

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ТОМСКА
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
МАРИЙНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3 ГОРОДА
ТОМСКА

СОГЛАСОВАНО
на педагогическом совете
протокол от 30.08. 2019 №2



**Адаптированная рабочая программа по «Ритмике»
начального общего образования
для обучающихся детей с ОВЗ
(вариант 7.2)
Класс: 1 - 4**

Составитель: учитель физической культуры Матвеев В.И.

2019/20 учебный год

I. Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по ритмике для детей с ОВЗ (вариант 7.2) разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования для детей с ограниченными возможностями здоровья;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- часть 2 статьи 79, Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 п. 99-ФЗ, от 23.07.2013 №203-ФЗ);
- программ по хореографии для общеобразовательных школ: программа «Ритмика и танец» 1-8 классы, утвержденная Министерством образования 06.03.2015г.

Реализация адаптированной рабочей программы предполагает, что обучающийся с ОВЗ (вариант 7.2) (ЗПР) получает образование, полностью соответствующее по итоговым достижениям к моменту завершения обучения образованию обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья. Нормативный срок обучения 4 года.

Вариант 7.2 образовательной программы адресован обучающимся с ЗПР, достигшим к моменту поступления в школу уровня психофизического развития, близкого возрастной норме, позволяющего освоить образовательную программу начального общего образования совместно с обучающимися, не имеющими ограничений по возможностям здоровья, находясь в их среде и в те же календарные сроки. Одним из важнейших условий включения обучающегося с ЗПР в среду сверстников без ограничений здоровья является устойчивость форм адаптивного поведения.

Обязательной является организация специальных условий обучения и воспитания для реализации как общих, так и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР. Специальные условия получения начального общего образования включают использование адаптированных образовательных программ, специальных методов обучения и воспитания, проведение индивидуальных и групповых коррекционно-развивающих занятий, без которых невозможно или затруднено освоение образовательной программы обучающимися с ЗПР.

Адаптация программы предполагает введение коррекционных мероприятий, четко ориентированных на удовлетворение особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР, и введение требований к освоению ими программы коррекционной.

Специфические образовательные потребности для обучающихся с ОВЗ (вариант 7.2)

- организация процесса обучения с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающимися с учетом темпа учебной работы («пошаговом» предъявлении материала, дозированной помощи взрослому, использовании специальных методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию обучающегося, так и компенсации индивидуальных недостатков развития);
- учет актуальных и потенциальных познавательных возможностей, обеспечение индивидуального темпа обучения и продвижения в образовательном пространстве обучающихся с ЗПР;
- постоянный (пошаговый) мониторинг результативности образования и сформированности социальной компетенции обучающихся, уровня и динамики психофизического развития;
- обеспечение непрерывного контроля за становлением учебно-познавательной деятельности обучающегося с ЗПР, продолжающегося до достижения уровня, позволяющего справляться с учебными заданиями самостоятельно;
- постоянное стимулирование познавательной активности, побуждение интереса к себе,

- окружающему предметному и социальному миру;
- постоянная помощь в осмыслении и расширении контекста усваиваемых знаний, в закреплении и совершенствовании освоенных умений;
 - специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;
 - постоянная актуализация знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения;
 - использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения;
 - специальная психо-коррекционная помощь, направленная на формирование способности к самостоятельной организации собственной деятельности и осознанию возникающих трудностей, формирование умения запрашивать и использовать помощь взрослого;
 - развитие и отработка средств коммуникации, приемов конструктивного общения и взаимодействия со сверстниками, взрослыми, формирование навыков социально одобряемого поведения.

Задачи предмета «Ритмика»:

1. развивать у обучающихся чувство ритма и двигательных способностей;
2. учить выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно точно;
3. формировать танцевальные движения;
4. содействовать развитию у обучающихся музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
5. формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений,
6. способствовать повышению общей культуры обучающихся.

II. Общая характеристика учебного предмета

«Ритмика» - это специальное комплексное занятие, на котором средствами музыки и специальных физических и психо-коррекционных упражнений происходит коррекция и развитие ВПФ, улучшаются качественные характеристики движений, развиваются важные для школьной готовности такие личностные качества, как саморегуляция и произвольность движений и поведения. Занятия по «Ритмике» построены на сочетании музыки, движения, речи. Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально-ритмическая деятельность детей. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать, играть на простейших музыкальных инструментах.

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 представления учащихся о пространстве и умения 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. В свою очередь, эмоциональная насыщенность музыки позволяет разнообразить приемы движений и характер упражнений.

Движения под музыку не только оказывают коррекционное воздействие на физическое развитие, но и создают благоприятную основу для совершенствования таких психических функций, как мышление, память, внимание, восприятие. Организующее начало музыки, ее ритмическая структура, динамическая окрашенность, темповые изменения вызывают постоянную концентрацию внимания, запоминание условий выполнения упражнений, быструю реакцию на смену музыкальных фраз.

Задания на самостоятельный выбор движений, соответствующих характеру мелодии, развивают у ребенка активность и воображение, координацию и выразительность движений. 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.

В каждом разделе курса 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 уроке осуществляется работа по всем пяти разделам программы в изложенной последовательности. В начале и конце урока 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.

Основная цель данных упражнений — научить детей с ЗПР согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы.

Содержание занятий направлено на обеспечение разносторонней подготовки учащихся на основе требований хореографических и музыкальных дисциплин.

Учебный материал для занятий обширен, основное его содержание составляет упражнения для развития двигательных качеств и упражнения тренировочного характера. Это связано с тем, что одна из задач работы — развитие и совершенствование танцевальных способностей, умений и навыков.

III. Место предмета в учебной программе

Адаптированная образовательная рабочая программа начального общего образования «Ритмика» 1-4 классы, согласно годового календарного учебного графика, расписания учебных занятий, рассчитана на 1 час в неделю, общее количество часов в год: 1 класс – 33 часа, 2 класс – 34 часа, 3 класс – 34 часа, 4 класс – 34 часа.

IV. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

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

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

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, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

У. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

К числу планируемых результатов освоения курса основной образовательной программы отнесены:

- **Личностные результаты** - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей;
- **Метапредметные результаты** – обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий;
- **Предметные результаты** – выполнение ритмических комбинаций на высоком уровне, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

1 класс

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 учебную цель и задачи;
- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- накопление представлений о ритме, синхронном движении;
- наблюдение за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности.

Познавательные

- навык умения учиться: решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью учителя;
- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- 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.

Предметные результаты

- 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 (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;
- ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
- ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;
- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- выполнять игровые и плясовые движения;

2 класс

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

Регулятивные

- умение детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, 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.

Познавательные

- 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;

Коммуникативные

- 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;
- умение координировать свои усилия с усилиями других.

Предметные результаты

- 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;
- правильно выполнять упражнения: «Хороводный шаг», «Приставной, пружинящий шаг, поскок».

3 класс

Личностные результаты

Сформированность самооценки, включая осознание своих возможностей, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха; умения видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех, проявить себя в период обучения как яркую индивидуальность, создать неповторяемый сценический образ. Раскрепощаясь сценически, обладая природным артистизмом, ребенок может мобильно управлять своими эмоциями, преображаться, что способствует развитию души, духовной сущности человека.

Метапредметные результаты

Регулятивные

- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- умение действовать по плану и планировать свою деятельность.
- умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении;

Познавательные результаты

- повторять любой ритм, заданный учителем;
- задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).

Коммуникативные

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- участие в музыкально-концертной жизни класса, школы;

Предметные результаты

- воплощение музыкальных образов при разучивании и исполнении танцевальных движений;
- рассчитывать на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;
- соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;
- самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
- передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.;
- передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;

4 класс

Личностные результаты

Знание моральных норм и сформированность морально-этических суждений; способность к оценке своих поступков и действий других людей с точки зрения соблюдения/нарушения моральной нормы.

Развито чувство коллективизма, потребности и готовности к эстетической творческой деятельности; эстетического вкуса, высоких нравственных качеств. Реализация творческого потенциала в процессе выполнения ритмических движений под музыку; позитивная самооценка своих музыкально - творческих возможностей.

Метапредметные результаты

Регулятивные

- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- целеустремлённость и настойчивость в достижении цели

Познавательные

- правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;

Коммуникативные

- продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников;
- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении различных музыкально-творческих задач, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.

Предметные результаты

- отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз. Четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски;
- различать основные характерные движения некоторых народных танцев.

VI. Содержание учебного предмета

Материал программы включает следующие разделы:

1. Ритмика, элементы музыкальной грамоты.
2. Танцевальная азбука (тренаж).
3. Танец (народный, историко-бытовой, бальный, современный).
4. Беседы по хореографическому искусству.
5. Творческая деятельность.

Раздел «Ритмика и элементы музыкальной грамоты».

С первых уроков дети, приобретают опыт музыкального восприятия. Главная задача педагога создать у детей эмоциональный настрой во время занятий. Отсюда вытекают требования к музыкальному оформлению занятий:

- правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполненным движением;
- художественное и выразительное исполнение музыки, которое является главным методическим приёмом преподавания.

Музыкально-ритмическая деятельность включает ритмические упражнения, построения и перестроения, музыкальные игры для школьников 1-2 класса, слушание и разбор танцевальной музыки для школьников 3 и 4 классов. Упражнения этого раздела способствует развитию музыкальности: формировать восприятие музыки, развития чувства ритма и лада, обогащение музыкально — слуховых представлений, развитие умений координировать движений с музыкой.

Раздел «Танцевальная азбука».

Этот раздел включает изучение основных позиций и движений классического, народно — характерного и бального танца.

Упражнения способствуют гармоничному развитию тела, технического мастерства, культуры движений, воспитывают осанку, развивают гибкость и координацию движений, помогают усвоить правила хореографии.

Занятиям по классическому танцу придаётся особое значение, т.к. классический танец является основой хореографической подготовки обучающихся.

Главная задача педагога при изучении движений, положения или позы необходимо разложить их на простейшие составные части, а затем в совокупности этих частей воссоздать образ движения и добиваться от детей грамотного и чёткого их выполнения. Здесь используется подражательный вид деятельности учащихся.

Раздел «Танец».

Этот раздел включает изучение народных плясок, исторических и современных балльных танцев. Наиболее подходящий материал по возможности выбирается в зависимости от конкретных условий. В процессе разучивания танца педагог добивается, чтобы учащиеся исполняли выученные танцы музыкально, выразительно, осмысленно, сохраняя стиль эпохи и национальный характер танца.

Занятия историко-бытовым и балльным танцем органически связано с усвоением норм этики, выработки высокой культуры, общения между людьми.

В программный материал по изучению историко-бытового танца входит:

- усвоение тренировочных упражнений на середине зала,
- ритмические упражнения,
- разучивание танцевальных композиций.

В начале учащиеся знакомятся с происхождением танца, с его отличительными особенностями, композиционным построением, манерой исполнения и характером музыкального сопровождения. В танцах определённой композиции отмечается количество фигур, частей и количество тактов. Далее идёт усвоение учащимися необходимых специфических движений по степени сложности. После этого разученные элементы собираются в единую композицию.

Народно-сценический танец изучается на протяжении всего курса обучения и имеет важное значение для развития художественного творчества и танцевальной техники у учащихся. На первом этапе дети изучают простейшие элементы русского танца, упражнения по народно — сценическому танцу, изучаются в небольшом объёме и включаются в раздел «танцевальная азбука». Занятия по народному танцу включают в себя: тренировочные упражнения, сценические движения на середине зала и по диагонали, танцевальные композиции.

Также дети изучают элементы современной пластики. В комплекс упражнений входит:

- партерная гимнастика;
- тренаж на середине зала;
- танцевальные движения;
- композиции различной координационной сложности.

Раздел «Беседы по хореографическому искусству».

Беседы по хореографическому искусству проводятся систематически в течение всего курса обучения; включает в себя лекции по истории русского балета, истории мирового балета, общие сведения об искусстве хореографии, её специфике и особенностях. Цель занятий состоит в том, чтобы помочь учащимся ясно представить себе исторический путь развития хореографического искусства, его борьбу за прогрессивную направленность, самобытность и реализм, его связь с другим видами искусства.

Беседы проводятся отдельным занятием 1 раз в четверть и дополняются наглядными пособиями, прослушиванием или просмотром записей фрагментов из балетов, творческих концертов и т.д.

Раздел «Творческая деятельность».

Организация творческой деятельности учащихся позволяет педагогу увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его

интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал.

В играх детям предоставляется возможность «побыть» животными, актёрами, хореографами, исследователями, наблюдая при этом, насколько больше становятся их творческие возможности, богаче фантазия.

При создании творческих ситуаций используется метод моделирования детьми «взрослых отношений», например: «Я - учитель танцев», «Я - художник по костюмам» и др.

Одно из направлений творческой деятельности: танцевальная импровизация — сочинение танцевальных движений, комбинаций в процессе исполнения заданий на предложенную тему. Кроме этого в содержание раздела входят задания по развитию ритмо-пластики, упражнения танцевального тренинга, инсценирование стихотворений, песен, пословиц, сказок и т.д.; этюды для развития выразительности движений.

Творческие задания включаются в занятия в небольшом объёме, или проводятся отдельными уроками по темам.

VII. Тематическое планирование

№ раздела	Тема занятия	1	2	2	4
1	<i>Раздел «Ритмика, элементы музыкальной грамоты»</i> 1. Элементы музыкальной грамоты. 2. Музыкально - ритмические упражнения, гимнастика. 3. Построения и перестроения. 4. Слушание музыки. 5. Гимнастика.	10	10	10	10
2	<i>Раздел «Танцевальная азбука»</i> 1. Элементы Классического танца. 2. Элементы Народно - сценического танца.	7	8	8	8
3	<i>Раздел «Танец»</i> 1. Детские бальные и народные танцы. 2. Образные танцы (игровые). 3. Постановка танцевальной композиции.	8	8	8	8
4	<i>Раздел «Беседы по хореографическому искусству»</i> 1. История балета. 2. Танцы народов РФ.	4	4	4	4
5	<i>Раздел «Творческая деятельность»</i> 1. Игровые этюды. 2. Музыкально - танцевальные игры.	4	4	4	4
ИТОГО:		33	34	34	34

VIII. Материально-техническое обеспечение

№	Инвентарь	Количество
1	Гимнастический зал с зеркалами	1
2	Музыкальный центр	1
3	Гимнастические маты	15
4	Гимнастические мячи	2
5	Скакалки	15

Интернет ресурсы:

1. <http://dance123.ru/>

Танцевальный словарь содержит информацию по истории развития танцевальных стилей и массовых танцевальных образцов, определение и описание техники исполнения многочисленных танцевальных терминов, характеристику танцев разных народов, эпох.

2. <http://www.youtube.com/user/bolshoi/featured>

Официальный канал Государственного академического Большого театра России, представляет оперы, балетные спектакли русской и западной классики (включая признанные шедевры 20-го века), и специальных работ по заказу.

3. <http://mariinsky.tv>

Медиаещание Мариинского театра. На сайте ведутся онлайн трансляции концертов, спектаклей. Mariinsky.tv содержит раздел видеоархив, включающий в себя видеоматериалы концертов, спектаклей, репетиций, интервью со звёздами балета, выдающимися хореографами, театральными деятелями.

4. <http://www.horeograf.com/knigi>

На сайте представлено всё для хореографов (методическая литература, публикации, статьи, видео и аудио материалы).

5. <http://video-dance.ru/>

Уроки танцев всех стилей и направлений онлайн.

6. <http://dance.ru/swing/rock-and-roll/>

Уроки танцев онлайн.

7. <http://need4dance.ru/>

Энциклопедия по хореографии, сайт содержит информацию по истории появления и развития различных стилей и направлений хореографии, узнать основные движения разных танцев, ознакомиться с известными коллективами и людьми оказавшими большое влияние на развитие различных жанров хореографического искусства.

8. <http://sport-lessons.com/>

Спортивные уроки онлайн.

9. http://www.youtube.com/channel/UCwdl_G0ghsXcRcVhRVCMzLQ

Канал о гимнастике, состоящей из аэробных упражнений под ритмичную музыку, которая помогает следить за ритмом выполнения упражнений.

10. <http://www.youtube.com/channel/UCu0op9WasZt-XUvtTY2GdPw/featured>

Канал представляет видеоматериалы по различным сочетаниям и системам физических упражнений, составляющих основу и содержание видов спорта, входящих в программы физического воспитания в учебных заведениях.

Календарно – тематическое планирование Ритмика, 1 класс, 1 час в неделю

УМК программа «Ритмика и танец» 1-8 классы, утвержденная Министерством образования 06.03.2015г.

№ урока	Тема урока	Планируемые результаты (предметные, метапредметные).	Кол-во часов
1	Введение. Что такое ритмика.	Увлечь музыкой, вызвать интерес к движению.	1
2	Основные танцевальные правила.	Начать приучать учащихся к танцевальной	1

	Приветствие. Постановка корпуса.	технологии.	
3	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).	Научить ритмично исполнять различные мелодии.	1
4	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.	Проверить знания учащихся о правой, левой руке, стороне.	1
5	Поза исполнителя. Зритель, исполнитель. Положение фигуры по отношению к зрителю. Ракурс.	Объяснить, как должна располагаться фигура относительно зрителя.	1
6	Танцы народов РФ, их особенности и костюмы.	Познакомить с танцами народов РФ.	1
7	Танцевальная зарядка. Упражнения для рук.	Разучить основные упражнения для рук в форме танцевальной зарядки.	1
8	Ритмическая схема. Ритмическая игра.	Научить составлять небольшие танцевальные комбинации.	1
9	Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, платок).	Развитие ритмичности с предметом.	1
10	Простейшие танцевальные элементы в форме игры.	Разучить танцевальные элементы в форме игры.	1
11	Этюдная работа. Игры. Понятие пантомима.	Дать понятие пантомима. Рассказать об этюдной работе.	1
12	Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика.	Развить пластичность и мягкость движений под музыку.	1
13	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.	Использовать на уроке флажки, мячи и постоянно напоминать о правильной осанке, правой стороне.	1

14	Упражнения для профилактики плоскостопия.	Разучить основные упражнения профилактики плоскостопия.	1
15-16-17	Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	Научить правильно дышать. Следить за осанкой во время учебы.	3
18	Упражнения для суставов. Разминка «Буратино».	Провести небольшую профилактику суставов.	1
19	Упражнения на расслабление мышц.	Научить учащихся расслаблять мышцы.	1
20	Этюдная работа. Пантомима. Игра «Телефон», «Замри».	Поиграть в различные игры связанные с этюдной работой.	1
21	Музыкальные, танцевальные темы.	Научиться определять медленно, быстро, умеренно.	1
22	Разучивание простейших танцевальных элементов «Часики», «Качели», «Мельница».	Разучить новые танцевальные элементы.	1
23	Настроение в музыке и танце. Характер исполнения.	Научиться определять характер мелодии и подбирать оригинальное исполнение движения.	1
24	Выразительные средства музыки и танца. Музыка, движение, исполнители, костюмы.	Познакомить с основными выразительными средствами музыки и танца.	1
25	Правила танцевального этикета.	Объяснить основные правила танцевального этикета.	1
26-27	Аэробика.	Увлечь детей занятиями аэробики.	2
28	Понятие размер. Музыкальная фраза, длительность в музыке и танце.	Продолжать знакомить детей с музыкальными понятиями.	1
29	Танцевальные игры для развития музыкальности и	Развить музыкальный слух.	1

	слуха.		
30	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	Продолжать развитие музыкального слуха.	1
31	Ритмические упражнения.	Научить ритмично исполнять различные упражнения.	1
32-33	Гимнастика Parter.	Познакомить с партерной гимнастикой.	2

**Календарно – тематическое планирование
Ритмика, 2 класс, 1 час в неделю**

УМК программа «Ритмика и танец» 1-8 классы, утвержденная Министерством образования 06.03.2015г.

№ урока	Тема урока	Планируемые результаты (предметные, метапредметные).	Кол-во часов
1	Введение. Что такое ритмика.	Увлечь музыкой, вызвать интерес к движению.	1
2	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	Начать приучать учащихся к танцевальной технологии.	1
3	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).	Научить ритмично исполнять различные мелодии.	1
4	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.	Проверить знания учащихся о правой, левой руке, стороне.	1
5	Поза исполнителя. Зритель, исполнитель. Положение фигуры по отношению к зрителю. Ракурс.	Объяснить как должна располагаться фигура относительно зрителя.	1
6	Танцы народов РФ, их особенности и костюмы.	Познакомить с танцами народов РФ.	1
7	Танцевальная зарядка. Упражнения	Разучить основные упражнения для рук в	1

	для рук.	форме танцевальной зарядки.	
8	Ритмическая схема. Ритмическая игра.	Научить составлять небольшие танцевальные комбинации.	1
9	Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, платок).	Развитие ритмичности с предметом.	1
10	Простейшие танцевальные элементы в форме игры.	Разучить танцевальные элементы в форме игры.	1
11	Этюдная работа. Игры. Понятие пантомима.	Дать понятие пантомима. Рассказать об этюдной работе.	1
12	Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика.	Развить пластичность и мягкость движений под музыку.	1
13	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.	Использовать на уроке флажки, мячи и постоянно напоминать о правильной осанке, правой стороне.	1
14	Упражнения для профилактики плоскостопия.	Разучить основные упражнения профилактики плоскостопия.	1
15-16-17	Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	Научить правильно дышать. Следить за осанкой во время учебы.	3
18	Упражнения для суставов. Разминка «Буратино».	Провести небольшую профилактику суставов.	1
19	Упражнения на расслабление мышц.	Научить учащихся расслаблять мышцы.	1
20	Этюдная работа. Пантомима. Игра «Телефон», «Замри».	Поиграть в различные игры связанные с этюдной работой.	1
21	Музыкальные, танцевальные темы.	Научиться определять медленно, быстро, умеренно.	1
22	Разучивание простейших	Разучить новые танцевальные	1

	танцевальных элементов «Часики», «Качели», «Мельница».	элементы.	
23	Настроение в музыке и танце. Характер исполнения.	Научиться определять характер мелодии и подбирать оригинальное исполнение движения.	1
24	Выразительные средства музыки и танца. Музыка, движение, исполнители, костюмы.	Познакомить с основными выразительными средствами музыки и танца.	1
25	Правила танцевального этикета.	Объяснить основные правила танцевального этикета.	1
26-27	Аэробика.	Увлечь детей занятиями аэробики.	2
28	Понятие размер. Музыкальная фраза, длительность в музыке и танце.	Продолжать знакомить детей с музыкальными понятиями.	1
29	Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха.	Развить музыкальный слух.	1
30	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	Продолжать развитие музыкального слуха.	1
31	Ритмические упражнения.	Научить ритмично исполнять различные упражнения.	1
32-33	Гимнастика Parter.	Познакомить с партерной гимнастикой.	2
34	Фигуры в танце. Квадрат, круг, линия, звездочка, воротца, змейка.	Рассмотреть и разучить основные фигуры в танце.	1

**Календарно – тематическое планирование
Ритмика, 3 класс, 1 час в неделю**

УМК программа «Ритмика и танец» 1-8 классы, утвержденная Министерством образования 06.03.2015г.

№ урока	Тема урока	Планируемые результаты (предметные, метапредметные)	Кол-во часов
1	Введение. Что такое ритмика.	Увлечь музыкой, вызвать интерес к движению.	1
2	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	Начать приучать детей к танцевальной технологии.	1
3	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).	Научить ритмично исполнять различные мелодии.	1
4	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	Развить музыкальный слух.	1
5	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.	Проверить знания учащихся о правой, левой руке, стороне.	1
6	Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина.	Обучить основным танцевальным точкам в зале.	1
7	Понятие о рабочей и опорной ноге.	Показать высоту шага и научить равномерно распределять тяжесть корпуса на рабочую ногу.	1
8	Понятие «шаг» 45°, 90°, 180°. Растяжка.	Подход к хореографической терминологии.	1
9	Первый танцевальный элемент «Квадрат», «Крест».	Умение пользоваться движением «Крест» для рук, головы, ног.	1
10	Постановка корпуса. Движения плечами, бедрами, руками, животом.	Научить детей не смотреть себе под ноги, поставить корпус на зеркала.	1
11	Простейшие танцевальные элементы. Танцевальный шаг,	Рассмотреть и разучить простейшие танцевальные элементы.	1

	подскоки вперед, назад, галоп.		
12	Разучивание позиций рук и ног.	Выучить основные позиции рук и ног.	1
13	Наклоны и повороты с хореографической точки зрения.	Наклоны корпуса в разных направлениях. Правильный наклон грудью вперед, голова на зрителя.	1
14	Гимнастические элементы.	Рассмотреть несколько гимнастических элементов.	1
15	Ритмические упражнения в различных комбинациях.	Составить несколько комбинаций с использованием ритмических упражнений.	1
16	Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	Научить правильно дышать. Следить за осанкой во время учебы.	1
17	Три подразделения в танце и музыке. Общее понятие.	Музыкальное понятие — помощник в движении. Обсуждение вопроса из чего состоит музыка.	1
18	Марш. Понятие о марше, ритмический счет.	Научиться маршировать, отличать марш от других танцев, счет, темы марша, простукивание на счет 1,2,3,4.	1
19	Три «кита» в музыке. Песня и танец.	Понять из чего состоит песня. Самые известные танцы (полька, вальс).	1
20	Разучивание танцевальных шагов. Шаг с приседанием, приставной, с притопом.	Научить основным танцевальным шагам.	1
21	Танцевальный бег (ход на полу пальцах). Упражнения для профилактики плоскостопия.	Научить выполнять различные упражнения на полупальцах.	1
22	Тройной шаг. Упражнения на	Разучить различные комбинации с	1

	ориентацию в пространстве.	тройным шагом.	
23	Урок-игра «Ловушка», «Русский кулачный бой», «Выйди из круга» (с мячом).	Увлечь танцевальными играми.	1
24	Приставные шаги. Синхронность.	Развивать синхронность, выполняя простейшие приставные шаги.	1
25-26	Аэробика.	Увлечь детей занятиями аэробики.	2
27	Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней.	Рассказать о развитии бального танца.	1
28	Партнер и партнерша. Понятие дуэт, квартет в танце.	Дать основные понятия в танце.	1
29-30	Простейшие фигуры в танцах. Разучивание танца в паре.	Познакомить с основными фигурами в танцах и попробовать исполнить их в паре.	2
31-32	Гимнастика Parter.	Познакомить с партерной гимнастикой.	2
33-34	Игровые двигательные упражнения с предметами.	Развитие двигательной активности.	2

**Календарно – тематическое планирование
Ритмика, 4 класс, 1 час в неделю**

УМК программа «Ритмика и танец» 1-8 классы, утвержденная Министерством образования 06.03.2015г.

№ урока	Тема урока	Планируемые результаты (предметные, метапредметные)	Кол-во часов
1	Введение. Что такое ритмика.	Увлечь музыкой, вызвать интерес к движению.	1
2	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	Начать приучать учащихся к танцевальной технологии.	1
3	Первый подход к	Научить ритмично	1

	ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).	исполнять различные мелодии.	
4	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	Развить музыкальный слух	1
5	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.	Проверить знания учащихся о правой, левой руке, стороне.	1
6	Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина.	Обучить основным танцевальным точкам в зале.	1
7	Понятие о рабочей и опорной ноге.	Показать высоту шага и научить равномерно распределять тяжесть корпуса на рабочую ногу.	1
8	Простейшие танцевальные элементы. Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп.	Рассмотреть и разучить простейшие танцевальные элементы.	1
9	Ритмическая схема. Ритмическая игра.	Научить составлять небольшие танцевальные комбинации.	1
10	Этюдная работа. Игры. Понятие пантомима.	Дать понятие пантомима. Рассказать об этюдной работе.	1
11	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.	Использовать на уроке флажки, мячи и постоянно напоминать о правильной осанке, правой стороне.	1
12	Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика.	Развить пластичность и мягкость движений под музыку.	1
13	Разучивание танцевальных шагов. Шаг с приседанием,	Научить основным танцевальным шагам.	1

	приставной, с притопом.		
14	Танцевальный бег (ход на полу пальцах). Упражнения для профилактики плоскостопия.	Научить выполнять различные упражнения на полупальцах.	1
15	Тройной шаг. Упражнения на ориентацию в пространстве.	Разучить различные комбинации с тройным шагом.	1
16	Танцы народов РФ, их особенности и костюмы.	Познакомить с танцами народов РФ.	1
17	Танцевальный элемент «Марш».	Научить маршировать танцевально, попадая в такт музыки, темы марша.	1
18	Ритмические упражнения «Притопы», «Припляс».	Разучить простейшие ритмические упражнения.	1
19	Простейшие фигуры в танцах. Разучивание танца в паре.	Познакомить с основными фигурами в танцах и попробовать исполнить их в паре.	1
20-21	Русский народный танец «Полька».	Умение ставить ногу на каблук и на носок.	2
22-23	Русский народный танец «Каблучок», «Ковырялочка», «Гарможка».	Познакомить с самыми простыми русскими народными танцами.	2
24	Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней.	Рассказать о развитии бального танца.	1
25-26	Бальный танец «Вальс».	Научить танцевать самый простой вальс.	2
27	Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	Научить правильно дышать. Следить за осанкой во время учебы.	1
28-29	Аэробика.	Увлечь учащихся занятиями аэробики.	2
30-31	Гимнастика Parter.	Познакомить с партерной гимнастикой.	2
32	Упражнения на	Научить учащихся	1

	расслабление мышц.	расслаблять мышцы.	
33-34	Игровые двигательные упражнения с предметами.	Развитие двигательной активности.	2