

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Хабаровского края

Администрация Комсомольского муниципального района

Хабаровского края

МБОУ СОШ Гайтерского сельского поселения

РАССМОТРЕНО

Педагогический совет

Протокол №1
от «29» август 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР МБОУ СОШ
Гайтерского сельского
поселения


Андрянова Д.Д.
Приказ №1
от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора МБОУ
СОШ Гайтерского
сельского поселения


Пономарева О.Ю.
Приказ №1
от «29» августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности «Ритмика»
по физической культуре
для детей с ограниченными возможностями здоровья
7 класс VIII вид
базовый уровень обучения

село Гайтер 2023

Аннотация

Ритм не ограничен, и потому возможности его физического осуществления неисчислимы.

Э.Ж. Далькроз.

Рабочая программа по внеурочной деятельности "Ритмика", составлена на основе ФГОС для обучающихся 7 класса с УО. Приказа Министерства образования Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1599 – «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)». Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида основной школы 5 - 9 классов, (допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации) под редакцией В.В. Воронковой, «Физическое воспитание» авторы В.М. Белов, В.С. Кувшинов, В.М. Мозговой, Москва, «Просвещение», 2010г.

Рабочая программа детализирует и раскрывает содержание ФГОС, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития, детей с ОВЗ средствами внеурочной деятельности "Ритмика". Рабочая программы по внеурочной деятельности составлена из расчета 1 час в неделю, 34 часа.

Огромную роль играет в жизни человека ритм. Ритму подчинена вся наша жизнь: ритм дыхания и сердечной деятельности, ритм суток и времен года, ритм работы и музыки. Не трудно представить, как легко ритм, произносимые слова или ритмическое дыхание могут вдохновить на движение. Движение, подчиненное определенному ритму – это уже прообраз танца. Нигде более так всеобъемлюще не развиваются тело, душа и воля как в танце. Поэтому танец столь важен и необходим для образования и развития детей.

На занятиях ритмикой увеличивается объем двигательной активности, который оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно – сосудистой и нервной системы. Движение в ритме и темпе, заданной музыки, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма.

Лечебная и ритмическая физическая культура во внеурочной деятельности является составной частью образовательного процесса обучающихся с задержкой физического развития. Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Принципы обучения: Основным принципом организации образовательного процесса является обеспечение щадящего режима проведения занятий, с учётом особенностей психофизического развития и возможностей учащихся.

Цель: развитие музыкально-ритмических и двигательных способностей учащихся через овладение основами музыкально-ритмической культуры.

Задачи курса «Ритмика»:

1. Развивающие:

- Развитие музыкальности и чувства ритма;
- Развитие координации;

- Ориентации в пространстве;
- Гибкости, пластики, растяжки.
- 2. Оздоровительные:**
- Укрепление различных групп мышц, развитие всех систем организма (дыхательной, сердечно - сосудистой, и др.).
- Профилактика нарушения осанки и искривления позвоночника, воспитание правильной осанки.
- Формирование правильного свода стопы, профилактика плоскостопия.
- 3. Воспитательные:**
- Воспитывать нравственные качества (уважительное отношение к взрослым и к сверстникам).
- Учить видеть прекрасное.
- Развитие личностных качеств.

Для достижения поставленной цели и реализации задач курса «Ритмика» используются следующие **методы:**

1. **Наглядно-слуховой:** прослушивание музыкального примера с последующим показом движений преподавателем.
2. **Словесный:** беседа о характере музыки, её художественных образах; объяснение средств музыкальной выразительности. Эмоциональный рассказ преподавателя о прозвучавшем произведении, необходимый для формирования у обучающихся ассоциативного восприятия музыки.
3. **Аналитический:** разбор индивидуальных возможностей обучающихся.
4. **Практический:** предварительное изучение подготовительных танцевальных движений, упражнений с предметами, с последующим включением их в музыкально-ритмические этюды; простейшие танцевальные композиции с элементами русского (национального) танца и сюжетные игры.

Данные методы являются наиболее продуктивными при реализации поставленных целей и задач внеурочной деятельности. Они основаны на изучении опыта и лучших традиций мировой и отечественной школ преподавания ритмики.

На занятиях по ритмике происходит непосредственное и всестороннее обучение ребенка на основе гармоничного сочетания музыкального, двигательного, физического и интеллектуального развития.

Занятия ритмики развивают такие музыкальные данные, как слух, память, ритм, помогают выявлению творческих задатков учеников, знакомят с теоретическими основами музыкального искусства. Дети получают возможность самовыражения через музыкально-игровую деятельность.

Краткие сведения о категории обучающихся

Физическое развитие детей с ограниченными возможностями здоровья имеет свои особенности. Эти дети быстро утомляются, у них наблюдается мышечная напряженность, нарушение общей моторики, общая скованность и замедленность выполнения движений, дискоординация, нарушение ориентировки в пространстве, нарушение осанки, плоскостопие, замедленность процесса освоения основных движений, отставание в показателях основных физических качеств, силы, ловкости, скорости.

Содержание учебного предмета.

Основой образования во внеурочной деятельности по программе "Ритмика" является двигательная (физкультурная-оздоровительная) деятельность, которая непосредственно связана с ЛФК. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества, но и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Программа внеурочной деятельности состоит из четырех разделов:

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

Ритмика - (от греч. *rhythmos* - порядок движения), ритмическое воспитание, педагогические системы и методы, построенные на сочетании музыкальных (художественных) форм и пластических движений.

Ритмика играет немаловажную роль в воспитании детей и подростков. Это связано с многогранностью предмета, который сочетает в себе средства музыкального, пластического, физкультурно-оздоровительного, этического и художественно-эстетического развития и образования. В процессе обучения все эти средства взаимосвязаны.

Усвоение программы способствует формированию общей культуры детей, музыкального и эстетического вкусов, двигательных умений и навыков в выполнении танцевальных движений, развитию творческих способностей и раскрытию индивидуальности личности. Оздоровлению организма ребенка.

Педагогическая целесообразность.

Ритмика закладывает надёжный фундамент для дальнейшего физического совершенствования ребёнка. Профессор Крестовников в "Очерках о физиологии физических упражнений", писал, что движения, совершаемые под музыку, выполняются легче, дыхательный аппарат работает более энергично, увеличивается глубина дыхания, повышается поглощение кислорода.

Тем самым, ритмичные упражнения содействуют физическому воспитанию и укреплению детского организма. В процессе работы над движениями под музыку, формируется художественный вкус детей, развиваются их творческие способности. Таким образом, занятия ритмикой оказывают разностороннее влияние на детей, способствуя воспитанию гармонично развитой личности.

Ритмика создаёт ощущение радости, свободы движения, вызывает радостный отклик на музыку, сообщает более светлое восприятие жизни.

Учебно-тематический план

№	Наименование раздела	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие	1	0,5	0,5
2	Танцевальная азбука	14	0,5	1,5
3	Основные движения разминки	6	-	2
4	Полька	4	0,5	2,5
5	Медленный вальс	3	0,5	2,5
6	Модный рок	3	0,5	2,5
7	Рок-н-ролл	3	0,5	2,5
8	итого	34	3	31

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

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.

На каждом занятии осуществляется работа по всем разделам программы в изложенной последовательности. Однако в зависимости от задач занятия учитель может отводить на каждый раздел различное количество времени, имея в виду, что в начале и конце занятия должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

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 учащиеся составляют музыкально-двигательный образ. Причем, учитель говорит название, которое определяло бы характер движения. Например: «зайчик» (подпрыгивание), «лошадка» (прямой галоп), «кошечка» (мягкий шаг), «мячик» (подпрыгивание и бег) и т. п. Объясняя задание, учитель не должен подсказывать детям вид движения (надо говорить: *будете двигаться, а не бегать, прыгать, шагать*).

Обучению 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. Например, освоение хорового шага связано со спокойной русской мелодией, а топающего — с озорной плясовой. Почувствовать образ помогают упражнения с предметами. Ходьба с флажками в руке заставляет ходить бодрее, шире. Яркий платочек помогает танцевать весело и свободно, плавно и легко.

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.

Результаты освоения программы внеурочной деятельности "Ритмика".

Личностные результаты

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

Метапредметные результаты

- **регулятивные**
 - ✓ способность обучающегося понимать и принимать цель и задачи;
 - ✓ в сотрудничестве с учителем ставить новые задачи;
 - ✓ накопление представлений о ритме, синхронном движении.
 - ✓ наблюдение за разнообразными явлениями жизни и искусства
- **познавательные**
 - ✓ навык умения учиться: решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью учителя.

Планируемые результаты

Обучающиеся научатся

- ✓ готовиться к занятиям;
- ✓ под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться);
- ✓ ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- ✓ соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- ✓ выполнять игровые и плясовые движения;
- ✓ выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
- ✓ начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

• **коммуникативные**

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

В результате изучения предмета «Ритмика» ученик должен:

- иметь представление о двигательных функциях отдельных частей тела (головы, плеч, рук, корпуса, ног);
- владеть первоначальными навыками координации движений, хореографической памятью;
- иметь представление о темпах и динамике музыкального произведения, уметь их определять и отражать в движениях;
- знать и уметь выполнять корригирующие упражнения.

Результатом реализации программы является полученный учащимися объем знаний, умений и навыков по ритмике.

СРЕДСТВА, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материальные средства:

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

Перечень учебно-методического обеспечения список литературы:

1. Музыкальная гимнастика для пальчиков / Сост. М. Ковалевская, худ. А. Веселов. — СПб.: Союз художников, 2007.
2. «Музыка и танцы в коррекции нарушений развития у детей» Москва 2003 г.
3. Играем с начала. Гимнастика, ритмика, танец. М., 2007
4. Программно-методические материалы. Коррекционно-развивающее обучение. Основная школа: математика, физическая культура, ритмика, трудовое обучение. Издательство «Дрофа», 2009.
5. Т. А. Замятина, Л. В. Стрепетова. Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие. Издательство «Глобус», 2009.
6. Е. В. Васина, Е. Л. Савченко, сборник программ художественно-эстетического образования: история хореографического искусства, современный танец, ред. Дизендорф Н. Д. – Челябинск: ООО «Издательство Рекпол», 2008.
7. Видеодиски «Уроки ритмики». Автор: учитель ритмики Семенкова Л. Ю.
8. Видеодиски «Уроки хореографии». Авторы: Е. В. Васина, Е. Л. Савченко.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Программа внеурочной деятельности «Ритмика»

по физической культуре для 7 класса, VIII вида

Учитель: Пономарева Оксана Юрьевна

Количество часов: 1 час в неделю, всего 34 часа.

№ урока	Тематика урока	Кол-во часов	Тип урока (форма и вид деятельности)	Основные элементы содержания программы	Результаты освоения учебного материала (в соответствии с ФГОС)	Освоение предметных знаний (базовые понятия)	Дата проведения	
							планируемая	фактическая
1	Техника безопасности на уроках ритмики. Водное занятие. Основы знаний.	1	Урок «открытия» новых знаний	Техника безопасности. История возникновения ритмики. Знакомство с ОРУ в стиле ритмики. Основные понятия. Ходьба. Виды ходьбы. Беседа о технике безопасности.	Коммуникативные: формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения.	Знать правила по ТБ. Основы знаний.	7.09	

2	Танцевальная азбука. Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов.	1	комбинированный	Развитие верхнего плечевого пояса: головы, шеи, плеч, рук, корпуса (наклоны, повороты, круговые движения), развитие коленного и голеностопного суставов.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать учителя <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> правильно выполнять инструкцию	Уметь выполнять упражнения по образцу.	14.09	
3	Осваивать упражнения ритмической гимнастики.	1	комбинированный	Осваивать упражнения для разогрева мышц. Выполнять команды учителя. Осваивать комплекс упражнений. Осваивать виды ходьбы. Тренировать внимание. Выполнять комплекс ритмической гимнастики и пластики правильно. Выполнять правила игры и взаимодействовать со сверстниками.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.	Правильно и точно выполнять упражнения.	21.09	

					<i>Познавательные:</i> осваивать упражнения			
4	Танцевальная азбука. Ритмическая основа упражнений.	0,5	комбинированный	Развитие верхнего плечевого пояса: головы, шеи, плеч, рук, корпуса (наклоны, повороты, круговые движения), развитие коленного и голеностопного суставов.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать учителя. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> правильно выполнять упражнения. Уметь провести ритмическую основу упражнений.	Знать понятие - ритмическая основа упражнений	28.09	
5	Основные движения разминки. Фигурная маршировка.	1	комбинированный	Марш на месте и по кругу. Перестроения из одного рисунка в другой (круг, змейка, цепочка).	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную	Уметь выполнять ритмическую основу упражнений.	05.10	

					ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять требования по технике выполнения упражнений			
6	Элементы современного танца. Основные движения разминки.	1	комбинированный	Волнообразные движения корпуса с шагами. Взаимосвязь танцевального движения с музыкой. Строение музыкальной и танцевальной речи (мотив, фраза, предложение). Законченность мелодии и танцевального движения. Музыкальное вступление. Исходное положение. Три музыкальных жанра: марш-танец-песня.	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> выполнять технически грамотно упражнения	Уметь чувствовать связь музыки и движения.	12.10	

7	Разучивание основных упражнений для различных групп мышц.		комбинированный	Разучивание основных упражнений для различных групп мышц. Осваивать комплекс упражнений. Осваивать виды ходьбы. Прыжки на двух ногах, на одной, прыгать делая повороты в воздухе. Развивать ритмичность, движений	<p><i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь выполнять основные упражнения для различных групп мышц.</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	19.10	
8	Упражнения для улучшения кругового кровообращения.		комбинированный	Поворот под рукой, «ручеек», «прочес», кружение в паре. Дыхательное упражнение «Веточка».	<p><i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i></p>	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,	09.11	

					<p>адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь выполнять упражнения для улучшения кругового кровообращения.</p>	<p>социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>		
9	Упражнения для снятия общего утомления, утомления с плечевого пояса и рук.		комбинированный	<p>Работа над эмоциональной составляющей разученной комбинации. Передавать в плясовых движениях различные нюансы музыки</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности.</p>	16.11	

					упражнения для снятия общего утомления, утомления с плечевого пояса и рук.			
10	Упражнения для мобилизации внимания.		комбинированный	Изучение контрастных видов движения. Уметь соотносить темп и силу движения в соответствии с темпом и акцентами музыки, следить глазами	<p><i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p><i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять упражнения для мобилизации внимания.</p>	Уметь соотносить темп и силу движения в соответствии с темпом и акцентами музыки, следить глазами	23.11	
11	Упражнения для мобилизации внимания.		комбинированный	Игровые этюды для развития внимания. Самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа	<p><i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов,</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного	30.11	

				движений, руководствуясь музыкой.	представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять упражнения для мобилизации внимания.	смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
12	Развитие определенных групп мышц.		комбинированный	Выразительно выполнять знакомые упражнения в различных комбинациях, развивая определенные группы мышц. Комплекс упражнений для дельтовидных мышц. Упражнения для длинных мышц спины 30 Комплекс упражнений для брюшного пресса. Упражнения лежа на животе. Комплекс упражнений для нижней части тела. Упражнения для растяжки мышц стоя. Упражнения с наклонами	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости.	07.12	

				для мышц ног и спины.	взрослого. <i>Познавательные:</i> выполнять знакомые упражнения в различных комбинациях, развивая определенные группы мышц.			
13	Комплекс силовых упражнений.		комбинированный	Закрепление и совершенствование техники выполнения специально вспомогательных упражнений с отягощениями.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять комплекс силовых упражнений.	Выполнение специально вспомогательных упражнений с отягощениями.	14.12	
14	Развитие ловкости, быстроты, выносливости, координации движений.		комбинированный	Развитие ловкости, быстроты, выносливости, координации движений.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения.	21.12	

					сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку, исправлять ее, сохранять цель. <i>Познавательные:</i> выполнять упражнения с предметами.			
15	Развитие физических качеств. Укрепление связок коленных и голеностопных суставов.		комбинированный	Развитие быстроты, выносливости, подвижности, ловкости, прыгучести и координации движений. Укреплять связки коленных и голеностопных суставов.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные</i> укреплять связки коленных и голеностопных суставов.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.	28.12	
16	Выполнение упражнений оздоровительн		комбинированный	Ознакомление с упражнениями оздоровительно-	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное	Развитие самостоятельности и личной	11.01	

	о- корректирующе й направленност и.			корректирующей направленности и их изучение и объединение их в комплексы упражнений.	содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> выполнять упражнения оздоровительно- корректирующей направленности	ответственности за свои поступки.		
17	Выполнение основных танцевальных движений.		комбинированный	Понятия об основных танцевальных движениях. Вращение вокруг себя на носочках (кружение в воздухе листьев), свободное вращение по залу, плавные движения рук, легкое приседание с опусканием головы и рук	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.	Развитие этических чувств, доброжелательн ости и эмоционально- нравственной отзывчивости.	18.01	

					<i>Познавательные:</i> выполнять танцевальные движения.			
18	Развитие произвольности и при выполнении движений и действий.		комбинированный	Разучивание танцевальной комбинации с использованием предметов.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> выполнять танцевальные комбинации с использованием предметов.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми	25.01	
19	Выразительное выполнение упражнений для развития определенных групп мышц.		комбинированный	Выразительно выполнять знакомые упражнения в различных комбинациях, развивая определенные группы мышц	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-	01.02	

					соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять знакомые упражнения в различных комбинациях, развивая определенные группы мышц	нравственной отзывчивости.		
20	Самостоятельное составление танцевальных упражнений из ранее изученных упражнений.		комбинированный	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели. Активно включаться в коллективную деятельность. Умение планировать свои действия при выполнении правил игры.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные	Знать, как составлять комплексы танцевальных упражнений.	08.02	

					цели. <i>Познавательные:</i> самостоятельно составлять танцевальные упражнения из ранее изученных упражнений.			
21	Полька - галоп, подскоки, хлопки.	1	комбинированный	Темп музыкального произведения в танцевальных движениях. Музыкальные темпы: медленный, быстрый, умеренный. Движения в различных темпах: переход из одного темпа в другой, ускорение и замедление заданного темпа, сохранение заданного темпа после прекращения звучания музыки.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку, исправлять ее, сохранять цель. <i>Познавательные:</i> выполнять элементы танца	Знать, основы знаний по теме. Уметь оперировать этими знаниями.	15.02	
22	Полька - движения стопы с пятки на носок.	1	комбинированный	Темп музыкального произведения в танцевальных движениях. Музыкальные темпы: медленный, быстрый, умеренный. Движения в различных темпах: переход из одного темпа в другой,	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.	Совершенствовать технику выполнения элементов танца	01.03	

				ускорение и замедление заданного темпа, сохранение заданного темпа после прекращения звучания музыки.	<i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять элементы танца.			
23	Полька: галоп, подскоки, хлопки, движения стопы с пятки на носок.	1	комбинированный	Динамика и характер музыкального произведения в танцевальных движениях. Динамика (forte, piano) музыкального произведения. Динамические контрасты. Характер музыки (радостная, печальная, торжественная). Ладовая окраска музыкального произведения (мажор, минор). Определение на слух динамических оттенков музыки. Движения с различной амплитудой и силой мышечного напряжения в зависимости от динамических оттенков.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать учителя. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> соединять элементы в целое упражнение.	Уметь выполнять все элементы в связке.	15.03	
24	Полька: галоп, подскоки, хлопки,	1	комбинированный	Определение на слух динамических оттенков музыки. Движения с	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать учителя.	Уметь выполнять все элементы в	22.03	

	движения стопы с пятки на носок			различной амплитудой и силой мышечного напряжения в зависимости от динамических оттенков.	<i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> соединять элементы в целое упражнение	связке.		
25	Медленный вальс: малый квадрат.	1	комбинированный	Парные композиции. Правила поведения в парном танце. Приглашение на танец. Уважительное отношение партнеров друг к другу. Ведущая роль партнёра.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <i>Познавательные:</i> демонстрировать техника выполнения малого квадрата.	Уметь выполнять малый квадрат	05.04	
26	Медленный вальс: большой квадрат.	1	комбинированный	Парные композиции. Правила поведения в парном танце. Приглашение на танец. Уважительное отношение партнёров друг к другу. Ведущая роль партнёра.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. <i>Регулятивные:</i>	Уметь выполнять большой квадрат	12.04	

					<p>осуществлять действие по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p> <p><i>Познавательные:</i> демонстрировать техника большого квадрата.</p>			
27	Медленный вальс: малый квадрат, большой квадрат.	1	комбинированный	Слитное выполнения всех элементов.	<p><i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять "Медленный вальс"</p>	Владеть двигательными умениями и навыками.	19.04	
28	Модный рок: приставные	1	комбинированный	Координация. Ритмическая основа упражнений. Связь	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной	Уметь выполнять	26.04	

	шаги.			музыки и движения; строение музыкальной и танцевальной речи	полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> выполнять приставные шаги.	приставные шаги		
29	Модный рок: повороты на 3-х шагах.	1	комбинированный	Развитие коленного и голеностопного суставов.	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> иметь	Уметь выполнять повороты на 3-х шагах.	03.05	

					представление о "Модном роке"			
30	Модный рок: шаги вперед и назад.	1	контрольный	Координация. Ритмическая основа упражнений.	<p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать других, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять шаги вперед и назад.</p>	Выполнять шаги вперед и назад	10.05	
31	Рок-н-ролл: основное движение, смена мест за две руки	1	комбинированный	Выполнять комплекс танцевальных упражнений.	<p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать других</p> <p><i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять комплекс танцевальных упражнений.</p>	Уметь комплекс танцевальных упражнений.	14.05	
32	Рок-н-ролл:	1	комбинированный	Проверка освоения	<p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать</p>	Уметь выполнять	17.05	

	смена мест справа налево, смена мест под рукой.			двигательных навыков.	друг друга, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять упражнения по смене мест справа налево, смене мест под рукой.	упражнения по смене мест справа налево, смене мест под рукой.		
33	Рок-н-ролл: стоп энд гоу. Соединение композиции.	1	комбинированный	Координация. Ритмическая основа упражнений.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять Рок-н-ролл.	Уметь выполнять Рок-н-ролл.	24.05	

34	Рок-н-ролл: стоп энд гоу. Соединение композиции.		комбинированный				31.05	
----	---	--	-----------------	--	--	--	-------	--