МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №1»

Календарно-тематическое

планирование уроков ритмики

Педагог/хореограф:

Старова В.В.

2015 – 2016 г.г

***Урок ритмики***

***1-й «А» класс (1 год обучения) 1 час в неделю***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Месяц*** | | ***№ урока*** | ***Тема урока*** | ***Основные виды учебной деятельности*** | | ***Примечание*** |
| ***сентябрь*** | |  |  | ***Разминка*** | ***Танец*** |  |
| ***план*** | ***факт*** |  |  |  |  |  |
| ***07.09*** |  | Урок 1 | Вводный урок: правила техники безопасности.  Что такое ритмика? |  |  |  |
| ***14.09*** |  | Урок 2 | Разминка. Элементы разминки. | Разминка по кругу: шаг с носка, бег (ноги вперёд, сзади). Разминка на середине зала:  а)деми- гранд- плие  б)«релеве» по VI поз.  в)прыжки по VI позиции, II позиции, крест на крест  г)порт-де-бра (вперёд, назад, вправо, влево) |  | Основные танцевальные правила: приучение обучающихся к танцевальной технологии. |
| ***21.09.*** |  | Урок 3 | Отработка элементов разминки. | Отработка элементов разминки.  Разминка на середине зала. | Изучение элементов танца «полька»:  Подскоки (на месте, по кругу)  «Ковырялочка», «галоп»  Танец «Утят» | Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки выстукивания, притоп |
| ***28.09.*** |  | Урок 4 | Изучение танца «полька». | Танцевальная зарядка. Разучить основные упражнения для рук в форме танцевальной зарядки | Изучение танца «Полька»  Танец «Утят» | Простейшие танцевальные элементы. |
| ***октябрь*** | |  |  |  |  |  |
| ***план*** | ***факт*** |  |  |  |  |  |
| ***05.10.*** |  | Урок 5 | Элементы танца полька в паре | Разминка на середине зала  Упражнения для профилактики плоскостопия.  Разучить основные упражнения профилактики плоскостопия | Элементы танца полька (в паре). |  |
| ***12.10.*** |  | Урок 6 | Фрагменты танца полька. | Разминка на середине зала.  Упражнения для синхронности и координации движений. | Элементы танца полька: подскоки,  «Ковырялочка», «хлопки»,  «галоп» | Этюдная  работа, танцевальные фрагменты танца польки |
| ***19.10.*** |  | Урок 7 | Отработка фрагментов танца полька. | Разминка | Отработка фрагментов танца полька  «Весёлая минутка» | Этюдная работа, игра «Телефон» и «Замри» |
| ***26.10.*** |  | Урок 8 | Постановка танца «Полька». | Разминка | Постановка танца «Полька» | Музыкально-танцевальные темы |
| **ноябрь** | |  |  |  |  |  |
| ***план*** | ***факт*** |  |  |  |  |  |
| ***09.11.*** |  | Урок 9 | Отработка танца «Полька». | Разминка | Отработка танца полька «Весёлая минутка» | Правила танцевального этикета |
| ***16.11.*** |  | Урок 10 | Элементы танца «Хочу не хочу». | Разминка на середине зала | Элементы танца «Хочу не хочу» | Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии |
| ***23.11.*** |  | Урок 11 | Отработка элементов танца и фрагменты танца «Хочу не хочу». | Разминка на середине зала | Отработка элементов танца (хлопки) и фрагменты танца «Хочу не хочу» | Ритмические упражнения |
| ***30.11.*** |  | Урок 12 | Отработка фрагментов танца «Хочу не хочу». | Разминка на середине зала | Отработка фрагментов танца «Хочу не хочу» | Синхронность и координация движений |
| ***декабрь*** | |  |  |  |  |  |
| ***план*** | ***факт*** |  |  |  |  |  |
| ***07.12.*** |  | Урок 13 | Постановка танца «Хочу не хочу». | Разминка | Постановка танца «Хочу не хочу» | Правила танцевального этикета |
| ***14.12.*** |  | Урок 14 | Подготовка к новогодней ёлке.  . | Разминка | Подготовка к новогодней ёлке  Изучение танцев «Лавата», «Раз, два, три, на носочки», танец «Утят» | Настроение в музыке и танце. Характер исполнения танцев |
| ***21.12.*** |  | Урок 15 | Подготовка к новогодней ёлке | Разминка | Подготовка к новогодней ёлке  Изучение танцев «Лавата», «Раз, два, три, на носочки», танец «Утят» | Настроение в музыке и танце. Характер исполнения танцев. |
| **январь** | |  |  |  |  |  |
| ***план*** | ***факт*** |  |  |  |  |  |
| ***11.01.*** |  | Урок 16 | Правила техники безопасности. Повтор танцев | Разминка | Повтор танцев: «Весёлая минутка», «Хочу не хочу», танец «Утят» |  |
| ***18.01*** |  | Урок 17 | Элементы танца «Чебурашка» | Разминка  Упражнение на дыхание и развитие правильной осанки | Элементы танца «Чебурашка»  (шаги в сторону, подскоки, «кик») |  |
| ***25.01*** |  | Урок 18 | Отработка элементов танца «Чебурашка» | Разминка  Упражнение для суставов, разминка «Буратино» | Отработка элементов танца «Чебурашка».  Шаги(в повороте, «кик», подскоки, галоп) |  |
| ***февраль*** | |  |  |  |  |  |
| ***план*** | ***факт*** |  |  |  |  |  |
| ***01.02*** |  | Урок 19 | Фигуры танца «Чебурашка» | Разминка | Фигуры танца «Чебурашка» (по кругу) | Музыкальные, танцевальные темы |
| ***08.02*** |  | Урок 20 | Постановка танца «Чебурашка»  , | Разминка | Постановка танца «Чебурашка» | Выразительные средства музыки и танцев. Музыка |
| ***29.02*** |  | Урок 21 | Отработка постановки танца «Чебурашка» | Разминка | Отработка постановки танца  Чебурашка | исполнители, костюмы  «Понятие размер, музыкальная фраза, длительность в музыке  , |
| ***март*** | |  |  |  |  |  |
| ***план*** | ***факт*** |  |  |  |  |  |
| ***14.03.*** |  | Урок 22 | Повтор изученных танцев | Разминка (середина зала) | Повтор изученных танцев |  |
| ***апрель*** | |  |  |  |  |  |
| ***план*** | ***факт*** |  |  |  |  |  |
| ***04.04.*** |  | Урок 23 | Правила техники безопасности.  Повтор танцев |  | Повтор изученных танцев |  |
| ***11.04.*** |  | Урок 24 | Элементы танца «Цыплят». | Разминка (середина зала) | Элементы танца «Цыплят» (основной шаг танца с пяточки, подскок на правой ноге, на левой, прыжки в сторону) | Ритмические упражнения |
| ***18.04.*** |  | Урок 25 | Отработка элементов танца «Цыплят». | Разминка (середина зала) | Отработка элементов танца «Цыплят» | Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха |
| ***25.04.*** |  | Урок 26 | Элементы танца «Цыплят» в паре. | Разминка (середина зала) | Элементы танца «Цыплят» в паре | Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии |
| ***май*** | |  |  |  |  |  |
| ***план*** | ***факт*** |  |  |  |  |  |
| ***16.05.*** |  | Урок 27 | Фрагменты танца «Цыплят». | Разминка (середина зала)  Гимнастика parter | Фрагменты танца «Цыплят» |  |
| ***23.05.*** |  | Урок 28 | Отработка танца «Цыплят». | Разминка | Отработка танца «Цыплят» | Фигуры в танце(квадрат, круг, линия, воротца) |
| ***30.05*** |  | Урок 29 | Повтор танцев изученных в 1-м классе | Разминка | Повтор танцев изученных в 1-м классе |  |
|  |  | Урок 30 | Итоговый урок: Школьный конкурс бальных танцев |  | Итоговый урок: Школьный конкурс бальных танцев |  |
|  |  | ***Итого: 30 часов*** |  |  |  |  |

***Урок ритмики***

***1-й «Б» класс (1 год обучения) 1 час в неделю***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Месяц*** | | ***№ урока*** | ***Тема урока*** | ***Основные виды учебной деятельности*** | | ***Примечание*** |
| ***сентябрь*** | |  |  | ***Разминка*** | ***Танец*** |  |
| ***план*** | ***факт*** |  |  |  |  |  |
| ***02.09.*** |  | Урок 1 | Вводный урок: правила техники безопасности.  Что такое ритмика? |  |  |  |
| ***09.09.*** |  | Урок 2 | Разминка. Элементы разминки. | Разминка по кругу: шаг с носка, бег (ноги вперёд, сзади). Разминка на середине зала:  а)деми- гранд- плие  б)«релеве» по VI поз.  в)прыжки по VI позиции, II позиции, крест на крест  г)порт-де-бра (вперёд, назад, вправо, влево) |  | Основные танцевальные правила: приучение обучающихся к танцевальной технологии. |
| ***16.09.*** |  | Урок 3 | Отработка элементов разминки. | Отработка элементов разминки.  Разминка на середине зала. | Изучение элементов танца «полька»:  Подскоки (на месте, по кругу)  «Ковырялочка», «галоп»  Танец «Утят» | Первый подход к ритмическому исполнению(хлопки выстукивания, притоп) |
| ***23.09.*** |  | Урок 4 | Изучение танца «полька». | Танцевальная зарядка. Разучить основные упражнения для рук в форме танцевальной зарядки | Изучение танца «Полька»  Танец «Утят» | Простейшие танцевальные элементы. |
| ***30.09.*** |  | Урок 5 | Элементы танца полька в паре | Разминка на середине зала  Упражнения для профилактики плоскостопия.  Разучить основные упражнения профилактики плоскостопия | Элементы танца полька (в паре). |  |
| ***октябрь*** | |  |  |  |  |  |
| ***план*** | ***факт*** |  |  |  |  |  |
| ***07.10.*** |  | Урок 6 | Фрагменты танца полька. | Разминка на середине зала.  Упражнения для синхронности и координации движений. | Элементы танца полька: подскоки,  «Ковырялочка», «хлопки»,  «галоп» | Этюдная работа, игры, понятие пантомимы |
| ***14.10.*** |  | Урок 7 | Отработка фрагментов танца полька. | Разминка | Отработка фрагментов танца полька  «Весёлая минутка» | Этюдная работа, игра «Телефон» и «Замри» |
| ***21.10.*** |  | Урок 8 | Постановка танца «Полька». | Разминка | Постановка танца «Полька» | Музыкально-танцевальные темы |
| ***28.10.*** |  | Урок 9 | Отработка танца «Полька». | Разминка | Отработка танца полька «Весёлая минутка» | Правила танцевального этикета |
| **ноябрь** | |  |  |  |  |  |
| ***план*** | ***факт*** |  |  |  |  |  |
| ***11.11.*** |  | Урок 10 | Элементы танца «Хочу не хочу». | Разминка на середине зала | Элементы танца «Хочу не хочу» | Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии |
| ***18.11.*** |  | Урок 11 | Отработка элементов танца и фрагменты танца «Хочу не хочу». | Разминка на середине зала | Отработка элементов танца (хлопки) и фрагменты танца «Хочу не хочу» | Ритмические упражнения |
| ***25.11*** |  | Урок 12 | Отработка фрагментов танца «Хочу не хочу». | Разминка на середине зала | Отработка фрагментов танца «Хочу не хочу» | Синхронность и координация движений |
| ***декабрь*** | |  |  |  |  |  |
| ***план*** | ***факт*** |  |  |  |  |  |
| ***02.12.*** |  | Урок 13 | Постановка танца «Хочу не хочу». | Разминка | Постановка танца «Хочу не хочу» | Правила танцевального этикета |
| ***09.12.*** |  | Урок 14 | Подготовка к новогодней ёлке.  . | Разминка | Подготовка к новогодней ёлке  Изучение танцев «Лавата», «Раз, два, три, на носочки», танец «Утят» | Настроение в музыке и танце. Характер исполнения танцев |
| ***16.12.*** |  | Урок 15 | Изучение танца хоровод «Левониха». | Разминка | Изучение танца хоровод «Левониха». | Настроение в музыке и танце. Характер исполнения танцев. |
| ***23.12.*** |  | Урок 16 | Правила техники безопасности. Повтор танцев | Разминка | Повтор танцев: «Весёлая минутка», «Хочу не хочу», танец «Утят» |  |
| **январь** | |  |  |  |  |  |
| ***план*** | ***факт*** |  |  |  |  |  |
| ***13.01.*** |  | Урок 17 | Правила техники безопасности. Повтор танцев | Разминка | Повтор танцев: «Весёлая минутка», «Хочу не хочу», танец «Утят» |  |
| ***20.01.*** |  | Урок 18 | Элементы танца «Чебурашка» | Разминка  Упражнение на дыхание и развитие правильной осанки | Элементы танца «Чебурашка»  (шаги в сторону, подскоки, «кик») |  |
| ***27.01.*** |  | Урок 19 | Фигуры танца «Чебурашка» | Разминка  Упражнение для суставов, разминка «Буратино» | Отработка элементов танца «Чебурашка».  Шаги (в повороте, «кик», подскоки, галоп) |  |
| ***февраль*** | |  |  |  |  |  |
| ***план*** | ***факт*** |  |  |  |  |  |
| ***03.02.*** |  | Урок 20 | Фигуры танца «Чебурашка» | Разминка | Фигуры танца «Чебурашка» (по кругу) | Музыкальные, танцевальные темы |
| ***10.02.*** |  | Урок 21 | Отработка фигур танца «Чебурашка». | Разминка | Отработка фигур танца «Чебурашка». | Выразительные средства музыки и танцев. Музыка, движение, исполнители, костюмы |
| ***24.02.*** |  | Урок 22 | Отработка фигур танца «Чебурашка». | Разминка | Отработка фигур танца «Чебурашка» |  |
| ***март*** | |  |  |  |  |  |
| ***план*** | ***факт*** |  |  |  |  |  |
| ***02.03.*** |  | Урок 23 | Постановка танца «Чебурашка» | Разминка | Постановка танца «Чебурашка» | Понятие размер, музыкальная фраза, длительность в музыке и танце |
| ***09.03.*** |  | Урок 24 | Отработка постановки танца «Чебурашка». | Разминка | Отработка постановки танца «Чебурашка» |  |
| ***16.03.*** |  | Урок 25 | Повтор изученных танцев. | Разминка (середина зала) | Повтор изученных танцев |  |
| ***30.03.*** |  | Урок 26 | Правила техники безопасности.  Повтор танцев. |  | Повтор изученных танцев |  |
| ***апрель*** | |  |  |  |  |  |
| ***план*** | ***факт*** |  |  |  |  |  |
| ***06.04.*** |  | Урок 27 | Элементы танца «Цыплят».  . | Разминка (середина зала) | Элементы танца «Цыплят» (основной шаг танца с пяточки, подскок на правой ноге, на левой, прыжки в сторону) | Ритмические упражнения |
| ***13.04.*** |  | Урок 28 | Отработка элементов танца «Цыплят». | Разминка (середина зала) | Отработка элементов танца «Цыплят» | Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха. |
| ***20.04.*** |  | Урок 29 | Элементы танца «Цыплят» в паре. | Разминка (середина зала) | Элементы танца «Цыплят» в паре | Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии. |
| ***27.04.*** |  | Урок 30 | Фрагменты танца «Цыплят». | Разминка (середина зала)  Гимнастика parter | Фрагменты танца «Цыплят» |  |
| ***май*** | |  |  |  |  |  |
| ***план*** | ***факт*** |  |  |  |  |  |
| ***04.05.*** |  | Урок 31 | Постановка танца «Цыплят». | Разминка | Постановка танца «Цыплят» |  |
| ***11.05.*** |  | Урок 32 | Отработка танца «Цыплят». | Разминка | Отработка танца «Цыплят» | Фигуры в танце (квадрат, круг, линия, воротца). |
| ***18.05.*** |  | Урок 33 | Повтор танцев изученных в 1-м классе. | Разминка | Повтор танцев изученных в 1-м классе |  |
| ***25.05.*** |  | Урок 34 | Итоговый урок: Школьный конкурс бальных танцев. |  | Итоговый урок: Школьный конкурс бальных танцев |  |
|  |  | ***Итого: 34*** ***часа*** |  |  |  |  |

***Урок ритмики***

***2-й класс (2 год обучения) 1 час в неделю***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Месяц*** | | ***№ урока*** | ***Тема урока*** | ***Основные виды деятельности*** | | ***Примечание*** |
| ***сентябрь*** | |  |  | ***Разминка*** | ***Танец*** |  |
| ***план*** | ***факт*** |  |  |  |  |  |
| ***02.09.*** |  | Урок 1 | Вводный урок: правила техники безопасности.  Что такое ритмика? |  |  |  |
| ***09.09.*** |  | Урок 2 | Повтор танцев, изученных за первый год обучения. | Разминка по кругу: шаг с носка, бег (ноги вперёд, сзади). Разминка на середине зала:  а)деми- гранд- плие  б)«релеве» по VI поз.  в)прыжки по VI позиции, II позиции, крест на крест  г)порт-де-бра (вперёд, назад, вправо, влево) |  | Основные танцевальные правила: приучение обучающихся к танцевальной технологии. |
| ***16.09.*** |  | Урок 3 | Элементы разминки I, II, III позиции, деми-гранд-плие | Разминка (середина зала) а) I ,II ,III позиции,деми-гранд-плие  б) «релеве» (VI позиция) на двух ногах поочерёдно  в) прыжки (с руками и хлопками)  г) порт-де-бра  (перегибание корпуса: вперед, назад, вправо, влево) |  | Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки выстукивания, притоп) |
| ***23.09.*** |  | Урок 4 | Элементы танца «Берлинская полька». | Разминка (середина зала) | Элементы танца «Берлинская полька»  а)ковырялочка  б) галоп  в) прыжки  г) хлопки | Простейшие танцевальные элементы. |
| ***30.09.*** |  | Урок 5 | Отработка элементов танца «Берлинская полька». | Разминка на середине зала.  Понятие о правой и левой руке, правой, левой стороне | Отработка элементов танца «Берлинская полька» |  |
| ***октябрь*** | |  |  |  |  |  |
| ***план*** | ***факт*** |  |  |  |  |  |
| ***07.10.*** |  | Урок 6 | Фрагменты танца берлинская полька  . | Разминка на середине зала.  Упражнения для синхронности и координации движений. | Фрагменты танца берлинская полька | Позы исполнителя. Положение фигуры по отношению к зрителю |
| ***14.10.*** |  | Урок 7 | Отработка фрагментов танца полька. | Танцевальная зарядка, упражнения для рук. | Отработка фрагментов танца полька |  |
| ***21.10.*** |  | Урок 8 | Постановка танца «Берлинская полька». | Разминка | Постановка танца «Полька» | Ритмическая игра. |
| ***28.10.*** |  | Урок 9 | Отработка постановки танца «Берлинская полька». | Разминка | Отработка постановки танца «Берлинская полька». | Правила танцевального этикета. |
| **ноябрь** | |  |  |  |  |  |
| ***план*** | ***факт*** |  |  |  |  |  |
| ***11.11.*** |  | Урок 10 | Отработка изученных танцев. | Разминка на середине зала | Отработка изученных танцев. | Простейшие танцевальные элементы в форме игры. |
| ***18.11.*** |  | Урок 11 | Отработка элементов танца «Тарантелла». . | Разминка на середине зала | Отработка элементов танца «Тарантелла». | Этюдная работа, игры |
| ***25.11.*** |  | Урок 12 | Фрагменты танца «Тарантелла» в паре. | Разминка на середине зала. | Фрагменты танца «Тарантелла» в паре. | Пластичная гимнастика. |
| ***декабрь*** | |  |  |  |  |  |
| ***план*** | ***факт*** |  |  |  |  |  |
| ***02.12.*** |  | Урок 13 | Постановка танца «Тарантелла». | Разминка | Постановка танца «Тарантелла» | Синхронность и координация движений используя танцевальные элементы. |
| ***09.12.*** |  | Урок 14 | Отработка фрагментов танца. | Разминка | Отработка фрагментов танца | Упражнения для профилактики плоскостопия. |
| ***16.12.*** |  | Урок 15 | Подготовка к новогодней ёлке: Изучение танцев «Лавата», «Бинго», танец «Утят». | Разминка | Подготовка к новогодней ёлке: Изучение танцев «Лавата», «Бинго», танец «Утят». | Этюдная работа, игра «Телефон», «Замри». |
| ***23.12.*** |  | Урок 16 | Правила техники безопасности. Повтор танцев. | Разминка | Повтор танцев | Музыкально-танцевальные темы. |
| **январь** | |  |  |  |  |  |
| ***план*** | ***факт*** |  |  |  |  |  |
| ***13.01*** |  | Урок 17 | Правила техники безопасности. Повтор танцев | Гимнастика, упражнение на дыхание и упражнения для развития правильной осанки. | Повтор танцев |  |
| ***20.01.*** |  | Урок 18 | Элементы танца «Модный рок. | Разминка | Элементы танца «Модный рок. | Разучивание простейших танцевальных элементов «часики», «качели». |
| ***27.01.*** |  | Урок 19 | Отработка элементов танца «Модный рок». | Разминка  Упражнение для суставов, разминка «Буратино». | Отработка элементов танца «Модный рок». | Упражнение на расслабление мышц. |
| ***февраль*** | |  |  |  |  |  |
| ***план*** | ***факт*** |  |  |  |  |  |
| ***03.02.*** |  | Урок 20 | Элементы танца «Тарантелла». | Разминка | Элементы танца «Тарантелла». | Упражнение для суставов. |
| ***10.02.*** |  | Урок 21 | Отработка элементов танца «Модный рок». | Разминка | Отработка элементов танца «Модный рок». | Настроение в музыке и танце, характер исполнения. |
| ***17.02.*** |  | Урок 22 | Фигуры танца модный рок. | Разминка | Фигуры танца модный рок. | Выразительные средства музыки и танца. |
| ***24.02.*** |  | Урок 23 | Фигуры танца модный рок.). | Разминка | Фигуры танца модный рок. | Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, платок |
| ***март*** | |  |  |  |  |  |
| ***план*** | ***факт*** |  |  |  |  |  |
| ***02.03.*** |  | Урок 24 | Отработка фигур танца «Модный рок». | Разминка | Отработка фигур танца «Модный рок». | Правила танцеваль,,ного этикета. |
| ***09.03.*** |  | Урок 25 | Повтор танцев «Берлинская полька», «Тарантелла». | Танцевальная аэробика | Повтор танцев «Берлинская полька», «Тарантелла». |  |
| ***16.03.*** |  | Урок 26 | Элементы танца «Модный рок» в линии по одному, в паре. | Танцевальная аэробика | Элементы танца «Модный рок» в линии по одному, в паре. |  |
| ***30.03.*** |  | Урок 27 | Танец-игра «Зеркало».. |  | Танец-игра «Зеркало». | Понятие размер, музыкальная фраза, длительность в музыке и танца |
| ***апрель*** | |  |  |  |  |  |
| ***план*** | ***факт*** |  |  |  |  |  |
| ***06.04.*** |  | Урок 28 | Правила техники безопасности. Повтор танцев. | Разминка (середина зала) | Правила техники безопасности. Повтор танцев. | Фигуры в танце «круг», «квадрат», «линия», «воротца». |
| ***13.04.*** |  | Урок 29 | Постановка танца «Модный рок». | Разминка (середина зала). | Постановка танца «Модный рок». |  |
| ***20.04.*** |  | Урок 30 | Отработка постановки танца «Модный рок». | Разминка (середина зала) | Отработка постановки танца «Модный рок». | Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии. |
| ***27.04.*** |  | Урок 31 | Танец-игра «Повтори за мной». | Разминка (середина зала) | Танец-игра «Повтори за мной». | Ритмические упражнения. |
| ***май*** | |  |  |  |  |  |
| ***план*** | ***факт*** |  |  |  |  |  |
| ***04.95.*** |  | Урок 32 | Повтор танцев: «Берлинская полька», «Тарантелла», «Модный рок». | Разминка. Гимнастика parter. | Повтор танцев: «Берлинская полька», «Тарантелла», «Модный рок». |  |
| ***11.05.*** |  | Урок 33 | Элементы танца «Медленный вальс»: «волна», «квадрат», «четвертные повороты». | Разминка. Гимнастика parter. | Элементы танца «Медленный вальс»: «волна», «квадрат», «четвертные повороты» |  |
| ***18.05.*** |  | Урок 34 | Повтор танцев изученных во втором классе. Подготовка к конкурсу бальных танцев. | Разминка | Повтор танцев изученных во втором классе. Подготовка к конкурсу бальных танцев. |  |
| ***25.05.*** |  | Урок 35 | Итоговый урок: Школьный конкурс бальных танцев. |  | Итоговый урок: Школьный конкурс бальных танцев. |  |
|  |  | ***Итого: 35*** ***часов*** |  |  |  |  |

***Урок ритмики***

***3-й класс (3 год обучения) 1 час в неделю***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Месяц*** | | ***№ урока*** | ***Тема урока*** | ***Основные виды деятельности*** | | ***Примечание*** |
| ***сентябрь*** | |  |  | ***Разминка*** | ***Танец*** |  |
| ***план*** | ***факт*** |  |  |  |  |  |
| ***07.09.*** |  | Урок 1 | Вводный урок: правила техники безопасности.  Что такое ритмика? |  |  |  |
| ***14.09.*** |  | Урок 2 | Элементы разминки: деми-гранд-плие по 4 позициям, батман тандю, батман жете (I, II ,III позиции)  Основные танцевальные правила: приучение обучающихся к танцевальной технологии. | Разминка (середина зала)  а)деми-гранд-плие по 4 позициям  б) батман тандю, батман жете (I, II ,III позиции)  в) «релеве»  г) прыжки (сотэ, эшапе)  д) порт-де-бра  е) разтяжка |  |  |
| ***21.09.*** |  | Урок 3 | Повтор танцев, изученных во 2 классе: «Берлинская полька», «Тарантелла».  ) | Разминка | Повтор танцев, изученных во 2 классе: «Берлинская полька», «Тарантелла» | Подходы к ритмическому исполнению (хлопки выстукивания, притоп |
| ***28.09.*** |  | Урок 4 | Повтор танцев, изученных во 2 классе: «Модный рок», «Медленный вальс» | Разминка (середина зала) | Повтор танцев, изученных во 2 классе: «Модный рок», «Медленный вальс» | Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии |
| ***октябрь*** | |  |  |  |  |  |
| ***план*** | ***факт*** |  |  |  |  |  |
| ***05.10.*** |  | Урок 5 | Отработка элементов танца «Медленный вальс». | Разминка на середине зала. | Отработка элементов танца «Медленный вальс»  а) «дорожка»  б) «круазэ»  в) повороты вальса. | Понятие о правой- левой руке, стороне, повороты и наклоны корпуса |
| ***12.10.*** |  | Урок 6 | Фигуры танца «Медленный  вальс». | Разминка | Фигуры танца «Медленный  вальс» | Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина. |
| ***19.10.*** |  | Урок 7 | Фигуры вальса в паре: «квадрат», четвертные повороты». | Разминка | Фигуры вальса в паре: «квадрат», четвертные повороты» | Понятие о рабочей и опорной ноге |
| ***26.10.*** |  | Урок 8 | Отработка фигур танца «Медленный вальс»  Танец-игра «Зеркало».  . | Разминка | Отработка фигур танца «Медленный вальс»  Танец-игра «Зеркало». | Понятие «шаг» 45°, 90°, 180°. Растяжка |
| **ноябрь** | |  |  |  |  |  |
| ***план*** | ***факт*** |  |  |  |  |  |
| ***09.11.*** |  | Урок 9 | Постановка танца «Медленный вальс». | Разминка на середине зала | Постановка танца «Медленный вальс» | Первый танцевальный элемент «квадрат», «крест». |
| ***16.11.*** |  | Урок 10 | Отработка танца «Медленный вальс».  . | Разминка на середине зала | Отработка танца «Медленный вальс» | Постановка корпуса. Движение плечами, бедрами, руками |
| ***23.11.*** |  | Урок 11 | Повтор танца «Модный рок». | Разминка на середине зала. | Повтор танца «Модный рок» | Простейшие танцевальные элементы. Танцевальный шаг, подскоки вперед-назад, галоп. |
| ***30.11*** |  | Урок 12 | Урок импровизация. |  | Урок импровизация. | Разучивание позиций рук и ног. |
| ***декабрь*** | |  |  |  |  |  |
| ***план*** | ***факт*** |  |  |  |  |  |
| ***07.12.*** |  | Урок 13 | Урок импровизация. | Разминка | Урок импровизация. | Творческий подход к танцевальному искусству. |
| ***14.12.*** |  | Урок 14 | Повтор и отработка танцев. | Разминка | Повтор и отработка танцев | Наклоны и повороты с хореографической точки зрения. |
| ***21.12.*** |  | Урок 15 | Правила техники безопасности. Повтор танцев: «Тарантелла», «Медленный вальс». | Разминка | Правила техники безопасности. Повтор танцев: «Тарантелла», «Медленный вальс». | Ритмические упражнения в различных комбинациях. |
| **январь** | |  |  |  |  |  |
| ***план*** | ***факт*** |  |  |  |  |  |
| ***11.01*** |  | Урок 16 | Элементы танца «Вару-Вару». | Гимнастика, упражнение на дыхание и упражнения для развития правильной осанки. | Элементы танца «Вару-Вару». | Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки. |
| ***18.01.*** |  | Урок 17 | Отработка элементов танца. | Разминка | Отработка элементов танца. | Три подразделения в танце и музыке. |
| ***25.01.*** |  | Урок 18 | Фигуры танца«Вару-вару». | Разминка | Отработка элементов танца «Модный рок». | Марш. Понятие о марше, ритмический счет. |
| ***февраль*** | |  |  |  |  |  |
| ***план*** | ***факт*** |  |  |  |  |  |
| ***01.02.*** |  | Урок 19 | Отработка фигур танца. | Разминка | Отработка фигур танца. | Разучивание танцевальных шагов. Шаг с приседанием, приставной, с притопом. |
| ***08.02.*** |  | Урок 20 | Отработка фигур танца в паре. | Разминка | Отработка фигур танца в паре | Танцевальный бег, упражнения для профилактики плоскостопия. |
| ***15.02.*** |  | Урок 21 | Урок-игра «Ловушка», «Русский кулачный бой», «Выйди из круга» (мячом) | Разминка | Урок-игра «Ловушка», «Русский кулачный бой», «Выйди из круга» (мячом) |  |
| ***29.02.*** |  | Урок 22 | Постановка танца «Вару-вару». | Разминка | Постановка танца «Вару-вару». | Приставные шаги, синхронность. |
| ***март*** | |  |  |  |  |  |
| ***план*** | ***факт*** |  |  |  |  |  |
| ***14.03.*** |  | Урок 23 | Элементы танца «Ча-ча-ча». | Танцевальная аэробика. | Элементы танца «Ча-ча-ча» |  |
| ***апрель*** | |  |  |  |  |  |
| ***план*** | ***факт*** |  |  |  |  |  |
| ***04.04.*** |  | Урок 24 | Правила техники безопасности. Повтор танцев. | Разминка (середина зала) | Правила техники безопасности. Повтор танцев. | Историко-бытовой танец. |
| ***11.04.*** |  | Урок 25 | Отработка элементов танца «ча-ча-ча». | Разминка (середина зала). | Отработка элементов танца «ча-ча-ча». | Партнер и партнерша, понятие «дуэт» в танце. |
| ***18.04.*** |  | Урок 26 | Отработка элементов танца «ча-ча-ча». | Разминка. Гимнастика parter. | Отработка элементов танца «ча-ча-ча». |  |
| ***25.04.*** |  | Урок 27 | Элементы танца в паре. | Разминка. Гимнастика parter. | Элементы танца в паре. |  |
| ***май*** | |  |  |  |  |  |
| ***план*** | ***факт*** |  |  |  |  |  |
| ***16.05.*** |  | Урок 28 | Отработка элементов танца. | Разминка. | Отработка элементов танца | Игровые, двигательные упражнения с предметами. |
| ***23.05.*** |  | Урок 29 | Фигуры танца в паре. | Разминка. | Фигуры танца в паре. |  |
| ***30.05.*** |  | Урок 30 | Итоговый урок: Школьный конкурс бальных танцев. | Разминка | Итоговый урок: Школьный конкурс бальных танцев. |  |
|  |  | ***Итого: 30*** |  |  |  |  |

***Урок ритмики***

***4-й класс (4 год обучения) 1 час в неделю***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Месяц*** | | ***№ урока*** | ***Тема урока*** | ***Основные виды деятельности*** | | ***Примечание*** |
| ***сентябрь*** | |  |  | ***Разминка*** | ***Танец*** |  |
| ***план*** | ***факт*** |  |  |  |  |  |
| ***04.09.*** |  | Урок 1 | Вводный урок, правила техники безопасности. Повтор танцев изученных в 3 классе.  Что такое ритмика? |  |  |  |
| ***11.09.*** |  | Урок 2 | Классический экзерсис | Классический экзерсис:  а)поклон для мальчиков, поклон для девочек  б) деми-гранд-плие по III позициям  в) «релеве»  г) батман - тандю  д) прыжки  е) порт - де – бра |  | Основные танцевальные правила: приветствие, приучение обучающихся к танцевальной технологии. |
| ***18.09.*** |  | Урок 3 | Элементы классического экзерсиса. | Классический экзерсис:  поклон для мальчиков, поклон для девочек |  | Подходы к ритмическому исполнению (хлопки выстукивания, притоп) |
| ***25.09.*** |  | Урок 4 | Повтор танцев:  «Берлинская полька»  «Модный рок». | Классический экзерсис | Повтор танцев:  «Берлинская полька»  «Модный рок» | Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии. |
| ***октябрь*** | |  |  |  |  |  |
| ***план*** | ***факт*** |  |  |  |  |  |
| ***02.10.*** |  | Урок 5 | Повтор танцев «Вару-вару», «ча-ча-ча». | Классический экзерсис | Повтор танцев «Вару-вару», «ча-ча-ча» | Понятие о правой- левой руке, стороне, повороты и наклоны корпуса. |
| ***09.10.*** |  | Урок 6 | Элементы народной хореографии: гармошка, елочка. | Классический экзерсис | Элементы народной хореографии: гармошка, елочка. | Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина. |
| ***16.10.*** |  | Урок 7 | Элементы фигурного вальса. | Классический экзерсис | Элементы фигурного вальса | Понятие о рабочей и опорной ноге. |
| ***23.10.*** |  | Урок 8 | Отработка элементов фигурного вальса.  Танец-игра «Зеркало». | Классический экзерсис | Отработка элементов фигурного вальса.  Танец-игра «Зеркало». |  |
| ***30.10*** |  | Урок 9 | Фигуры вальса «балансе», «дорожка», «окошки». | Классический экзерсис | Фигуры вальса «балансе», «дорожка», «окошки». | Ритмическая схема, ритмическая игра. |
| **ноябрь** | |  |  |  |  |  |
| ***план*** | ***факт*** |  |  |  |  |  |
| ***13.11.*** |  | Урок 10 | Отработка фигур фигурного вальса. | Классический экзерсис | Отработка фигур фигурного вальса. | Этюдная работа, игры. |
| ***20.11.*** |  | Урок 11 | Постановка фигурного вальса.  . | Классический экзерсис | Постановка фигурного вальса | Синхронность и координация движений используя танцевальные упражнения. |
| ***27.11.*** |  | Урок 12 | Отработка танца фигурный вальс. | Классический экзерсис | Отработка танца фигурный вальс | Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика. |
| ***декабрь*** | |  |  |  |  |  |
| ***план*** | ***факт*** |  |  |  |  |  |
| ***04.12.*** |  | Урок 13 | Повтор танца «Ча-ча-ча». | Классический экзерсис | Повтор танца «Ча-ча-ча». | Разучивание танцевальных шагов. Шаг с приседанием, приставной с притопом. |
| ***11.12.*** |  | Урок 14 | Правила техники безопасности. Повтор танца «Вару-вару». | Классический экзерсис | Правила техники безопасности. Повтор танца «Вару-вару». | Танцевальный бег, упражнения для профилактики плоскостопия. |
| ***18.12.*** |  | Урок 15 | Элементы танцевальной аэробики. | Классический экзерсис | Элементы танцевальной аэробики | Тройной шаг, упражнения на ориентацию в пространстве. |
| ***25.12*** |  | Урок 16 | Отработка фигур фигурного вальса.. | Классический экзерсис | Отработка фигур фигурного вальса | Танцы народов РФ |
| **январь** | |  |  |  |  |  |
| ***план*** | ***факт*** |  |  |  |  |  |
| ***15.01*** |  | Урок 17 | Отработка элементов танцевальной аэробики.. | Классический экзерсис | Отработка элементов танцевальной аэробики. | Ритмические упражнения: притопы, каблучок, ковырялочка |
| ***22.01.*** |  | Урок 18 | Правила техники безопасности. Повтор танца «Вару-вару». | Классический экзерсис | Правила техники безопасности. Повтор танца «Вару-вару». | Простейшие фигуры в танцах. |
| ***29.01.*** |  | Урок 19 | Отработка танцевальной аэробики. | Элементы танцевальной аэробики, отработка  а) жете, ключ  б)каблучки  в)гранд -батманы  г)подскоки с хлопками | Отработка танцевальной аэробики. | Русский народный танец «Барыня». |
| ***февраль*** | |  |  |  |  |  |
| ***план*** | ***факт*** |  |  |  |  |  |
| ***05.02.*** |  | Урок 20 | Музыкально-ритмические игры «Мороженое», «Ладошки». | Классический экзерсис | Музыкально-ритмические игры «Мороженое», «Ладошки» | Элементы русского -народного танца |
| ***12.02.*** |  | Урок 21 | Отработка танцевальной аэробики. | Отработка элементов танцевальной аэробики  а)руки крест- на –крест  б)элементы гимнастики  в)каблучки | Отработка танцевальной аэробики | Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней. |
| ***19.02.*** |  | Урок 22 | Элементы танца «Полонез». Бальный танец. | Отработка  «дорожки» танцевальной аэробики | Элементы танца «Полонез» |  |
| ***26.02.*** |  | Урок 23 | Отработка элементов танца «Полонез». | Классический экзерсис | Отработка элементов танца «Полонез» | Гимнастика, упражнения на дыхание. Упражнения для развития правильной осанки. |
| ***март*** | |  |  |  |  |  |
| ***план*** | ***факт*** |  |  |  |  |  |
| ***04.03.*** |  | Урок 24 | Элементы танца в паре. | Классический экзерсис | Элементы танца в паре | Гимнастика, упражнения на дыхание. Упражнения для развития правильной осанки. |
| ***11.03*** |  | Урок 25 | Элементы танца полонез по кругу. | Танцевальная аэробика | Элементы танца полонез по кругу. | Бальный танец. |
| ***18.03*** |  | Урок 26 | Фигуры танца. Бальный танец. | Классический экзерсис | Фигуры танца |  |
| ***апрель*** | |  |  |  |  |  |
| ***план*** | ***факт*** |  |  |  |  |  |
| ***01.04.*** |  | Урок 27 | Фигуры танца в паре.». | Классический экзерсис | Фигуры танца в паре | Урок-игра «русский кулачный бой», «выйди из круга |
| ***08.04.*** |  | Урок 28 | Элементы танца «Сурские ритмы». | Разминка. Гимнастика parter. | Элементы танца «Сурские ритмы». |  |
| ***15.04.*** |  | Урок 29 | Правила техники безопасности. Повтор танцев. | Разминка. Гимнастика parter. | Правила техники безопасности. Повтор танцев |  |
| ***22.04.*** |  | Урок 30 | Танец-игра «Змейка». | Классический экзерсис | Танец-игра «Змейка». |  |
| ***29.04*** |  | Урок 31 | Отработка элементов танца «Сурские ритмы». | Классический экзерсис | Отработка элементов танца «Сурские ритмы». | Упражнение на расслабление мышц. |
| ***май*** | |  |  |  |  |  |
| ***план*** | ***факт*** |  |  |  |  |  |
| ***6.05.*** |  | Урок 32 | Фигуры танца в паре.. | Классический экзерсис | Фигуры танца в паре. | Игровые, двигательные упражнения с предметами |
| ***13.05.*** |  | Урок 33 | Повтор и отработка танцев «Полонез», «Сурские ритмы». |  | Повтор и отработка танцев «Полонез», «Сурские ритмы» | Игровые, двигательные упражнения с предметами. |
| ***20.05.*** |  | Урок 34 | Подготовка к выпускному балу. | Классический экзерсис | Подготовка к выпускному балу. |  |
| ***27.05*** |  | Урок 35 | Итоговый урок: Школьный конкурс бальных танцев. | Классический экзерсис | Итоговый урок: Школьный конкурс бальных танцев. |  |
|  |  | ***Итого: 35 часов*** |  |  |  |  |