

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Гаринская средняя общеобразовательная школа

«Рассмотрено»
На заседании МО
учителей начальных классов
Протокол №
от «29» августа 2023 г.
Руководитель МО
Головко Е.О. /_Головко Е.О. /

«Согласовано»
Заместитель директора по УВР
Агамирзоева М.В. /_Агамирзоева М.В. /
ФИО
«31» августа 2023г.

«Утверждаю»
Директор МКОУ ГСОШ
Барышникова О.С.
Приказ № 89
от «01» сентября 2023 г.



**Адаптированная основная общеобразовательная программа для детей
с задержкой психического развития
вариант 7.2
по ритмике**

Уровень образования: коррекционное образование

Срок реализации программы: 2023-2024 учебный год

Количество часов по учебному плану: 1 класс-66 часов; 2класс-68 часов; 3 класс-68 часов; 4класс- 68 часов.

Всего: 2 часа в неделю

Планирование составлено на основе:

- ФЗ-273 «Об образовании в РФ»,

- требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. N 1598,

-адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.2)

Рабочую программу составила: Анкина Ирина Германовна, учитель индивидуального обучения.

п. Гари, 2023 г.

Содержание

1. Личные и предметные результаты освоения программы3
2. Содержание учебного предмета «Ритмика»7
3. Календарно-тематическое планирование.....12

1. Личные и предметные результаты освоения программы

Личностные результаты включают

- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию, сформированность эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к познанию, ценностно-смысловые установки, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества;
- сформированность целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- владение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие компенсаторных умений и навыков;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности предполагают:

- владение способностью принимать и сохранять цели и задачи любого вида деятельности, поиск средств ее осуществления; освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- наблюдение за различными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности, понимание их специфики и эстетического многообразия;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- ориентированность в культурном многообразии окружающей действительности, участие в жизни класса;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими

существенные связи и отношения между объектами и процессами;

- умение работать в материальной и информационной среде НОО (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; сформированность компенсаторных способов деятельности;
- развитие художественного вкуса, устойчивого интереса к музыкально-ритмическому искусству и различным видам (или какому-либо виду) творческой деятельности;
- развитое художественное восприятие, умение оценивать произведения разных видов искусств, размышлять о музыке и танцевальном искусстве как способе выражения духовных переживаний человека;
- общее понятие о роли музыки в жизни человека и его духовно-нравственном развитии, знание основных закономерностей музыкального и танцевального искусства;
- представление о художественной картине мира на основе освоения отечественных традиций и постижения историко-культурной, этнической, региональной самобытности музыкального и танцевального искусства разных народов.

Предметные результаты включают в себя:

- ритмико-гимнастические, общеразвивающие упражнения;
- тренировка суставно-мышечного аппарата;
- исполнение танцевальных композиций.

Коммуникативные результаты освоения включают:

- использование принятых ритуалов социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- слушание и понимание инструкции к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- сотрудничество с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми.

Познавательные УУД

- выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;
- наблюдать, работать с информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленные на бумажных и электронных и других носителях).

Личностные результаты:

- наличие эмоционального отношения к искусству, эстетического взгляда на мир в его целостности, художественном и самобытном разнообразии;
- приобретение начальных навыков социокультурной адаптации в современном мире и позитивная самооценка своих музыкально-творческих возможностей;
- развитие мотивов музыкально-учебной деятельности.

Предметные образовательные результаты

1 КЛАСС

Знать/понимать

- правила поведения на занятиях
- названия основных танцевальных движений и элементов;
- правила гигиены тела, тренировочной одежды;

Уметь

- двигаться и исполнять различные упражнения в соответствии с контрастным характером музыки;
- реагировать на начало музыки и её окончание, а также ритмично ходить под музыку, легко бегать, хлопать ладошами, притопывать ногами, вращать кистями рук, кружиться вокруг себя, прыгать на двух ногах
- двигаться по кругу,
- перестраиваться из круга в линии
- повторять движения за учителем

2 КЛАСС

Знать/понимать

- названия основных танцевальных движений и элементов;
- правила гигиены тела, тренировочной одежды;
- правила поведения и техники безопасности на занятиях
- элементы разминки
- начало и конец музыкального вступления.
- названия новых танцевальных элементов и движений.

Уметь

- двигаться и исполнять различные упражнения в соответствии с контрастным характером музыки;
- реагировать на начало музыки и её окончание,
- двигаться по кругу, перестраиваться в линии
- выполнять развороты
- чётко повторять движения за учителем
- выполнять простейшие ритмические рисунки;
- реагировать на акценты в музыке
- держаться правильно на сценической площадке
- выполнять чётко разминку в едином ритме и темпе
- выполнять релаксацию
- самостоятельно доставать и убирать на место коврики для релаксации

3 КЛАСС

Знать/понимать

- названия основных танцевальных движений и элементов;
- правила гигиены тела, тренировочной одежды;
- правила поведения и техники безопасности на занятиях
- элементы разминки
- начало и конец музыкального вступления.
- названия новых танцевальных элементов и движений.
- правила исполнения движений в танце.

Уметь

- двигаться и исполнять различные упражнения в соответствии с контрастным характером музыки;
- реагировать на начало музыки и её окончание,
- двигаться по кругу, перестраиваться в линии
- выполнять развороты
- чётко выученные движения
- реагировать на акценты в музыке
- держаться правильно на сценической площадке
- самостоятельно выполнять чётко разминку в едином ритме и темпе
- выполнять релаксацию
- выполнять основные ритмические рисунки;
- правильно исполнять танцевальные элементы;
- исполнять движения в группах;
- держаться правильно на сценической площадке.

4 КЛАСС

Знать/понимать

- правила гигиены тела, тренировочной одежды;
- правила поведения и техники безопасности на занятиях
- разминку
- начало и конец музыкального вступления
- названия танцевальных движений и их использование
- правила исполнения движений в танцевальной группе
- разученные танцы и хореографические постановки

Уметь

- двигаться в соответствии с характером музыки
- передвигаться в танцевальных рисунках
- связывать движения в танцевальные комбинации
- самостоятельно проводить разминки

2.Содержание учебного предмета «Ритмика»

1 класс

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

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

1.2.Упражнения на координацию движений. Перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки —вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом. Отстукивание, прохлопывание, протоптывание простых ритмических рисунков.

1.3 Упражнение на расслабление мышц Имитация отряхивания воды с пальцев. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

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

1.5 Танцевальные упражнения Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком). Притопы одной ногой и

поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.

2 класс

1. Упражнения на ориентировку в пространстве Введение. Что такое ритмика. Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и из движения в рассыпную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами. Ритмико-гимнастические упражнения

1.1. Общеразвивающие упражнения Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднятие согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.

1.2. Упражнения на координацию движений Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук). Перекрестное поднятие и опускание рук. Одновременные движения рук и ног. Смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно. Отстукивание, прохлопывание простых ритмических рисунков. Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднятие левой ноги, согнутой в колене, с одновременным поднятием и опусканием правой руки и т. д.). Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.

1.3. Упражнения на расслабление мышц Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед. Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движение листьев во время ветра). Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед (как при игре в футбол). Упражнения с детскими музыкальными инструментами Круговые движения кистью (напряженное и свободное). Одновременное сгибание в кулак пальцев одной руки и разгибание другой в медленном темпе с постепенным ускорением.

1.4 Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением.

Инсценирование доступных песен Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии 1 час

1.5 Танцевальные упражнения. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Пскоки с ноги на ногу, легкие пскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с пскоками, переменный шаг. Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. Основные движения местных народных танцев.

3 класс

1. Упражнения на ориентировку в пространстве Введение. Что такое ритмика. Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса. Чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину. Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг. Выполнение движений с предметами. Ритмико-гимнастические упражнения

1.1 Общеразвивающие упражнения. Наклоны, повороты и круговые движения головы. Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону. Перелезание через сцепленные руки, через палку. Упражнения на выработку осанки.

1.2. Упражнения на координацию движений. Упражнения на сложную координацию движений с предметами. Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков. Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот.

1.3. Упражнения на расслабление мышц. Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц. Поднятие рук вверх, вытягивание корпуса — стойка на полупальцах, Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.

1.4 Игры под музыку Музыкальные игры с предметами. Исполнение движений пружиннее, плавнее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца. Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен. Смена ролей в импровизации. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением. Игра «Узнай по голосу»

1.5 Танцевальные упражнения Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег. Сильные пскоки, боковой галоп. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением.

Движения парами: боковой галоп, поскоки. Основные движения народных танцев.

4 класс

1. Упражнения на ориентировку в пространстве Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений. Упражнения с предметами. Ритмико-гимнастические упражнения

1.1. Общеразвивающие упражнения. Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки.

1.2. Упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

1.3. Упражнение на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»). Имитация распускающегося цветка (с позиции приседание на корточках). Имитация увядающего (с позиции приседание на корточках).

1.4. Игры под музыку Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

1.5. Танцевальные упражнения Упражнения на различение элементов народных танцев. Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег. Пскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне, на полупальцах.

3.Календарно-тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Тема занятия	Всего
1-2	Вводное занятие	2
3-4	Разновидности ходьбы	2
5-6	Танцевальный шаг на полупальцах	2
7-8	Перестроения	2
9-10	Упражнения с кубиками для йоги	2
11-12	Перекатывание, катание, бросание малого мяча под музыку	2
13-14	Упражнение с препятствиями и накоординацию движений	2
15-16	Упражнение с обручем, скакалкой, гимнастической палкой	2
17-18	Упражнение со скалкой	2
19-20	Упражнение с гимнастической палкой	2
21-22	Упражнения на внимание	2
23-24	Упражнение на расслабление мышц	2
25-26	Упражнение на координацию движений	2
27-28	Импровизация движений с колокольчиками на музыкальные темы	2
29-30	Упражнения на передачу в движении характера музыки	2
31-32	Упражнения на развитие двигательной активности	2
33-34	Импровизация движений	2
35-36	Упражнение в равновесии	2
37-38	Индивидуальное творчество	2
39-40	Упражнения с гимнастическими палками	2
41-42	Упражнения с обручем	2
43-44	Упражнения для развития ритма	2
45-46	Упражнение на передачу в движении характера музыки	2
47-48	Упражнение на умение сочетать движение с музыкой,	2
49-50	Упражнения на внимание	2
51-52	Танцевальные упражнения и движения	2
53-54	Соединение движения с музыкой	2
55-56	Русские народные игры	2
57-58	Упражнение на развитие танцевального творчества	2
59-60	Элементы русских народных Плясок (коврялочка, полочка)	2
61-62	Элементы русских народных Плясок , различные ходы.	2
63-64	Игровое занятие «А я вот так могу»	2

65-66	Итоговое занятие	2
	Всего	66

2 класс

№ п/п	Тема занятия	Всего
1-2	Инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы.	2
3-4	Бег. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.	2
5-6	Разновидности прыжков (с изменением ритма музыки).	2
7-8	Перестроение под музыку.	2
9-10	Упражнения с кубиками для йоги	2
11-12	Перекатывание, катание, бросание малого мяча под музыку	2
13-14	Упражнение с препятствиями и на координацию движений	2
15-16	Упражнение с обручем, скакалкой, гимнастической палкой	2
17-18	Упражнение со скалкой	2
19-20	Упражнение с гимнастической палкой	2
21-22	Упражнения на внимание	2
23-24	Упражнение на расслабление мышц	2
25-26	Упражнение на координацию движений	2
27-28	Импровизация движений с колокольчиками на музыкальные темы	2
29-30	Упражнение на передачу в движение характера музыки	2
31-32	Упражнения на развитие двигательной активности	2
33-34	Импровизация движений	2
35-36	Упражнение в равновесии	2
37-38	Индивидуальное творчество	2
39-40	Упражнения с гимнастическими палками	2
41-42	Упражнения с обручем	2
43-44	Упражнения для развития ритма	2
45-46	Упражнение на передачу в движении характера музыки	2
47-48	Упражнение на умение сочетать движение с музыкой,	2
49-50	Упражнения на внимание	2
51-52	Танцевальные упражнения и движения	2
53-54	Соединение движения с музыкой	2
55-56	Русские народные игры	2
57-58	Упражнение на развитие танцевального творчества	2
59-60	Элементы русских народных плясок (коврялочка, полочка)	2
61-62	Элементы русских народных плясок, различные ходы.	2
63-64	Ходьба и бег чередуются с построениями под определенные доли музыкального произведения.	
65-66	Игровое занятие «Потанцуем»	2
67-68	Итоговое занятие	2

	Всего	68
--	--------------	-----------

3 класс

№ п/п	Тема занятия	Всего
1-2	Инструктаж по ТБ. Разные виды ходьбы под счет, под музыку, виды бега.	2
3-4	Упражнения для формирования правильной осанки.	2
5-6	Отражение разными видами ходьбы ритмического рисунка мелодии	2
7-8	Упражнение для развития быстроты реакции движения.	2
9-10	Упражнения с кубиками для йоги	2
11-12	Перекатывание, катание, бросание малого мяча под музыку	2
13-14	Упражнение с препятствиями и на координацию движений	2
15-16	Эстафета с обручами. Упражнение с обручем	2
17-18	Упражнение со скалкой	2
19-20	Упражнение с гимнастической палкой	2
21-22	Танцевальный шаг на полупальцах.	2
23-24	Отражение хлопками ритмического рисунка мелодии.	2
25-26	Подвижная игра.	2
27-28	Упражнения для развития координационных способностей	2
29-30	Упражнение на передачу в движении характер музыки	2
31-32	Упражнения на развитие двигательной активности	2
33-34	Импровизация движений	2
35-36	Упражнение в равновесии	2
37-38	Индивидуальное творчество	2
39-40	Упражнения с гимнастическими палками	2
41-42	Упражнения с обручем	2
43-44	Упражнения для развития ритма	2
45-46	Упражнение на передачу в движении характера музыки	2
47-48	Упражнение на умение сочетать движение с музыкой,	2
49-50	Упражнения на внимание	2
51-52	Выполнение отсроченных движений.	2
53-54	Соединение движения с музыкой	2
55-56	Русские народные игры	2
57-58	Ритмичное выполнение притопов, прихлопов.	2
59-60	Сужение и расширение круга.	2
61-62	Элементы русских народных Плясок, различные ходы.	2
63-64	Ходьба и бег чередуются с построениями под определенные доли музыкального произведения.	

65-66	Игровое занятие «Потанцуем»	2
67-68	Итоговое занятие	2
	Всего	68

4 класс

№ п/п	Тема занятия	Всего
1-2	Инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы.	2
3-4	Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны.	2
5-6	Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам.	2
7-8	Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений.	2
9-10	Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук.	2
11-12	Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе.	2
13-14	Упражнение с препятствиями и на координацию движений	2
15-16	Упражнение с обручем, скакалкой, гимнастической палкой	2
17-18	Упражнение со скалкой	2
19-20	Упражнение с гимнастической палкой	2
21-22	Упражнения с кубиками ля йоги	2
23-24	Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей.	2
25-26	Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений.	2
27-28	Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени.	2
29-30	Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).	2
31-32	Изучение танцевального шага «Галоп» под различный характер музыки.	2
33-34	Полуприседание с выставлением ноги на пятку,	2
35-36	Присядка и полуприсядка на месте и с продвижением.	2
37-38	Индивидуальное творчество	2
39-40	Шаг на носках, шаг польки.	2
41-42	Широкий, высокий бег. Сильные поскоки, боковой галоп.	2
43-44	Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием,	2
45-46	Движения парами: боковой галоп, поскоки. Основные движения народных танцев.	2
47-48	Обучение танцевальным движениям: «Пружинка»,	2
49-50	Упражнения на внимание «Кружение на месте».	2
51-52	Танцевальные упражнения и движения	2
53-54	Соединение движения с музыкой	2
55-56	Русские народные игры	2

57-58	Танцевальные упражнения «русский хоровод»	2
59-60	Танец с платочками, флажками	2
61-62	«Хлоп да хлоп», «пружинка», «вертушка», «качание рук».	2
63-64	Плясовая «Как пошли наши Упражнение на развитие танцевального творчества	
65-66	Игровое занятие «Кружимся в танце»	2
67-68	Итоговое занятие	2
	Всего	68

