

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кингисеппская средняя общеобразовательная школа № 2»

Принято
Педагогическим советом школы
Протокол № 1 от 28.08.2020 г.

Утверждено
Приказ № 220 от 28.08.2020 г.

**Рабочая программа,
по учебному предмету «Ритмика»
для 1 - 4 классов**

(Приложение к адаптированной основной
общеобразовательной программе начального общего
образования обучающихся с задержкой психического
развития (вариант 7.2))

г. Кингисепп
2020 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по «Ритмике» для 1 - 4 классов разработана на основе требований к результатам освоения адаптированной основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «КСОШ № 2» с учётом программ, включённых в её структуру, и соответствует учебному плану, календарному учебному графику и расписанию учебных занятий учреждения.

Рабочая программа учебного курса по ритмике для 1- 4 классов разработана на основе:

1. Федерального Закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 24.07.1998 г. N 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
3. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (Утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. N 1598);
4. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 года № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (применяется к правоотношениям, возникшим с 1 сентября 2016 года);
5. Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 7 июня 2013 года № ИР 535/07 «О коррекционном и инклюзивном образовании детей»;
6. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 № 189 (в ред. постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 81 от 24.12.2015 г.) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
7. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
8. Инструктивно-методических рекомендаций Комитета общего и профессионально образования Ленинградской области по организации образовательного процесса на 2020-2021 учебный год;
9. Адаптированной основной общеобразовательной программы основного общего образования МБОУ «КСОШ № 2»;
10. Положения о рабочей программе учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кингисеппская средняя общеобразовательная школа № 2».

Рабочая программа «Ритмика» 1-4 классы разработана на основе программы для специальных (коррекционных) общеобразовательных классов VII вида - начальные классы 1-4, автор Н.А Цыпина.

Программа рассчитана на 5-летний курс обучения.

Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с ОВЗ (далее – АООП НОО обучающихся с ОВЗ) – это образовательная программа, адаптированная для обучения данной категории обучающихся с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию. Важнейшие задачи образования в начальной школе обучающихся с ОВЗ (формирование

предметных и универсальных способов действий, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе; воспитание умения учиться – способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития – эмоциональной, познавательной, саморегуляции) реализуются в процессе обучения по всем предметам. Однако каждый из них имеет свою специфику.

Характерные для детей с задержкой психического развития, особенности нервно-психического склада, своеобразие деятельности, поведения и личностных реакций эмоционально-волевая незрелость хорошо поддаются коррекции на уроках ритмики. Специфические средства воздействия на учащихся, свойственные ритмике, способствуют общему разностороннему развитию школьников, преодолению отклонений в психическом и физическом развитии.

Цель – формирование разносторонне физически и творчески развитой личности, готовой к активной реализации своих способностей посредством коррекции психических и физических недостатков, развития творческой самостоятельности через освоения двигательной деятельности.

Рабочая программа по ритмике направлена на реализацию следующих **задач**:

- овладение музыкально-ритмической деятельностью в разных ее видах (ритмическая гимнастика, танец, пластика);
- усвоение основ специальных знаний из области сценического движения (пластический тренинг, музыкально-ритмические рисунки, импровизации);
- овладение различными формами движения: выполнение с музыкальным сопровождением ходьбы, бега,
- танцевальных упражнений; формирование и совершенствование двигательных навыков, обеспечивающих развитие мышечного чувства,
- пространственных ориентировок и координации, четкости и точности движений; приобщение к музыке, восприятие, различие и понимание специфических средств музыкального «языка»:
- высота
- звука, динамика, темп; усвоение несложных музыкальных форм, развитие чувства ритма, музыкального слуха и памяти;
- развитие мышления, творческого воображения и памяти;
- эстетическое, эмоциональное, физическое развитие школьника.

Организация учебного процесса предполагает применение специальных методов и приемов обучения и воспитания. Специальные коррекционные задачи в значительной степени определяют содержание обучения.

Учитывая психофизические особенности и особенности познавательной сферы учащихся, дополнительно поставлены следующие **коррекционные задачи**:

- коррекция имеющихся отклонений в физическом развитии: нормализация мышечного тонуса, снятие неестественного напряжения мышц, формирование правильной осанки, формирование и развитие мышечной памяти;
- развитие умения согласовывать движения частей тела во времени и пространстве;
- развитие мелкой моторики;
- развитие подвижности суставов и силы мышц всего тела;
- развитие внимания;
- формирование положительной мотивации.

Преподавание ритмики в классах с ограниченными возможностями здоровья в общеобразовательном учреждении обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития детей средствами музыкально-ритмической деятельности.

В процессе освоения курса ритмики у учащихся формируется позитивное

эмоционально-ценностное отношение к двигательной деятельности. Активное освоение данной деятельности позволяет совершенствовать физические качества, осваивать физические и двигательные действия, успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и элементарную самостоятельность.

Специфические средства воздействия на учащихся, свойственные ритмике, способствуют общему развитию младших школьников с ОВЗ, исправлению недостатков физического развития, общей и речевой моторики, эмоционально-волевой сферы, воспитанию положительных качеств личности, эстетическому воспитанию. 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.

В соответствии с базисным учебным планом на занятие «Ритмики» отводится в 1 и 1 доп. классе 1 час в неделю всего 33 часа в год, во 2- 4 классах 1 час в неделю всего 34 часа.

Программа состоит из четырех разделов: «Основы знаний по ритмике», «Ритмико-гимнастические упражнения»; «Импровизация движений на музыкальные темы под музыку»; «Народные пляски и современные танцевальные движения».

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

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 класс

Ученик научится:

- Выполнять основные движения под музыку.
- Выполнять позиции рук и ног

Ученик получит возможность научиться:

- Различать термины: громко-тихо, высоко-низко, характер музыки и движения (быстро-медленно, умеренно).
- Различать названия простых танцевальных шагов (мягкий на полупальцах, приставной, галоп и т.д.).

1 дополнительный класс

Ученик научится:

- Начинать и заканчивать движения одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы.
- Ритмично и четко выполнять гимнастические упражнения с предметами и без них под музыку.
- Передавать движением или на инструменте сильную и слабую доли такта.
- Свободно двигаться под музыку различного характера.

Ученик получит возможность научиться:

- Различать названия классических движений
- Владеть терминологией определяющий характер музыки.
- Владеть терминологией связанной с различными перестроениями.

2 класс

Ученик научится:

- Выразить хлопками и другими движениями сильные доли такта.
- Ритмично и четко выполнять гимнастические упражнения с предметами и без них под музыку.
- Подбирать самостоятельно свободные движения под музыку различного характера.
- Согласовывать звучание инструментов в ансамбле.
- Выполнять упражнения в отстроченном движении под музыку

- Участвовать в исполнении разученных плясок и танцев.

Ученик получит возможность научиться:

- Различать двухдольный и трехдольный размер.
- Терминам: ансамбль, оркестр, отстроченное движение (канон).
- Названиям различных новых элементов танца и танцевальных шагов.

3 класс

Ученик научится:

- Выполнять любые гимнастические упражнения с предметами и без них под музыку различного характера и темпа.
- Отражать изменение движения любые изменения в характере, темпе, метроритме, регистре звучания музыки.
- Передавать на различных звучащих инструментах ритмический рисунок любых знакомых песен и музыкальных пьес.
- Участвовать в инсценировке песен, в сценических изображениях музыкальных сказок.
- Участвовать в исполнении разученных плясок и танцев.

Ученик получит возможность научиться:

- Различать терминологию современных и классических танцев

4 класс

Ученик научится:

- Готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно под музыку.
- Приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне; ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу.
- Ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии; ритмично.
- Действовать по образцу и по аналогии при выполнении упражнений.
- Выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя.
- Начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

Ученик получит возможность научиться:

- Ориентироваться в терминологии и названиях классических танцев
- Различать особенности каждого танца
- Владеть терминологией определяющей характер музыки.
- Владеть терминологией связанной с различными перестроениями

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

На каждом уроке осуществляется работа по четырем разделам программы в изложенной последовательности.

Основы знаний по ритмике Содержание раздела «Знания о ритмике» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: охрана труда на уроках ритмики; знание музыкальной терминологии «тихо», «громко», «высоко», «низко»; знакомство с музыкальным произведением, его характером (бодрый, веселый, печальный, грустный); знакомство с темпами музыки и движения (быстро, медленно, умеренно); простые танцевальные шаги (мягкий, галоп приставной, переменный).

Ритмико-гимнастические упражнения Ритмико-гимнастические упражнения проводятся обычно в начале урока, являясь организующим моментом. Они включают гимнастическую ходьбу, бег, поскоки с хлопками и без них, переноску предметов и служат для укрепления мышц шеи, плечевого пояса, рук и ног, мышц туловища, для выработки осанки, исправления таких недостатков, как косолапость, шаркающая походка. Так же в этот

раздел входят упражнения на развитие ловкости, равновесия, динамической и статической координации: шаги и прыжки через обруч, палку или качающийся канат, повороты на пальцах, бег между кеглями. Упражнения и сопровождающие их музыкальные ритмы используются в порядке постепенного усложнения, строятся на чередовании различных музыкальных сигналов: громкое и тихое звучание (громкое топанье и мягкий «кошачий» шаг); чередование темпа (быстрое и медленное хлопанье или поскоки); различные по высоте тона (движения в противоположных направлениях). При этом у детей вместе с воспитанием наблюдательности и внимания развивается быстрота реакции. В работе полезно использовать мячи, шары, флажки, гимнастическую скамью, шведскую стенку.

Импровизация движений на музыкальные темы под музыку В этот раздел входят разнообразные упражнения, включающие движения подражательного характера либо раскрывающие содержание музыкальной пьесы или песни. Сюда же относятся свободные формы движения, самостоятельно выбранные детьми, чтобы передать собственное эмоциональное восприятие музыкального образа. Для успешной работы чрезвычайно важно выполнять такие подражательные движения, как например «маятник», «деревья под ветерком», «полет птиц» или проводить различные подвижные игры под музыку, музыкальные игры с предметами, игры с пением или речевым сопровождением. 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).

Народные пляски и современные танцевальные движения В занятия включаются и отрабатываются отдельные танцевальные движения. Овладевая простыми танцевальными движениями, воспроизводя их, дети учатся различать разнохарактерные части музыкального произведения передавать пластикой их содержание, точно начинать и заканчивать движение. Обучению детей с 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. Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивают способность переживать содержание музыкального образа. В свою очередь, эмоциональная насыщенность музыки позволяет разнообразить приемы движений и характер упражнений. Движения под музыку не только оказывают коррекционное воздействие на физическое развитие, но и создают благоприятную основу для совершенствования таких психических функций, как мышление, память, внимание, восприятие. Организующее начало музыки, ее ритмическая структура, динамическая окрашенность, темповые изменения вызывают постоянную концентрацию внимания, запоминание условий выполнения упражнений, быструю реакцию на смену музыкальных фраз. Задания этого раздела носят 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.

Содержание курса:

Упражнения на ориентировку в пространстве (в процессе урока).

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 звёздочки и карусели. Ходьба по

центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах. Ходьба с отображением длительности нот.

Ритмико-гимнастические упражнения.

Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперёд и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперёд, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы. 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 подъёме, отведение стопы наружу и приведение её внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперёд в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию движений. Перекрёстное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая внизу). Одновременные движения правой руки вверх, левой – в сторону; правой руки – вперёд, левой – вверх. Выставление левой ноги вперёд, 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. Упражнения на расслабление мышц. Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперёд, 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).

Ритмические комбинации

Отрабатываются разновидности шагов

1. Комбинация «Гуси»:

- шаги на месте;
- шаги с остановкой на каблук;
- шаги по точкам (I, III, V, VII);
- приставные шаги.

Можно исполнить в народном характере. Схема остается та же, только вместо приставных шагов исполняется «гармошка».

2. Комбинация «Слоник»:

- шаг приставка, руками «нарисовать» уши;
- шаг назад, руки вытянуть вперед вверх;
- пружинка на месте, в стороны;
- пружинка назад;
- колено, локоть;
- прыжки.

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

3. Комбинация «Ладони»

Пары встают лицом друг к другу и делают различные хлопки по одному и в парах. Можно добавить притопы

Импровизация движений на музыкальные темы 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 (лёгкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; лёгкое, игривое подпрыгивание – тяжёлым, 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 определённым 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.

Комбинация «Стирка» Имитируется процесс стирки белья.

- два шага вправо, два шага влево, стираем;
- полощем;
- выжимаем;
- развешиваем;
- устали.

Народные пляски и современные танцевальные движения Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Лёгкий бег, 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 поочерёдно, выставление с ноги на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.

1 класс (33 часа)

1. Первые шаги. (8 часов)
2. Позиции рук в парах. (4 часа)
3. Танцевальная композиция «Бал игрушек». (4 часа)
4. Движения с обручем. (4 часа)
5. Знакомство с русским народным танцем. (5 часов)
6. Эстрадный танец «Чарли». (4 часа)
7. Движения с платочком. (4 часа)

1 доп. (33 часа)

1. Первые шаги. (5 часов)
2. Позиции рук в парах. (2 часа)
3. Движения с мячом. (5 часов)
4. Танцевальная композиция «Бал игрушек». (3 часа)
5. Движения с обручем. (4 часа)
6. Знакомство с русским народным танцем. (3 часа)
7. Движения с лентой (2 часа)
8. Эстрадный танец «Чарли». (2 часа)
9. Движения с платочком. (2 часа)
10. Танцевальная композиция «Волшебный сад». (5 часов)

2 класс (34 часа)

1. Фигуры в движении. (6 часов)
2. Танец «Осенних листьев». (3 часа)
3. Создаем образы. (5 часов)
4. Танец дождика. (3 часа)
5. Движения в паре. (5 часов)
6. Движения с мячом. (4 часа)
7. Инсценирование песни. (4 часа)
8. Хоровод дружбы. (4 часа)

3 класс (34 часа)

1. Танцевальная композиция «Наступила осень». (3 часа)
2. Танцевальная фантазия. (5 часов)
3. Движения с мячом. (2 часа)
4. Хоровод. (5 часов)
5. Танец «Сударушка». (4 часа)
6. Прыжки через длинную скакалку. (3 часа)
7. Прыжки на короткой скалке. (4 часа)
8. Танцевальная композиция «В сказочной стране». (4 часа)
9. Музыкальные игры. (4 часа)

4класс (34 часа)

1. Магическая точка. (1 час)
2. Ковырялочка с притопом. 1 час)
3. Веребочка. (1 час)
4. Моталочка. (1 час)
5. Гусиный шаг. (1 час)
6. Полуприсядка с открыванием ноги на ребро каблука. (1 час)
7. Подсечка. (1 час)
8. Танцевальная композиция «Приглашение». (3 часа)
9. Инсценирование песни. (4 часа)
10. Шуточный танец «Потеха». (4 часа)
11. Комбинация «Стирка». (4 часа)
12. Ритмические фантазии. (4 часа)
13. Современные ритмы. «Танец кошечек». (4 часа)
14. Пластическая импровизация. (4 часа)

4.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1-й класс

| № п/п | Название разделов, тем | Общее кол-во часов | в том числе | | Основные виды деятельности учащихся | Формы контроля |
|-------|---|--------------------|-------------------|----------------------------------|---|----------------|
| | | | контрольных работ | лабораторных, практических работ | | |
| 1 | Первые шаги | 8 | | | <p>Ходьба. Исходные позиции ног, рук, ходьба с координацией движений рук и ног. Игра «Рыбка»</p> <p>Шаг с подскоком. Передвижение по кругу, в колонне по два. Игра «Садовник и зайцы».</p> <p>Приставной шаг. Приставной шаг вперед, в сторону – с хлопками, с подниманием на носки. Танец игра «Хлопки».</p> <p>Шаг галопа. Шаги галопа по кругу - налево, направо, вперед. Игра «Дедушка Егор»</p> <p>Переменный шаг.</p> <p>Шаг с притопом. Притоп правой, левой, правой - пауза. То же самое с левой ноги. Приставной шаг вправо с притопом.</p> <p>Шаг польки. Небольшой подскок на левой, правая вперед книзу, приставной шаг вперед с правой, замедленный прыжок на правой, левую вперед - книзу. То же самое с другой ноги. Игра «Запомни свою позу».</p> | фронтальный |
| 2 | Позиции рук в парах. | 4 | | | <p>«Стрелка» руки соединены в позиции «Вперед» (узкая, широкая). «Воротики», руки соединены в позиции «Вверх». руки соединены крест-накрест;</p> <p>Игра «Ручеек».</p> <p>«Вертушка» кружение руки соединены в позиции «Вверх».</p> <p>«Звездочка». «Двойной поясок».</p> <p>«Лодочка» руки соединены в позиции «В стороны», «Саночки» руки за спиной.</p> | фронтальный |
| 3 | Танцевальная композиция «Бал игрушек». | 4 | | | <p>Движения в паре. «Лодочка», приставной шаг с пружинкой.</p> <p>«Стрелочка» - 7 хороводных шагов.</p> <p>Движение «Колосок», приставной шаг с пружинкой.</p> <p>«Воротики» движение пар по кругу, вращение девочек под рукой мальчика.</p> | фронтальный |

| | | | | | | |
|---|--------------------------------------|---|--|--|--|-------------|
| | | | | | <p>Подвижная игра «Не опоздай» Большая дорожка, легкое покачивание. Кружение в паре вокруг себя.</p> <p>Подвижная игра «Иголка и нитка» Отработка всех движений. Составление общей композиции танца. Упражнение «Обезьянки». Ритмическое упражнение «Повтори за мной».</p> | |
| 4 | Движения с обручем | 4 | | | <p>Движение с обручем. Ритмичное постукивание обручем о пол. Кружение на носочках обруч над головой.</p> <p>Фигуры с обручем. Карусель, мельница, волна, прыжок через обруч.</p> <p>Игра «Придумай свою фигуру».</p> <p>Веселый обруч. Вращение обруча на руке с переходом</p> | фронтальный |
| 5 | Знакомство с русским народным танцем | 5 | | | <p>Построение в две колонны. «Коридор».</p> <p>Поочередное выставление ног на пятку (п.), (л.); широкие круги руками перед собой.</p> <p>Высокое поднимание ног; имитация игры на дудочке; легкий бег; имитация игры на балалайке. Дыхательное упражнение «Аист».</p> <p>Дробный топающий шаг; руки перед грудью «полочка».</p> <p>Движения в соответствии со словами текста. Упражнение на дыхание «Певец».</p> | фронтальный |
| 6 | Эстрадный танец «Чарли». | 4 | | | <p>Походка Чарли Чаплина; движения с тростью; полуприседание, «переминающийся шаг», кружение на основном шаге.</p> <p>Шеренга, построение пар в шахматном порядке, стремительный поворот вокруг себя.</p> | фронтальный |
| 7 | Движения с платочком | 4 | | | <p>Полоскание платочка в воде; Стряхнуть воду с платочка; Сушить платочек на солнце; Обмахиваются платочками.</p> <p>Мытьё рук в воде, встряхивание воды с пальцев, сушка рук на солнце, образование круга, передача платочка своему соседу с поклоном.</p> | фронтальный |

1-й (дополнительный) класс

| № п/п | Название разделов, тем | Общее кол-во часов | в том числе | | Основные виды деятельности учащихся | Формы контроля |
|-------|-----------------------------|--------------------|-------------------|----------------------------------|--|----------------|
| | | | контрольных работ | лабораторных, практических работ | | |
| 1 | Первые шаги | 5 | | | <p>Ходьба. Исходные позиции ног, рук, ходьба с координацией движений рук и ног. Игра «Рыбка»</p> <p>Шаг с подскоком. Передвижение по кругу, в колонне по два. Игра «Садовник и зайцы».</p> <p>Приставной шаг. Приставной шаг вперед, в сторону – с хлопками, с подниманием на носки. Танец игра «Хлопки».</p> <p>Шаг галопа. Шаги галопа по кругу - налево, направо, вперед. Игра «Дедушка Егор»-</p> <p>Переменный шаг.</p> <p>Шаг с притопом. Притоп правой, левой, правой - пауза. То же самое с левой ноги. Приставной шаг вправо с притопом.</p> <p>Шаг польки. Небольшой подскок на левой, правая вперед книзу, приставной шаг вперед с правой, замедленный прыжок на правой, левую вперед - книзу. То же самое с другой ноги. Игра «Запомни свою позу».</p> | фронтальный |
| 2 | Позиции рук в парах. | 2 | | | <p>«Стрелка» руки соединены в позиции «Вперед» (узкая, широкая). «Воротики», руки соединены в позиции «Вверх».</p> <p>«Плетень» руки соединены крест-накрест;.</p> <p>Игра «Ручеек».</p> <p>«Вертушка» кружение руки соединены в позиции «Вверх».</p> <p>«Звездочка». «Двойной поясок».</p> <p>«Лодочка» руки соединены в позиции « В стороны»,</p> <p>«Саночки» руки за спиной.</p> | фронтальный |
| 3 | Движения с мячом | 5 | | | <p>Два круга, легкое покачивание рук с мячом, бросок вверх, ловля и передача своей паре, повороты корпуса, наклоны туловища с мячом. Упражнение «Катанье снежных комьев.</p> <p>Передача мяча своей паре - броском об пол.</p> <p>Передача мяча по кругу - броском об пол.</p> <p>Удар мячом об пол правой рукой при ходьбе.</p> | фронтальный |

| | | | | | | |
|---|--|---|--|--|--|-------------|
| 4 | Танцевальная композиция «Бал игрушек». | 3 | | | <p>Движения в паре. «Лодочка», приставной шаг с пружинкой. «Стрелочка» - 7 хороводных шагов.</p> <p>Движение «Колосок», приставной шаг с пружинкой. «Воротики» движение пар по кругу, вращение девочек под рукой мальчика.</p> <p>Подвижная игра «Не опоздай»</p> <p>Большая дорожка, легкое покачивание. Кружение в паре вокруг себя.</p> <p>Подвижная игра «Иголлка и нитка»</p> <p>Отработка всех движений. Составление общей композиции танца. Упражнение «Обезьянки». Ритмическое упражнение «Повтори за мной».</p> | фронтальный |
| 5 | Движения с обручем | 4 | | | <p>Движение с обручем. Ритмичное постукивание обручем о пол. Кружение на носочках обруч над головой.</p> <p>Фигуры с обручем. Карусель, мельница, волна, прыжок через обруч.</p> <p>Игра «Придумай свою фигуру.</p> <p>Веселый обруч. Вращение обруча на руке с переходом</p> | фронтальный |
| 6 | Знакомство с русским народным танцем | 3 | | | <p>Построение в две колонны. «Коридор».</p> <p>Поочередное выставление ног на пятку (п.), (л.); широкие круги руками перед собой; «хлопушечки».</p> <p>Высокое поднимание ног; имитация игры на дудочке; легкий бег; имитация игры на балалайке. Дыхательное упражнение «Аист».</p> <p>Дробный топающий шаг; руки перед грудью «полочка».</p> <p>Движения в соответствии со словами текста. Упражнение на дыхание «Певец».</p> | фронтальный |
| 7 | Движения с лентой | 2 | | | <p>Бег по кругу по часовой стрелке и против часовой стрелки, махи лентой вверх- вниз, перестроение из круга в стойку.</p> <p>Дыхательные упражнения.</p> | |
| 8 | Эстрадный танец «Чарли». | 2 | | | <p>Походка Чарли Чаплина; движения с тростью; полуприседание, «переминающийся шаг», кружение на основном шаге.</p> <p>Шеренга, построение пар в шахматном порядке, стремительный поворот вокруг себя.</p> | фронтальный |
| 9 | Движения с платочком | 2 | | | <p>Полоскание платочка в воде; Стряхнуть воду с платочка;</p> <p>Сушить платочек на солнце; Обмахиваются платочками.</p> <p>Мытьё рук в воде, встряхивание воды с пальцев, сушка рук на солнце, образование круга, передача платочка своему</p> | фронтальный |

| | | | | | | |
|-----------|---|---|--|--|--|-------------|
| | | | | | соседу с поклоном. | |
| 10 | Танцевальная композиция «Волшебный сад». | 5 | | | Цветы распускаются, «качаются» на солнце. Упражнение «Холодно - жарко». «Вертушка», Легкий бег на носочках, «Звездочка». Отработка движений. Создание композиции на основе танцевальных элементов. | фронтальный |

2 класс

| № п/п | Название разделов, тем | Общее кол-во часов | в том числе | | Основные виды деятельности учащихся | Формы контроля |
|----------|--------------------------------|--------------------|-------------------|----------------------------------|--|----------------|
| | | | контрольных работ | лабораторных, практических работ | | |
| 1 | Фигуры в движении | 6 | | | Фигуры в движении. Наклон вперед, продвижение с опорой на руки и ноги; свернувшись в клубок, пережат на спине. Игра упражнение «Четыре стихии». Двигаемся бесшумно. Вытягивание носка, прыжки с одной ноги на другую с вытянутыми носками стопы, простой шаг с вытянутым носком. Упражнение - игра «Ходьба на носках и пятках». Тянись ввысь. Поднимание на полупальцы, ходьба по кругу на полупальцах с вытянутыми руками. Упражнение «Цветок растет, цветок качается, цветок увядает». Кружись и вращайся. Кружение с перебиранием ног, кружение на одной ноге. Упражнение «Большие крылья». | фронтальный |
| 2 | Танец «Осенних листьев» | 3 | | | Взмахи руками, кружение на носках, построение круга, вращение кистей рук с листочками. Спокойный шаг вперед, назад, кружение в паре, «ручеек», легкий прыжок вверх с подбрасыванием листьев. Игра – превращение «Театр зверей» | фронтальный |
| 3 | Создаем образы | 5 | | | «Веселые ножки». Выставление ноги на пятку, носок; высокий подъем ноги; притоп правой ногой, левой ногой. Ритмическое упражнение «Попрыгаем и похлопаем». «Ножницы». Скрещивание ног в «точке» впереди, (правая впереди левой и наоборот). Упражнение «Кошка». | фронтальный |

| | | | | | | |
|---|-----------------------------|---|--|--|---|-------------|
| | | | | | «Моторчик» Руки согнуты в локтях перед грудью, вращение кистей рук, прыжок вперед -хлопок, прыжок назад- прыжок. « Пары и ряды». Вытягивание цепочкой, построение треугольника, смыкание круга. Игра «Запомни порядок». Ритмическое упражнение «Повтори за мной» Подвижная игра «Сова». Песня и движение. Под песню «День Рождения»: подскоки по кругу, выражение удивления, поворот вокруг себя, имитация игры на гармошке. | |
| 4 | Танец дождика. | 3 | | | Перестроение в две колонны; «расческа»; покачивание рук; Кружение на месте вокруг себя, танцевальные импровизации руками. | фронтальный |
| 5 | Движения в паре. | 5 | | | Три притопа. Построение круга, два шага к центру три притопа на месте; Два шага назад, три притопа; мягкий спокойный шаг по кругу против часовой стрелки и по часовой стрелки (повторение притопа), в паре «бараночка». Хлопушки в паре. В паре лицом друг к другу, руки в стороны (три хлопка перед собой , три хлопка за спиной, три хлопка над головой, в каждой паре дети берутся за руки). Пляши веселей! Шеренга, выбрасывание ног вперед, легкий бег вперед, кружение в паре. Полька «Ручеек». Колонна «коридор», приглашение, шаг польки, легкий подскок, хлопки. | фронтальный |
| 6 | Движения с мячом | 4 | | | Два круга, легкое покачивание рук с мячом, бросок вверх, ловля и передача своей паре, повороты корпуса, наклоны туловища с мячом. Упражнение «Катанье снежных комьев. Передача мяча своей паре - броском об пол. передача мяча по кругу - броском об пол удар мячом об пол правой рукой при ходьбе. | фронтальный |
| 7 | Инсценирование песни | 4 | | | Присядка, наклоны и повороты туловища, махи руками, ходьба с высоким подниманием бедра. Подскоки, «елочка», приставной шаг, «гармошка», поднимание и опускание плеч, повороты вокруг себя. Хлопки, шелчки, шлепки, притопы. | фронтальный |
| 8 | Хоровод дружбы. | 4 | | | Большой круг. Движения к центру круга (руки поднимаются вверх «Корзиночка»). Движение вокруг себя. Хлопки в ладоши. Движение «Улитка». Упражнение «Расставить посты!» | фронтальный |

Игра «Медведи на льдине».

3 класс

| № п/п | Название разделов, тем | Общее кол-во часов | в том числе | | Основные виды деятельности учащихся | Формы контроля |
|-------|--|--------------------|-------------------|----------------------------------|--|----------------|
| | | | контрольных работ | лабораторных, практических работ | | |
| 1 | Танцевальная композиция «Наступила осень» | 3 | | | Полет птиц: плавные движения рук, ходьба на носочках «клином». Змейка по диагонали. Простой спокойный шаг. Вращение вокруг себя на носочках (кружение в воздухе листьев), свободное вращение по залу, плавные движения рук, легкое приседание с опусканием головы и рук. | фронтальный |
| 2 | Танцевальная фантазия | 5 | | | Игра «Море волнуется». Игра «Замри». | фронтальный |
| 3 | Движения с мячом. | 2 | | | Упражнения с мячом в сочетании с речевым текстом. Игра «Повтори за мной». Бросок мяча вверх – поворот. Удар мячом об пол, хлопок. Игра «Самый ловкий». | фронтальный |
| 4 | Хоровод. | 5 | | | Упражнения с мячом в паре. Игра «Ты мне – я тебе». «Цепочка», « шаг плавный хороводный», «воротца». Образование два круга, внутренний круг и внешний, переплетение рук «корзиночка», шаг «припадание», переплетение рук за спиной. Построение в две линии, простой или переменный шаг, смена линий местами (проходят сквозь линии правым или левым плечом). Большой круг, (д.) – стоят лицом к центру, (м.) – спиной, движения (д.) – по часовой стрелке, (м.) – против часовой стрелки, при встрече меняют руки. Стоя в две линии (в шахматном порядке) 1-я линия идет назад и встает на место 2-й линии, а вторая линия огибая первую, встает на ее место. | фронтальный |
| 5 | Танец «Сударушка» | 4 | | | Два тройных шага с ударом, шаги сопровождаются плавными движениями рук. Боковой шаг с притопом. Правые руки - «свечой», левые - под локоть. Вращение в паре, поворот (д.) под рукой (м.) по ходу танца. | фронтальный |

| | | | | | | |
|---|---|---|--|--|---|-------------|
| | | | | | До – за – до, (м.) поворот влево, (д.) поворот вправо. | |
| 6 | Прыжки через длинную скакалку | 3 | | | Прыжки на двух ногах, на одной, прыгать делая повороты в воздухе. Прыжки по двое на двух ногах, подбегать под веревку вдвоем. | фронтальный |
| 7 | Прыжки на короткой скалке | 4 | | | Прыжки со скрещенными ногами, прыжки на одной ноге, держать другую вытянутой вперед, бегать со скакалкой одновременно вращать и прыгать через нее. Прыгать через скакалку в боковом направлении, прыгать через скакалку, держа оба конца ее одной рукой и описывая скакалкой круги по полу. | фронтальный |
| 8 | Танцевальная композиция «В сказочной стране». | 4 | | | Два concentрических круга; движения в паре «кружения»; плавные круговые взмахи руками поочередно; «воротики». Игра «Три движения». Колонна; две колонны; кружение; фигуры по представлению. Игра «Воздух, вода, земля, ветер». Ручеек; «звездочка»; прыжки в паре. Игра «Карлики и великаны». Игра «Я ишу тебя». | фронтальный |
| 9 | «Музыкальные игры». | 4 | | | Использование музыкальных инструментов. Изобразить ансамбль, подтанцовка. Индивидуальные исполнители. Изобразить любого героя мультфильма, придумать для него одно характерное движение или несложный танец. | фронтальный |

4 класс

| № п/п | Название разделов, тем | Общее кол-во часов | в том числе | | Основные виды деятельности учащихся | Формы контроля |
|-------|-------------------------|--------------------|-------------------|----------------------------------|---|----------------|
| | | | контрольных работ | лабораторных, практических работ | | |
| 1 | Магическая точка. | 1 | | | Повороты на месте маленькими шажками; вращение на одной ноге; воздушный поворот. Двигательное упражнение «Ходьба с хлопками и легкий бег» | фронтальный |
| 2 | Ковырялочка с притопом. | 1 | | | Поворот корпуса влево, правой ногой взмах от колена назад вправо; выставление на носок - пятку; три притопа Упражнение с хлопками. | фронтальный |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|---|-------------|
| 3 | Веревочка. | 1 | | | Небольшое приседание, сгибание в колене ноги, перевод назад (поочередно) Закидывание одной ноги за другую. Упражнение «В магазине зеркал» | фронтальный |
| 4 | Моталочка. | 1 | | | Поочередное сгибание ног «моталочка», скольжение носком ноги по полу. | фронтальный |
| 5 | Гусиный шаг. | 1 | | | Полное глубокое приседание, приподнимание ног на полупальцы, скользящий шаг. | фронтальный |
| 6 | Полуприсядка с открыванием ноги на ребро каблука. | 1 | | | Небольшой подскок, бросок ногой вперед-вправо не выше 45°, полное приседание, опускание вытянутой ноги на ребро каблука. | фронтальный |
| 7 | Подсечка. | 1 | | | Глубокое приседание на полупальцах, корпус отведен вперед, скольжение ногой по полу Описание полукруга, круга. | фронтальный |
| 8 | Танцевальная композиция «Приглашение». | 3 | | | Поклон (м.), реверанс (д.), тройной притоп, подскок, боковой шаг, (парный танец), упражнения с маленькими мячами. Легкий бег на носочках, повороты вокруг себя, смена парами; упражнения с мячами. Игра «Найди свою пару». | фронтальный |
| 9 | «Инсценирование песни». | 4 | | | Подскоки, колесо, присядка, гармошка. Упражнение со скакалками. Подскоки, присядка, гусиный шаг. Упражнения с гимнастическими палками. Лежа на полу сгибание и разгибание ног, кувырок через голову. Игра «Бездомный заяц». | фронтальный |
| 10 | Шуточный танец «Потеха». | 4 | | | 1-я фигура - шутливая игра танцующих в паре, легкое приседание хлопок в ладоши, хлопки в паре: обе руки. Игра «Запретное число». 2-я фигура – подскоками кружение на месте в паре, подскоки по кругу. Улыбка и, приветствуя друзей, машем рукой. Показываем, какой большой подарок принесли для друзей. Повадки животных. Изображение движений животных: медведя, лисы, зайца, кошки, лыжника, наездника и т.п. под музыку. | фронтальный |
| 11 | Комбинация «Стирка» | 4 | | | Два шага вправо, два шага влево, стираем; полощем; выжимаем; развешиваем; устали. | фронтальный |
| 12 | Ритмические фантазии | 4 | | | Мы роботы», «Поглядим в иллюминатор», «Вокруг звезды». «Накачивание воздуха», «Невесомость», «Отроки | фронтальный |

| | | | | | | |
|----|-------------------------------------|---|--|--|--|-------------|
| | | | | | вселенной». Выполнение движений по кругу. | |
| 13 | Современные ритмы. «Танец кошечек». | 4 | | | Построение в шахматном порядке, «легкая, кокетливая походка вперед», мелкий бег назад, « телевизор». Ритмичные движения, прыжки, легкий бег. Выпады вправо, влево; верчение. | фронтальный |
| 14 | «Пластическая импровизация». | 4 | | | Имитация игры на балалайке; Выставление ноги на каблук; «Каблучки». Вращение в паре под рукой, «молоточки», движения с балалайкой. Переплетение «косичкой», прыжки друг к другу, под рукой поворот. Русский поклон, «моталочка». | фронтальный |

Лист корректировки