УЧРЕДИТЕЛЬ: Администрация Шкотовского муниципального района

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №14 пос. Подъяпольский»

**Рабочая программа по ритмике**

**5-9 класс II ступень общего образования базовый уровень**

**Срок реализации 2020-2029 учебный год**

Составитель программы

Нягу Екатерина Григорьевна

Учитель физкультуры

МБОУ «СОШ № 14 пос. Подъяпольский»,

Шкотовский район

**1.Пояснительная записка**

Рабочая программа «Ритмика» 5-9 классы составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, образовательной программы ООО ОУ,.2001г. и авторской программы"Ритмика и танец под редакцией Беляевой Веры Николаевны ".

**Цель** программы - **приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования.**

**Задачи:**

-*формирование необходимых двигательных навыков, развитие музыкального слуха и чувство ритма;*

*-совершенствование жизненно-важных навыков и умений чувствовать и*

*ощущать музыкальный ритм посредством обучения ритмическимдвижениям;*

*-развитие интереса к занятиям ритмикой, формам активного досуга, развитие*

*координации движения, эстетического вкуса, художественно-творческой итанцевальной способности, фантазии, памяти, кругозора;*

*-развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, танцевальных навыков;*

*- формирование красивой осанки, выразительности пластики движений и жестов в танцах, играх, хороводах, упражнениях;*

*-улучшение психического состояния, повышение работоспособности и двигательной активности;*

*-воспитание умений работать в коллективе;*

**2.Общая характеристика учебного предмета**

Курс введен в часть учебного плана, формируемого образовательным учреждением в рамках спортивно-оздоровительного направления.

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

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

**Ритмика**способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

На уроках ритмики постоянно чередуются нагрузка и отдых, напряжение и расслабление. К увеличению напряжения и нагрузки ученики привыкают постепенно, что благотворно сказывается потом на других уроках.

Занятия по ритмике тесно связаны с обучением на уроках физкультуры и музыки, дополняя друг друга. Ведь именно уроки ритмики наряду с другими предметами способствуют общему разностороннему развитию школьников, корректируют эмоционально-волевую зрелость. У детей развивается чувство ритма, музыкальный слух и память. На уроках дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается пространственная ориентация, улучшается осанка, формируется чёткость и точность движений.

Занятия ритмикой положительно влияют на умственное развитие детей: ведь каждое занятие нужно понять, осмыслить, правильно понять, осмыслить, правильно выполнять движения, вовремя включаться в деятельность, надо осмыслить соответствие выбранных движений характеру музыки.  Эти занятия создают благоприятные условия для развития творческого воображения школьников. Бесспорно также их воздействие на формирование произвольного внимания, развитие памяти. Потребность детей в движении превращается в упорядоченную и осмысленную деятельность. Уроки ритмики оказывают на детей организующее и дисциплинирующее влияние, помогают снять чрезмерную возбудимость и нервозность.

Уроки ритмики в целом повышают творческую активность и фантазию школьников, побуждают их включаться в коллективную деятельность класса. Постепенно ученики преодолевают скованность, у них возрастает осознание ответственности за свои действия перед товарищами, приобретают способность к сценическому действию под музыку с использованием элементов костюма и декорации. Отработанные сценические музыкальные постановки  удобно использовать при проведении детских утренников. Особенно хочется отметить ценность народных плясок и танцев. Они приобщают детей к народной культуре. Все народные танцы предназначены для совместного исполнения и совершенствуют навыки общения детей между собой. В них дети учатся внимательно относиться к партнёру, находить с ним общий ритм движения.

Содержанием работы на уроках  ритмики  является музы­кально-ритмическая деятельность детей. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать.

В процессе выполнения специальных упражнений под музыку (ходьба цепочкой или в колонне в соответствии с заданными направлениями, перестроения с образованием кругов, квадратов, «звездочек», «каруселей», движения к определенной цели и между предметами) осуществляется развитие представлений учащихся о пространстве и умение ориентироваться в нем.

Упражнения с предметами: обручами, мячами, шарами, лентами развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений. Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивают спо­собность переживать содержание музыкального образа.

Занятия  ритмикой  эффективны для воспитания положи­тельных качеств личности. Выполняя упражнения на про­странственные построения, разучивая парные танцы и пляс­ки, двигаясь в хороводе, дети приобретают навыки органи­зованных действий, дисциплинированности, учатся вежли­во обращаться друг с другом.

Программа   по   ритмике  состоит из четырёх разделов:

1. Уп­ражнения на ориентировку в пространстве
2. Ритмико-гим­настические упражнения
3. Игры под музыку
4. Танцеваль­ные упражнения

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

Содержание первого раздела составляют упражнения, помогающие детям ориентироваться в пространстве.

Основное содержание второго раздела составляют ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных на­выков. В раздел ритмико-гимнастических упражнений входят задания на выработку координационных движений. Задания на координацию движений рук лучше прово­дить после выполнения ритмико-гимнастических упражне­ний, сидя на стульчиках, чтобы дать возможность учащимся отдохнуть от активной физической нагрузки.

Во время проведения игр под музыку перед учителем стоит задача научить учащихся создавать музыкально-двига­тельный образ.

Обучению младших школьников танцам и пляскам предшествует работа по привитию навыков четкого и выра­зительного исполнения отдельных движений и элементов танца. К каждому упражнению подбирается такая мелодия, в которой отражены особенности движения.

Задания этого раздела должны носить не только развива­ющий, но и познавательный характер. Разучивая танцы и пляски, учащиеся знакомятся с их названиями (полька, гопак, хоровод, кадриль, вальс), а также с основными движениями этих танцев (притопы, галоп, шаг польки, пере­менчивый шаг, присядка и др.).

Исполнение танцев разных народов приобщает детей к народной культуре, умению находить в движениях характерные особенности танцев разных национальностей.

**3.Место учебного предмета в учебном плане**

“Ритмика” изучается во 5 – 9 классах, на изучение в каждом классе отведено 34 часа (из расчёта 1 час в неделю).

**4.Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

**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:**

*  понимать и принимать правильное исходное положение в соответ¬ствии с содержанием и особенностями музыки и движения, 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.**

**Предметные результаты:**

***Учащиеся должны уметь:***

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

**5.Содержание учебного предмета «Ритмика»**

Предмет “Ритмика” включает разминку, общеразвивающие упражнения и диско-танцы.

ОБЩИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОНЯТИЯ

В течение все курса обучающиеся знакомятся со следующими понятиями:

* позиции ног,
* позиции рук,
* позиции в паре,
* линия танца,
* направление движения,
* углы поворотов.

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.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Движения на развитие координации, элементы асимметричной гимнастики, движения по линии танцев:

* на носках, каблуках,
* перекаты стопы,
* высоко поднимая колени,
* выпады,
* ход лицом и спиной,
* бег с подскоками,
* галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног.

Перестроения для танцев:

* “линии”,
* “хоровод”,
* “шахматы”,
* “змейка”,
* “круг”.

Задача – через образное восприятие обогатить набор движений, развить их координацию, разработать мышцы стопы, научить ориентироваться в зале, выполнять команды.

ДИСКО-ТАНЦЫ

Изучаются основные движения и вариации из них, а также некоторые популярные танцы, которые развивают чувство ритма, координацию движений, умение двигаться под музыку, коммуникабельность. Улучшается память, внимание, внутренняя организация.

Обучить отдельным бальным танцам, задача которых – отработка корпусного движения, правильного и полного переноса тела, точной работы стопы

Знания, умения и навыки к концу трех лет обучения.

Зачётные требования

Практическая часть зачётных требований состоит из разделов:

1. Общефизическая и функциональная подготовка – согласно базовой части школьной программы.

2. Специальная физическая подготовка – согласно вариативной части программы по ритмике и танец.

3. Техническая подготовка:

выполнение музыкальных композиций на учебных занятиях на оценку;

выполнение домашних заданий.

Оцениваются музыкальные композиции (техническая подготовленность) по следующим критериям:

Оценка “5” – упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально.

Оценка “4” – упражнения выполнены технически правильно, в соответствии с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее эмоционально.

Оценка “3” – упражнения выполнены правильно, но с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены мелкие ошибки.

Оценка “2” – упражнения выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно.

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАССА

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата | Тема | Основные виды деятельности | Планируемые результаты | | |
| Предметные | Метапредметные | Личностные |
| 1 | 7.09 | Вводное занятие. | Игровая  Познавательная | Понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения | Перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать предметы и их образы | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах толерантности |
| 2 | 14.09 | Ритмичный шаг под музыку. | Трудовая  Игровая  Познавательная | Организованно строиться (быстро, точно) | Умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве | Любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем |
| 3 | 21.09 | . Элементы музыкальной грамоты. | Познават., худ. В-во, трудов. Игров. | Сохранять правильную дистанцию в колонне парами; | Различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз. | .Приобретению новых знаний и умений |
| 4 | 28.09 | Позиции, поклон, танцевальный шаг. | Познават., худ. В-во, трудов. Игров. | Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика) | Передавать в движении простейший ритмический рисунок | Мотивации достижения результата |
| 5 | 3.10 | Ходьба с координацией ног, рук, приставным шагом. | Познават., худ. В-во, трудов. Игров. | Сохранять правильную дистанцию в колонне парами | Учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале | Стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей |
| 6 | 10.10 | Пластика – гимнастика рук. | Познават., худ. В-во, трудов. Игров. | Соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку | Соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку | Соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку |
| 7 | 17.10 | Ходьба с высоким подниманием колен и лёгким бегом. | Познават., худ. В-во, трудов. Игров. | Самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам | Самовыражение ребенка в движении | Умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве |
| 8 | 24.10 | Шаг польки. | Познават., худ. В-во, трудов. Игров. | Основные точки для разучивания поворота в паре. Исполнение фигурного вальса. | Перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать предметы и их образы | Устанавливать значение ритмических упражнениями для удовлетворения потребности в движении |
| 9 | 07.11 | Ходьба с носка на пятку, пружинистым шагом, со сменой направления. | Познават., худ. В-во, трудов. Игров. | Выполнять общеразвивающие упражнения в определен¬ном ритме и темпе. | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | Умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все иг¬ровыеи плясовые движения |
| 10 | 14.11 | Растяжка | Познават., худ. В-во, трудов. Игров. | Формулировать собственное мнение и позицию | Проговаривать последовательность действий | Устанавливать значение ритмических упражнениями для удовлетворения потребности в движении |
| 11 | 21.11 | Отработка ритмико-гимнастических упражнений. | Познават.,  трудов. Игров. | Договариваться и приходить к общему решению в совме¬стной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения инте¬ресов | Коммуникативные УУД  - потребность в общении с учителем | Устанавливать значение ритмических упражнениями дляв общении со сверстниками |
| 12 | 28.11 | Упражнения с гимнастическими палками | Познават., худ. В-во, трудов. Игров. | Координировать свои усилия с усилиями других | Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже изученного; | Устанавливать значение ритмических упражнениями для в повышении уровня физической подготовленности |
| 13 | 5.12 | Изучение основных фигур рисунка танца. | познават.,  трудов. Игров. | Соблюдать темп движений, обращая внимание на музы¬ку | Преобразовывать информацию из одной форм в другую (инструкция -движения). | Устанавливать значение ритмических упражнениями для эстетического развития |
| 14 | 12.12 | Повторение и закрепление всего изученного материала. | познават., худ. В-во, трудов. Игров. | Сохранять правильную дистанцию в колонне парами | Регулятивные УУД- волевая саморегуляция, как способность к волевому усилию | Устанавливать значение ритмических упражнениями для , в формировании устойчивых мотивов самосовершенствования |
| 15 | 19.12 | Ходьба с высоким подниманием колен и мягкий бег. | Познават., худ. В-во, трудов. Игров. | Понимать и принимать правильное исходное положение в соответ¬ствии с содержанием и особенностями музыки и движения | Регулятивные УУД- волевая саморегуляция, как способность к волевому усилию | Грамотно исполнять движения экзерсиса и хореографических постановок; |
| 16 | 26.12 | Разминка «Зумба». | Познават., худ. В-во, трудов. Игров. | Организованно строиться (быстро, точно) | Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |
| 17 | 16.01 | Упражнения с гимнастической палкой | Познават., худ. В-во, трудов. Игров. | Организованно строиться (быстро, точно) | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |
| 18 | 20.01 | Эстрадные движения | Познават., худ. В-во, трудов. Игров. | Сохранять правильную дистанцию в колонне парами | Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |
| 19 | 30.01 | Изучить «Вару-вару» | познават., худ. В-во, трудов. Игров. | Соблюдать темп движений, обращая внимание на музы¬ку | Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы |
| 20 | 05.02 | Танец «Вару-вару» | познават., худ. В-во, трудов. Игров. | Самостоятельно определять нужное направление движе¬ния по словесной инструкции учителя, по звуковым и му¬зыкальным сигналам | Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях человека | Устанавливать значение ритмических упражнениями для удовлетворения потребности в движении |
| 21 | 12.02 | Русские народные движения | познават., худ. В-во, трудов. Игров. | Координировать свои усилия с усилиями других | Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |
| 22 | 19.02 | Изучение элементарного этюда.  Кульминация. «Собираем ромашки» | познават., худ. В-во, трудов. Игров. | Уметь грамотно исполнять движения экзерсиса и хореографических постановок | Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |
| 23 | 5. 03 | Танцевальный ринг | познават., худ. В-во, трудов. Игров. | Уметь: определять начало и конец в движении и мелодии | Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |
| 24 | 12.03 | Повторение и закрепление танцевального материала. | познават., худ. В-во, трудов. Игров. | Уметь: слышать ритмический рисунок мелодии | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |
| 25 | 19.03 | Изучение танцевальных основ  в паре. | Познават., худ. В-во, трудов. Игров. | Уметь: осознавать средства музыкальной выразительности | Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; | Формирование социальной роли учащегося для всестороннего развития личности |
| 26 | 22.03 | Разучивание шага польки в паре. | Познават., худ. В-во, трудов. Игров. | Уметь: активно включаться в коллективную деятельность | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления | Формирование положительного отношения к обучению |
| 27 | 03.04 | Упражнения на плечевой сустав | Познават., худ. В-во, трудов. Игров. | Уметь: излагать факты истории развития историко-бытового танца, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с салонно-музыкальной культурой | Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности | Устанавливать значение ритмических упражнениями для удовлетворения потребности в движении, в общении со сверстниками, в повышении уровня физической подготовленности, эстетического развития, в формировании устойчивых мотивов самосовершенствования. |
| 28 | 10.04 | Уражнения на воротниковую зону. | Познават., худ. В-во, трудов. Игров. | Уметь: – представлять физическую и танцевальную культуру как средство укрепления здоровья, физического и пластического развития человека;– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении | Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения | Устанавливать значение ритмических упражнениями для в общении со сверстниками |
| 29 | 17.04 | Упражнения на дыхание | Социальное В-во худ. В-во, трудов. Игров. | Уметь: – представлять физическую и танцевальную культуру как средство укрепления здоровья, физического и пластического развития человека | Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях человека | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |
| 30 | 24.04 | Каблучные движения. | Социальное В-во худ. В-во, трудов. Игров. | Уметь: бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в местах проведения занятий | Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами | Устанавливать значение ритмическихупражнениями для удовлетворения потребности в движении |
| 31 | 27.04 | Танцевальные игры | Социальное В-во худ. В-во, трудов. Игров. | Уметь: в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять | Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность | Уметь: в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять |
| 32 | 11.05 | Повторение изученного материала. | Социальное В-во худ. В-во, трудов. Игров. | Уметь: видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях | Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности | Формирование социальной роли учащегося для всестороннего развития личности |
| 33 | 18.05 | Повторение изученного материала. Подготовка к показу. | Социальное В-во худ. В-во, трудов. Игров. | Уметь: выполнять танцевальные комбинации на высоком техническом уровне, характеризоватьпризнаки техничного исполнения | Перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать предметы и их образы | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |
| 34 | 25.05 | Заключительное занятие. Танцевальный праздник. | Социальное В-во худ. В-во, трудов. Игров. | Соблюдать темп движений, обращая внимание намузы¬к | Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами | Приобретению новых знаний и умений |
|  |  | Итого: 34 |  |  |  |  |

**Календарно – тематическое планирование 6 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Тема** | **Основные виды деятельности** | **Предметные** | **Метопредметные** | **Личностные** |
| 1 | 03.09 | Вводное занятие. | Игровая. Познавательная | Понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения | Перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать предметы и их образы | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах толерантности |
| 2 | 10.09 | Ходьба и бег в темпе музыки, хлопки в такт музыке | Передать шагами структуру музыкального произведения. | Организованно строиться (быстро, точно) | Умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве | Любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем |
| 3 | 17.09 | Упражнения на расслабление мыщц | Выполнение упражнений. Развитие мышечной силы, гибкости | Соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку | Самовыражение ребенка в движении | Устанавливать значение ритмических упражнениями для в повышении уровня физической подготовленности |
| 4 | 24.09 | Суставная гимнастика. Упражнения для пальцев кистей рук, локтей, плечевых суставов. | Выполнение упражнений. Развитие мышечной силы, гибкости. | Координировать свои усилия с усилиями других | Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже изученного | Устанавливать значение ритмических упражнениями для эстетического развития |
| 5 | 01.10 | Шаговые упражнения под музыку с мячом. | Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. | Уметь: – представлять физическую и танцевальную культуру как средство укрепления здоровья, физического и пластического развития человека | Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами | Устанавливать значение ритмических упражнениями для в общении со сверстниками |
| 6 | 08.10 | Танцевальные позиции ног: 1, 2, 3, 6-ая. Танцевальные позиции рук. Поклоны и реверансы | Разучивание и выполнение различных танцевальных движений. Знакомство с историей танца. | Уметь: осознавать средства музыкальной выразительности | Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта | Формирование социальной роли учащегося для всестороннего развития личности |
| 7 | 15.10 | Элементы народного характерного танца. Русский хоровод. | Разучивание элементов танца. Выполнения движений под музыку | Уметь: активно включаться в коллективную деятельность | Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях человека | Формирование положительного отношения к обучению |
| 8 | 22.10 | Элементы народного характерного танца. Русский хоровод. | Разучивание элементов танца. Выполнения движений под музыку | Уметь: активно включаться в коллективную деятельность | Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях человека | Формирование положительного отношения к обучению |
| 9 | 29.10 | Информация о балансе.  Разучивание балансе в паре. Разучивание движения окошечко. | Научит правильно держать руки при исполнении движения. | Уметь: – представлять физическую и танцевальную культуру как средство укрепления здоровья, физического и пластического развития человека | Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях человека | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |
| 10 | 12.10 | Информация о балансе.  Разучивание балансе в паре. Разучивание движения окошечко. | Научит правильно держать руки при исполнении движения. | Уметь: – представлять физическую и танцевальную культуру как средство укрепления здоровья, физического и пластического | Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях человека | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |
| 11 | 19.10 | Информация о балансе.  Разучивание балансе в паре. Разучивание движения окошечко. | Научит правильно держать руки при исполнении движения. | Уметь: – представлять физическую и танцевальную культуру как средство укрепления здоровья, физического и пластического | Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях человека | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |
| 11 | 26.10 | Ритмические упражнения  «Притопы», «Припляс». | Разучить простейшие ритмические  упражнения | Уметь: в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять | Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности | Формирование социальной роли учащегося для всестороннего развития личности |
| 12 | 12.11 | Информация правильной  осанки в танце | Научить. следить за осанкой во время исполнения танца. | Уметь: активно включаться в коллективную деятельность | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления | Формирование положительного отношения к обучению |
| 13 | 19..11 | Танец Полонез и где его танцевали. | Научить передавать характер танца  исполнением движений | Соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку | Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы |
| 14 | 26.11 | Положение рук и головы в танце.  повторение отдельных  движений | Научить манере исполнения  танца и координировать  движения рук и ног | Соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку | Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы |
| 15 | 03.12 | Parter | Познакомить детей с  партерными движениями. | Координировать свои усилия с усилиями других | Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях человека | Устанавливать значение ритмических упражнениями для в общении со сверстниками |
| 16 | 10.12 | Упражнения на расслабление мышц. | Научить учащихся расслаблять мышц | расширение двигательного опыта за счет упражнений | освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии | развитие трудолюбия и ответственности за результаты своей деятельности |
| 17 | 17.12 | Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина | Обучить основным танцевальным  точкам в зале. | умение воспринимать музыку и выражать свое отношение к ней | умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения | формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 18 | 24.12 | Освоение опорных прыжков | Работа с гимнастической стенкой (перекладиной) | умение воспринимать музыку и выражать свое отношение к ней | оценивание правильности выполнения учебной задачи, собственных возможностей её решения | формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 19 | 14.01 | Фигурная маршировка противоход, змейка, диагональ. | Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. | умение воспринимать музыку и выражать свое отношение к ней; | освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии | развитие трудолюбия и ответственности за результаты своей деятельности; выражение желания учиться для удовлетворения перспективных потребностей |
| 20 | 21.01 | Сочетание ритмических рисунков на ходьбе и хлопках. | Изменение характера ходьбы в зависимости от громкости и характера музыки | умение воспринимать музыку и выражать свое отношение к ней; | готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- сопровождением |  |
| 21 | 28.01 | Ходьба и бег в темпе музыки. | Изменение характера ходьбы в зависимости от громкости и характера музыки | использование музыкальных образов при создании театрализованных и музыкально-пластических композиций | готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- сопровождением |  |
| 22 | 04.02 | Характер и особенности танцевальной музыки. | Уметь самостоятельно начинать движения в различных танцах. | использование музыкальных образов при создании театрализованных и музыкально-пластических композиций | освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии | развитие трудолюбия и ответственности за результаты своей деятельности; выражение желания учиться для удовлетворения перспективных потребностей |
| 23 | 11.02 | Шаги с носка и каблука, повороты на шагах. | Отработка элементов сценической выразительности | Умение воспринимать музыку и выражать свое отношение к ней; | оценивание правильности выполнения учебной задачи, собственных возможностей её решения | формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 24 | 18.02 | Элементы сценической выразительности в танце. | Отработка элементов сценической выразительности | Умение воспринимать музыку и выражать свое отношение к ней | готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- сопровождением | формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 25 | 25.02 | Быстрый ритмический фокстрот. | Отработка элементов сценической выразительности | Уумение воспринимать музыку и выражать свое отношение к ней | освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии | развитие трудолюбия и ответственности за результаты своей деятельности; выражение желания учиться для удовлетворения перспективных потребностей |
| 26 | 04.03 | Быстрый ритмический фокстрот. | Освоение элементов вальсовой дорожки и поворотов вальса. | Умение воспринимать музыку и выражать свое отношение к ней | готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- сопровождением | формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 27 | 11.03 | Элементы современного танца в стиле хип-хоп. | Диско-танец произвольной композиции | Умение воспринимать музыку и выражать свое отношение к ней | готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- сопровождением | формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 28 | 18.03 | Элементы современного танца в стиле хип-хоп. | Диско-танец произвольной композиции | Умение воспринимать музыку и выражать свое отношение к ней | оценивание правильности выполнения учебной задачи, собственных возможностей её решения | формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 29 | 25.03 | Элементы современного танца в стиле хип-хоп. | Диско-танец произвольной композиции | Умение воспринимать музыку и выражать свое отношение к ней | готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- сопровождением | формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 30 | 01.04 | Классические бальные танцы | Самостоятельная работа над качество изучаемых танцевальных движений. | Использование музыкальных образов при создании театрализованных и музыкально-пластических композиций | оценивание правильности выполнения учебной задачи, собственных возможностей её решения | Развитие трудолюбия и ответственности за результаты своей деятельности; выражение желания учиться для удовлетворения перспективных потребностей |
| 31 | 08.04 | Классические бальные танцы | Самостоятельная работа над качество изучаемых танцевальных движений. | Умение воспринимать музыку и выражать свое отношение к ней | освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии | формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 32 | 15.04 | Классические бальные танцы | Самостоятельная работа над качество изучаемых танцевальных движений. | Умение воспринимать музыку и выражать свое отношение к ней | Готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- сопровождением | формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 33-34 | 06.04  13.04 | Элементы современного танца в стиле хип-хоп. | Разучивание элементов танца: рок-н-ролл | Умение воспринимать музыку и выражать свое отношение к ней | Готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- сопровождением | Развитие трудолюбия и ответственности за результаты своей деятельности; выражение желания учиться для удовлетворения перспективных потребностей |
|  |  |  |  |  |  |  |

**Календарно тематическое планирование 7 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата** | **Тема** | **Основные виды деятельности** | **Личностные, предметные, метопредметные** |
| 1 | 04.09 | Вводное занятие по ТБ. |  |  |
| 2 | 11.09 | Упражнения на ориентирование в пространстве.  Правильное исходное положение. | Исходное положение, шаг марша, бег с опущенным и поднятым коленом, шеренга | Уметь 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. |
| 3 | 18.09 | Перестроение из шеренги в круг, цепочка | Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга | Уметь равняться в шеренге, в колонне; ходить свободным естественным шагом, двигаясь по залу в разных направлениях, не мешая друг другу. |
| 4 | 25.09 | Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами | Наклонять, поворачивать голову. Выполнять круговые движения плеч: вперед, назад | Развить подвижность плечевого и шейного отдела. |
| 5 | 02.10 | Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами | Движения рук в разных направлениях; наклонить, повернуть туловище вправо, влево | Уметь ритмично выполнять несложные движения руками и ногами. |
| 6 | 09.10 | Ритмико-гимнастические упражнения.  Перекрестное поднимание и опускание рук. | Поднимать и опускать руки по очереди, перекрестно. | Научиться быстро, точно и ловко управлять движениями рук. |
| 7 | 16.10 | Ритмико-гимнастические упражнения. Одновременные движения правой и левой  рук | Выставить левую ногу вперед. Правую руку вперед. | Научиться быстро, точно и ловко управлять движениями рук. |
| 8 | 23.10 | Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник). | Перенести тяжесть тела с одной ноги на другую. | Научиться ощущать  напряжение и расслабление в теле. |
| 9 | 13.11 | Игры под музыку. Ритмичные движения в соответствии с характером музыки | Выполнять ритмические движения в соответствии с различным характером музыкальной динамики | Уметь соотносить темп движения с характером и динамическими оттенками музыки |
| 10 | 20.11 | Игры под музыку. Изменение танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке | Выполнять ритмические движения в соответствии с различным характером музыкальной динамики | Уметь соотносить темп движения с характером и динамическими оттенками музыки |
| 11 | 27.11 | Игры под музыку. Изменение танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке | Выполнять ритмические движения в соответствии с различным характером музыкальной динамики | Уметь соотносить темп движения с характером и динамическими оттенками музыки |
| 12 | 04.12 | Упражнения на ориентирование в пространстве.  Направления движений вперед, назад, направо, налево. | Движения  вперед, назад, направо, налево  пляски с хлопками. | Знать простейшие пространственные понятия.  Ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии  Знать простейшие пространственные |
| 13 | 11.12 | Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения.  Приседания с опорой и без опоры | Приседания с опорой и без опоры, с предметами | Преодоление двигательной скованности движений |
| 14 | 18.11 | Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. | Приседания с опорой и без опоры, с предметами | Преодоление двигательной скованности движений |
| 15 | 25.12 | Игры под музыку. Имитационные упражнения. | Изменять направление и формы ходьбы | Развитие имитационно-подражательных выразительных движений под музыку. |
| 16 | 15.01 | Игры под музыку. Имитационные упражнения. | Изменять направление и формы ходьбы | Развитие имитационно-подражательных выразительных движений под музыку. |
| 17 | 22.01 | Игры под музыку. Движения транспорта, людей | Имитационные игры, движения | Развитие имитационно-подражательных выразительных движений. |
| 18 | 29.01 | Игры под музыку. Движения транспорта, людей | Имитационные игры, движения | Развитие имитационно-подражательных выразительных движений. |
| 19 | 05.02 | Танцевальные упражнения. Элементы русской пляски | Маховые движения рук: на счет 1,2; на счет 1 пауза 2 | Развитие различных качеств внимания (устойчивости, переключения, распределения). |
| 20 | 12.02 | Танцевальные упражнения. Элементы русской пляски | Элементы русской пляски. положение рук в русском танце. | Развитие различных качеств внимания (устойчивости, переключения, распределения). |
| 21 | 19.02 | Танцевальные упражнения. Движения парами | Элементы русской пляски. положение рук в русском танце | Знать особенности исполнения танцевальных упражнений.  Уметь работать в паре, в коллективе. |
| 22 | 26.02 | Танцевальные упражнения. Движения парами  Танец «Пляска с притопами» | Элементы русской пляски. положение рук в русском танце  Развитие произвольности при выполнении движений и действий | Знать особенности исполнения танцевальных упражнений.  Уметь работать в паре, в коллективе.  Знать особенности исполнения танцевальных упражнений.  Уметь работать в паре, в коллективе. |
| 23 | 05.03 | Танец «Пляска с притопами» | Развитие произвольности при выполнении движений и действий | Знать особенности исполнения танцевальных упражнений. |
| 24 | 12.03 | Танец «Пляска с притопами» | Развитие произвольности при выполнении движений и действий | Знать особенности исполнения танцевальных упражнений.  Уметь работать в паре, в коллективе. |
| 25 | 19.03 | Танцевальные упражнения. Переменные притопы | Выполнять притопы переменные, прыжки с выбрасыванием ноги вперед | Уметь выполнять переменные шаги и притопы. |
| 26 | 02.04 | Танцевальные упражнения. Переменные притопы | Выполнять притопы переменные, прыжки с выбрасыванием ноги вперед | Уметь выполнять переменные шаги и притопы. |
| 27 | 09.04 | Танцевальные упражнения. Шаг польки. | Высокие подскоки, боковой галоп | Научиться исполнять шаг польки с высоким и длинным подскоком. |
| 28 | 16.04 | Танцевальные упражнения. Шаг польки. | Высокие подскоки, боковой галоп | Научиться исполнять шаг польки с высоким и длинным подскоком. |
| 29 | 23.04 | Игры под музыку.  Передача игровых образов. | Передавать образ при инсценировке песни. |  |
| 30 | 30.04 | Игры под музыку. | Знать правила подвижных игр | Уметь безошибочно самостоятельно отображать в движении основные средства музыкальной выразительности, исполнять движения в характере музыки, сохраняя осанку |
| 31 | 07.05 | Игры под музыку.  Передача игровых образов. | Знать правила подвижных игр | Уметь безошибочно самостоятельно отображать в движении основные средства музыкальной выразительности, исполнять движения в характере музыки, сохраняя осанку |
| 32 | 14.05 | Самостоятельно исполнение ритмопластических композиций и выполнение необходимых правил вежливости. Парная пляска | Владеть основными танцевальными позициями рук и ног | Самостоятельно начинать и заканчивать движение в соответствии с началом и концом музыки |
| 33 | 21.05 | Элементы народных плясок: поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки. Русская народная мелодия | Выполнять изучаемые в течение года ритмические композиции и танцы-игры. | Выполнять изучаемые в течение года ритмические композиции и танцы-игры. |

**Календарно – тематическое планирование 8 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата** | **Тема** | **Основные виды деятельности** | **Личностные, предметные, метопредметные** |
| 1 | 04.09 | Предупреждение травматизма на занятиях. Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий | Освоение основных требований на уроках ритмики. | Уметь 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. |
| 2 | 11.09 | Сочетание различных положений рук, ног, туловища | Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. | Уметь 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. |
| 3 | 18.09 | Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах | Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. | Уметь равняться в шеренге, в колонне; ходить свободным естественным шагом, двигаясь по залу в разных направлениях, не мешая друг другу. |
| 4 | 25.09 | Общеразвивающие упражнения. | Развивать мышцы ног, плечевого пояса, кисти рук, координацию движений. | Уметь равняться в шеренге, в колонне; ходить свободным естественным шагом, двигаясь по залу в разных направлениях, не мешая друг другу. |
| 5 | 02.10 | Упражнения под музыку. |  |  |
| 6 | 09.10 | Учить танцевальный шаг с притопом. «Ёлочка» «Поклон» «Танцевальный шаг с притопом» | Учить правильной постановке корпуса | Научиться быстро, точно и ловко управлять движениями рук. |
| 7 | 16.10 | «Осенний хоровод» Танец. | Учить движения танца в паре | Научиться быстро, точно и ловко управлять движениями рук. |
| 8 | 23.10 | «Осенний хоровод» | Учить движения танца в паре | Развитие имитационно-подражательных выразительных движений под музыку |
|  | 13.11 | «Осенний хоровод» | Учить движения танца в паре | Развитие имитационно-подражательных выразительных движений под музыку |
| 9 | 20.11 | Музыкально-ритмические задания и игровое творчество. | Развивать воображение, самостоятельно придумать движения в образе в соответствии с характером музыки | Знать особенности исполнения танцевальных упражнений. |
| 10 | 27.11 | Музыкально-ритмические задания и игровое творчество. | Развивать воображение, самостоятельно придумать движения в образе в соответствии с характером музыки | Уметь работать в паре, в коллективе. |
| 11 | 04.12 | Музыкально-ритмические задания и игровое творчество. | Развивать воображение, самостоятельно придумать движения в образе в соответствии с характером музыки | Уметь работать в паре, в коллективе. |
| 12 | 11.12 | Общеразвивающие упражнения. | Развивать мышцы ног, плечевого пояса, кисти рук, учить реагировать на начало и окончание звучания музыки. | Преодоление двигательной скованности движений |
| 13 | 18.12 | Общеразвивающие упражнения. | Развивать мышцы ног, плечевого пояса, кисти рук, учить реагировать на начало и окончание звучания музыки. | Преодоление двигательной скованности движений |
| 14 | 25.12 | Общеразвивающие упражнения. | Развивать мышцы ног, плечевого пояса, кисти рук, учить реагировать на начало и окончание звучания музыки. | Преодоление двигательной скованности движений |
| 15 | 15.01 | Упражнения под музыку. | Учить правильному выполнению хлопков над головой и перед собой, упражнять танцевальный шаг с притопом. | Развитие имитационно-подражательных выразительных движений. |
| 16 | 22.01 | Упражнения под музыку. | Учить правильному выполнению хлопков над головой и перед собой, упражнять танцевальный шаг с притопом. | Развитие имитационно-подражательных выразительных движений. |
| 17 | 29.01 | Упражнения под музыку. | Учить правильному выполнению хлопков над головой и перед собой, упражнять танцевальный шаг с притопом. | Развитие имитационно-подражательных выразительных движений. |
| 18 | 05.02 | Музыкально-ритмические задания и игровое творчество. | Учить выполнять движения в соответствии с характером музыки. Развивать ритм, фантазию и двигательную активность | Умение воспринимать музыку и выражать свое отношение к ней |
| 19 | 12.02 | Музыкально-ритмические задания и игровое творчество. | Учить выполнять движения в соответствии с характером музыки. Развивать ритм, фантазию и двигательную активность | Умение воспринимать музыку и выражать свое отношение к ней |
| 20 | 19.02 | Общеразвивающие упражнения. | Развивать мышцы ног, плечевого пояса, кисти рук, учить реагировать на начало и окончание звучания музыки. | Научиться исполнять шаг польки с высоким и длинным подскоком. |
| 21 | 26.02 | Общеразвивающие упражнения. | Развивать мышцы ног, плечевого пояса, кисти рук, учить реагировать на начало и окончание звучания музыки. | Научиться исполнять шаг польки с высоким и длинным подскоком. |
| 22 | 05.03 | Упражнения под музыку | Учить правильному выполнению хлопков над головой и перед собой, танцевальный марш, упражнять танцевальный шаг с притопом. | Развить подвижность плечевого и шейного отдела. |
| 23 | 12.03 | Упражнения под музыку | Учить правильному выполнению хлопков над головой и перед собой, танцевальный марш, упражнять танцевальный шаг с притопом. | Развить подвижность плечевого и шейного отдела. |
| 24 | 19.03 | Общеразвивающие упражнения. | Развивать мышцы ног, плечевого пояса, кисти рук, учить реагировать на начало и окончание звучания музыки | Научиться ощущать  напряжение и расслабление в теле. |
| 25 | 26.03 | Общеразвивающие упражнения. | Развивать мышцы ног, плечевого пояса, кисти рук, учить реагировать на начало и окончание звучания музыки | Научиться ощущать  напряжение и расслабление в теле. |
| 26 | 02.04 | Упражнения под музыку.  «Весѐлые хлопки» | Учить правильному выполнению хлопков над головой и перед собой, упражнять танцевальный шаг с притопом. | Преодоление двигательной скованности движений |
| 27 | 09.04 | Упражнения под музыку.  «Танцевальный марш» | Учить правильному выполнению хлопков над головой и перед собой, упражнять танцевальный шаг с притопом. | Преодоление двигательной скованности движений |
| 28 | 16.04 | Музыкально-ритмические задания и игровое творчество. | Учить выполнять движения в соответствии с характером музыки. Развивать ритм, фантазию и двигательную активность | Развитие имитационно-подражательных выразительных движений под музыку |
| 29 | 23.04 | Музыкально-ритмические задания и игровое творчество. «Весѐлый автобус» | Учить выполнять движения в соответствии с характером музыки. Развивать ритм, фантазию и двигательную активность | Развитие имитационно-подражательных выразительных движений под музыку |
| 30 | 30.04 | Общеразвивающие упражнения. «Укольчики» | Развивать мышцы ног, плечевого пояса, кисти рук, учить реагировать на начало и окончание звучания музыки. | Уметь равняться в шеренге, в колонне; ходить свободным естественным шагом, двигаясь по залу в разных направлениях, не мешая друг другу. |
| 31 | 07.05 | Общеразвивающие упражнения. «Часики» | Развивать мышцы ног, плечевого пояса, кисти рук, учить реагировать на начало и окончание звучания музыки. | Уметь равняться в шеренге, в колонне; ходить свободным естественным шагом, двигаясь по залу в разных направлениях, не мешая друг другу. |
| 32 | 14.05 | Музыкально-ритмические задания и игровое творчество | Развивать плавность и выразительность рук. Учить передавать в движении характер музыки | Самостоятельно начинать и заканчивать движение в соответствии с началом и концом музыки |
| 33 | 21.04 | Музыкально-ритмические задания и игровое творчество | Развивать плавность и выразительность рук. Учить передавать в движении характер музыки | Самостоятельно начинать и заканчивать движение в соответствии с началом и концом музыки |

**Календарно – тематическое планирование 9 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата** | **Тема** | **Основные виды деятельности** |
| **1** | **03.09** | Предупреждение травматизма на занятиях. Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий | Уметь 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. |
| **2** | **10.09** | Точки плана класса. «Джазовая дорожка» по  точкам плана класса. | Умение воспринимать музыку и выражать свое отношение к ней |
| **3** | **17.09** | Точки плана класса. «Джазовая дорожка» по  точкам плана класса. | Умение воспринимать музыку и выражать свое отношение к ней |
| **4** | **24.09** | Кросс. Танцевальный шаг. | Умение воспринимать музыку и выражать свое отношение к ней |
| **5** | **01.10** | Шаг накрест по точкам плана класса. | Использование музыкальных образов при создании театрализованных и музыкально-пластических композиций |
| **6** | **08.10** | Комбинация из проученных движений. | Использование музыкальных образов при создании театрализованных и музыкально-пластических композиций |
| **7** | **15.10** | «Танцевальные движения и комбинации в кроссе» | Готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- сопровождением |
| **8** | **22.10** | История возникновения «Вальса».  Музыкальный размер ¾. Поворот вальса  вправо, влево на середине зала | Готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- сопровождением |
| **9** | **12.11** | Поворот вальса вправо по квадрату. | Готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- сопровождением |
| **10** | **19.11** | Поворот вальса влево по квадрату. | Знать особенности исполнения танцевальных упражнений. Уметь работать в паре, в коллективе. |
| **11** | **26.11** | Поворот вальса в паре по квадрату | Знать особенности исполнения танцевальных упражнений Уметь работать в паре, в коллективе. |
| **12** | **03.12** | Поворот вальса в паре по квадрату | Знать особенности исполнения танцевальных упражнений Уметь работать в паре, в коллективе. |
| **13** | **10.12** | Поворот вальса в паре по кругу | Знать особенности исполнения танцевальных упражнений. Уметь работать в паре, в коллективе. |
| **14** | **17.12** | Поворот вальса в паре по кругу | Знать особенности исполнения танцевальных упражнений. Уметь работать в паре, в коллективе. |
| **15** | **24.12** | Поворот вальса в паре по кругу | Знать особенности исполнения танцевальных упражнений. Уметь работать в паре, в коллективе. |
| **15** | **14.01** | «Венский вальс». | Знать особенности исполнения танцевальных упражнений. Уметь работать в паре, в коллективе. |
| **16** | **21.01** | Балансе. Комбинация балансе с поворотом  вальса в сторону на середине зала | Знать особенности исполнения танцевальных упражнений .Уметь работать в паре, в коллективе. |
| **17** | **28.01** | Балансе. Комбинация балансе с поворотом  вальса в сторону на середине зала | Умение воспринимать музыку и выражать свое отношение к ней |
| **18** | **04.02** | Комбинация балансе с поворотом вальса  вперед на середине зала. | Умение воспринимать музыку и выражать свое отношение к ней |
| **19** | **11.02** | Комбинация балансе с поворотом вальса вперед в паре. | Умение воспринимать музыку и выражать свое отношение к ней |
| **20** | **18.02** | Комбинация балансе с поворотом вальса  вперед в паре. | Знать особенности исполнения танцевальных упражнений. Уметь работать в паре, в коллективе. |
| **21** | **25.02** | Комбинация балансе с поворотом вальса в сторону в паре по кругу | Знать особенности исполнения танцевальных упражнений. Уметь работать в паре, в коллективе. |
| **22** | **04.03** | Комбинация балансе с поворотом вальса в сторону в паре по кругу | Знать особенности исполнения танцевальных упражнений. Уметь работать в паре, в коллективе. |
| **23** | **11.03** | Променад, поворот под рукой | Умение воспринимать музыку и выражать свое отношение к ней |
| **24** | **18.03** | Променад, поворот под рукой | Умение воспринимать музыку и выражать свое отношение к ней |
| **25** | **01.04** | «Фигурный вальс» | Знать особенности исполнения танцевальных упражнений Уметь работать в паре, в коллективе. |
| **26** | **08.04** | «Фигурный вальс» | Знать особенности исполнения танцевальных упражнений Уметь работать в паре, в коллективе. |
| **27** | **15.04** | «Фигурный вальс» | Знать особенности исполнения танцевальных упражнений Уметь работать в паре, в коллективе. |
| **28** | **22.04** | Вальс -бостон. Открытая перемена вперед, назад с правой, левой ноги. | Знать особенности исполнения танцевальных упражнений Уметь работать в паре, в коллективе. |
| **29** | **29.04** | Вальс -бостон. Открытая перемена вперед, назад с правой, левой ноги | Умение воспринимать музыку и выражать свое отношение к ней |
| **30** | **06.05** | Мамба. Основной ход | Умение воспринимать музыку и выражать свое отношение к ней |
| **31** | **13.05** | Мамба. Поворот в паре | Умение воспринимать музыку и выражать свое отношение к ней |
| **32** | **20.05** | Мамба. Шаги в сторону | Умение воспринимать музыку и выражать свое отношение к ней |
| **33** | **27.05** | Мамба. Танцевальная комбинация | Готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- сопровождением |
|  |  |  |  |

**1. Ритмика, элементы музыкальной грамоты:**

Уметь правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носка; чувствовать характер музыки и передавать его с концом музыкального произведения; уметь тактировать руками размеры 2/4, 3/4, 4/4; отмечать в движении сильную долю такта;

уметь самостоятельно ускорять и замедлять темп движений; отмечать в движении музыкальные фразы, акценты; несложный ритмический рисунок; иметь понятия и трёх основных понятиях (жанрах) музыки: марш- песня-танец; выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами; иметь навыки актёрской выразительности; распознать характер танцевальной музыки; иметь понятие о детальных оттенках музыки, о звуковысотности; иметь понятия об основных танцевальных жанрах: полька, вальс, пляска, диско; исполнять движения в характере музыки — четко, сильно, медленно, плавно; знать темповые обозначения, слышать темпы применительно к движениям;

уметь отсчитывать такты, определять на слух музыкальные размеры; различать особенности танцевальной музыки: марш, вальс, полька, пляска, хоровод и т. д.; уметь анализировать музыку разученных танцев; слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов в упражнении.

**2. Танцевальная азбука:**

Знать позиции ног и рук классического танца, народно — сценического танца; усвоить правила постановки корпуса; уметь исполнять основные упражнения на середине зала; знать танцевальные термины: выворотность, координация, название упражнений; знать и уметь исполнять танцевальные движения: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, па польки, элементы русского танца (основные движения, ходы): ковырялочка, моталочка, молоточек, маятник; элементы якутского танца в простой комбинации; освоить технику исполненных упражнений в более быстром темпе; иметь навык выворотного положения ног, устойчивости, координации движений; знать правила исполнения упражнений народного тренажа и их названия; знать положения стопы, колена, бедра — открытое, закрытое; уметь исполнять основные движения русского танца: хороводный шаг, переменный ход

(виды) — вращения на месте и в движении, дроби простые, синкопированные, ключ, веревочка, присядки простые, с хлопушкой, на полном приседе и с прыжком.

**3. Танец:** (понятия: музыкально, красиво, эмоционально, выразительно, синхронно)

В конце 1 года обучения дети должны уметь исполнить: веселую польку на подскоках, вальс в три па, свой национальный танец,

В конце 2 года обучения дети должны уметь исполнять: танцевальную композицию, построенную на изученных танцевальных движениях.

В конце 3 года обучения дети должны уметь исполнять: фигурную польку, вальс — променад, русские танцы с использованием элементов хоровода и перепляса. В конце 4 года обучения дети должны уметь исполнять: историко-бытовой танец — полонез,

фигурный вальс; русские танцы: хороводные и кадриль. Иметь навык благородного, вежливого обращения к партнеру.

**4. Творческая деятельность:**

раскрытие творческих способностей; развитие организованности и самостоятельности; иметь представления о народных танцах.

**5.Материально-техническое обеспечение**

*- компьютер, оснащенный звуковыми колонками;*

*- фонотека; диски DVD, диски DVD– караоке*

*- наглядные демонстрационные пособия;*

*- коврики для выполнения упражнений*

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., Соковинина 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.

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

1. www.dance-city. narod.ru

2. www.danceon.ru

3. www. mon.gov.ru

3. www.tangodance.by

УЧРЕДИТЕЛЬ: Администрация Шкотовского муниципального района

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общобразовательная школа №14 пос. Подъяпольский»

**Рабочая программа по ритмике**

**10-11 класс II ступень общего образования базовый уровень**

**Срок реализации 2020-2022 учебный год**

Составитель программы

Нягу Екатерина Григорьевна

Учитель физкультуры

МБОУ «СОШ № 14 пос. Подъяпольский»,Шкотовский район

**1.Пояснительная записка**

Рабочая программа «Ритмика» 5-9 классы составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, образовательной программы ООО ОУ, Примерной программы «Ритмика и танец» 10-11 классы,.2001г. и авторской программы"Ритмика и танец под редакцией Беляевой Веры Николаевны ".

**Цели** Образовательная цель программы – приобщение учащихся ко всем видам танцевального искусства: от историко-бытового до современного танца.

Развивающая цель программы – воспитание единого комплекса физических и духовных качеств: гармоническое телосложение, хорошее здоровье и выносливость, артистизм и благородство.

Воспитательная цель программы – профессиональная ориентация и самоопределение учащихся.

**Задачи** В области хореографии:

- расширять знания в области современного хореографического искусства;

- способствовать выражению собственных ощущений, используя язык хореографии, литературы, изобразительного искусства;

- формировать умение понимать «язык» движений, их красоту. -совершенствование психомоторных способностей учащихся;

- развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координирующих способностей;

- развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимание, умение согласовать движения с музыкой;

- формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений.

Результаты освоения образовательной программы:

10 классы

**Личностные результаты**:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах толерантности, уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- устанавливать значение ритмических упражнениями для удовлетворения потребности в движении, в общении со сверстниками, в повышении уровня физической подготовленности, эстетического развития, в формировании устойчивых мотивов самосовершенствования.

- усиление  мотивации к социальному познанию и творчеству;

**Метапредметные:**

- умение  вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности;

- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- конструктивно разрешать конфликты с учетом интересов сторон и сотрудничества.

- контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном;

**Предметные результаты**: учащиеся должны стать социально-активной личностью, должны развить художественно-эстетический вкус, умение держаться на сцене.

Должны знать: - названия движений нового экзерсиса; - основные позиции рук и ног в танцах латиноамериканской и европейской программ; - особенности исполнения кубинского танца «Сальса», латиноамериканского танца «Ча-ча-ча»; - отличительные особенности исполнения бального танца европейской программы «Быстрый фокстрот»; - значение слов ритм, акцент, темп; - новые направления и виды хореографии и музыки; - жанры музыкальных произведений.

Должны уметь: - грамотно исполнять движения экзерсиса и хореографических постановок; - определять темп, ритм, характер в предлагаемой мелодии; - четко определять начало и конец музыкальной фразы, согласовывать движения с музыкой, считать под музыку свои движения; - исполнять основные движения кубинского танца «Сальса», латиноамериканского танца «Ча-ча-ча»; - самостоятельно исполнять бальный танец европейской программы «Быстрый фокстрот»; - создавать собственные танцевальные этюды, используя движения и элементы, выученные на уроках; - выразительно и грамотно исполнять танцевальные композиции; - контролировать и координировать своё тело; - сопереживать и чувствовать музыку.

11 классы

**Личностные**:

- осмысленное восприятие всего разнообразия мировоззрения, социокультурных систем, существующих в современном мире;

- развитие личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям национальной и мировой культуры;

 - воспитание  личностно и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности.

**Метапредметные**:

- умение  вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности;

- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- конструктивно разрешать конфликты с учетом интересов сторон и сотрудничества.

**Предметные результаты:**

учащиеся сформироваться, как всесторонне развитая личность с художественно-эстетическим вкусом, раскрыть свои потенциальные способности и укрепить своё здоровье.

Должны знать: - названия движений нового экзерсиса; - отличительные особенности спортивных бальных танцев латиноамериканской и европейской программ; - особенности исполнения латиноамериканского танца «Самба», спортивного бального танца европейской программы «Вальс»; - новые направления хореографии современный этюд; - классические термины.

Должны уметь: - выразительно и грамотно исполнять танцевальные композиции; - контролировать и координировать своё тело; - сопереживать и чувствовать музыку; - грамотно исполнять латиноамериканский танец «Самба»; - самостоятельно исполнять спортивный бальный танец европейской программы «Вальс»; - создавать собственные оригинальные композиции, используя элементы, выученные на уроках, из собственных источников; - реализовать свои идеи в движении; - при работе в группе находить общий язык со всеми для выполнения творческих заданий, а так же уметь мобилизоваться для выполнения задания в определенном режиме, стиле; - выразительно и ритмично двигаться в соответствии с образом танца; - сопереживать, осуществлять взаимовыручку и поддержку.

**Календарно – тематическое планирование 10 -11 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата** | **Тема** | **Основные виды деятельности** |
| **1** | **07.09** | Вводный урок. Инструктаж по ТБ на занятиях ритмикой. Поклон. Постановка корпуса. | Знать: правила техники безопасности |
| **2** | **14.09** | ОРУ под музыку. История возникновения основных направлений современной хореографии. Изучение правильной постановки корпуса, позиций ног, позиций рук. | Знать: правильная постановка корпуса, позиции рук, ног. |
| **3** | **21.09** | ОРУ. Повторение постановки корпуса, позиций рук и ног. Изучение Разминки в современном стиле. Упражнения на развитие гибкости. | Знать: исполнение движений разминки |
| **4** | **28.09** | Приставной шаг. Двойной приставной шаг.  Комбинированный | Совершенствование движений разминки в современном стиле. Изучение движения «приставной шаг». Упражнения на развитие гибкости.  Знать: правильное исполнение движений разминки, приставных шагов |
| **5** | **05.10** | Ритмическая разминка. Танцевальные комбинации на основе приставных шагов. Комбинированный | Изучение комбинаций на основе приставных шагов. Упражнения на развитие силы мышц ног.  Знать: исполнение комбинаций на основе приставных шагов |
| **6** | **12.10** | «Открытый шаг», «крестный шаг» в сторону  Комбинированный | Изучение движений «открытый шаг» и «скрестный шаг». Изучение комбинаций на основе данных движений.  Знать: комбинации на основе движений «открытый шаг» и «крестный шаг» |
| **7** | **19.10** | Ритмическая разминка. Комбинации на основе движений «открытый шаг» и «крестный шаг»  Комбинированный | Совершенствование ранее изученных комбинаций. Упражнения на растягивание мышц ног.  Знать: комбинации на основе движений «открытый шаг» и «крестный шаг» |
| **8** | **26.10** | Разновидность ходьбы «ноги врозь -вместе», «шаг захлест», «шаг удар».Совершенствования | Изучение разновидности ходьбы «ноги врозь вместе», «шаг за хлест», «шаг удар». Изучение комбинации на основе данных движений  Знать: технику исполнения разновидности ходьбы «ноги врозь вместе», «шаг за хлест», «шаг удар». |
| **9** | **09.11** | Танцевальные комбинации | Повторение комбинаций, исполнение их на оценку. Упражнения на развитие мышц рук и мышц спины.  Знать: исполнени комбинаций ритмической разминки |
| **10** | **16.11** | Кубинский танец «Сальца». История возникновения | Беседа об истории возникновения и особенностях кубинского танца «Салься». Упражнения для развития равновесия.  Знать: особенности танца «Салься» |
| **11** | **23.11** | Танец «Салься». Основные движения | Изучение основного движения танца «Салься»(вперед, назад, вправо, влево) по одному, в парах  Знать: основное движения танца «Сальса» по одному, в парах |
| **12** | **30.11** | Танец «Сальца». «Смена мест» | Повторение основных движений танца «Сальса». Изучение движения «смена мест» Упражнения для развития гибкости.  Знать: основные движения танца «Сальса» по одному и в парах |
| **13** | **07.12** | Танец «Сальса». «Восьмерка» | Изучение движения «Восьмерка» в парах. Упражнения для развития силы мышц ног.  Знать: исполнение движения «Восьмерка» в парах |
| **14** | **14.12** | Танец «Сальса». Движения по кругу | Повторение движения «восьмерка». Выполнение основных движений по кругу. Упражнения для развития гибкости.  Знать: Правильно выполнять перестроения в танце и движения по кругу. |
| **15** | **21.12** | Танец «Сальса». Совершенствование комбинации. | Совершенствование пройденного материала. Комбинация. Упражнения для развития равновесия.  Знать: Технически правильно исполнять танец «Сальса» |
| **16** | **28.12** | Танец «Сальса». Комбинация. | Исполнение танца «Сальса» на оценку. Упражнения на растягивание мышц ног.  Знать: Технически правильно исполнять танец «Сальса» |
| **17** | **11.01** | Латиноамериканский танец «Ча-ча-ча». Особенности исполнения. | Беседа об истории и отличительных особенностях танца «Ча-ча-ча». Упражнения для развития выносливости.  Знать: Особенности исполнения танца «Ча-ча-ча». |
| **18** | **18.01** | Танец «Ча-ча-ча». «Шассе», основной шаг | ОРУ под музыку. Изучение движения «Шассе», основного шага «Ча-ча-ча» по одному, в парах  Знать: Правильное исполнение основного шага «Ча-ча-ча» |
| **19** | **25.01** | Танец «Ча-ча-ча». «Нью-йорк», обоюдный поворот  Комбинированный | Повторение основного шага вперед. Изучение движения «Нью-йорк», обоюдный поворот. Упражнения на развитие силы мышц ног.  Знать: Галоп по линии танца правым и левым боком. |
| **20** | **01.02** | Танец «Ча-ча-ча». «Нью-йорк», обоюдный поворот  Комбинированный | . Изучение комбинации в парах. Стрейчинг  Знать: правильное исполнение комбинации 1 танца «Ча-ча-ча». |
| **21** | **08.02** | Танец «Вальс». Правый и левый «квадрат»  Комбинированный | Изучение движения правый и левый «квадрат» по одному, в парах  Знать: Правильное исполнение «квадратов» |
| **22** | **15.02** | Танец «Вальс». Правая и левая «перемены» | Изучение движения правая и левая «перемена» по одному, в парах. Упражнения на развитие силы мышц ног.  Знать: Правый и левый «квадраты», «перемены» по одному, в парах |
| **23** | **22.02** | Танец «Вальс». Правый и левый «Развернутый квадрат» по одному | Изучение движения правый и левый «развернутый квадрат» по одному. Стрейчинг  Знать: правильное исполнение движения «развернутый квадрат». |
| **24** | **01.03** | Танец «Вальс». Правый и левый «Развернутый квадрат» в парах | Упражнения на развитие гибкости.  Знать: Движение «развернутый квадрат» по одному и в парах. |
| **25** | **08.03** | Танец «Вальс». Движение по линии танца. Правая и левая «перемены» | Изучение движения по линии танца в парах. «перемены»  Знать: Движение по линии танца по одному и в парах. |
| **26** | **15.03** | Танец «Вальс». Правый вальсовый поворот | Изучение правого вальсового поворота по одному. Упражнение на развитие равновесия  Знать: Правый вальсовый поворот по одному |
| **27** | **22.03** | Танец «Вальс». Правый вальсовый поворот | Изучение правого вальсового поворота в парах. Стерйчинг  Знать: Правый вальсовый поворот в парах. |
| **28** | **05.04** | Танец «Вальс». Левый вальсовый поворот | Повторение движения «развернутый квадрат». Изучение левого вальсового поворота по одному  Знать: левый вальсовый поворот по одному |
| **29** | **12.04** | Танец «Вальс». Левый вальсовый поворот в парах | Изучение левого вальсового поворота в парах. Повторение правого вальсового поворота в парах  Знать: левый и правый вальсовые повороты |
| **30** | **19.04** | Танец «Вальс». Левый и правый вальсовые повороты | Исполнение левого и правого вальсового поворота под музыку на оценку.  Знать: правильное исполнение движений «Вальса» |
| **31** | **26.04** | Танец «Вальс». «Балансе» | Изучения движения «Балансе» вправо и влево с поворотом. Упражнения на развитие выносливости.  Знать: Исполнение «Балансе» вправо и влево |
| **32** | **10.05** | Танец «Вальс». «Балансе» | Изучение движения «Балансе» вперед и назад с дальнейшей сменой мест. Повторение «Балансе» вправо, влево. Упражнения на развитие силы мышц рук и спины.  Знать: Исполнение «Балансе» вперед, назад, вправо, влево |
| **33** | **17.05** | Танец «Вальс». Совершенствование комбинации | Повторение движений танца в парах. Совершенствование комбинации.  Знать: Исполнение комбинации танца «Вальс» |
| **34** | **24.05** | Танец «Вальс».Контрольный урок. | Исполнение танца «Вальс» в парах на оценку. Стрейчинг.  Знать: Правильное исполнение движений танца «Вальс» |

**1. Ритмика, элементы музыкальной грамоты:**

Уметь правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носка; чувствовать характер музыки и передавать его с концом музыкального произведения; уметь тактировать руками размеры 2/4, 3/4, 4/4; отмечать в движении сильную долю такта;

уметь самостоятельно ускорять и замедлять темп движений; отмечать в движении музыкальные фразы, акценты; несложный ритмический рисунок; иметь понятия и трёх основных понятиях (жанрах) музыки: марш- песня-танец; выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами; иметь навыки актёрской выразительности; распознать характер танцевальной музыки; иметь понятие о детальных оттенках музыки, о звуковысотности; иметь понятия об основных танцевальных жанрах: полька, вальс, пляска, диско; исполнять движения в характере музыки — четко, сильно, медленно, плавно; знать темповые обозначения, слышать темпы применительно к движениям;

уметь отсчитывать такты, определять на слух музыкальные размеры; различать особенности танцевальной музыки: марш, вальс, полька, пляска, хоровод и т. д.; уметь анализировать музыку разученных танцев; слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов в упражнении.

**2. Танцевальная азбука:**

Знать позиции ног и рук классического танца, народно — сценического танца; усвоить правила постановки корпуса; уметь исполнять основные упражнения на середине зала; знать танцевальные термины: выворотность, координация, название упражнений; знать и уметь исполнять танцевальные движения: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, па польки, элементы русского танца (основные движения, ходы): ковырялочка, моталочка, молоточек, маятник; элементы якутского танца в простой комбинации; освоить технику исполненных упражнений в более быстром темпе; иметь навык выворотного положения ног, устойчивости, координации движений; знать правила исполнения упражнений народного тренажа и их названия; знать положения стопы, колена, бедра — открытое, закрытое; уметь исполнять основные движения русского танца: хороводный шаг, переменный ход

(виды) — вращения на месте и в движении, дроби простые, синкопированные, ключ, веревочка, присядки простые, с хлопушкой, на полном приседе и с прыжком.

**3. Танец:** (понятия: музыкально, красиво, эмоционально, выразительно, синхронно)

В конце 1 года обучения дети должны уметь исполнить: веселую польку на подскоках, вальс в три па, свой национальный танец,

В конце 2 года обучения дети должны уметь исполнять: танцевальную композицию, построенную на изученных танцевальных движениях.

В конце 3 года обучения дети должны уметь исполнять: фигурную польку, вальс — променад, русские танцы с использованием элементов хоровода и перепляса. В конце 4 года обучения дети должны уметь исполнять: историко-бытовой танец — полонез,

фигурный вальс; русские танцы: хороводные и кадриль. Иметь навык благородного, вежливого обращения к партнеру.

**4. Творческая деятельность:**

раскрытие творческих способностей; развитие организованности и самостоятельности; иметь представления о народных, бальных танцах.

**6.Материально-техническое обеспечение**

*- компьютер, оснащенный звуковыми колонками;*

*- фонотека; диски DVD, диски DVD– караоке*

*- наглядные демонстрационные пособия;*

*- коврики для выполнения упражнений;*

Список учебной и методической литературы

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Москва, 2000 год.

2. Бекина СИ. Ломова Т.П. Музыка и движение, 2001г.

3. Ваганова А.Я. Основы классического танца. С.-Пб, 2002.

4. Детский фитнес. М., 2006.

5. Костровицкая В. 100 уроков классического танца. Л., 1981.

6. Лисицкая Т. Гимнастика и танец. М., 1988.

7. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие. М., 1999.

8. Мошкова Е.И. Ритмика и бальные танцы для начальной и средней школы. М., 1997.

9. Пособие по ритмике для 2 класса музыкальной школы. М., 2005.

10.Примерные программы начального общего образования. Официальный сайт Министерства образования РФ

11.Проекты примерных (базисных) учебных программ по предметам начальной школы. Официальный сайт Министерства образования РФ

12.Рабочая программа учителя как проект для реализации в образовательном процессе. Материалы для слушателей семинаров и образовательных программ. /Сост. И.В.Анянова. – Н.Тагил: НТФ ИРРО, 2008. 13.Разрешите пригласить. Сборник популярных бальных танцев, выпуск шестой. М., 1981. 14.Ротерс Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. М., 1986.

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ 1. www.dance-city. narod.ru 2. www.danceon.ru 3. www. mon. gov. ru 4. www.youtube.com