

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Глядянская средняя общеобразовательная школа»

«Рассмотрено»
на заседании ППк
Протокол № 1
от «30» августа 2023 года
На заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «31» августа 2023 года
 Т.Н.Леонова

«Утверждаю»
Директор МКОУ «Глядянская СОШ»
 Т.Н.Леонова
Приказ № 164/1 от «31» августа 2023 года



АДАПТИРОВАННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА (Вариант 4.2)

ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ НА ДОМУ

НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

коррекционно-развивающего курса

РИТМИКА

для 2 класса

1 час в неделю (всего 34 часа)

Составитель: учитель первой категории

Блынская А.Ю.

с. Глядянское, 2023 год

I. Пояснительная записка

Программа коррекционно-развивающего курса «Ритмика» для обучающихся с ЗПР разработана на основе требований к результатам освоения адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования учащихся с ОВЗ.

Целью коррекционно-развивающего курса «Ритмика» является создание условий для личностного развития обучающихся с ЗПР и коррекции отклонений в психическом и физическом развитии обучающихся с ЗПР, посредством воздействия специфическими средствами, свойственными ритмике.

Задачи:

- укрепление здоровья, коррекция недостатков психомоторной и эмоционально-волевой сфер;
- развитие общей и речевой моторики;
- развитие умения слушать музыку, выполнять под музыку различные движения, в том числе и танцевальные, с речевым сопровождением или пением;
- развитие координации движений, чувства ритма, темпа, коррекция пространственной ориентировки.

II. Общая характеристика коррекционно-развивающего курса «Ритмика»

Приходя в школу, ребенок имеет ограниченный запас двигательных навыков, с нарушенной осанкой, координацией. Одни дети скованные, малоподвижны, медлительны, другие - разболтаны и суетливы. Часто дети плохо держатся: гнутся, поднимают плечи, неправильно ставят ноги при ходьбе (носки внутрь) и т.п. Необходимо создать условия для коррекции этих недостатков и обогащения запасов двигательных навыков детей, давая им специальные тренировочные упражнения. 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. При разработке программы учитывались способности обучающихся с ЗПР, их индивидуальные и возрастные особенности. Программа предусматривает работу с группой учащихся.

Коррекционно - развивающий курс «Ритмика» направлен на:

- развитие чувства ритма, связи движений с музыкой, двигательной активности, координации движений, двигательных умений и навыков;
- формирование умения дифференцировать движения по степени мышечных усилий;
- овладение специальными ритмическими упражнениями (ритмичная ходьба, упражнения с движениями рук и туловища, с проговариванием стихов и т.д.), упражнениями на связь движений с музыкой;
- развитие двигательных качеств и устранение недостатков физического развития;
- овладение подготовительными упражнениями к танцам, овладение элементами танцев, танцами, способствующими развитию изящных движений, эстетического вкуса;
- развитие выразительности движений и самовыражения;
- развитие мобильности.

III. Описание места коррекционно-развивающего курса «Ритмика» в учебном плане

Коррекционно-развивающий курс «Ритмика» входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений учебного плана.

В соответствии с учебным планом МКОУ «Глядянская СОШ» коррекционно-развивающий курс (соматесенсорный) «Ритмика» изучается с 1 по 4 класс по 1 часу в неделю.

В 1 классах на коррекционно-развивающий курс «Ритмика» отводится 33 часа в год; во 2 - 4 классах - 34 часов в год.

Продолжительность занятия - 20 минут.

Форма проведения занятий - музыкально-ритмические упражнения, игры, танцевальные шаги.

IV. Описание ценностных ориентиров содержания коррекционно-развивающего курса

Ценность истины - это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к познанию мира и самосовершенствованию.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой деятельности и жизни.

Ценность свободы как свободы выбора и предъявления человеком своих мыслей и поступков, но свободы, естественно ограниченной нормами и правилами поведения в обществе.

Ценность гражданственности - осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма - одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность искусства танца - как способ познания красоты, гармонии, духовного мира человека, нравственного выбора, смысла жизни, эстетического развития человека.

V. Личностные, метапредметные результаты освоения коррекционно-развивающего курса «Ритмика»

Личностные результаты:

формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

овладение 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 самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально

-
нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
развитие навыков сотрудничества

со

взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео-

и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

овладение базовыми предметными и межпредметными

понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

VI. Содержание коррекционно-развивающего курса «Ритмика»

1 КЛАСС

Содержание

Формы организации

Инструктаж по технике безопасности.

Танцевальные игры:

«Один плюс все!». «Танцевальный паровоз!». Игра «Потолок - пол». «Один плюс все!». Игра «Повтори!», Музыкально-ритмические игры: «Коршун и курица», Игра «Давайте познакомимся». Музыкально-ритмическая игра: «Магазин игрушек». Игра «Волк и Заяц». Музыкально-ритмическая игра: «Я и мир вокруг».

Ритмико-гимнастические упражнения. Упражнения под музыку. Упражнения на ориентировку - музыкально-пространственные упражнения. Игра на внимание «Быстро по местам!».

Танцевальные упражнения: повороты, хлопки, подскоки. Танцевальная зарядка. Бег и подскоки. Упражнения для укрепления мышц спины.

Повторение изученных танцевальных упражнений. Перестроения «Шахматы». Упражнения на развитие координации.

Упражнения на развитие пластики движений под музыку.

Элементы гимнастики: пружинные движения ногами. Упражнения на выстукивание под музыку.

Танцевальные движения, этюды: «Новогодняя полька». «Пяточка - носочек». «Змейка», «Хоровод».

Танец «Стирка», «Я – герой сказки».

Основные движения, переходы в позиции рук. Элементы народного танца: «Ковырялочка».

Беседа о значении ритмики и танцев.

Инструктаж о правилах техники безопасности.

Показ движений.

Заучивание речитатива игр.

Игры подвижные.

Ролевые игры. Танцевальные игры.

Ритмико-гимнастические упражнения.

Танцевальные этюды.

Концертное выступление.

2 КЛАСС

Содержание

Формы организации

Инструктаж по ТБ для учащихся. Путешествие в мир танца.

Танцевально-ритмичные игры: «Один плюс все!», «Повтори!», «Давайте познакомимся». «Быстро по местам!», «Танцевальный паровоз!», «Потолок - пол».

Игра на внимание. Игра «Я – учитель»

Ритмико-гимнастические упражнения

Упражнения на ориентировку.

Танцевальное приветствие. Позиции рук: I, II, III, подготовительное. Позиции ног: I, II, III, V, VI. Постановка корпуса, рук, ног.

Танцевальные упражнения: повороты, хлопки, подскоки. Положение «Деми - плие» по I, II, III позициям (полуприседание). Ходьба с координацией рук и ног.

Плавность движений.

Танцевальные движения, этюды:

Танцевальная зарядка. Танцевальный этюд «Новогодняя полька». Положение «Гранд - плие» по I, II, III, позициям.

Танцевальная игра «Один плюс все!». «Релевэ» по VI позиции (подъём на полупальцы). Танцевальный этюд «Пяточка носочек». Переменный шаг под музыку.

Приставной шаг под музыку. Шаги «Галоп» под музыку. «Подскоки» под музыку.

Определение такта в музыке.

Определение темпа музыкальной композиции.

Ускорение темпа движений (ачелерендо).

Замедление темпа движений (ритардандо).

Характер танцевальной музыки (динамические оттенки). Элементы народного танца: «Хоровод», «Пляска парная», «Перепляс», «Массовый пляс», «Ковырялочка», «Елочка».

Геометрические композиции фигур (индивидуальные и коллективные).

Композиция танца: экспозиция, завязка, развитие танца.

Беседа о значении ритмики и танцев.

Инструктаж о правилах техники безопасности.

Показ движений.

Заучивание речитатива игр.

Игры подвижные.

Ролевые игры. Танцевальные игры.

Ритмико-гимнастические упражнения.

Танцевальные этюды.

Концертное выступление.

3 КЛАСС

Содержание

Формы организации

Инструктаж по технике безопасности. Танцы народов РФ, их особенности и костюмы.

Танцевально-ритмичные игры: Ритмическая игры: «Один плюс все!», «Повтори!».

Ритмико-гимнастические упражнения

Танцевальная зарядка. Упражнения для рук. Координация движений, упражнения под музыку. Плавность движений, упражнения под музыку. Поза исполнителя. Зритель, исполнитель. Положение фигуры по отношению к зрителю. Ракурс.

Ритмическая схема. Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, платок). Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивание, притоп). Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса. Упражнения на определение такта в музыке, на определение темпа музыкальной композиции. Танцевальные движения в разном темпе. Характер танцевальной музыки (динамические оттенки). Вращения на месте. Танцевальные шаги в образах животных: кошки, журавля и др.

Танцевальные движения, этюды:

Жанры музыки: марш. Движения под марш. Жанры музыки: песня. Движения под песню. Жанры музыки: танец. Виды танцев. Актерская выразительность в танце. Основные движения русского танца: «Хороводный шаг». Основные движения русского танца: переменный ход. Элементы народного танца: «Веревоочка, присядки», «Кадриль квадратная», «Кадриль линейная» «Кадриль круговая. Классический танец: фигурный вальс.

Беседа о значении ритмики и танцев.

Инструктаж о правилах техники безопасности.

Показ движений.

Заучивание речитатива игр.

Игры подвижные.

Ролевые игры. Танцевальные игры.

Ритмико-гимнастические упражнения.

Танцевальные этюды.

Концертное выступление.

4 КЛАСС

Содержание

Формы организации

Инструктаж по технике безопасности. Основные танцевальные правила.

Танцевально-ритмические игры: Музыкально – танцевальные игры: «Танцуйте сидя», «Найди себе пару», «Комплимент», «Найди себе пару».

Ритмико-гимнастические упражнения

Гимнастика Parter - разучивание комплекса.

Гимнастика Parter - повторение комплекса упражнений. Приветствие. Постановка корпуса. Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп). Игровые двигательные упражнения с предметами под музыку. Похлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии. Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса в движении под музыку.

Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина. Понятие о рабочей и опорной ноге. Понятие «шаг» 45°, 90°, 180°. Упражнение на гибкость - растяжка.

Постановка корпуса. Движения плечами, бедрами, руками. Разучивание позиций рук и ног. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.

Наклоны и повороты с хореографической точки зрения. Ритмические упражнения в различных комбинациях.

Танцевальные движения, этюды:

Первый танцевальный элемент «Крест».

Аэробика. Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней.
Партнер и партнерша. Разучивание танца в паре. Элементы украинского танца: базовые шаги, «Ковырялочка», «Присядки», этюд.
Отработка учебного этюда на украинском материале. Элементы белорусского танца: основные ходы, «Моталочка», этюд.
Элементы молдавского танца: основной ход, ронд де жамп партер, па де буре, этюд.
Беседа о значении ритмики и танцев.
Инструктаж о правилах техники безопасности.
Показ движений.
Заучивание речитатива игр.
Игры подвижные.
Ролевые игры. Танцевальные игры.
Ритмико-гимнастические упражнения.
Танцевальные этюды.
Концерт.
VII. Тематическое планирование с определением основных видов деятельности обучающихся

1 класс

(33 часа, 1 час в неделю)

№

Тема

Количество часов

Основные виды деятельности

Инструктаж по ТБ. Вводное занятие. Упражнения под музыку.

1

Игровая:

танцевальные и подвижные игры.

Познавательная:

анализ и разучивание движений, этюдов, композиций,

наблюдение, запоминание,

Двигательная деятельность: прыжки, бег, разновидности бега;

общеразвивающие упражнения, упражнения на развитие физических качеств: гибкости, ловкости, координации.

Игра «Давайте познакомимся».

Танцевальная игра «Один плюс все!».

1

Упражнения на ориентировку - музыкально-пространственные упражнения. Игра на внимание «Быстро по местам!».

1

Ритмико-гимнастические упражнения. Игра «Повтори!»

1

Ритмико-гимнастические упражнения. Игра «Потолок - пол».

1

Ритмико-гимнастические упражнения.

Игра «Танцевальный паровоз!».

1

Игры под музыку. Танцевальные упражнения: повороты, хлопки, подскоки.

1

Игры на внимание. Танцевальная зарядка. Танцевальный этюд «Новогодняя полька».

1

Танцевальная игра «Один плюс все!». Танцевальный этюд «Пяточка - носочек».

1

Перестроения. «Змейка»

1

«Хоровод». Перекаты стопы

1

Перестроения «Шахматы».

1

Движения на развитие координации.

1

Ходьба с координацией рук и ног.

1

Бег и подскоки.

1

Упражнения на развитие пластики движений под музыку.

1

Элементы гимнастики: пружинные движения ногами.

1

Упражнения для укрепления мышц спины.

1

Повторение изученных танцевальных упражнений.

1

Упражнения на развитие координации. Танец «Стирка»

1

«Я – герой сказки». Любимый персонаж.

1

Основные движения, переходы в позиции рук.

1

Элементы народного танца: «Ковырялочка».

1

Музыкально-ритмические игры: «Коршун и курица»

1

Музыкально-ритмическая игра: «Магазин игрушек».

1

Упражнения на выстукивание под музыку.

1

Отработка изученных танцевальных упражнений.

1

Музыкально-ритмические игры.

1

Общеразвивающие упражнения под музыку.

1

Общеразвивающие упражнения. Игра «Волк и Заяц».

1

Геометрические композиции фигур (коллективные).

1

Музыкально-ритмическая игра: «Я и мир вокруг».

1

Многообразность и необычность движений.

Подведение итогов «Что узнали и чему научились!», концерт.

1

2 класс

(34 часов, 1 час в неделю)

№

Тема

Количество часов

Основные виды деятельности

Инструктаж по ТБ для учащихся.

Вводный урок. Урок-путешествие в мир танца.

1

Игровая:

танцевальные и подвижные игры.

Познавательная:

анализ и разучивание движений, этюдов, композиций,
наблюдение, запоминание,

Двигательная деятельность: прыжки, бег, разновидности бега;

общеразвивающие упражнения, упражнения на развитие физических качеств:
гибкости, ловкости, координации

Урок-игра «Давайте познакомимся».

Танцевальная игра «Один плюс все!».

1

Упражнения на ориентировку.

Игра на внимание «Быстро по местам!».

1

Танцевальное приветствие. Позиции рук: I, II, III, подготовительное. Ритмико-гимнастические упражнения.

Игра «Повтори!»

1

Ритмико-гимнастические упражнения. Позиции ног: I, II, III, V, VI. Игра «Потолок - пол».

1

Ритмико-гимнастические упражнения. Постановка корпуса, рук, ног. Игра «Танцевальный паровоз!».

1

Игры под музыку. Танцевальные упражнения: повороты, хлопки, подскоки. Положение «Демис-плие» по I, II, III позициям (полуприседание).

1

Игры на внимание. Танцевальная зарядка. Танцевальный этюд «Новогодняя полька». Положение «Гранд - плие» по I, II, III, позициям.

1

Танцевальная игра «Один плюс все!». «Релевэ» по VI позиции (подъем на полупальцы). Танцевальный этюд «Пяточка носочек».

1

Переменный шаг под музыку.

1

Приставной шаг под музыку.

1

Шаги «Галоп» под музыку.

1

«Подскоки» под музыку.

1

Определение такта в музыке.

1

Определение темпа музыкальной композиции.

1

Ускорение темпа движений (ачелерендо).

1

Замедление темпа движений (ритардандо).

1

Характер танцевальной музыки (динамические оттенки).

1

Ходьба с координацией рук и ног.

1

Плавность движений.

1

Закрепление изученных упражнений. Игра «Я – учитель»

1

Элементы народного танца: «Хоровод».

1

Элементы народного танца «Пляска парная».

1

Элементы народного танца «Перепляс».

1

Элементы народного танца «Массовый пляс».

1

Элементы народного танца «Ковырялочка».

1

Элементы народного танца «Елочка».

1

Отработка изученных упражнений.

1

Закрепление изученного – композиционного рисунка движений.

1

Общеразвивающие упражнения под музыку.

1

Общеразвивающие упражнения: плавная ходьба на носочках.

1

Геометрические композиции фигур (индивидуальные и коллективные).

1

Композиция танца: экспозиция, завязка, развитие танца.

1

Композиция танца: экспозиция, завязка, развитие танца.

1

Подведение итогов «Что узнали, чему научились», концерт.

1

3 класс

(34 часов, 1 час в неделю)

№

Тема

Всего часов

Основные виды деятельности

Инструктаж по технике безопасности. Вводное занятие. Танцевально – ритмическая гимнастика.

1

Игровая:

танцевальные и подвижные игры.

Познавательная:

анализ и разучивание движений, этюдов, композиций, наблюдение, запоминание,

Двигательная деятельность: прыжки, бег, разновидности бега;

общеразвивающие упражнения, упражнения на развитие физических качеств: гибкости, ловкости, координации.

Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивание, притоп).

1

Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.

1

Поза исполнителя. Зритель, исполнитель. Положение фигуры по отношению к зрителю. Ракурс.

1

Танцы народов РФ, их особенности и костюмы.

1

Танцевальная зарядка. Упражнения для рук.

1

Ритмическая схема. Ритмическая игра.

1

Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, платок).

1

Упражнения на определение такта в музыке.

1

Упражнения на определение темпа музыкальной композиции.

1

Танцевальные движения в разном темпе.

1

Характер танцевальной музыки (динамические оттенки).

1

Координация движений, упражнения под музыку.

1

Плавность движений, упражнения под музыку.

1

Закрепление изученных упражнений.

1

Жанры музыки: марш. Движения под марш.

1

Жанры музыки: песня. Движения под песню. Игра «Повтори»

1

Жанры музыки: танец. Виды танцев.

1

Актерская выразительность в танце. Танцевальная игра «Один плюс все!».

1

Упражнения в актерской выразительности в танце.

1

Основные движения русского танца: хороводный шаг.

1

Основные движения русского танца: переменный ход.

1

Вращения на месте. Танцевальные шаги в образах животных: кошки, журавля и др.

1

Элементы «Веребочка, присядки».

1

Элементы народного танца: кадрили квадратная.

1

Элементы народного танца: кадрили линейная.

1

Элементы народного танца: кадрили круговая.

1

Отработка упражнений под музыку.

2

Классический танец: вальс. Разучивание шагов.

1

Классический танец: вальс. Отработка шагов.

2

.

Классический танец: фигурный вальс.

1

Подведение итогов. «Что узнали, чему научились», концерт.

1

4 класс
(34 часов, 1 час в неделю)

№

Тема

Всего часов

Основные виды деятельности

Введение. Инструктаж по технике безопасности.

Танцевально – ритмическая гимнастика.

1

Игровая:

танцевальные и подвижные игры.

Познавательная:

анализ и разучивание движений, этюдов, композиций,

наблюдение, запоминание,

Двигательная деятельность: прыжки, бег, разновидности бега;

общеразвивающие упражнения, упражнения на развитие физических качеств: гибкости, ловкости, координации

Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.

1

Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).

1

Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.

1

Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса в движении под музыку.

1

Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина.

1

Понятие о рабочей и опорной ноге.

1

Понятие «шаг» 45°, 90°, 180°. Упражнение на гибкость - растяжка.

1

Первый танцевальный элемент «Крест».

1

Постановка корпуса. Движения плечами, бедрами, руками.

1

Разучивание позиций рук и ног.

1

Наклоны и повороты с хореографической точки зрения.

1

Гимнастические элементы.

Танцевально – ритмическая гимнастика.

1

Ритмические упражнения в различных комбинациях.

1

Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.

1

Музыкально – танцевальные игры: «Танцуйте сидя», «Найди себе пару».

1

Аэробика - разучивание комплекса упражнений.

1

Музыкально – танцевальные игры: «Комплимент», «Найди себе пару».

1

Аэробика - повторение комплекса упражнений.

1

Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней.

1

Партнер и партнерша. Разучивание танца в паре.

2

Гимнастика Partner - разучивание комплекса.

1

Гимнастика Partner - повторение комплекса упражнений.

1

Игровые двигательные упражнения с предметами под музыку.

1

Элементы украинского танца: базовые шаги, «ковырялочка», «присядки».

1

Отработка учебного этюда на украинском материале.

1

Элементы белорусского танца: основные ходы, «моталочка».

1

Отработка учебного этюда на белорусском материале.

1

Элементы молдавского танца: основной ход, ронд де жамп партер, па де буре.

1

Отработка учебного этюда на молдавском материале.

1

Составление и отработка музыкально-танцевальной композиции.

1

подведение итогов «Что узнали и чему научились!».

1

Отчетный концерт.

1

VIII. Описание материально-технического обеспечения

Технические средства обучения:

Магнитофон;

Компьютер;

Компакт-диски с записью из детских мультфильмов (ремиксы, минус) экспозиционный экран;

Видео-уроки с обучающими материалами

Цифровые образовательные ресурсы:

Информационно-коммуникационные технологии в образовании [электронный ресурс] -

Режим доступа:

<http://www.ict.edu.ru/>

(дата обращения: 17.05.2019); Фестиваль

отк

рытый урок [электронный ресурс;

Хореографу в помощь [электронный ресурс]

–

Режим

доступа: Dancehelp@mail.ru

Мир танца [электронный ресурс]

;

Тренируйся

вместе с нами [электронный ресурс] – Режим доступа:

www.trenirov.kar.ru

Учебно-практическое оборудование:

Мяч.

Палка

гимнастическая

Скакалка

Обруч

алюминиевый

Музыкальные инструменты: погремушки, бубны

Гимнастический коврик