

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № раздела и темы | Наименование разделов и тем | Кол-во часов |
| 1. | Введение.  | 1 |
| 2. | Упражнения на ориентировку в пространстве. | 6 |
| 3. | Ритмико-гимнастические упражнения.  | 7 |
| 4. | Игры под музыку | 11 |
| 5. | Танцевальные упражнения | 9 |
|  | **Итого** | **34** |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата**  | **Название темы** |
| **план**  | **факт** | **план** | **факт** |
| 1. |  | 04.09 |  | Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев. |
| **Упражнения на ориентировку в пространстве (6 часов)** |
| 2. |  | 11.09 |  | Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса. |
| 3. |  | 18.09 |  | Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп). |
| 4. |  | 25.09 |  | Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии. |
| 5. |  | 02.10 |  | Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне.  |
| 6. |  | 09.10 |  | Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина. |
| 7. |  | 16.10 |  | Понятие о рабочей и опорной ноге |
| **Ритмико-гимнастические упражнения (7 часов)** |
| 8. |  | 23.10 |  | Простейшие танцевальные элементы. Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп. |
| 9. |  | 30.10 |  | Ритмическая схема. Ритмическая игра |
| 10. |  | 13.11 |  | Упражнения на развитие координации. |
| 11. |  | 20.11 |  | Этюдная работа. Игры. Понятие пантомима |
| 12. |  | 27.11 |  | Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения. |
| 13. |  | 04.12 |  | Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика |
| 14. |  | 11.12 |  | Разучивание танцевальных шагов. Шаг с приседанием, приставной, с притопом. |
| **Игры под музыку (11 часов)** |
| 15. |  | 18.12 |  | Танцевальный бег (ход на полу пальцах).  |
| 16. |  | 25.12 |  | Тройной шаг. Упражнения на ориентацию в пространстве. |
| 17. |  | 15.01 |  | Танцевальный элемент «Марш». |
| 18. |  | 22.01 |  | Ритмические упражнения «Притопы», «Припляс». |
| 19. |  | 29.01 |  | Простейшие фигуры в танцах.  |
| 20. |  | 05.02 |  | Русский народный танец «Полька». |
| 21. |  | 12.02 |  | Русский народный танец «Каблучок», «Ковырялочка», «Гармошка». |
| 22. |  | 19.02 |  | Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней. |
| 23. |  | 26.02 |  | Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки. |
| 24. |  | 05.03 |  | Движения по линии танца, перестроение, диагональ класса. |
| 25. |  | 12.03 |  | Аэробика. |
| **Танцевальные упражнения (9 часов)** |
| 26. |  | 19.03 |  | Гимнастика Parter. |
| 27. |  | 02.04 |  | Упражнения на расслабление мышц |
| 28. |  | 09.04 |  | Игровые двигательные упражнения с предметами (мяч) |
| 29. |  | 16.04 |  | Игровые двигательные упражнения с предметами. (обруч) |
| 30. |  | 23.04 |  | Игровые двигательные упражнения с предметами. (бубен) |
| 31. |  | 30.04 |  | Игровые двигательные упражнения с предметами. (маракасы) |
| 32. |  | 07.05 |  | Упражнения для профилактики плоскостопия. |
| 33. |  | 14.05 |  | Разучивание танца в паре. |
| 34. |  | 21.05 |  | Урок-смотр знаний |