

**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 | |