Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 215 с углубленным изучением отдельных предметов

УТВЕРЖДЕНО
Директор
Захарова Е.Г.
Протокол №01
от “31.08.2023”

Захарова Екатерина Германовна

Подписано цифровой подписью: Захарова Екатерина Германовна
DN: c=RU, st=Свердловская область, l=г.Среднеуральск, д.Коптяки, title=Директор, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 215 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ, 1.2.643.100.3=120B303232373133353353134, 1.2.643.3.131.1.1=120C363635393033313336363934, email=mbou215@yandex.ru, givenName=Екатерина Германовна, sn=Захарова, cn=Захарова Екатерина Германовна
Дата: 2023.09.01 10:09:50 +05'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«РИТМИКА»

(НАЧАЛЬНОЕ И ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ)

на 2023 – 2024 учебный год

Среднеуральск городской округ, Свердловская область 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по ритмике для 1-5 классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и основного общего образования, требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования и основного общего образования. Программа «Ритмика» имеет художественно-эстетическую направленность. Ритмика – это упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело. На занятиях ритмикой увеличивается объем двигательной активности, который оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно-сосудистой и нервной системы. Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма. Программа состоит в личностно ориентированном обучении. Задача педагога состоит не в максимальном ускорении развития творческих способностей ребёнка, не в формировании сроков и темпов, а прежде всего в том, чтобы создать каждому ребёнку все условия для наиболее полного раскрытия и реализации способностей. В младшем школьном возрасте закладываются основы здоровья, гармоничного, умственного, нравственного и физического развития ребёнка, формируется личность человека. Доступность ритмики основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность – в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «РИТМИКА»

Целью программы является приобщение детей к здоровому образу жизни, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования, воспитание разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Основные задачи: формировать необходимые двигательные навыки, развивать музыкальный слух и чувство ритма; способствовать всестороннему развитию и раскрытие творческого потенциала; способствовать развитию эстетического чувства и художественного вкуса.

Образовательные задачи:

Укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих

систем организма;

Формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здоровья и безопасного образа жизни;

Совершенствование жизненно важных навыков и умений по средством обучение подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формам активного отдыха и досуга.

Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов в ходе двигательной деятельности.

Практической значимостью программы является насыщенность, динамичность, яркая эмоциональность, игровая форма занятия не дает детям скучать, ибо без интереса, без удовольствия невозможно добиться у занимающихся полного сокращения мышц, волевого усилия при исполнении движений, без чего нельзя привить новый навык. Использование такой структуры занятия ддает ощутимые результаты: к концу обучения, используя простые движения и несложные комбинации, дети демонстрируют навыки артистического перевоплощения в небольших сюжетных танцах и миниатюрах.

Отличительной особенностью программы является вариативность, что позволяет проявить индивидуальный творческий подход. Ритмикой могут заниматься все физически здоровые дети, начиная с 6-7 лет.

МЕСТО И РОЛЬ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «РИТМИКА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ МБОУ СОШ № 215

Количество отведенных часов на реализацию курса внеурочной деятельности «Ритмика», согласно ШУП МБОУ СОШ № 215, составляет 170 ч. (по 1 часу в неделю, в каждом классе, с 1 по 5 классы).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «РИТМИКА»

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностными результатами освоения учащимися содержание программы по физической культуре являются следующими умениями: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

1. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.
2. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
3. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре является следующие умения:

1. Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
2. Находить ошибки при выполнении учебных заданий (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
3. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.
4. Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.
5. Обеспечить защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.
6. Организовать самостоятельную деятельность с учетом требования ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.
7. Панировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
8. Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
9. Видеть красоту движения, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
10. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять сдержанность, рассудительность.
11. Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в играх и соревновательной деятельности.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметными результатами освоения учащимися содержание программы по физической культуре является следующие умения:

1. Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры.
2. Излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудом и военной деятельностью.
3. Представлять физическую культуру как средство укрепление здоровья, физического развития и физической подготовки человека.
4. Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития основных физических качеств.
5. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.
6. Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры народов севера и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.
7. Организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки.
8. Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств.
9. Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.
10. В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.
11. Подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.
12. Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.
13. Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне. Характеризовать признаки технического исполнения.
14. Выполнять технические действия из базовых видов спорта. Применять их в игровой и соревновательной деятельности.
15. Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами. В различных изменяющихся, вариативных условиях.
16. Играть в игры народов севера.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «РИТМИКА»

НАЧАЛЬНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ
1-4 классы

Вводное занятие

Учащиеся знакомятся с предметом «Ритмика». Беседа о целях и задачах, правилах поведения на уроках ритмики, о форме одежды для занятий.

Разминка

Проводится на каждом уроке в стиле аэробики под современную и популярную музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям. Задача – развитие координации, памяти и внимания, умения “читать” движения, увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата. Примерные упражнения - наклоны головы вправо, влево, вперед, назад, круговые движения; - вытягивание шеи вперед из стороны в сторону; - подъем и опускание плеч (поочередно правого, левого и синхронно обоих); - круговое движение плечами вперед и назад поочередно правого и левого; - наклоны корпуса вперед, назад, вправо, влево; - повороты корпуса вправо, влево, круговые движения; - движения рук «волна»; - подъем рук через стороны вверх и опускание вниз; - то же, с вращением кистей в одну и в другую сторону; - подъем рук через плечи вверх, вниз, вправо, влево; - работа бедер вправо, влево, круг, «восьмерка», повороты; - перенос веса тела с одной ноги на другую.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения на улучшение гибкости - наклоны вперед, назад, в стороны, круговые движения; - сидя на полу, наклоны вправо, влево, вперед; - сидя на полу в парах, наклоны вперед; - полу шпагат на правую ногу, корпус прямо, руки в стороны; - полу шпагат на левую ногу, корпус прямо, руки в стороны; - полу шпагат на правую ногу, руки на пояс, корпус назад; - полу шпагат на левую ногу, руки на пояс, корпус назад.

Ритмические комбинации

Отрабатываются разновидности шагов 1. Комбинация «Гуси»: - шаги на месте; - приставные шаги. 2. Комбинация «Слоник»: - шаг приставка, руками «нарисовать» уши; - шаг назад, руки вытянуть вперед вверх; - пружинка на месте, в стороны; - пружинка назад; - колено, локоть; - прыжки. Дается задание детям «нарисовать» любимое животное. Таким образом выявляются творческие способности учащихся, их воображение и мышление. 3. Комбинация «Ладошки» Пары встают лицом друг к другу и делают различные хлопки по одному и в парах. Можно добавить притопы.

Упражнения в партере

В качестве средств воспитания гибкости на занятиях ритмики используют упражнения на растягивание, выполняемые с предельной амплитудой. Пассивные упражнения могут быть динамического (пружинные) или статического (удержание позы) характера. Наибольший эффект для развития пассивной гибкости приносит сочетание пружинных движений с последующей фиксацией позы.

ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ
5 класс

Музыкальная игра

Игра – наиболее активная творческая деятельность, направленная на выражение эмоционального содержания музыки, осуществляется в образных движениях. Игра имеет определённый сюжет, правила, музыкально-учебные задания, и, облечённая в интересную форму, помогает лучшему усвоению программных навыков.

Пляски, танцы, хороводы

Своеобразной формой музыкально - ритмических движений являются детские пляски, танцы, хороводы, включающие элементы народных и классических танцевальных движений. Исходя из поставленных задач и общего содержания, их можно последовательно сгруппировать: - пляски с зафиксированными движениями, построение которых всегда зависит от структуры музыкального произведения; - пляски комбинированные, имеющие зафиксированные движения и свободную импровизацию; - свободные пляски, которые носят творческий характер и исполняются под народные плясовые мелодии. Дети, используя знакомые элементы танцев, построений, упражнений, комбинируют их по-новому, придумывают «свою» пляску; - хороводы плясового характера, чаще связанные с народными песнями, исполняя которые дети инсценируют сюжет, сопровождая его плясовыми движениями; - детский «бальный танец», включающий вальсообразные движения. Лёгкий, оживленный характер музыки сопровождается все время повторяющимися танцевальными элементами: - характерный танец, в котором «свободные» плясовые движения исполняет какой-либо персонаж в свойственной ему манере (танец снежинок). В плясках очень ограниченно используются самые простые движения, так как детям трудно запомнить их последовательность.

Упражнения

Музыкально-ритмические навыки усваиваются главным образом в ходе разучивания игр, плясок, хороводов. Однако некоторые из них требуют дополнительных усилий, тренировок, упражнений. Например, надо поупражнять детей в точном исполнении ритмического рисунка, акцента. Педагог помогает ребятам с ним справиться. Некоторые упражнения помогают навыкам выразительного движения в передаче игрового образа, в ходьбе, беге, поскоках, а

также тренируют в усвоении отдельных танцевальных элементов. Дети рано начинают чувствовать настроение, характер музыки, воспринимая еѐ сначала в совокупности всех средств, выделяют, отличая отдельные, наиболее яркие средства, доминирующие в произведении (например, форму, темп, динамику, метроритм), передавая это в движениях. Музыкально-ритмические навыки осваиваются в процессе разучивания игр, плясок, хороводов и упражнений. Важно научить ребят воспринимать музыку целостно, схватывать общее настроение, характер. Однако в процессе обучения можно выделить те или иные навыки, которые особенно хорошо усваиваются при разучивании данного материала. Двигательные навыки детей, необходимые для постановки танца, зависят, в первую очередь, от психофизиологических особенностей. Разучивание движений только тогда будет эффективно, когда оно основано на знании возможностей ребенка, а также требуется строгий учет его возрастных психофизиологических особенностей. Танцуя, ребенок, включается в творческий процесс. Совершенствуются его двигательные возможности и навыки. Выполнение двигательных упражнений способствует общему физическому развитию ребенка, обеспечивает силу, координацию движений и другие качества необходимые для формирования умений и специфических навыков. Движения становятся более выразительными, углубленными и утонченными. В разные моменты жизни детей общение с музыкой и танцем позволяет решать разные педагогические задачи. Наибольший вклад, безусловно, будет сделан в формировании личности ребенка при разумном использовании знаний психического развития. Движение под музыку дополняет ряд задач занятий ритмикой: - дает выход и разрядку отрицательным эмоциям, снимет нервное напряжение; - создает приподнятое настроение; - развивает активность, инициативу; - развивает координацию движений, способность произвольно ими управлять. Знание особенностей детского восприятия в 8 летнем возрасте позволяет преподавателю наиболее точно и грамотно использовать методические приемы обучения. Особенность детского восприятия такова, что вырабатывать точность, четкость, осмысленность движения помогает использование подражательных движений или образное сравнение. Занятия ритмикой доставляют детям радость и удовольствие. Но должны быть доступны и содержание, и характер движений. Некоторые дети могут проявлять манерность, напряженность и передавать лишь внешнюю форму упражнений. Каждое упражнение имеет четкую педагогическую направленность, является средством, при помощи которого музыкальный руководитель направляет внимание детей на музыку. Работа по закреплению и углублению связи движений с музыкой проходит успешно, если музыкальный руководитель, соблюдая последовательность задач музыкального восприятия, одновременно воспитывает и развивает движения детей, систематически прививая им необходимые навыки. Дети уже понимают смысл разучивания и совершенствования отдельных движений и с удовольствием упражняются в них. В этом возрасте требуется изучить ряд подготовительных упражнений, при помощи которых детям постепенно прививаются некоторые навыки, необходимые им для правильного исполнения

многих движений. Занятия по программе позволяют ребенку не только в увлекательной и игровой форме войти в мир музыки и танца, но и развивают умственные и физические способности, а также способствуют социальной адаптации ребенка.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Водное	1	1	0
2	Речитативная разминка	5	2	3
3	Суставная разминка	7	0	7
4	Общеразвивающие упражнения	9	0	9
5	Ритмические комбинации	7	1	6
6	Импровизированный танец	3	0	3
7	Упражнения в партере (Комплекс №1)	2	0	2
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	4	30

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Разминка	6	0	6
2	Общеразвивающие упражнения	9	0	9
3	Суставная разминка	7	0	7
4	Импровизированный танец	4	1	3
5	Упражнения в партере (Комплекс №1)	5	0	0
6	Упражнения в партере (Комплекс №2)	3	0	0
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	1	33

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Разминка	3	0	3
2	Общеразвивающие упражнения	6	0	6
3	Детский джоггинг	5	1	4
4	Суставная разминка	6	0	6
5	Упражнения в партере (Комплекс №2)	6	0	6
6	Упражнения в партере (Комплекс №3)	6	0	6
7	Импровизированный танец	2	0	2
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	1	33

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Разминка	3	0	3
2	Общеразвивающие упражнения	4	0	4
3	Детский джоггинг	4	1	3
4	Суставная разминка	3	0	3
5	Упражнения в партере (Комплекс №4)	6	0	6
6	Упражнения в партере (Комплекс №5)	6	0	6
7	Упражнения в партере (Комплекс №6)	6	0	6
8	Импровизированный танец	2	0	2
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	1	33

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Азбука музыкального движения. Элементы русской пляски	11	4	7
2	Элементы ритмической гимнастики. Танцевальные движения	12	5	7
3	Элементы классического танца	5	1	4
4	Танцевальные движения и современные танцы	6	1	5
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	11	23

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№	Дата	Тема	Количе-ство часов
1.		Водное	1
2.		Речитативная разминка	1
3.		Речитативная разминка	1
4.		Речитативная разминка	1
5.		Речитативная разминка	1
6.		Речитативная разминка	1
7.		Суставная разминка	1
8.		Суставная разминка	1
9.		Суставная разминка	1
10.		Суставная разминка	1
11.		Суставная разминка	1
12.		Суставная разминка	1
13.		Суставная разминка	1
14.		Общеразвивающие упражнения	1
15.		Общеразвивающие упражнения	1
16.		Общеразвивающие упражнения	1
17.		Общеразвивающие упражнения	1
18.		Общеразвивающие упражнения	1
19.		Общеразвивающие упражнения	1
20.		Общеразвивающие упражнения	1
21.		Общеразвивающие упражнения	1
22.		Общеразвивающие упражнения	1
23.		Ритмические комбинации	1
24.		Ритмические комбинации	1
25.		Ритмические комбинации	1
26.		Ритмические комбинации	1
27.		Ритмические комбинации	1

28.		Ритмические комбинации	1
29.		Ритмические комбинации	1
30.		Импровизированный танец	1
31.		Импровизированный танец	1
32.		Импровизированный танец	1
33.		Упражнения в партере (Комплекс №1)	1
34.		Упражнения в партере (Комплекс №1)	1

2 КЛАСС

№	Дата	Тема	Количе-ство часов
1.		Разминка	1
2.		Разминка	1
3.		Разминка	1
4.		Разминка	1
5.		Разминка	1
6.		Разминка	1
7.		Общеразвивающие упражнения	1
8.		Общеразвивающие упражнения	1
9.		Общеразвивающие упражнения	1
10.		Общеразвивающие упражнения	1
11.		Общеразвивающие упражнения	1
12.		Общеразвивающие упражнения	1
13.		Общеразвивающие упражнения	1
14.		Общеразвивающие упражнения	1
15.		Общеразвивающие упражнения	1
16.		Суставная разминка	1
17.		Суставная разминка	1
18.		Суставная разминка	1
19.		Суставная разминка	1
20.		Суставная разминка	1
21.		Суставная разминка	1

22.		Суставная разминка	1
23.		Импровизированный танец	1
24.		Импровизированный танец	1
25.		Импровизированный танец	1
26.		Импровизированный танец	1
27.		Упражнения в партере (Комплекс №1)	1
28.		Упражнения в партере (Комплекс №1)	1
29.		Упражнения в партере (Комплекс №1)	1
30.		Упражнения в партере (Комплекс №1)	1
31.		Упражнения в партере (Комплекс №1)	1
32.		Упражнения в партере (Комплекс №2)	1
33.		Упражнения в партере (Комплекс №2)	1
34.		Упражнения в партере (Комплекс №2)	1

3 КЛАСС

№	Дата	Тема	Количе-ство часов
1.		Разминка	1
2.		Разминка	1
3.		Разминка	1
4.		Общеразвивающие упражнения	1
5.		Общеразвивающие упражнения	1
6.		Общеразвивающие упражнения	1
7.		Общеразвивающие упражнения	1
8.		Общеразвивающие упражнения	1
9.		Общеразвивающие упражнения	1
10.		Детский джоггинг	1
11.		Детский джоггинг	1
12.		Детский джоггинг	1
13.		Детский джоггинг	1
14.		Детский джоггинг	1

15.		Суставная разминка	1
16.		Суставная разминка	1
17.		Суставная разминка	1
18.		Суставная разминка	1
19.		Суставная разминка	1
20.		Суставная разминка	1
21.		Упражнения в партере (Комплекс №2)	1
22.		Упражнения в партере (Комплекс №2)	1
23.		Упражнения в партере (Комплекс №2)	1
24.		Упражнения в партере (Комплекс №2)	1
25.		Упражнения в партере (Комплекс №2)	1
26.		Упражнения в партере (Комплекс №2)	1
27.		Упражнения в партере (Комплекс №3)	1
28.		Упражнения в партере (Комплекс №3)	1
29.		Упражнения в партере (Комплекс №3)	1
30.		Упражнения в партере (Комплекс №3)	1
31.		Упражнения в партере (Комплекс №3)	1
32.		Упражнения в партере (Комплекс №3)	1
33.		Импровизированный танец	1
34.		Импровизированный танец	1

4 КЛАСС

№	Дата	Тема	Количе-ство часов
1.		Разминка	1
2.		Разминка	1
3.		Разминка	1
4.		Общеразвивающие упражнения	1
5.		Общеразвивающие упражнения	1
6.		Общеразвивающие упражнения	1
7.		Общеразвивающие упражнения	1

8.		Детский джоггинг	1
9.		Детский джоггинг	1
10.		Детский джоггинг	1
11.		Детский джоггинг	1
12.		Суставная разминка	1
13.		Суставная разминка	1
14.		Суставная разминка	1
15.		Упражнения в партере (Комплекс №4)	1
16.		Упражнения в партере (Комплекс №4)	1
17.		Упражнения в партере (Комплекс №4)	1
18.		Упражнения в партере (Комплекс №4)	1
19.		Упражнения в партере (Комплекс №4)	1
20.		Упражнения в партере (Комплекс №4)	1
21.		Упражнения в партере (Комплекс №5)	1
22.		Упражнения в партере (Комплекс №5)	1
23.		Упражнения в партере (Комплекс №5)	1
24.		Упражнения в партере (Комплекс №5)	1
25.		Упражнения в партере (Комплекс №5)	1
26.		Упражнения в партере (Комплекс №5)	1
27.		Упражнения в партере (Комплекс №6)	1
28.		Упражнения в партере (Комплекс №6)	1
29.		Упражнения в партере (Комплекс №6)	1
30.		Упражнения в партере (Комплекс №6)	1
31.		Упражнения в партере (Комплекс №6)	1
32.		Упражнения в партере (Комплекс №6)	1
33.		Импровизированный танец	1
34.		Импровизированный танец	1

5 КЛАСС

№	Дата	Тема	Количе-ство часов
1.		Ориентировка в пространстве. Исходные положения	1
2.		Основные движения под музыку: разные виды шага	1
3.		Основные движения под музыку: виды бега	1
4.		Определение музыкального размера	1
5.		Элементы русской пляски	1
6.		Ритм и ритмические упражнения	1
7.		Происхождение и особенности русского хоровода. Хороводные шаги	1
8.		Движение по линии танца, против хода, в колонне по диагонали, в шеренге взявшись за руки	1
9.		Движение с ускорением, замедлением темп	1
10.		Танцевальные комбинации русских танцев	1
11.		Танцевальные импровизации	1
12.		Выставление ноги на носок, на пятку с полуприседанием	1
13.		Движение приставными шагами с носка, ходьба на полупальцах в колонне	1
14.		Гимнастика для развития мышц и суставов плеч, рук, кистей, головы	1
15.		Образные движения и характерные движения	1
16.		Развитие «мышечного чувства»	1
17.		Упражнения на координацию движений и на равновесие	1
18.		Парные пляски. Положения в парах	1
19.		Кадрили	1
20.		Построения и перестроения группы	1
21.		Упражнения для ног	1
22.		Повторение и подведение итогов	1
23.		Конкурс танцоров	1
24.		Основные позиции ног и рук в классическом танце	1
25.		Вальс, кружение «лодочкой»	1
26.		Постановка корпуса, осанка. Характерные перестроения	1
27.		Упражнения для выработки осанки, эластичности и крепости коленного и тазобедренного суставов	1
28.		Перестроения в колонны по два, по четыре	1
29.		Первоначальные сведения по историческому танцу, происхождение и особенности эстрадных танцев	1

30.		Движения в парах	1
31.		Галоп. Поскоки на месте, кружение поскоками	1
32.		Лирические танцы	1
33.		Повторение и подведение итогов	1
34.		Конкурс танцоров	1

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Музыкальная аппаратура

Аудиозаписи

Специальная форма и обувь для занятий

Костюмы для концертных номеров

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Бекина С.И. Музыка и движение, Издательство «Просвещение»

Боген, М.М. Физическое совершенствование как основное понятие теории физической культуры / М.М. Боген // Теория и практика физической культуры. №5. – С. 18.

Коробков, А.В. О взаимосвязи быстроты силы и выносливости. / А.В. Коробков // Теория и практика физической культуры. № 5. – 348с.

Лях В.И. Гибкость и методика её развития // Физкультура в школе. №1. – 25с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

https://infourok.ru

https://www.yaklass.ru

https://var-veka.ru/blog/vidy-tancev-ot-ado-ya.html