических упражнений, танец.	1
32		Ритмико-пластические движения под разнохарактерную музыку.	1
33		Музыкальные игры, танец.	1
34		Урок-концерт	1
35		Урок-концерт	1
		ИТОГО	35

1. Разминка. Закрепляются знания и навыки.

2. Общеразвивающие упражнения: простые бытовые шаги на каждую четверть; шаги на полупальцах; шаги с вытянутого носка; шаги на пятках; сочетание шагов на пятках и носках; шаги с высоко поднятыми коленями («цапля»); подъем на полупальцы и опускание на всю стопу по VI позиции;

приседания и выпрямление ног по VI, II и I позициям; перенос веса тела с одной ноги на другую; упражнения на развороты стоп из VI позиции в I (полувыворотную) поочередно правой и левой, затем одновременно двух стоп; упражнения на устойчивость - «цапля». Подъем и опускание согнутой в колене ноги по VI позиции; сгибание ноги с отведением голени назад (в дальнейшем выполняется с продвижением на легком беге); шаг в сторону с приставкой (*раз-два*), два хлопка (*три-четыре*); шаг вперед с приставкой (*раз-два*), два хлопка (*три-четыре*); шаг в сторону и точка (*тэн*) - удар носком об пол без переноса веса тела (*раз-два*); шаг в сторону и кик - выброс свободной ноги по диагонали вперед накрест перед опорной ногой (*раз-два*); три шага в сторону и кик (*раз-два-три-четыре*); три шага в сторону и тэн с хлопком (*раз-два-три-четыре*); «пружинка» с шагом (*на затакт — присесть, раз - шагнуть вправо, выпрямляя колени, и - присесть, два — приставить левую ногу к правой, выпрямляя колени*); прыжки по VI позиции в различном темпе и ритме; прыжки трамплинные по I, II и VI позициям; прыжки с согнутыми коленями по VI позиции; бег с высоко поднятыми коленями («лошадки»); бег с подниманием выпрямленных ног вперед и назад; мелкий бег на полупальцах; подскоки на месте с поворотом вправо, влево.

Движения по линии танцев: на носках, каблуках; шаги с вытянутого носка; перекаты стопы; высоко поднимая колени «цапля»; выпады; ход лицом и спиной; бег с подскоками; галоп лицом и спиной, в центр и со

сменой ног; позиции европейских танцев; позиции латиноамериканских танцев; линия танца; направление движения; углы поворотов.

Упражнения на улучшение гибкости. Закрепляются знания и навыки.

3.Диско танцы

1.Танец «Полька» галоп по линии танца; подскоки по линии танца; «Полька» по линии танца; хлопушки и прыжки.

2.Танец «Диско» шаг-приставка в сторону (вперед, назад); пружинка; «треугольник»; боковое; дорожка вперед; дорожка назад; приседание по II позиции; движения рук.

4. Музыкально-ритмическая игр. «Я - герой любимой сказки». Выявляются творческие возможности учащихся. Каждый ученик представляет себя сказочным героем, изображая его в танце. Импровизация сказки.

5.Урок-смотр знаний. Проводится в конце учебного года

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДБОРУ МУЗЫКАЛЬНЫХ ПРОИЗВЕДЕНИЙ

детские песни из мультфильмов (ремиксы, оригиналы и минусовки);

популярные детские песни. Обязательно иметь в наличии композиции танцев «Полька», «Вару-вару».

Знания и умения

- знать движения, выученные за год;
- знать названия движений и танцев;
- знать танцы, выученные за год;
- уметь координировать движения;
- уметь ориентироваться в танцевальном классе;
- уметь танцевать в заданном темпе

Календарно-тематическое планирование

3 класс

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов
1		Формирование навыков в выполнении танцевальных движений	1
2		Упражнения на внимание и координацию рук и ног.	1
3		Музыкально-ритмические упражнения.	1
4		Совершенствование навыков в исполнении	1

		танцевальных элементов.	
5		Музыкальные игры, танцы.	1
6		Образные упражнения и разучивание отдельных танцевальных упражнений.	1
7		Гимнастические упражнения и закрепление отдельных танцевальных элементов.	1
8		Легато, стаккато. Передача их движениями.	1
9		Закрепление навыков в выполнении образных упражнений.	1
10		Закрепление танцевальных элементов, передача в движении сильных и слабых долей.	1
11		Гимнастические упражнения, танец.	1
12		Музыкальные игры, гимнастические упражнения, танцевальные движения.	1
13		Ритмико-гимнастические упражнения, новогодние хороводы.	1
14		Освоение отдельных танцевальных элементов.	1
15		Упражнения на ориентировку в пространстве, музыкальная игра.	1
16		Закрепление упражнений на ориентировку в пространстве, танец.	1
17		Комплекс ритмико-гимнастических упражнений, танец.	1
18		Историко-бытовой танец. Менуэт.	1
19		Упражнения на координацию движений, ритмическая гимнастика.	1
20		Ритмическая гимнастика. Танец.	1
21		Импровизация движений на музыкальные темы.	1
22		Современные танцевальные движения.	1

23		Закрепление навыков в выполнении современных танцевальных движений	1
24		Ритмико-пластические упражнения.	1
25		Формирование музыкального восприятия образными упражнениями.	1
26		Отражение ритмического рисунка движением	1
27		Комплекс ритмико-гимнастических упражнений, танец.	1
28		Упражнение на ориентацию в пространстве.	1
29		Музыкальные игры, танцы.	1
30		Ритмико-гимнастические упражнения, танец.	1
31		Совершенствование и закрепление танцевальных движений.	1
32		Построения, танец.	1
33		Упражнения на координацию движений, танец.	1
34		Упражнения на координацию движений, танец.	1
35		Урок-концерт	1
		ИТОГО	35

2. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на развитие координации. Координировать — значит согласовывать, устанавливать целесообразные соотношения между действиями. Например: приставные шаги и работа плеч:

вместе, поочередно; приставные шаги и работа головы, повороты, круг; перекаты стопы, работа рук: вверх, вниз, в стороны. Свободные комбинации.

Упражнения на улучшение гибкости. Основные направления подготовки в целом сохраняются с некоторым усложнением задач.

3. Дisko танцы

1. Танец «Вару-Вару» шаг-приставка по одному, в парах; прыжки по одному, в парах; хлопушки по одному, в парах; шаг-поворот по одному, в парах; полностью танец по одному, в парах,

2. Танец «Сударушка» шаг по л. т. по одному, движения рук; выход в парах; приглашение к танцу; «расходимся - сходимся».

5. Индивидуальное творчество. Дается задание детям «нарисовать» любимое животное. Таким образом выявляются творческие способности учащихся, их воображение и мышление.

6. Урок-смотр знаний. Проводится в конце учебного года

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДБОРУ МУЗЫКАЛЬНЫХ ПРОИЗВЕДЕНИЙ

Разминку следует проводить под латиноамериканские мотивы.

Обязательно иметь в наличии композиции танцев «Рилио», «Сударушка», «Самба», «Ча- ча-ча».

Знания и умения

- знать движения, выученные за год;
- знать названия движений и танцев;
- знать танцы, выученные за год;
- знать танцевальные схемы;
- уметь координировать движения;
- уметь ориентироваться в танцевальном классе.

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов
1		Формирование навыков в выполнении танцевальных движений	1
2		Упражнения на внимание и координацию рук и ног.	1
3		Музыкально-ритмические упражнения.	1
4		Совершенствование навыков в исполнении танцевальных элементов.	1
5		Музыкальные игры, танцы.	1
6		Образные упражнения и разучивание отдельных танцевальных упражнений.	1
7		Гимнастические упражнения и закрепление отдельных танцевальных элементов.	1
8		Легато, стаккато. Передача их. движениями.	1
9		Закрепление навыков в выполнении образных упражнений.	1
10		Закрепление танцевальных элементов, передача в движении сильных и слабых долей.	1
11		Гимнастические упражнения, танец.	1
12		Музыкальные игры, гимнастические упражнения, танцевальные движения.	1
13		Ритмико-гимнастические упражнения, новогодние хороводы.	1
14		Освоение отдельных танцевальных элементов.	1
15		Упражнения на ориентировку в пространстве,	1

		музыкальная игра.	
16		Закрепление упражнений на ориентировку в пространстве, танец.	1
17		Комплекс ритмико-гимнастических упражнений, танец.	1
18		Историко-бытовой танец. Менуэт.	1
19		Упражнения на координацию движений, ритмическая гимнастика.	1
20		Ритмическая гимнастика. Танец.	1
21		Импровизация движений на музыкальные темы.	1
22		Современные танцевальные движения.	1
23		Закрепление навыков в выполнении современных танцевальных движений	1
24		Ритмико-пластические упражнения.	1
25		Формирование музыкального восприятия образными упражнениями.	1
26		Отражение ритмического рисунка движением	1
27		Комплекс ритмико-гимнастических упражнений, танец.	1
28		Упражнение на ориентацию в пространстве.	1
29		Музыкальные игры, танцы.	1
30		Ритмико-гимнастические упражнения, танец.	1
31		Совершенствование и закрепление танцевальных движений.	1

32		Построения, танец.	1
33		Упражнения на координацию движений, танец.	1
34		Упражнения на координацию движений, танец.	1
35		Урок-концерт	1
		ИТОГО	35

1. Разминка. Закрепляются знания и навыки.

2. Общеразвивающие упражнения: движение по линии танцев, перестроение, диагональ класса; упражнения на развитие координации. Упражнения на улучшение гибкости. Основные направления подготовки в целом сохраняются с некоторым усложнением задач.

3. Урок-смотр знаний. Проводится в конце учебного года.

Знания и умения

- знать движения, выученные за год;
- знать названия движений и танцев;
- знать танцы, выученные за год;
- знать танцевальные схемы;
- уметь танцевать в заданном темпе.