

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Костомукшского городского округа «Гимназия»

УТВЕРЖДЕНО:
Директор МБОУ КГО «Гимназия»
_____ /И.В. Осипенко/
«1» сентября 2023 г.

**Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности
Ритмика**

**(Адаптированная основная образовательная программа для обучающихся
с ЗПР, вариант 7.2)**

(учебный предмет)

1, 1 дополнительный – 4 классы

(классы)

5 лет

(сроки реализации)

Разработчики:
Учитель ритмики Сальникова А.В.

Обсуждена и согласована на заседании
методического объединения учителей начальных классов
Протокол № 1
от «31» августа 2023 г.

г. Костомукша
2023 г

Пояснительная записка

Рабочая программа к курсу «Ритмика» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования для детей с ОВЗ, требований ФАОП НОО с ОВЗ и авторской программы Н.А. Цыпиной «Ритмика».

Данная адаптированная образовательная программа учебного предмета «Ритмика», учитывает особенности психофизического развития обучающихся с ОВЗ, содержит требования к организации учебных занятий. При разработке рабочей программы внеурочной деятельности «Ритмика» учитывались специфические особенности обучения детей с ограниченными возможностями здоровья.

Общая характеристика программы курса.

Содержание программы «Ритмика» Н.А. Цыпиной направлено на обеспечение двигательных потребностей детей, на развитие их моторики, координации движений, ориентировки в пространстве, на улучшение эмоционального состояния. Характерные для детей с ОВЗ особенности нервно – психического развития, 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.

Актуальность программы.

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 занятиях 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. Занятия ритмикой положительно влияют на умственное развитие детей: ведь каждое занятие нужно понять, осмыслить, правильно понять и 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.

Занятия 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. 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.

Коррекционные задачи:

1. Совершенствование движений и сенсомоторного развития:

- развитие мелкой моторики кисти и пальцев рук;
- развитие артикуляционной моторики.

2. Коррекция отдельных сторон психической деятельности:

- развитие зрительного восприятия и узнавания;
- развитие зрительной памяти и внимания;
- формирование обобщенных представлений о свойствах предметов (цвет, форма, величина);
- развитие пространственных представлений ориентации;

- развитие представлений о времени;
- развитие слухового внимания и памяти;
- развитие фонетико-фонематических представлений, формирование звукового анализа.

3. Развитие основных мыслительных операций:

- навыков соотносительного анализа;
- навыков группировки и классификации (на базе овладения основными родовыми понятиями);
- умения работать по словесной и письменной инструкции, алгоритму;
- умения планировать деятельность;
- развитие комбинаторных способностей.

4. Развитие различных видов мышления:

- развитие наглядно-образного мышления;
- развитие словесно-логического мышления (умение видеть и устанавливать логические связи между предметами, явлениями и событиями).

5. Коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы (релаксационные упражнения для мимики лица, драматизация, чтение по ролям и т.д.).

6. Развитие речи, овладение техникой речи.

7. Расширение представлений об окружающем мире и обогащение словаря.

8. Коррекция индивидуальных пробелов в знаниях.

Общая характеристика курса

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, исправлению недостатков физического развития, общей и речевой моторики, эмоционально-волевой сферы, воспитанию положительных качеств личности (дружелюбия, дисциплинированности, коллективизма), 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.

Особые образовательные потребности обучающихся с ОВЗ

Все обучающиеся с ОВЗ испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные разными недостатками:

- формирование высших психических функций (отмечаются нарушения внимания, памяти, восприятия и др. познавательных процессов);
- замедленный темп, либо неравномерное становление познавательной деятельности;
- трудности произвольной саморегуляции;
- нарушения речевой и мелкой ручной моторики;
- нарушения или недостаточно сформированные зрительное восприятие и пространственная ориентировка;
- снижение умственной работоспособности и целенаправленности деятельности, в той или иной степени затрудняющие усвоение школьных норм и школьную адаптацию в целом;
- формирования самоконтроля;
- обучаемость удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния ребенка.

Особые образовательные потребности различаются у обучающихся с ОВЗ разных категорий, поскольку задаются спецификой нарушения психического развития, определяют особую логику построения учебного процесса и находят своё отражение в структуре и содержании образования. Наряду с этим выделены образовательные потребности как общие для всех обучающихся с ограниченными возможностями, так и специфические.

К общим потребностям относятся:

- обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого как через содержание образовательных областей, так и в процессе индивидуальной работы;
- раннее получение специальной помощи средствами образования;
- психологическое сопровождение, оптимизирующее взаимодействие ребенка с педагогами и соучениками;
- психологическое сопровождение, направленное на установление взаимодействия семьи и образовательной организации;
- постепенное расширение образовательного пространства, выходящего за пределы образовательной организации.

Специфические образовательные потребности:

- увеличение сроков освоения адаптированной образовательной программы;
- наглядно-действенный характер содержания образования;
- упрощение системы учебно-познавательных задач, решаемых в процессе образования;
- специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;
- необходимость постоянной актуализации знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения;
- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы и нейродинамики психических процессов обучающихся;
- использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения;
- стимуляция познавательной активности, формирование потребности в познании окружающего мира и во взаимодействии с ним;
- специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование произвольной саморегуляции в условиях познавательной деятельности и поведения;
- специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование способности к самостоятельной организации собственной деятельности и осознанию возникающих трудностей, формированию умения запрашивать и использовать помощь взрослого;
- специальная психокоррекционная помощь, направленная на развитие разных форм коммуникации;
- специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование навыков социально одобряемого поведения в условиях максимально расширенных социальных контактов.

Место учебного предмета

Данная программа по ритмике предназначена для 1, 1 дополнительный - 4 классов, рассчитана на 5 лет обучения: 33 часа за учебный год.

Целью курса «Ритмика» является развитие музыкальных способностей учащихся через овладение основами музыкально-ритмической культуры.

Основными **задачами** предмета являются:

- приобщение к музыке;
- развитие музыкально-ритмических способностей;
- развитие физических данных, координации, ориентировки в пространстве;
- активизация творческих способностей;
- психологическое раскрепощение;
- формирование умений соотносить движение с музыкой;
- приобретение общетеоретической грамотности, предполагающей знания основ хореографического и музыкального искусства;
- обучение творческому использованию полученных умений и практических навыков;
- развитие художественного вкуса, фантазии;
- воспитание внимания, аккуратности, трудолюбия.

Планируемые результаты освоения программы.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного материала обучающимися с ОВЗ.

1, 1(д) классы

Личностные результаты

Сформированность внутренней позиции обучающегося, которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении обучающегося к образовательному учреждению через интерес к ритмико-танцевальным, гимнастическим упражнениям. Наличие эмоционально-ценностного отношения к искусству, физическим упражнениям. Развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности.

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.
- наблюдение за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности

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 результаты

- 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 выполнять несложные движения руками и ногами;
- выполнять игровые и плясовые 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.

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;
- самовыражение ребенка 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;
- умение координировать свои усилия с усилиями других.

Предметные результаты

- 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;
- правильно выполнять упражнения: «Хороводный шаг», «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 неповторяемый сценический образ. Раскрепощаясь сценически, обладая природным артистизмом, ребенок может мобильно управлять своими эмоциями, преображаться, что способствует развитию души, духовной сущности человека.

Метапредметные результаты

регулятивные

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

познавательные результаты

- 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;
- участие в музыкально-концертной жизни класса, школы.

Предметные результаты

- воплощение музыкальных образов при разучивании и исполнении танцевальных движений

- 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.

4 класс

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.

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

- 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.

Содержание учебного предмета

Упражнения на ориентировку в пространстве

Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения.

Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы.

Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений.

Перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх.

Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом.

Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

Упражнение на расслабление мышц.

Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук.

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

Игры под музыку

Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание — тяжелым, комичным и т. д.). Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.

Танцевальные упражнения

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком); притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками

Календарно -тематическое планирование 1 класс

| № | Тема урока | Дата по плану |
|----|---|---------------|
| 1 | Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений. | |
| 2 | Что такое «Ритмика»? Основные понятия. Слушание музыки. | |
| 3 | Ориентировка в пространстве. Основные движения под музыку. Разные виды шага. | |
| 4 | Ориентировка в пространстве. Основные движения под музыку. Разные виды шага . | |
| 5 | Осваивать комплекс «разогревающей» гимнастики. | |
| 6 | Игры под музыку. | |
| 7 | Общеразвивающие упражнения | |
| 8 | Основные движения под музыку: виды бега (лёгкий, на носочках, энергичный, стремительный). | |
| 9 | Движения на развитие координации. Бег и подскоки. | |
| 10 | Разминка. Музыкально — танцевальные игры. | |
| 11 | Ритм, ритмический рисунок. Ритмические упражнения с музыкальным заданием: (построение в круг, в линию , в колонну, квадрат, клин . | |
| 12 | Ритм, ритмический рисунок. Ритмические упражнения с музыкальным заданием: (построение в круг, в линию , в колонну, квадрат, клин . | |
| 13 | Игры под музыку. Танцевальные импровизации. Постановка танцевальной композиции. | |
| 14 | Танцевальные упражнения. Постановка танцевальной композиции. | |
| 15 | Виды хлопков. Гимнастика для развития мышц и суставов плеч, рук, кистей, головы. Прыжки на 180 градусов и обратно. | |
| 16 | Ритмико-гимнастические упражнения. Игровые этюды. | |
| 17 | Образные движения. Развитие «мышечного чувства»: расслабление и напряжение мышц корпуса, рук и ног. | |
| 18 | Общеразвивающие упражнения без предметов. | |
| 19 | Общеразвивающие упражнения без предметов. | |
| 20 | Общеразвивающие упражнения без предметов. | |
| 21 | Упражнения для улучшения гибкости. | |
| 22 | Упражнения для улучшения гибкости. | |
| 23 | Общеразвивающие упражнения с предметами. | |
| 24 | Общеразвивающие упражнения с предметами. | |
| 25 | Подвижные игры. Образные танцы (игровые). | |
| 26 | Подвижные игры. Образные танцы (игровые). | |
| 27 | Ритмико-гимнастические упражнения. | |
| 28 | Упражнения на развитие осанки. | |
| 29 | Упражнения на развитие осанки. | |
| 30 | Общеразвивающие упражнения. | |
| 31 | Репетиция танца. | |
| 32 | Урок-смотр знаний. | |

Календарно -тематическое планирование 1 дополнительный класс

| № | Тема урока | Дата |
|----|---|------|
| 1 | Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений. | |
| 2 | Правильное исходное положение, ходьба и бег с высоким подниманием колен. Игра «Кузнечики». | |
| 3 | Упражнения для профилактики плоскостопия. | |
| 4 | Ориентировка в пространстве. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. | |
| 5 | Ориентировка в пространстве. Разные виды шага. | |
| 6 | Ориентировка в направлении движений вперед, назад, налево, направо, налево, в круг, из круга. | |
| 7 | Ориентировка в направлении движений. Игра «Веселые ладошки». | |
| 8 | Разучивание несложных элементов. Танец «Капельки». | |
| 9 | Разучивание несложных элементов. Танец «Капельки». | |
| 10 | Танцевальная зарядка. Упражнения для рук. | |
| 11 | Движение рук в разных направлениях без предметов. Игра «Паровозики». | |
| 12 | Движение рук в разных направлениях с предметами. | |
| 13 | Наклоны и повороты туловища (класть, поднимать предметы перед собой и сбоку). | |
| 14 | Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, платок). | |
| 15 | Ритмические упражнения под музыку. Виды хлопков. | |
| 16 | Танец «Новогодние игрушки». | |
| 17 | Элементы асимметричной гимнастики. Упражнения для развития тела | |
| 18 | Упражнения на координацию движений, бег и подскоки. | |
| 19 | Выставление правой ноги и левой руки и наоборот. | |
| 20 | Ходьба с координацией рук и ног. | |
| 21 | Отстукивание и отхлопывание несложных ритмичных рисунков. | |
| 22 | Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии. | |
| 23 | Упражнения на расслабление мышц. | |
| 24 | Танец «Веселый мячик». | |
| 25 | Танец «Веселый мячик». | |
| 26 | Ритмико-гимнастические упражнения. | |
| 27 | Ритмико-гимнастические упражнения. | |
| 28 | Упражнения на развитие осанки. | |
| 29 | Элементы народной хореографии: ковырялочка, лесенка, елочка. | |
| 30 | Русский хоровод: постановка корпуса, головы. Ходьба вправо, влево. | |
| 31 | Русская хороводная пляска. | |
| 32 | Урок-смотр знаний. | |
| 33 | Урок-смотр знаний. | |
| 34 | Итоги года | |

Календарно -тематическое планирование 2 класс

| № | Тема урока | Дата |
|----|--|------|
| 1 | Вводное занятие. Беседа по технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений. | |
| 2 | Ориентировка в пространстве. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. | |
| 3 | Основные движения под музыку: разные виды шага (бодрый, высокий, хороводный, шаг на носочках, мягкий, пружинящий). | |
| 4 | Основные движения под музыку: виды бега (лёгкий, на носочках, энергичный, стремительный). | |
| 5 | Совершенствование навыков ходьбы и бега. | |
| 6 | Упражнения для профилактики плоскостопия. | |
| 7 | Ориентировка в пространстве. Построение круга из шеренги и из движения врассыпную. | |
| 8 | Танец «Полька». | |
| 9 | Основные положения и движения рук, головы. Наклоны и повороты головы. | |
| 10 | Основные положения и движения туловища: наклоны и повороты туловища, повороты туловища с передачей предмета. | |
| 11 | Основные положения и движения ног. Резкое поднимание согнутых в колене ног, как при марше. | |
| 12 | Элементы асимметричной гимнастики. Упражнения для развития тела. | |
| 13 | Образные движения. Развитие «мышечного чувства»: расслабление и напряжение мышц корпуса, рук и ног. | |
| 14 | Упражнения на развитие осанки. | |
| 15 | Тренировочный танец «Ладочки». Основные движения, переходы в позиции рук. | |
| 16 | «Зимние забавы». | |
| 17 | Простейшие танцевальные элементы в форме игры. | |
| 18 | Ритмические упражнения с предметами. | |
| 19 | Музыкально-ритмические игры «Виды шага». | |
| 20 | Музыкально-ритмические игры «Виды шага». | |
| 21 | Упражнения с детскими музыкальными инструментами. | |
| 22 | Упражнения с детскими музыкальными инструментами. | |
| 23 | Позиции ног. Основные правила. | |
| 24 | Позиции ног и рук. Основные правила. Танец «Полонез». | |
| 25 | Позиции ног и рук. Основные правила. Танец «Полонез». | |
| 26 | Танец «Полонез». | |
| 27 | Фигуры в танце. Квадрат, круг, линия, звездочка, воротца, змейка. | |
| 28 | Фигуры в танце. Квадрат, круг, линия, звездочка, воротца, змейка. | |
| 29 | Передача в пластике музыкального образа, используя основные виды движений – ходьба: бодрая, спокойная. | |
| 30 | Передача в пластике музыкального образа, используя основные виды движений | |
| 31 | Элементы народных плясок: выставление ноги на пятку, притопывание одной и двумя ногами, шаг с притопом. | |
| 32 | Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Игра с пением «Если добрый ты». | |
| 33 | Урок-смотр знаний. | |

Календарно -тематическое планирование 3 класс

| № | Тема урока | Дата |
|----|---|------|
| 1 | Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений. | |
| 2 | Разучивание разминки. | |
| 3 | Повторение основных движений под музыку: разные виды шага и бега. | |
| 4 | Повторение основных движений под музыку: разные виды шага и бега. Диагональ, середина. | |
| 5 | Приставные шаги. Синхронность. | |
| 6 | Элементы асимметричной гимнастики. | |
| 7 | Упражнения на развитие координации движений. | |
| 8 | Танцевальный бег (ход на полу-пальцах). Упражнения для профилактики плоскостопия. | |
| 9 | Общеразвивающие упражнения. Упражнения на улучшение гибкости. | |
| 10 | Разнообразные перекрестные движения правой ногой и левой рукой, левой ногой и правой рукой. Упражнения на расслабление мышц | |
| 11 | Основные позиции рук. Постановка корпуса. Движения плечами, руками. | |
| 12 | Основные позиции ног. Постановка корпуса. Движения бедрами, животом. | |
| 13 | Упражнения на развитие осанки. | |
| 14 | Основные движения танца «Новый год к нам мчится». Разучивание движений. | |
| 15 | Отработка основных движений танца «Новый год к нам мчится». | |
| 16 | Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку. | |
| 17 | Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз. «Луна и солнце». | |
| 18 | Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта. Игра «Планеты, звёзды, кометы». | |
| 19 | Игры с пением и речевым сопровождением. «Если нравится тебе, то делай так». | |
| 20 | Игры с пением и речевым сопровождением. «Если нравится тебе, то делай так». | |
| 21 | Ритмические упражнения с предметами. Растяжка. | |
| 22 | Действия с воображаемыми предметами. Игра с лентами «Твой цвет - ты танцуй». | |
| 23 | Основные движения танца «Сударушка». Разучивание движений. | |
| 24 | Отработка основных движений танца «Сударушка». | |
| 25 | Отработка основных движений танца «Сударушка». | |
| 26 | Основные движения народных танцев. | |
| 27 | Партнер и партнерша. Понятие дуэт, квартет в танце. | |
| 28 | Движения парами: Основные движения исторического танца «Менуэт». | |
| 29 | Движения парами: Основные движения исторического танца «Менуэт». | |
| 30 | Основные движения танца «Вальс». | |
| 31 | Основные движения танца «Вальс». | |
| 32 | Основные движения танца «Вальс». | |
| 33 | Урок-смотр знаний. | |

Календарно -тематическое планирование 4 класс

| № урока | Название темы | Дата по факту |
|---------|---|---------------|
| 1 | Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев. | |
| 2 | Разминка. | |
| 3 | Общеразвивающие упражнения. | |
| 4 | Общеразвивающие упражнения. | |
| 5 | Танец «Джайв». Повторение основных движений под музыку. | |
| 6 | Повторение основных движений под музыку. | |
| 7 | Повторение основных движений под музыку. | |
| 8 | Повторение основных движений под музыку: разные виды шага и бега. Диагональ, середина. | |
| 9 | Повторение основных движений под музыку: разные виды шага и бега. Диагональ, середина. | |
| 10 | Разминка. | |
| 11 | Танцевальный бег (ход на полу-пальцах). Упражнения для профилактики плоскостопия. | |
| 12 | Движения по линии танца, перестроение, диагональ класса. | |
| 13 | Движения по линии танца, перестроение, диагональ класса. | |
| 14 | Танец «Джайв» | |
| 15 | Танец «Джайв» | |
| 16 | Основные позиции рук. Постановка корпуса. Движения плечами, руками. | |
| 17 | Основные позиции рук. Постановка корпуса. Движения плечами, руками. | |
| 18 | Общеразвивающие упражнения. | |
| 19 | Разминка. | |
| 20 | Основные позиции ног. Постановка корпуса. Движения бедрами, животом. | |
| 21 | Упражнения на развитие координации. | |
| 22 | Танец «Фигурный вальс». | |
| 23 | Упражнения на развитие осанки. | |
| 24 | Упражнения на развитие осанки. | |
| 25 | Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку. | |
| 26 | Игры с пением и речевым сопровождением. | |
| 27 | Разминка. | |
| 28 | Упражнения на улучшение гибкости. | |
| 29 | Танец «Фигурный вальс» | |

| | | |
|----|--|--|
| 30 | Отработка основных движений танца «Фигурный вальс» | |
| 31 | Отработка основных движений танца «Фигурный вальс» | |
| 32 | Ритмические упражнения с предметами. Растяжка. | |
| 33 | Урок-смотр знаний | |

7. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

1. Гриценко Л.И. - Педагогика и психология: теория и технологии /. – М.: Планета, 2012.
2. И.Ф. Яценко «Праздники России» /. – М.: Вако, 2010.
3. М.А. Давыдова, И.А. Агапова «Праздник в школе» /. – М.: Айрис Пресс, 2007.

Технические средства обучения.

- ✓ ноутбук;
- ✓ колонки;
- ✓ коврики для выполнения упражнений;
- ✓ мячи, гимнастические палки, скалки, тренажёры.

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

1. Детские электронные книги и презентации - <http://viki.rdf.ru/>
2. Единая коллекция - <http://collection.cross-edu.ru/>
3. Российский общеобразовательный портал - <http://music.edu.ru/>
4. Классическая музыка (Электронный ресурс). – Режим доступа: <http://classic.Chubrik.Ru>
5. <http://school-collection.edu.ru/>
6. <http://www.edu.ru>
7. <http://www.1september.ru>
8. <http://www.zavuch.info>
9. <http://www.minobr.ru>
10. www.pedsovet.org
11. <http://www.nauka21.ru>
12. <http://www.wikipedia.org/>
13. www.dance-city.narod.ru
14. www.danceon.ru

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 447200959609934981311677372486379060188671997408

Владелец Осипенко Ирина Валентиновна

Действителен с 07.09.2024 по 07.09.2025