

Календарно – тематическое планирование коррекционного курса «Ритмика»

3 класс

Тема занятия	Количество часов	Планируемый результат
Упражнения на ориентировку в пространстве 10 часов		
1.1 Упражнения на ориентировку в пространстве	1	Повторение пройденного материала во 2 классе.
1.2 Упражнения на ориентировку в пространстве	1	Построения в шеренгу, перестроение в колонну. Построение в цепочку, перестроение в круг. Положение пар относительно центра круга: лицом к центру, стоя разноимёнными плечами партнёров, лицом по линии танца;
1.3 Упражнения на ориентировку в пространстве	1	Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и из движения в рассыпную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.
1.4 Упражнения на ориентировку в пространстве	1	Ходьба в соответствии с метрической пульсацией по рисунку: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках.

1.5 Упражнения на ориентировку в пространстве	1	Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и concentрические круги путем отступления одной группы детей на шаг вперед, другой — на шаг назад.
1.6 Упражнения на ориентировку в пространстве	1	Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг. Построение в круг, в линию, в две, в три линии, в четыре линии с использованием пройденных танцевальных элементов.
1.7 Упражнения на ориентировку в пространстве	1	Выполнение движений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.
1.8 Упражнения на ориентировку в пространстве	1	Перестроение из змейки в четыре круга. Перестроение из четырёх кругов в крест. Перестроение из креста в четыре линии.
1.9 Упражнения на ориентировку в пространстве	1	Построение в две колонны из двух линий. Построение из двух колонн в три не одинаковых круга (повороты направо и налево через одного).
1.10 Упражнения на ориентировку в пространстве	1	Изучение рисунка танца полька-тройка. Построения тройками и передвижения по рисунку.
Ритмико - гимнастические упражнения 8 часов		
2.1 Общеразвивающие упражнения.	1	Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки). Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону. Перелезание через сцепленные руки, через палку. Упражнения на выработку осанки.  Партерная гимнастика; упражнения для развития гибкости: «сундучок», «книжка», «бабочка».

2.2 Общеразвивающие упражнения.	1	Изображение различных животных в движении; упражнения для все групп мышц с предметами и без; бег и прыжки в сочетании по принципу контраста; различные перестроения в ходьбе, в беге в сочетании с различными движениями Основные направления подготовки в целом сохраняются с некоторым усложнением задач. Вытягивание носочков, кручение; упражнения для развития гибкости: «сундучок», «книжка», «бабочка»
2.3 Общеразвивающие упражнения.	1	Партерная гимнастика. Упражнения на развитие растяжки, гибкости позвоночника с использованием стихов (логоритмики). Плавный переход из упражнения в упражнение: «книжка», «бабочка», «лодочка», «колечко», «мостик», «березка», «улитка»; «рыбка», «коробочка»
2.4 Упражнения на координацию движений.	1	- согласовывать приставные шаги с работой плеч: вместе, поочередно; - приставные шаги и работа головы, повороты, круг; - перекаты стопы, работа рук: вверх, вниз, в стороны. Свободные комбинации. (Координировать – значит согласовывать, устанавливать целесообразные соотношения между действиями)
2.5 Упражнения на координацию движений.	1	Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову в сторону, противоположную взмаху ноги. Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки.
2.6 Упражнения на координацию движений.	1	Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками). Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением (под барабан, бубен). Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот.
2.7 Упражнение на расслабление мышц.	1	Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение, давая плечам, кистям, пальцам слегка пассивно согнуться (руки как бы ложатся на мягкую подушку). Упражнение «Тряпичная кукла»

2.8 Упражнение на расслабление мышц.	1	Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус — стойка на полупальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки. Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону. Упражнение «Петрушка»
Игры под музыку 8 часов		
3.1 Игры под музыку.	1	Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз. «Луна и солнце», «Пчёлы и цветы». Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта. Игра «Планеты, звёзды, кометы»
3.2 Игры под музыку.	1	Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений. Исполнение движений пружинисто, плавно, спокойно, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца. Игра «Ветерок и птички»
3.3 Игры под музыку.	1	Хороводные игры «Ворота», «Плетень», «Верба». Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен «Король оранжевое лето».
3.4 Игры под музыку.	1	Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами. игра с лентами «Твой цвет – ты танцуй»
3.5 Игры под музыку.	1	Подвижные, игры с пением и речевым сопровождением: «Завивание капусты», «Ворота» . Ранее изученные игры по желанию, игра с лентами «Твой цвет – ты танцуй».
3.6 Игры под музыку.	1	Передача в движениях развернутого сюжета музыкального рассказа «Муха – цокотуха». Смена ролей в импровизации.
3.7 Игры под музыку.	1	Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз. «Крута гора», «Луна и солнце», «Пчёлы и цветы».
3.8 Игры под музыку.	1	Подвижные, игры с пением и речевым сопровождением: «Калина», «Лиска-лиса», «Если нравится тебе, то делай так». «Енка-енка» в различных видах построения.
Танцевальные упражнения 8 часов		

4.1 Танцевальные упражнения.	1	Повторение элементов танца по программе 2 класса. Повторение пройденных элементов и композиций и их усложнение.
4.2 Танцевальные упражнения.	1	Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег. Сильные поскоки. Боковой галоп.
4.3 Танцевальные упражнения.	1	Элементы русской пляски: «Качалочка», «Маятник», «Гармошка», «Ёлочка», полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением.
4.4 Танцевальные упражнения.	1	Сюжетно-образный танец «Дикари»: Колдуем. Идём на охоту. Приманиваем жертву.
4.5 Танцевальные упражнения.	1	Изучение танцевальных движений с атрибутами (мяч, султанчики, ленты на кольцах, плоские кольца, флажки, ленты на палочке, шляпками) пройденные с последовательным чередованием и новые, более сложные, работа над движением рук – пластика кистей, «волна» руками, движения корпусом наклоны и повороты в сочетании с пройденными движениями.
4.6 Танцевальные упражнения.	1	Основные движения исторических танцев: танец «Сударушка»: - шаг по л. т. по одному, движения рук; - выход в парах; - приглашение к танцу; - «расходимся – сходимся». Танцевальные движения в парах с использованием элементов, пройденных ранее.

4.7 Танцевальные упражнения.	1	<p>Диско танцы: Танец «Вару-Вару»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- шаг-приставка по одному, в парах;</li> <li>- прыжки по одному, в парах;</li> <li>- хлопушки по одному, в парах;</li> <li>- шаг-поворот по одному, в парах;</li> <li>- полностью танец по одному, в парах.</li> </ul>
4.8 Танцевальные упражнения.	1	<p>Движения парами:</p> <p>Основные движения исторических танцев «Менуэт»: Pas Menu – маленький шаг, Pas Grave – важный шаг, повышенный шаг.</p> <p>Основные движения исторических танцев «Полонез»: ход Полонеза Вперед, ход Полонеза с Паузой (вперед), ход Полонеза без продвижения (ход Полонеза на месте), ход Полонеза назад.</p>

- знать движения, выученные за год;
- знать названия движений и танцев;
- знать танцы, выученные за год;
- знать танцевальные схемы;
- уметь координировать движения;
- уметь ориентироваться в танцевальном классе;
- уметь танцевать в заданном темпе.