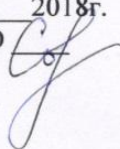


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Кургана
«Средняя общеобразовательная школа № 29»

РАССМОТРЕНО
на заседании методического
объединения
учителей начальных классов
Протокол № 1
от 28.08. 2018г.
Руководитель МО
М.Д. Софина



СОГЛАСОВАНО
на заседании методического совета
Заместитель директора по
УВР Евд. Т.И. Евдокимова
Протокол № 1 от 29.08. 2018г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ №29»
С.Р. Баранова
Приказ № 281 от 30.08. 2018г.



Адаптированная образовательная программа
начального общего образования
для детей с ЗПР

«РИТМИКА»
1 – 4 классы

Автор-составитель:
Матвеев С.А., учитель физической культуры

2018 год

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «РИТМИКА»

1 класс

Личностные результаты

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.

Метапредметные результаты

• Регулятивные

- способность обучающегося понимать и принимать учебную цель и задачи;
- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- накопление представлений о ритме, синхронном движении.

• Познавательные

- навык умения учиться: решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью учителя;
- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

• Коммуникативные

- умение координировать свои усилия с усилиями других;
- задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.

• Предметные

Обучающийся научится:

- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю;
- 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;
- 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;
- начинать и заканчивать движение вместе с музыкой;
- перестроиться в заданную фигуру;
- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

Обучающийся получит возможность научиться:

- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- выполнять игровые и плясовые движения;
- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- выполнять игровые и плясовые движения;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки;
- слышать изменения звучания музыки и передавать их изменением движения.

2 класс

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;
- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.

Метапредметные результаты

• Регулятивные

- 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;
- самовыражаться в движении, танце.

• Познавательные

- 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.

• Коммуникативные

- 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;
- координировать свои усилия с усилиями других.

• Предметные

Обучающийся научится:

- строиться в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары;
- строиться в колонну по два;
- строиться из колонны парами в колонну по одному;
- выполнять во время ходьбы и бега несложные задания и упражнения с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место и др.;
- выполнять наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения;
- выполнять наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени;
- выполнять повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи);
- опускать и поднимать предметы перед собой, сбоку без сгибания колен;
- выставлять правую и левую ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение;
- поднимать согнутые в колене ноги, как при маршировке;
- сгибать и разгибать ступни в положении стоя и сидя;
- вырабатывать осанку;
- выполнять упражнения ритмично, под музыку;
- выполнять игровые и музыкальные импровизации, игры под музыку;
- исполнять в свободных плясках знакомые движения;
- передавать в движениях игровые образы;
- играть с предметами;

- организованно строиться (быстро, точно);
- начинать и заканчивать движение одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы;
- свободно двигаться под музыку различного характера;
- участвовать в разученных новых танцах.

Обучающийся получит возможность научиться:

- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
- понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- выполнять движения в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий);
- правильно исполнить разученные движения и фигурные перестроения;
- правильно выполнять упражнения: «Приставной, пружинящий шаг, поскок».

3 класс

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;
- управлять своими эмоциями, преобразаться.

Метапредметные результаты

• **Регулятивные**

- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- действовать по плану и планировать свою деятельность;
- контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок;
- проявлять инициативу и самостоятельность в обучении.

• **Познавательные**

- повторять любой ритм, заданный учителем;
- задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).

• **Коммуникативные**

- 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.

• **Предметные**

Обучающийся научится:

- 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 темп движений, руководствуясь музыкой;
- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
- выразить хлопками и другими движениями сильные доли;
- передавать различными формами движения усиление и ослабление музыки;
- ритмично и чётко выполнять общеразвивающие упражнения;
- подбирать самостоятельно свободные движения под музыку различного характера;
- передавать хлопками ритмический рисунок мелодии.

Обучающийся получит возможность научиться:

- передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.;
- выполнить упражнения в отсроченном движении;
- самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
- задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).
- правильно исполнять разученные танцевальные элементы;
- участвовать в исполнении разученных плясок и танцев;
- воплощать музыкальные образы при разучивании и исполнении танцевальных движений.

4 класс

Личностные результаты

- способность к оценке своих поступков и действий других людей с точки зрения соблюдения/нарушения моральной нормы
- развитие чувства 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.

Метапредметные результаты

• **регулятивные**

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

• **познавательные**

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

• **коммуникативные**

- 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 и сверстниками при решении различных музыкально- творческих задач, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.

Предметные результаты

Обучающийся научится:

- отмечать в движении ритмический рисунок, акцент;
- слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз;
- рассчитывать на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;
- четко, организованно перестраиваться;
- выполнять любые общеразвивающие упражнения с предметами и без них под музыку различного характера и темпа;
- отражать изменением движения любые изменения в музыке;
- исполнять упражнения в отсроченном движении;
- правильно исполнить разученные движения;
- быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски.
- соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах.
- передавать хлопками ритмический рисунок мелодии.
- повторять любой ритм, заданный учителем.

Обучающийся получит возможность научиться:

- передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.;
- контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок;
- передавать ритмический рисунок любых знакомых песен и музыкальных пьес;
- импровизировать под музыку различного характера;
- участвовать в исполнении разученных танцевальных композиций;
- воплощать музыкальные образы при разучивании и исполнении танцевальных движений;
- различать основные характерные движения некоторых народных танцев.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 класс (33ч)

Упражнения на ориентировку в пространстве

Правильное исходное положение. Понятие – линия танца, центр зала, диагональ, дистанция. 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.

Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях. Наклоны и повороты туловища вправо, влево. Приседания, 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 формирование осанки. Разучивание «Веселой зарядки» под музыку.

Упражнения на координацию движений. Перекрестное поднятие 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.

Танцевальные упражнения

Знакомство с танцевальными движениями. Простейшие подражательные движения под музыку. Темп в движениях и музыки. Движения и музыка: марш, полька, вальс.

Элементы танца и простые танцевальные движения:

- элементы русского танца: тройной притоп, ковырялочка, присядка, шаг – удар, елочка;
- поклон в ритме вальса по нормальной позиции;
- положения рук: на поясе, в парах («лодочка», «корзинка»), в общем кругу;
- простой шаг: танцевальный, мягкий, острый, высокий, топающий, на полупальцах;
- бег на полупальцах;
- притопы: одинарные, двойные, тройные;
- одинарные и тройные хлопки;
- приставной шаг в сторону, вперед, назад;
- выставление ноги на каблук, на носок вперед и в сторону;

Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте.

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

Игры под музыку

Музыкальные игры и упражнения: «Жучки», «Добрый бегемотик», «Звериный разговор», «Дождик», «Теремок», «Ходим кругом», «Карусели», «Птички и ворона», «Запомни место», «Флажок», «Будь внимателен», «Замри», «Зоопарк», «Шалтай-болтай», «Как тебя зовут», «Только вместе», «Как звучит музыка», «Мальчики и девочки», «Приглашение», «Бабочка», «Слушай команду», «Цапля», «Ежик», «Поезд», «Домик», «Огуречик», «Мы топаем ногами», «Васька-кот», «На бабушкином дворе», «Лесная зверобика», «По сигналу светофора», «Падают листья», «Попрыгаем», «Прогулка».

Танцевальный репертуар: «Утята», «Летка-енка», «Пойду ль я, выйду ль я...», «Берёзка».

2 класс (34ч)

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. Перестроение из одного круга в два, четыре.

Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения. Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения. Строевые упражнения с различными перестроениями. Различные виды ходьбы, бега под музыку. ОРУ для мышц шеи, верхнего плечевого пояса и стоп под музыку. 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. 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 формирование осанки.

Упражнения на координацию движений. Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, платок). 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. Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед.

Танцевальные упражнения

Элементы танца и простые танцевальные движения:

- позиции ног: 1, 3, 6;
- поклон по 1 позиции ног для девочек и мальчиков;
- прыжки с выбрасыванием ноги вперед;
- бег: неторопливый танцевальный бег, стремительный бег;
- шаг подскока; подскоки с ноги на ногу, легкие подскоки;
- шаг галопа; движения танца «Бесконечный галоп» под музыку;
- переменный шаг; высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг;
- парная пляска, хлопки в парах;
- танцевальные элементы русского танца: присядка с выбрасыванием ноги на каблук; русская хороводная пляска; шаг с притопом на месте и с продвижением;
- повороты кистей, плавное опускание и поднимание рук вперёд, вверх, в стороны;
- танцевальные элементы «Часики», «Качели», «Мельница».

Круговые пляски, детские массовые танцы.

Игры под музыку

Музыкальные игры и упражнения: «Буратино танцует», «Снеговик», «Угадай словечко», «Упражнение с хлопками», «Огонь – лёд», «Скучно, скучно так сидеть», «Птичья стайка», «Улитка», «Успей передать», «Беги скорей», «Марш с сигналами», «Пчёлка», «Слушай хлопки», «Слушай бубен», «Цветочек», «Теремок», «Без пары», «Магазин игрушек», «Мышеловка», «Нос-ухо-нос», «Послушай и выполни», «Упражнение с прыгалками», «Аналогии».

Танцевальный репертуар: «Посею лебеду на берегу», «Русская пляска», «Парный танец».

3 класс (34 ч)

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 и концентрические круги путем отступления одной группы детей на шаг вперед, другой – на шаг назад. Понятия: линия танца, точки зала. Прыжки по точкам зала. Различные виды ходьбы и бега под музыку с мячом.

Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения. Комплекс ОРУ для мышц шеи, верхнего плечевого пояса и стоп под музыку. Комплекс прыжков под музыку. 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 приседание. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону. Упражнения на формирование 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. Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением. Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот.

Упражнения на расслабление мышц. Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение, 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.

Танцевальные упражнения

Инсценирование песен.

Элементы танца, танцевальные движения:

- ходьба, бег и прыжковые упражнения с ритмическим заданием;
- танцевальные подскоки с поворотом;
- широкий, высокий бег;
- шаг на носках, шаг польки;
- боковой галоп с приставным шагом;
- перескоки с выносом ноги на носок;
- разнообразные сочетания отработанных шагов, притопов и хлопков;
- элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением;
- парная пляска;
- обводка одного партнера другим.

Знакомство с танцами других народов. Белорусский танец «Бульба».

Танцевальные композиции под современные ритмы, детские массовые танцы.

Игры под музыку

Музыкальные игры и упражнения: «Танец пяти настроений», «Путаница», «Возьми и передай», «Золотые ворота», «Игра с бубном», «Зеркала», «Игра в мяч», «Тень», «Повтори за мной», «Одуванчик», «Отгадай, чей голосок», «Два Мороза», «Отдай честь», «Сосед, подними руку», «Группа, смирно!», «Карлики и великаны», «Аналогии», «Фотография на память», «Настроение».

Танцевальный репертуар: «Морячка», «Школьная полька», «Современник».

4 класс (34 ч)

Упражнения на ориентировку в пространстве

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Ходьба по центру зала, диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений. Музыкально – ритмические игры (линии танца, перестроение).

Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения. Ходьба, бег и прыжковые упражнения с ритмическим заданием. ОРУ под музыку по кругу. Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. Ритмичный шаг под музыку.

Комплекс упражнений для рук. 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. 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 формирование 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.

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 поднимание головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка). То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

Танцевальные упражнения

Элементы танца, танцевальные движения:

- галоп со сменой направления;
- перескоки с выносом ноги на каблук и переводом на носок;
- вальс, вальсовая дорожка;
- балансе вперед, назад, вправо, влево, балансе с поворотом;
- проход партнерши под рукой, обход;
- разучивание танцевальных элементов вальса в медленном темпе в парах;
- простые дробные выстукивания;
- разнообразные комбинации разученных движений, притопов, шагов и хлопков;
- знакомство с танцевальной лексикой других народов; элементы греческого танца «Сиртаки»;
- шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут;
- подскоки с продвижением назад (спиной).

Игры под музыку

Музыкальные игры и упражнения: «Руки-ноги», «Запрещённое движение», «Хлопни в ладоши», «Предмет по кругу», «Ритм по кругу», «Вальс, полька, марш», «Четыре стихии», «Запомни движение», «Четвёртый лишний», «Противоположные движения», «Марионетки», «Сантики, фантики, лимпопо», «Ритмическая эстафета», «Аналогии».

Танцевальный репертуар: «Кадриль», «Школьный вальс», «Русская пляска».

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ,
ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ**

1 класс (33 часа)

№ п/п	Тема урока:	Количество часов
1.	Техника безопасности на уроках. Ходьба и бег. Игра «Жучки».	1
2.	Правильное исходное положение. Положения рук на поясе. Игра «Добрый бегемотик».	1
3.	Знакомство с танцевальными движениями. Ходьба и бег под музыку.	1
4.	Простейшие подражательные движения под музыку. Разучивание «Веселой зарядки» под музыку. Игра «Аисты и лягушки».	1
5-6	Упражнения на формирование осанки. Игра «Звериный разговор».	2
7.	Общеразвивающие упражнения. Игра «Дождик».	1
8.	Темп в движениях и музыки. Игра «Теремок».	1
9.	Понятие – линия танца, центр зала, диагональ, дистанция. Игра «Слушай команду».	1
10.	Движения и музыка: марш, полька, вальс. Игра «Ходим кругом».	1
11.	Приемы и навыки прыжков. Игра «Карусели».	1
12.	Перестроение в круг из шеренги. Поклон в ритме вальса по нормальной позиции.	1
13.	Перестроение в круг из цепочки. Бег на полупальцах. Игра «Птички и ворона».	1
14.	Одинарные и тройные хлопки. Танец «Утятя».	1
15.	Приставной шаг в сторону, вперед, назад. Игра «Запомни место».	1
16 -22	Элементы русского танца: тройной притоп, ковырялочка, присядка, шаг – удар, елочка. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Танец «Берёзка».	7
23.	Выставление ноги на каблук, на носок вперед и в сторону. Игра «Будь внимателен».	1
24.	Притопы: одинарные, двойные, тройные. Игра «Замри».	1
25.	Урок – конкурс «Русский перепляс». Игра «Мальчики и девочки».	1
26.	Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте.	1
27.	Ходьба и бег с высоким подниманием колен. Игра «Мы топаем ногами».	1
28-32	Хороводы в кругу. Танец «Пойду ль я, выйду ль я...». Пляски с притопами, кружением, хлопками. Танец «Летка-енка».	5
33.	Маленький концерт (итоговое занятие).	1
	Итого:	33

2 класс (34 часа)

№ п/п	Тема урока:	Количество часов
1.	Техника безопасности на уроках. Бег: неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Игра «Беги скорей».	1
2.	Общеразвивающие упражнения. Позиции ног: 1, 3, 6. Игра «Мышеловка».	1
3. 4.	Шаг подскока. Подскоки с ноги на ногу, легкие подскоки. Игра «Буратино танцует».	2
5.	Упражнения на расслабление мышц. Поклон по 1 позиции ног для девочек и мальчиков.	1
6.	Строевые упражнения с различными перестроениями. Различные виды ходьбы, бега под музыку. Игра «Угадай словечко».	1
7.	Шаг галопа. Игра «Упражнение с хлопками».	1
8.	Движения танца «Бесконечный галоп» под музыку. Игра «Скучно, скучно так сидеть».	1
9.	Шаг подскока. Подскоки с ноги на ногу, легкие подскоки. Танец «Бесконечный галоп».	1
10.	Построения в шеренгу, цепочку, пары. Игра «Птичья стайка».	1
11.	Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Игра «Улитка».	1
12.	Построение круга из шеренги и из движения в рассыпную. Игра «Успей передать».	1
13.	Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Игра «Упражнение с прыгалками».	1
14.	Упражнения на формирование осанки. Переменный шаг.	1
15.	Высокий шаг. Игра «Слушай хлопки».	1
16.	Мягкий, пружинящий шаг. Игра «Слушай бубен».	1
17.	Парная пляска, хлопки в парах. «Парный танец».	1
18.	Упражнения на координацию движений. Игра «Теремок».	1
19-22	Танцевальные элементы русского танца. Присядка с выбрасыванием ноги на каблук. Шаг с притопом на месте и с продвижением. Танец «Русская пляска». Игра «Послушай и выполни».	4
23-26	Русская хороводная пляска. Ход танца «Посею лебеду на берегу». Перестроение из одного круга в два, четыре. Составление танцевальной композиции на основе знакомых танцевальных элементов.	4
27.	Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, платок). Игра «Повторяй за мной».	1
28.	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии. Игра «Аналогии».	1
29.	Танцевальные элементы «Часики», «Качели», «Мельница». Игра «Магазин игрушек».	1
30-31	Фигуры в танце. Квадрат, круг, линия, звездочка, воротца, змейка.	2
32-33	Танцевальные упражнения парами. Игра «Без пары».	2
34.	Круговые пляски, детские массовые танцы. Маленький концерт (итоговое занятие).	1
	Итого:	34

3 класс (34 часа)

№ п/п	Тема урока:	Количество часов
1.	Техника безопасности на уроках. Общеразвивающие упражнения. Игра «Путаница».	1
2.	Ходьба, бег и прыжковые упражнения с ритмическим заданием. Игра «Танец пяти настроений».	1
3-4	Комплекс ОРУ для мышц шеи, верхнего плечевого пояса и стоп под музыку. Танцевальные подскоки с поворотом.	2
5.	Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием. Игра «Возьми и передай».	1
6-10	Широкий, высокий бег. Шаг на носках, шаг польки. Перестроение из одного круга в два. Перескоки с выносом ноги на носок. Танец «Школьная полька».	5
11.	Понятия: линия танца, точки зала. Прыжки по точкам зала. Игра «Игра с бубном».	1
12.	Упражнения на расслабление мышц. Игра «Повтори за мной».	1
13.	Различные виды ходьбы и бега под музыку с мячом. Игра «Мяч по кругу».	1
14.	Боковой галоп с приставным шагом. Игра «Зеркала».	1
15-18	Комплекс прыжков под музыку. Движения к танцу «Морячка» под счет, под музыку. Танец «Морячка».	4
19-21	Знакомство с танцами других народов. Белорусский танец «Бульба».	3
22.	Разнообразные сочетания отработанных шагов. Игра «Отгадай, чей голосок».	1
23-25	Танцевальные композиции под современные ритмы. Танец «Современник».	3
26-29	Элементы русской пляски. Приставные шаги с приседанием. Полуприседание с выставлением ноги на пятку. Присядка и полуприсядка на месте и с продвижением. Игра «Фотография на память».	4
30-31	Парная пляска. Обводка одного партнёра другим. Игра «Карлики и великаны».	2
32-33	Разнообразные сочетания отработанных притопов и хлопков. Игра «Настроение».	2
34.	Маленький концерт (итоговое занятие).	1
	Итого:	34

4 класс (34 часа)

№ п/п	Тема урока:	Количество часов
1.	Техника безопасности на уроках. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Игра «Руки-ноги».	1
2.	Построение в шахматном порядке. Игра «Запрещённое движение»,	1
3.	ОРУ под музыку по кругу. Игра «Хлопни в ладоши».	1
4.	Перескоки с выносом ноги на каблук и переводом на носок.	1
5.	Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их.	1
6.	Ходьба по центру зала, диагональные линии из угла в угол. Игра «Запомни движение».	1
7.	Упражнения на дыхание, для развития правильной осанки. Игра «Четвёртый лишний».	1
8.	Музыкально – ритмические игры (линии танца, перестроение). Игра «Ритм по кругу».	1
9-10	Упражнения на координацию движений. Простые дробные выстукивания. Игра «Четыре стихии».	2
11-12	Разнообразные комбинации разученных движений, притопов, шагов и хлопков.	2
13.	Упражнение на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах.	1
14. 15.	Знакомство с танцевальной лексикой других народов. Элементы греческого танца «Сиртаки».	2
16-18	Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Танец «Кадриль».	3
19.	Ходьба с ритмическим заданием. Игра «Сантики, фантики, лимпопо».	1
20.	Галоп со сменой направления. Игра «Ритмическая эстафета».	1
21.	Подскоки с продвижением назад (спиной).	1
22-27	Вальс. Вальсовая дорожка. Балансе вперед, назад, вправо, влево, балансе с поворотом. Танцевальные элементы вальса в медленном темпе в парах. Проход партнерши под рукой, обход. Танец «Школьный вальс». Игра «Вальс, полька, марш»	6
28.	Бег с ритмическим заданием. Игра «Аналогии».	1
29.	Прыжковые упражнения с ритмическим заданием. Игра «Марионетки».	1
30.	Комплекс упражнений для рук. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов.	1
31.	Повороты. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на пояс.	1
32.	Ритмичный шаг под музыку. Танец «Русская пляска».	1
33.	Физическое совершенствование через танцевальные движения. Игра «Противоположные движения».	1
34.	Круговые пляски, детские массовые танцы. Маленький концерт (итоговое занятие).	1
	Итого:	34

