

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области «Школа-интернат №136 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья городского округа Самара»

ПРИНЯТО:

на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от «28» августа 2023 г.

Секретарь _____
Пономарёва Л. Б.

ПРОВЕРЕНО:

Заместитель
директора по УР
_____ Меренкова М.А.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ
школы-интерната № 136
Мальцева О.В.

Приказ № 99 - ОД
от «29 »08 2023 г.

Адаптированная рабочая программа

по курсу коррекционно-развивающей области «Ритмика»
для учащихся 1-х, 2 -4 классов

Срок реализации: 1 год

Разработчики: учителя

Козлова Е.Н., Пономарева Л.Б., Ягудина Г.М.,
Илюшкина А.С., Ямашкина О.А., Мишустина Е.В.,
Кириллова М.В., Меренкова М.А.

Самара, 2023 год

СОДЕРЖАНИЕ:

Пояснительная записка	3
Актуальность, целевая аудитория	5
Общая характеристика и коррекционно-развивающее значение предмета	6
Планируемые результаты коррекционно-развивающей деятельности	7
Место курса в учебном плане	9
Содержание курса	10
Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса	12
Календарно-тематическое планирование	13

Пояснительная записка

Программа составлена на основе нормативных документов:

- Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», с учётом Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года и Плана мероприятий по ее реализации в 2021-2025 гг. (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
- ФАОП НОО для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья от 24. 11. 2022 № 1023;
- Федеральная рабочая программа воспитания. Приказ Минпросвещения Российской Федерации № 372 от 18 мая 2023 года «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья от 19.12.2014 № 1598 (с последующими изменениями);
- Программы воспитания ГБОУ школы-интерната № 136 г.о. Самара;
- Программы для общеобразовательных учреждений. Коррекционно-развивающее обучение: Начальные классы (I—IV). Подготовительный класс/ Под ред. С.Г.Шевченко. — М.: Школьная Пресса, 2004. — 176с. («Воспитание и обучение детей с нарушениями развития.Библиотека журнала»; Вып. 21). Авторы: Р.Д. Триггер, Ю.А.Костенкова, И.Н.Волкова, С.Г.Шевченко. Г.М.Капустина, Т.В.Кузьмичева, Е.Б.Новикова, Е.Н.Морсакова, Н.А.Цыпина.

Программа разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта по данной образовательной области с учетом данных психолого-педагогической характеристики учебного коллектива в условиях уровневой дифференциации.

Учитывая индивидуальные возможности учащихся с ОВЗ, заключения ГПМПЦ, ОПМПК, рекомендации школьного ППк программа предусматривает распределение учебного материала различной степени трудности.

- В первую группу входят учащиеся с ЗПР, которые имеют достаточный уровень подготовки к школе, удовлетворительно владеют навыками коммуницирования, т.е. способны овладеть рекомендованной им программой в полном объеме при наличии специально созданных условий.

- Во вторую группу – учащиеся с выраженной ЗПР, уровень подготовки которых (познавательного, сенсомоторного и эмоционально-волевого развития) не позволяет овладеть рекомендованной программой в полном объеме.
- Третья группа- входят учащиеся со сложной структурой дефекта (Н-р, РАС, ДЦП, ОНР I-II уровня, и т.п)

Обучение детей второй и третьей группы требует не только создания и соблюдения специальных условий, но и снижения уровня требований к достижениям.

Общая цель занятий ритмикой заключается в развитии двигательной активности обучающегося с ЗПР в процессе восприятия музыки.

В соответствии с обозначенными во ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ особыми образовательными потребностями определяются *общие задачи коррекционного курса*:

- развитие двигательных качеств и устранение недостатков физического развития;
- развитие выразительности движений и самовыражения;
- развитие мобильности;
- коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер благодаря согласованному воздействию музыки и движения;
- развитие общей и речевой моторики;
- развитие ориентировки в пространстве;
- формирование навыков здорового образа жизни и укрепление здоровья.

В 1 классе обозначенные задачи конкретизируются следующим образом:

- развитие восприятия музыки в исполнении педагога и аудиозаписи для формирования умений различать и опознавать музыку по темпу, плавности и силе звучания;
- формирование и совершенствование двигательных навыков, обеспечивающих развитие мышечного чувства, пространственной ориентировки и координации, четкости и точности движений;
- овладение музыкально-ритмической деятельностью в разных ее видах (ритмическая гимнастика, танец);
- овладение различными формами движения через выполнение их под музыку (ходьба, бег, танцевальные упражнения и др.);
- развитие физической выносливости и силы мышц всего тела;
- развитие чувства ритма и выразительности движений;

- эстетическое и эмоциональное развитие обучающихся с ЗПР через приобщение к музыке и танцам;
- коррекция познавательной сферы обучающихся с ЗПР и совершенствование регуляции поведения и деятельности.

Актуальность.

Известно, что эффективность образования детей в школе во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидения, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения.

Актуальность программы сегодня осознаётся всеми. Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по-настоящему возможно лишь тогда, когда “дух” и “тело”, находятся в гармонии, необходимы меры целостно развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся.

Ритмика – это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело.

Ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор.

Целевая аудитория

Программа разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта по данной образовательной области с учетом особенностей младших школьников с задержкой психического развития.

Общая характеристика и коррекционно-развивающее значение предмета

Характерные для детей с задержкой психического развития особенности нервно-астенического 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.

Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально-ритмическая деятельность учащихся. Основными задачами уроков являются: приобщение детей к музыке, обучение их воспринимать на слух, различать и понимать такие специфические средства музыкального «языка», как звуковысотность, ладовая окрашенность, метроритм, динамика, темп. Дети усваивают несложные музыкальные формы, у них развиваются чувство ритма, музыкальный слух и память, совершенствуются музыкально-эстетические чувства. Эти задачи решаются через овладение учащимися разнообразными формами движения: выполнение с музыкальным сопровождением ходьбы, бега, прыжков, поскоков, гимнастических и танцевальных упражнений. Сюда же входят ритмические упражнения с звучащими инструментами — погремушками, дудками, барабанами и т. п.

Овладевая разнообразными движениями, дети совершенствуют двигательные навыки, у них развиваются мышечное чувство, пространственная ориентировка и координация, улучшается осанка, повышается жизненный тонус. Музыкально-ритмическая деятельность способствует формированию четкости, точности движений, что сказывается на всей учебной деятельности школьников.

Занятия по ритмике тесно связаны с обучением на уроках физкультуры и музыки. При этом формирование и отработка *основных* двигательных навыков, как и овладение *основными* музыкальными понятиями и умениями, осуществляются на занятиях физкультурой и музыкой. На уроках ритмики происходит *дальнейшее практическое освоение* этих понятий, умений и навыков в специфической форме музыкально-ритмической деятельности.

Вместе с тем при планировании работы учитель может исходить из требований, указанных в программе по физкультуре для соответствующего класса, и использовать на уроках разучиваемые детьми песни и прослушанные произведения, обозначенные в программе по музыке.

Программа по ритмике содержит 4 раздела: «Ритмико-гимнастические упражнения»; «Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами»; «Импровизация движения на музыкальные темы, игры под музыку»; «Народные пляски и современные танцевальные движения».

На каждом уроке осуществляется работа по всем четырем разделам программы. Однако в зависимости от целей и задач конкретного урока учитель может отводить на каждый раздел различное количество времени (по собственному усмотрению), имея в виду, что в начале и конце каждого урока должны выполняться упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

Планируемые результаты коррекционно-развивающей деятельности

Планируемые личностные результаты:

- Понимание и осознаний взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека.
- Осознание негативных факторов, пагубно влияющих на здоровье.
- Умение делать осознанный выбор поступков, поведения, образа жизни, позволяющих сохранить и укрепить здоровье.
- Представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни.

Метапредметные результаты

Регулятивные:

- умение определять цель своей деятельности на основе имеющихся возможностей;
- умение оценивать свою деятельность, аргументируя при этом причины достижения или отсутствия планируемого результата (участие в конкурсах и смотрах);
- формирование умения находить достаточные средства для решения своих учебных задач;
- демонстрация приёмов саморегуляции в процессе подготовки мероприятий разного уровня, участие в них.

Познавательные:

- умение выстраивать образы через ознакомление с различными жанрами музыки и танца;
- навык делать выводы, устанавливая причинно-следственные связи;

- адекватно оценивать свои результаты;

Коммуникативные:

- умение сотрудничать и вести совместную деятельность с педагогом и сверстниками в клубе;
- приобретение навыков работы индивидуально и в коллективе для решения поставленной задачи;
- умение находить общее решение и разрешать конфликты;
- соблюдать общепринятые нормы поведения в процессе выступления.

Предметные результаты

К концу 1 класса, 1 дополнительного класса обучающийся научится:

- ✓ выполнять основные движения и общеразвивающие упражнения с предметами и без них под музыку преимущественно на 2/4 и 4/4;
- ✓ слышать изменения звучания музыки и передавать их изменением движения;
- ✓ повторить на звучащем инструменте простейший ритмический рисунок;
- ✓ выполнять простейшие подражательные движения;
- ✓ участвовать в четырех-пяти плясках.

К концу 1 класса, 1 дополнительного класса обучающийся будет знать:

- ✓ термины: *громко—тихо, высоко—низко*, характер музыки (*бодрый, веселый, печальный, грустный*), темп музыки и движения (*быстро, медленно, умеренно*);
- ✓ названия простых общеразвивающих упражнений (в соответствии с программой по физкультуре);
- ✓ названия простых танцевальных шагов (мягкий, на полупальцах, приставной, переменный, галоп).

К концу 2 класса обучающийся научится:

- ✓ начать и закончить движения одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы;
- ✓ обращаться с четырьмя-пятью звучащими инструментами в отдельности;
- ✓ передавать движением или на инструменте сильную и слабые доли такта;
- ✓ свободно двигаться под музыку различного характера;
- ✓ участвовать в пяти-шести новых плясках.

К концу 2 класса обучающийся будет знать:

- ✓ термины, определяющие характер музыки (5-6 определений);
- ✓ термины, связанные с различными перестроениями;

- ✓ названия различных танцевальных шагов (5-6 названий).

К концу 3 класса обучающийся научится:

- ✓ начинать и заканчивать движение или исполнение на звучащем инструменте вместе с началом и окончанием звучания музыки;
- ✓ узнавать звучание общеизвестных народных плясок, популярных вальсов, отрывков из популярных балетов;
- ✓ бережно относиться к звучащим музыкальным инструментам и аппаратуре, к костюмам, реквизиту.

К концу 3 класса обучающийся будет знать:

- ✓ все изученные термины и названия;
- ✓ правую и левую стороны тела, пространства;
- ✓ два-три известных танцевальных коллектива, фамилии двух-трех выдающихся деятелей балета;
- ✓ шесть-восемь плясок и танцев.

К концу 4 класса обучающийся научится:

- ✓ выполнять любые гимнастические упражнения с предметами и без них под музыку различного характера, темпа;
- ✓ отражать изменением 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 инсценировании песен, в сценических изображениях музыкальных сказок;
- ✓ участвовать в различных композициях движений из разученных плясок и танцев.

К концу 4 класса обучающийся будет знать:

- ✓ все изученные термины и названия.

Место курса в учебном плане

В федеральном базисном учебном плане на уроки ритмики отводится 1 час в неделю.

I, I доп класс – 33 ч в год (Iч– 9 ч IIч - 7 ч, IIIч- 10 ч, IV ч- 7 ч)

II - IV классы- по 34 часа в год

Содержание курса

Ритмико-гимнастические упражнения

Совершенствование навыков правильного выполнения основных движений под музыку преимущественно на 2/4 и 4/4 — ходьбы, бега, прыжков, поскоков. Сохранение и быстрое изменение темпа и характера движения с изменением темпа или характера музыкального сопровождения. Включение в движение одновременно с началом звучания музыки и прекращение движения с окончанием музыки. Движения и упражнения, требующие внимания и координации движения рук и ног. Ходьба и бег в колонне по одному, парами, по четыре — с соблюдением дистанции, враспынную. Бег между предметами, не задевая их, не наталкиваясь на товарищей. Перестроение на ходу в колонне, изменение направления движения с изменением движения мелодии, нахождение определенного места в помещении.

Четкое и ритмичное выполнение под музыку общеразвивающих упражнений, указанных в программе по физкультуре, с использованием предметов и без них. Бросание, катание, передача и т.п. мячей разной величины, обручей, булав, использование скакалки для различных прыжков под музыку.

Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами

Использование инструментов, знакомых по прошлому году и новых, для передачи сильных и слабых долей в произведениях,

Использование поочередно нескольких инструментов в одном произведении. Создание и повторение заданного ритмического, рисунка.

Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку

Подбор под руководством учителя свободных движений под музыку разного характера после объяснения темы. Передача различными формами движения (взмахом, прыжком, расслаблением, переменой направления) динамических акцентов музыки, отрывистости (стаккато), связности и плавности (легато), восходящей или нисходящей линии мелодии. Подражательные движения, игры под музыку, игры с пением, инсценирование доступных песен. Упражнения в отсроченном движении под музыку типа двухголосного канона.

Народные пляски и современные танцевальные движения

Танцевальные движения, отработанные в предыдущем учебном году; знакомство с новыми элементами танца и движениями: бег мягкий, перекаточный, острый, с высоким

подниманием бедра. Пружинные шаг и бег, полуприседание. Шаг с носка на пятку, скользящий шаг, поскок. Поочередное выставление и выбрасывание ноги на пятку вперед и в сторону, на носок вперед, в сторону, назад. Повороты кистей, плавное поднятие и опускание рук вперед, вверх, в стороны. Шаги польки вперед и назад. Основные шаги местных народных танцев.

Танцевальные композиции русского танца, круговые пляски, движения под современные ритмы.

№	Тема	Количество часов по классам			
		1класс, 1 дополнительный классы	2класс	3класс	4класс
1	Ритмико-гимнастические упражнения	9	9	10	8
2	Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами	5	7	14	0
3	Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку	10	10	6	10
4	Народные пляски и современные танцевальные движения	9	8	4	16

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

Информационно – методическое обеспечение

Материальные средства:

- учебный кабинет, актовый зал;
- магнитофон;
- компьютер, оснащенный звуковыми колонками;
- фонотека; диски DVD, диски DVD – караоке
- детские песни из мультфильмов (ремиксы, оригиналы и минусовки);
- наглядные демонстрационные пособия;
- коврики для выполнения упражнений;
- мячи, гимнастические палки, спортивные ленты.

Литература.

1. Андреева М. Дождик песенку поет. – М.: Музыка, 1981.
2. Андреева М., Конорова Е. Первые шаги в музыке. – М.: Музыка, 1979.
3. Бекина С., Ломова Т., Соковина Е. Музыка и движение. – М.: Просвещение, 1984.
4. Бекина С., Ломова Т. Хоровод веселый наш. – М.: Музыка, 1980.
5. Бекина С., Соболева Э., Комальков Ю. Играем и танцуем. – М.: Советский композитор, 1984.
6. Бычаренко Т. С песенкой по лесенке: Методическое пособие для подготовительных классов ДМШ. – М.: Советский композитор, 1984.
7. Волкова Л. Музыкальная шкатулка. Вып. I-III. – М.: Музыка, 1980.
8. Дубянская Е. Нашим детям. – Л.: Музыка, 1971.
9. Дубянская Е. Подарок нашим малышам. – Л.: Музыка, 1975.
10. Зимина А. Музыкальные игры и этюды в детском саду. – М.: Просвещение, 1971.
11. Коза-Дерева: Народные сказки с музыкой. Под ред. Н. Метлова. – М.: Музыка, 1969.
12. Медведева М. А мы просо сеяли: Русские народные игры и хороводы для детей младшего возраста. Вып. 3, 4. – М.: Музыка, 1981.

13. Метлов Н., Михайлова Л. Мы играем и поем: Музыкальные игры для детей дошкольного и младшего дошкольного возраста. – М.: Советский композитор, 1979.
14. Слонов Н. Аленушка и лиса: Русская народная сказка. – В сб.: Гори, гори ясно. – М.: Музыка, 1984.
15. Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. – М.: Советский композитор, 1989.
16. Луговская А. Ритмические упражнения, игры и пляски. – М.: Советский композитор, 1991.

Используемый УМК:

Программа	Программы для общеобразовательных учреждений. Коррекционно-развивающее обучение: Начальные классы (I—IV). Подготовительный класс/ Под ред. С.Г.Шевченко. — М.: Школьная Пресса, 2004. — 176с. («Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. Библиотека журнала»; Вып. 21). Авторы: Р.Д. Тригер, Ю.А.Костенкова, И.Н.Волкова, С.Г.Шевченко , Г.М.Капустина, Т.В.Кузьмичева, Е.Б.Новикова, Е.Н.Морсакова, Н.А.Цыпина.
-----------	--

Календарно-тематическое планирование

1 класс

№ урока	Дата	Название темы	Кол-во часов
1		Что такое «Ритмика»? Основные понятия.	1
2		Разминка. Поклон. Музыкальный этюд «Пружинка».	1
3		Постановка корпуса. Основные правила.	1
4-5		Позиции рук. Позиции ног. Основные правила	2
6		Общеразвивающие упражнения	1
7		Ритмико-гимнастические упражнения	1
8		Движения на развитие координации. Бег и подскоки.	1
9		Разминка. Музыкальный этюд «Листья».	1
10-11		Движения по линии танца.	2
12		Игры под музыку. Комбинация «Гуси».	1
13		Комбинация «Слоник».	1
14		Индивидуальные задания.	1
15		Ритмико-гимнастические упражнения	1
16		Разминка. Музыкальный этюд «Цыплята».	1

17-19		Позиции в паре. Основные правила. Танец “Диско”. Элементы танца.	3
20-21		Упражнения для улучшения гибкости	2
22-23		Комбинация «Ладощки».	2
24-25		Тренировочный танец «Стирка»	2
26		Ритмико-гимнастические упражнения	1
27-30		Разминка. Основные движения танца “Полька”. Разучивание движений.	4
31		Общеразвивающие упражнения.	1
32		Репетиция танца	1
33		Урок-смотр знаний	1
		ИТОГО	33

Календарно-тематическое планирование

1 дополнительный класс

№ урока	Дата	Название темы	Кол-во часов
1		Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	1
2		Разминка. Основные позиции рук, ног. Статический танец в стиле аэробики..	1
3		Постановка корпуса. Точки класса. Основные правила.	1
4-5		Позиции в паре. Основные правила.	2
6		Общеразвивающие упражнения	1
7		Ритмико-гимнастические упражнения	1
8		Движения на развитие координации. Бег и подскоки.	1
9		Разминка. Музыкальный этюд «Грибы».	1
10-11		Движения по линии танца.	2
12		Игры под музыку. Комбинация «Гуси», «Слоник».	1
13		Комбинация «Лягушка».	1
14		Индивидуальные задания.	1
15		Ритмико-гимнастические упражнения	1
16		Разминка. Музыкальный этюд «».	1
17-19		Позиции в паре. Основные правила. Танец “Диско”. Элементы танца.	3
20-21		Упражнения для улучшения гибкости	2
22-23		Комбинация «Ветерок».	2
24-25		Тренировочный танец «Стирка»	2
26		Ритмико-гимнастические упражнения	1
27-30		Разминка. Основные движения танца “Полька”. Разучивание движений.	4
31		Общеразвивающие упражнения.	1
32		Репетиция танца	1
33		Урок-смотр знаний	1
		ИТОГО	33

1. Вводное занятие

Учащиеся знакомятся с предметом «Ритмика».

Беседа о целях и задачах, правилах поведения на уроках ритмики, о форме одежды для занятий.

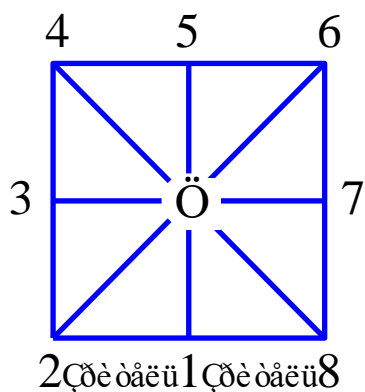
2. Основы хореографии

1. Поклон

2. Обучающиеся знакомятся со следующими понятиями:

- позиции ног;
- позиции рук;
- позиции в паре.
- точки класса;

Для ориентации лучше всего использовать схему, принятую А.Я.Вагановой. Это – квадрат, который условно делит зал на восемь равных треугольников. Ц - положение ученика, точки 1 – 8, располагающиеся по ходу часовой стрелки, - это возможные направления поворотов корпуса или движений в пространстве.



При изучении элементов бального и народного танца целесообразно познакомить детей еще с одной схемой – круг, линия танца. Движение танцующих по кругу против часовой стрелки называется «по линии танца», по часовой стрелке – «против линии танца».

3. Разминка

Проводится на каждом уроке в виде “статистического танца” в стиле аэробики под современную и популярную музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям.

Задача – развитие координации, памяти и внимания, умения “читать” движения, увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата.

Примерные упражнения:

- наклоны головы вправо, влево, вперед, назад, круговые движения;
- вытягивание шеи вперед из стороны в сторону;
- подъем и опускание плеч (поочередно правого, левого и синхронно обоих);
- круговое движение плечами вперед и назад поочередно правого и левого;
- наклоны корпуса вперед, назад, вправо, влево;
- повороты корпуса вправо, влево, круговые движения;
- движения рук «волна»;
- подъем рук через стороны вверх и опускание вниз;
- то же, с вращением кистей в одну и в другую сторону;
- подъем рук через плечи вверх, вниз, вправо, влево;
- работа бедер вправо, влево, круг, «восьмерка», повороты;
- пружинка на месте по VI позиции;
- перенос веса тела с одной ноги на другую;
- упражнения на развороты стоп из VI позиции в I (полуповоротную) поочередно правой и левой, затем одновременно двух стоп;

4. Общеразвивающие упражнения

Движения по линии танца и диагональ класса:

- на носках, каблуках;
- шаги с вытянутого носка;
- перекаты стопы;
- высоко поднимая колени «Цапля»;
- выпады;

- ход лицом и спиной;
- бег с подскоками;
- галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног.

Упражнения на улучшение гибкости

- наклоны вперед, назад, в стороны, круговые движения;
- ноги во II свободной позиции, наклоны вперед, кисти на полу;
- ноги в VI позиции, наклоны вперед, кисти на полу;
- сидя на полу, наклоны вправо, влево, вперед;
- сидя на полу в парах, наклоны вперед;
- «бабочка»;
- «лягушка»;
- полу шпагат на правую ногу, корпус прямо, руки в стороны;
- полу шпагат на левую ногу, корпус прямо, руки в стороны;
- полу шпагат на правую ногу, руки на пояс, корпус назад;
- полу шпагат на левую ногу, руки на пояс, корпус назад;
- «кошечка»;
- «рыбка».

5. 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 «Ладочки»

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

6. Диско танцы

Отрабатываются разновидности шагов.

1. Танец «Стирка»

Имитируется процесс стирки белья.

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

2. Танец «Лимбо»

- приставные шаги вперед-назад;
- приставной шаг вперед, два кик вперед, приставной шаг назад; - приставной шаг вперед, два кик вперед и два хлопка, приставной шаг назад, поворот.

Движения повторяются по четырем точкам (1, 3, 5, 7).

7. Урок-смотр знаний

Проводится в конце учебного года.

Рекомендации по подбору музыкальных произведений

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

Знания и умения

- знать позиции рук, ног, точки класса;
- знать движения, выученные за год;
- знать названия движений и танцев;
- знать танцы, выученные за год;
- уметь танцевать в заданном темпе.

Календарно-тематическое планирование, 2 класс

№ урока	Дата	Название темы	Кол-во часов
1		Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	1
2		Разминка. Музыкальный этюд «Бабочки».	1
3-4		Общеразвивающие упражнения.	2
5-9		Танец «Полька».	5
10-11		Тренировочный танец «Ладочки». Основные движения, переходы в позиции рук.	2
12		Разминка. Музыкальный этюд «Птицы».	1
13-14		Движения по линии танца.	2
15-19		Танец «Вару – Вару».	5
20-23		Элементы народной хореографии: ковырялочка, лесенка, елочка.	4
24		Разминка. Музыкальный этюд «Мячик».	1
25		Общеразвивающие упражнения.	1
26-30		Танец «Диско».	5
31		Разминка. Музыкальный этюд «Пружинка».	1
32		Движения по линии танца.	1

33		Индивидуальное творчество «Я – герой любимой сказки».	1
34		Урок-смотр знаний	1
		ИТОГО	34

1. Разминка

Закрепляются знания и навыки.

2. Общеразвивающие упражнения

- простые бытовые шаги на каждую четверть;
- шаги на полупальцах;
- шаги с вытянутого носка;
- шаги на пятках;
- сочетание шагов на пятках и носках;
- шаги с высоко поднятыми коленями («цапля»);
- подъем на полупальцы и опускание на всю стопу по VI позиции;
- приседания и выпрямление ног по VI, II и I позициям;
- перенос веса тела с одной ноги на другую;
- упражнения на развороты стоп из VI позиции в I (полувыворотную) поочередно правой и левой, затем одновременно двух стоп;
- упражнения на устойчивость – «цапля». Подъем и опускание согнутой в колене ноги по VI позиции;
- сгибание ноги с отведением голени назад (в дальнейшем выполняется с продвижением на легком беге);
- шаг в сторону с приставкой (*раз-два*), два хлопка (*три-четыре*);
- шаг вперед с приставкой (*раз-два*), два хлопка (*три-четыре*);
- шаг в сторону и точка (*тэп*) – удар носком об пол без переноса веса тела (*раз-два*);
- шаг в сторону и кик – выброс свободной ноги по диагонали вперед накрест перед опорной ногой (*раз-два*);
- три шага в сторону и кик (*раз-два-три-четыре*);

- три шага в сторону и тэп с хлопком (*раз-два-три-четыре*);
- «пружинка» с шагом (*на затакт – присесть, раз – шагнуть вправо, выпрямляя колени, и – присесть, два – приставить левую ногу к правой, выпрямляя колени*);
- прыжки по VI позиции в различном темпе и ритме;
- прыжки трамплинные по I, II и VI позициям;
- прыжки с согнутыми коленями по VI позиции;
- бег с высоко поднятыми коленями («лошадки»);
- бег с подниманием выпрямленных ног вперед и назад;
- мелкий бег на полупальцах;
- подскоки на месте с поворотом вправо, влево.

Движения по линии танцев:

- на носках, каблуках;
- шаги с вытянутого носка;
- перекаты стопы;
- высоко поднимая колени «цапля»;
- выпады;
- ход лицом и спиной;
- бег с подскоками;
- галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног;
- позиции европейских танцев;
- позиции латиноамериканских танцев;
- линия танца;
- направление движения;
- углы поворотов.

Упражнения на улучшение гибкости

Закрепляются знания и навыки.

3. Диско танцы

1. Танец «Полька»

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

2. Танец «Диско»

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

4. Музыкально-ритмическая игра

«Я - герой любимой сказки»

Выявляются творческие возможности учащихся.

Каждый ученик представляет себя сказочным героем, изображая его в танце.

Импровизация сказки.

5. Урок-смотр знаний

Проводится в конце учебного года

Рекомендации по подбору музыкальных произведений

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

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

Знания и умения

- знать движения, выученные за год;

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

Календарно-тематическое планирование, 3 класс

№ урока	Дата	Название темы	Кол-во часов
1		Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	1
2		Разминка. Музыкальный этюд «Котята».	1
3-4		Общеразвивающие упражнения.	2
5		Ритмико-гимнастические упражнения	1
6-10		Танец «Вару-Вару»	5
11		Разминка. Музыкальный этюд «Пружинка».	1
12-14		Упражнения на развитие координации движений.	3
15-19		Танец «Сударушка»	5
20		Разминка. Музыкальный этюд «Фонарики».	1
21-22		Общеразвивающие упражнения.	2
23-24		Упражнения на координацию движений.	2
25-29		Танец «Самба».	5
30		Я – герой сказки. Любимый персонаж сказки (имитация под музыку).	1
31		Разминка. Музыкальный этюд «Хлопушки».	1
32		Общеразвивающие упражнения.	1
33		Индивидуальное творчество.	1
34		Урок-смотр знаний	1

1. Разминка

Закрепляются знания и навыки.

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения на развитие координации

Координировать – значит согласовывать, устанавливая целесообразные соотношения между действиями. Например:

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

Свободные комбинации.

Упражнения на улучшение гибкости

Основные направления подготовки в целом сохраняются с некоторым усложнением задач.

3. Диско танцы

1. Танец «Вару-Вару»

- шаг-приставка по одному, в парах;
- прыжки по одному, в парах;
- хлопушки по одному, в парах;
- шаг-поворот по одному, в парах;
- полностью танец по одному, в парах.

2. Танец «Сударушка»

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

4. Бальные танцы (латиноамериканская программа)

1. Танец «Самба»

- основное движение по одному, в парах;
- самба-ход на месте по одному, в парах;
- бота-фого по одному, в парах;
- виск по одному, в парах;
- виск с поворотом;
- самба-ход;
- самба-ход в променадной позиции;
- поворот под рукой;
- Вольта

5. Индивидуальное творчество

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

6. Урок-смотр знаний

Проводится в конце учебного года

Рекомендации по подбору музыкальных произведений

Разминку следует проводить под латиноамериканские мотивы. Обязательно иметь в наличии композиции танцев «Рилио», «Сударушка», «Самба», «Ча-ча-ча».

Знания и умения

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

Календарно-тематическое планирование, 4 класс

№ урока	Дата	Название темы	Кол-во часов
1		Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	1
2		Разминка.	1
3-4		Общеразвивающие упражнения.	2
5- 9		Танец «Джайв»	4
10-11		Разминка	2
12-13		Движение по линии танца, перестроение, диагональ класса	2
14-17		Танец «Джайв»	4
18		Общеобразовательные упражнения	1
19 -20		Разминка.	2
21		Упражнения на развитие координаций	1
22-26		Танец «Фигурный вальс»	4
27		Разминка	1
28		Упражнения на развитие гибкости	1
29-33		Танец «Фигурный вальс»	4
34		Урок-смотр знаний	1
		ИТОГО	34