

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
ГИМНАЗИЯ № 1 ИМЕНИ Н.И. ФЕРАПОНТОВА ГОРОДА НОВОКУЙБЫШЕВСКА
ГОРОДСКОГО ОКРУГА НОВОКУЙБЫШЕВСК САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

(ГБОУ гимназия № 1 г. Новокуйбышевска)

«Рассмотрено» на заседании лаборатории начального образования Протокол №_1____ от «06» __08____ 2023г Руководитель лаборатории _____ В.Н. Седых	«Согласовано» Заместителем директора по ВР «07» __08____ 2023г. _____ Н.А. Чеснокова	«Утверждаю» Приказом директора №61/04-од от «_31_» __08__ 2023г. Директор ГБОУ гимназии №1 _____ М.Р. Пахомова
---	--	---

Рабочая программа
внеурочной деятельности
«РИТМИКА»
для обучающихся 1 – 4 классов
направление: спортивно-оздоровительное

Составитель:
Педагог ДО - Рудик Л.И.

2023г

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Ритмика» составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения от 22.03.2021 № 115;
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения от 31.05.2021 № 286;
- Федеральной образовательной программой начального общего образования, утвержденной приказом Минпросвещения от 16.11.2022 № 992;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Письмом Минпросвещения России от 05.07.2022 №ТВ-1290/03 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Информационно-методическим письмом об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования»)
- Положением о внеурочной деятельности ГБОУ гимназии №1 г.Новокуйбышевска (утверждённым приказом директора № 41/01-од от 15.06.2023г.

Программа «Ритмика» предназначена для преподавания основ хореографического искусства с 1 по 4 класс в режиме внеурочных занятий. Программа составлена с учётом современных тенденций в развитии физического воспитания в школе, возрастных особенностей школьников, их физического развития на основе дифференцированного и индивидуального подхода.

Хорошее здоровье – один из главных источников счастья и радости человека, его неоценимое богатство.

Цель программы: формирование разносторонне физически и творчески развитой личности, готовой к активной реализации своих способностей. Развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Рабочая программа по ритмике направлена на реализацию следующих задач:

- овладение музыкально-ритмической деятельностью в разных ее видах (ритмическая шагистика, ритмическая гимнастика, танец, пластика);
- усвоение основ специальных знаний из области сценического движения (пластический тренинг, музыкально- ритмические рисунки, импровизации);
- овладение различными формами движения: выполнение с музыкальным сопровождением ходьбы, бега, гимнастических и танцевальных упражнений;
- формирование и совершенствование двигательных навыков, обеспечивающих развитие мышечного чувства, пространственных ориентировок и координации, четкости и точности движений;
- приобщение к музыке, восприятие, различие и понимание специфических средств музыкального «языка»: высота звука, динамика, темп;
- усвоение несложных музыкальных форм, развитие чувства ритма, музыкального слуха и памяти;
- развитие мышления, творческого воображения и памяти;
- эстетическое, эмоциональное, физическое развитие школьника.

Место программы в учебном плане: рабочая программа рассчитана на детей, обучающихся на уровне начального общего образования, составлена с учетом 33 (34) учебных недель: 1 раз в неделю 1 час.

Взаимосвязь с программой воспитания

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом программы воспитания. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её на нравственное, социальное развитие ребёнка.

Это проявляется:

- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших своё отражение и конкретизацию в примерной программе воспитания;
- в интерактивных формах занятий для обучающихся, обеспечивающих их вовлечённость в совместную с педагогом и сверстниками деятельность.

1. Планируемые результаты.

Достижения планируемых результатов отслеживаются в рамках внутренней системы оценки: педагогом, администрацией, психологом.

Программа "Ритмика" нацелена на общее, гармоничное психическое, духовное и физическое развитие, а ее содержание и формы работы могут конкретизироваться в зависимости от возможностей детей, от ведущих целей их воспитания. Поэтому содержание программы, практический материал могут варьироваться с учетом условий ее использования. И главное, на что должен быть нацелен педагог, это приобщение к движению под музыку всех детей — не только способных и одаренных.

- Повторный метод характеризуется многократным выполнением упражнения через интервалы отдыха.
- Игровой метод упорядоченная игровая двигательная деятельность в соответствии с образным или условным "сюжетом", в котором предусматривается достижение определенной цели многими дозволенными способами.
- Метод последовательности выражается в последовательном выполнении двигательных действий от простых упражнений до сложных, многосоставных элементов.
- Метод круговой тренировки последовательное выполнение специально подобранного комплекса физических упражнений для развития и совершенствования физических качеств занимающихся.

Личностные результаты:

- укрепление культурной, этнической и гражданской идентичности в соответствии с духовными традициями семьи и народа;
- наличие эмоционального отношения к искусству, эстетического взгляда на мир в его целостности, художественном и самобытном разнообразии;
- формирование личностного смысла постижения искусства и расширение ценностной сферы в процессе общения с ритмикой и хореографией.
- развитие мотивов танцевальной - учебной деятельности и реализация творческого потенциала в процессе коллективного (индивидуального) творчества, продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении различных творческих задач, в том числе танцевальных.
- развитие духовно-нравственных и этических чувств, эмоциональной отзывчивости, понимание и сопереживание уважительное отношение к историко- культурным традициям других народов.

Метапредметные результаты:

- наблюдение за различными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности, понимание их специфики и эстетического многообразия;

- ориентированность в культурном многообразии окружающей действительности, участие в жизни микро - и макросоциума (группы, класса, гимназии, города, региона и др.);
- овладение способностью к творческой реализации собственных творческих замыслов через понимание целей, выбор способов решения проблем поискового характера;
- применение знаково-символических средств, для решения коммуникативных и познавательных задач;
- готовность к логическим действиям: анализ, сравнение, синтез, обобщение, классификация по стилям и жанрам танцевального искусства;
- планирование, контроль и оценка собственных учебных действий, понимание их успешности или причин не успешности, умение корректировать свои действия;
- участие в совместной деятельности на основе сотрудничества, поиска компромиссов, распределения функций и ролей;
- умение воспринимать окружающий мир во всем его социальном, культурном, природном и художественном разнообразии.

2. Содержание программы

№	Название темы	Количество часов			Содержание:
		Всего	Теория	Практика	
1 класс					
1	Ритмика. Элементы музыкальной грамоты.	33	2	31	Обучение детей второго года начинается с упражнений по ориентировке в пространстве и координации движений. Большое организующее значение принадлежит музыке. Именно поэтому первоочередной задачей является приобретение координации слуховых и двигательных навыков и постепенное их осознание. На первом занятии проводится инструктаж по безопасному исполнению упражнений и танцевальных движений, о правилах поведения на занятии. Характер музыкального произведения: умение слушать музыку, определять ее характер, отражать в движении разнообразные оттенки характера музыкальных пьес (веселый, спокойный, энергичный, торжественный) умение выполнять движения в различных темпах музыки (медленно, умеренно, быстро) умение выполнять движения в различных темпах, переключаться из одного темпа в другой, постепенно ускорять и замедлять движение.

					Динамические оттенки в музыке: понятие длительности (целые, половинные, четверти, восьмые) понятие о ритмическом рисунке умение воспроизводить на хлопках и шагах разнообразные ритмические рисунки умение выделять сильные и слабые доли на слух, отличать их хлопками и различать музыкальные размеры $2\frac{1}{4}$, $3\frac{1}{4}$, $4\frac{1}{4}$ Строение музыкального произведения. Понятия: вступление, части, музыкальная фраза, финал умение менять движение в зависимости от смены частей и фраз умение определять характер различных частей и двигаться в характере музыки.
		33	2	31	
2 класс					
1	Ритмика. Элементы музыкальной грамоты.	18	0	18	Обучение детей второго года начинается с упражнений по ориентировке в пространстве и координации движений. Большое организующее значение принадлежит музыке. Именно поэтому первоочередной задачей является приобретение координации слуховых и двигательных навыков и постепенное их осознание. На первом занятии проводится инструктаж по безопасному исполнению упражнений и танцевальных движений, о правилах поведения на занятии. Характер музыкального произведения: умение слушать музыку, определять ее характер, отражать в движении разнообразные оттенки характера музыкальных пьес (веселый, спокойный, энергичный, торжественный) умение выполнять движения в различных темпах музыки (медленно, умеренно, быстро) умение выполнять движения в различных темпах, переключаться из одного темпа в другой, постепенно ускорять и замедлять движение. Динамические оттенки в музыке: понятие длительности (целые, половинные, четверти, восьмые) понятие о ритмическом рисунке умение воспроизводить на хлопках и шагах разнообразные ритмические рисунки умение выделять сильные и слабые доли на слух, отличать их хлопками и различать музыкальные размеры $2\frac{1}{4}$, $3\frac{1}{4}$, $4\frac{1}{4}$ Строение музыкального произведения. Понятия: вступление, части, музыкальная фраза, финал

					умение менять движение в зависимости от смены частей и фраз умение определять характер различных частей и двигаться в характере музыки.
2	Элементы танцевальной азбуки.	12	2	10	Подготовительные упражнения: шаги; прыжки; движения для головы; упражнения для ориентировки в пространстве; построения и перестроения; беговые упражнения.
3	Танцевальные этюды и танцы.	4	0	4	Этюды народного танца: разучивание движений русского танца в различных темпах музыки, освоение поз и движений народного танца «Новокуйбышевска я кадрили». Этюды бальных и историко-бытовых танцев: разучивание движений «Вальс дружбы». Постановочная и репетиционная работа: отработка позиций рук, ног, корпуса, головы в народном танце «Новокуйбышевска я кадрили». Тренинг танцевальной пластики. Отработка исполнительской техники и исполнительского мастерства в танце «Па-де-грас».
		34	2	32	
3 класс					
1	Ритмика. Элементы музыкальной грамоты.	18	0	18	Обучение детей второго года начинается с упражнений по ориентировке в пространстве и координации движений. Большое организующее значение принадлежит музыке. Именно поэтому первоочередной задачей является приобретение координации слуховых и двигательных навыков и постепенное их осознание. На первом занятии проводится инструктаж по безопасному исполнению упражнений и танцевальных движений, о правилах поведения на занятии. Характер музыкального произведения: умение слушать музыку, определять ее характер, отражать в движении разнообразные оттенки характера музыкальных пьес (веселый, спокойный, энергичный, торжественный) умение выполнять движения в различных темпах музыки (медленно, умеренно, быстро)

					умение выполнять движения в различных темпах, переключаться из одного темпа в другой, постепенно ускорять и замедлять движение. Динамические оттенки в музыке: понятие длительности (целые, половинные, четверти, восьмые) понятие о ритмическом рисунке умение воспроизводить на хлопках и шагах разнообразные ритмические рисунки умение выделять сильные и слабые доли на слух, отличать их хлопками и различать музыкальные размеры 2\4, 3\4, 4\4 Строение музыкального произведения. Понятия: вступление, части, музыкальная фраза, финал умение менять движение в зависимости от смены частей и фраз умение определять характер различных частей и двигаться в характере музыки.
2	Элементы танцевальной азбуки.	12	2	10	Подготовительные упражнения: шаги; прыжки; движения для головы; упражнения для ориентировки в пространстве; построения и перестроения; беговые упражнения.
3	Танцевальные этюды и танцы.	4	0	4	Этюды народного танца: разучивание движений русского танца в различных темпах музыки, освоение поз и движений народного танца «Новокуйбышевская кадрили». Этюды балльных и историко-бытовых танцев: разучивание движений «Вальс дружбы». Постановочная и репетиционная работа: отработка позиций рук, ног, корпуса, головы в народном танце «Новокуйбышевская кадрили». Тренинг танцевальной пластики. Отработка исполнительской техники и исполнительского мастерства в танце «Па-де-грас».
		34	2	32	
4 класс					
1	Элементы танцевальной	20	4	16	Подготовительные упражнения: шаги;

	азбуки.				прыжки; движения для головы; упражнения для ориентировки в пространстве; построения и перестроения; беговые упражнения. Элементы классического экзерсиса: позиции рук и ног; полуприседания (demit plies) по VI, I, II, III позициям ног; подготовительные упражнения для batman tandus; поднимание на полу пальцы по VI и I позициям ног; поднимание на полу пальцы в сочетании с demit plies; организация правильного дыхания во время движения.
2	Танцевальные этюды и танцы.	14	2	12	Этюды бальных и историко-бытовых танцев. Разучивание движений танцев: «Вальс», «Блюз-пинг», «Гимназическая полька». Освоение поз и движений, характерных для эстрадных и бальных танцев. Постановочная и репетиционная работа. Тренинг танцевальной пластики.
		34	6	28	

3. Тематическое планирование

№		Форма организации	Кол-во часов	ЦОР	Форма контроля
1 класс					
1	Техника безопасности на уроке Ритмика.	беседа	1		Наблюдение за активностью обучающихся
2	Позиции ног (1-6), открытая и закрытая позиция ног.	игра	1		
3	Изучение поклона для мальчика и девочки, по подготовительной позиции ног	практикум	1		
4	Игра «музыкальная сова»	игра	1		
5	Подготовительные движения: шаги, прыжки.	теория	1		
6	Подготовительные движения: для головы и	игра	1		

	корпуса.					
7	Игра «регулирующий».	игра	1			
8	Вальс дружбы в парах.	игра	1			
9	Вальс дружбы. По кругу, меняются девочками.	игра	1			
10	Дробные выстукивания.	игра	2			
11	Шаг с ударом (каблучком по полу) в повороте. Исполняется в парах.	практикум	1			
12	Доза-до. Исполняется в парах.	практикум	1			
13	Танец «Новокуйбышевская я кадрили». Отработка движений танца.	практикум	2			
14	Повторение танцев.	практика	4			
15	Правила поведения в паре и правила поведения постановки корпуса в исполнение танца «падеграс».	теория	1			
16	Основной шаг: боковой шаг с выносом ноги вперед на носок.	практика	1			
17	Отработка движений в танце «падеграс».	практика	1			
18	Подготовка к концерту 8 марта.	практика	1			
19	Дыхательная гимнастика.	практика	1			
20	Танцы-игры.	игра	3			
21	Подготовка к отчетному концерту.	практика	3			
22	Отчетный концерт.	практика	1			
		Всего	33			
2 класс						Участие в концертах гимназии.
1	Техника безопасности на уроке Ритмика.	беседа	1			
2	Позиции ног (1-6), открытая и закрытая позиция ног.	игра	1			
3	Изучение поклона для мальчика и девочки, по подготовительной позиции ног	практикум	1			
4	Игра «музыкальная сова»	игра	1			
5	Подготовительные движения: шаги, прыжки.	теория	1			
6	Подготовительные движения: для головы и корпуса.	игра	1			
7	Игра «регулирующий».	игра	1			
8	Вальс дружбы в парах.	игра	1			
9	Вальс дружбы. По кругу, меняются	игра	1			

	девочками.					
10	Дробные выстукивания.	игра	2			
11	Шаг с ударом (каблучком по полу) в повороте. Исполняется в парах.	практикум	1			
12	Доза-до. Исполняется в парах.	практикум	1			
13	Танец «Новокуйбышевска я кадрили». Отработка движений танца.	практикум	2			
14	Повторение танцев.	практика	4			
15	Правила поведения в паре и правила поведения постановки корпуса в исполнение танца «падеграс».	теория	1			
16	Основной шаг: боковой шаг с выносом ноги вперед на носок.	практика	1			
17	Отработка движений в танце «падеграс».	практика	1			
18	Подготовка к концерту 8 марта.	практика	1			
19	Дыхательная гимнастика.	практика	1			
20	Танцы-игры.	игра	3			
21	Подготовка к отчетному концерту.	практика	6			
22	Отчетный концерт.	практика	1			
		Всего	34			
3класс						
1	Техника безопасности на уроке	беседа	1.			Участие в концертах гимназии.
2	Упражнения для ориентировки в пространстве танцевального зала. Игра «собрать бусы».	игра	1			
3	Построение и беговые упражнения.	теория	1			
4	Перестроение, движения головы.	практика	1			
5	Игра «музыкальная сова».	игра	1			
6	Игра «регулирующий».	игра	1			
7	Повторение танцев: «Новокуйбышевска я кадрили», «падеграс».	практика	1			
8	Игра «крокодил».	игра	2			
9	Правила поведения в паре и правила поведения постановки корпуса в исполнение танца «па-зефир».	теория	3			

10	Тройной шаг.	практика	1			
11	Отработка танцевальных движений в танце «па-зефир».	практика	1			
12	Подготовка к Новогоднему утреннику.	практика	2			
13	Танец «па-зефир».	практика	1			
14	Шаг «польки».	практика	2			
15	Галоп, подскоки.	практика	1			
16	Отработка танцевальных движений в танце.	практика	2			
17	Подготовка к концерту.	практика	1			
18	Правила поведения в паре и правила поведения постановки корпуса в исполнение танца «Сударушка».	практика	2			
19	Основной шаг в танце «переменный».	практика	1			
20	Положение рук в танце «свеча».	практика	1			
21	Отработка танцевальных движений в танце «Сударушка».	практика	2			
22	Танцы-игры.	игра	2			
23	Подготовка к отчетному концерту.	практика	2			
24	Отчетный концерт.	практика	1			
	Всего		34			
4 класс						
1	Техника безопасности на уроке Ритмика.	беседа	1.			Участие в концертах гимназии.
2	Знакомство с позициями рук (пор - де-бра).	теория	1			
3	Круг, перестроение на 2 круга. Понятие внешний и внутренний круг.	теория	1			
4	Знакомство с понятием линия танца, против линии танца Игра «веселый мячик».	игра	1			
5	Игра «музыкальная сова».	игра	1			
6	Игра «регулирующий».	игра	1			
7	Повторение танцев: «па-зефир», «сударушка».	практика	1			
8	Игра «крокодил».	игра	1			
9	Правила поведения в паре и правила поведения постановки корпуса в исполнение танца «блюз-пунк».	теория	3			
10	Тройной шаг.	практика	1			
11	Отработка танцевальных движений в танце	практика	1			

	«блюз-пунк».				
12	Подготовка к Новомуднему утренику.	.практика	1		
13	Танец «па-зефир».	.практика	1		
14	Шаг «польки».	практика	2		
15	Галоп, подскоки.	практика	1		
16	Отработка танцевальных движений в танце.	практика	3		
17	Подготовка к концерту.	практика	2		
18	Правила поведения в паре и правила поведения постановки корпуса в исполнение танца «вальс».	теория	2		
19	Основной шаг в танце «вальсовая дорожка».	теория	1		
20	Положение рук в танце.	теория	1		
21	Отработка танцевальных движений в танце «вальс».	практика	2		
22	Подготовка к отчетному концерту.	практика	4		
23	Отчетный концерт.	практика	1		
24	Танцы-игры.	игра	1		
		Всего	34		
	Всего по программе		102		

Формы контроля: выступление на концерте

Форма промежуточной аттестации:

Участие в концерте

Оценивание: зачет/незачет.

Методическое обеспечение

- **Информационно- методические:**

1. В медиацентре имеются CD - диски с различными танцевальными постановками.
2. Учебно-методическая литература.

- **Материально-технические:**

1. Специальный зал, оснащенный зеркалами, тренировочными станками;
2. Качественное освещение в дневное и вечернее время;
3. Музыкальная аппаратура, аудиозаписи,
4. Специальная форма и обувь для занятий
- 5.

Используемая литература.

1. Барышникова, Т.К. Азбука хореографии / Т.К.Барышникова. – СПб., 1996.
2. Михайлова, М.А. Танцы, игры, упражнения для красивого движения / М.А.Михайлова, Е.В.Воронина. – Ярославль, 2000.
3. Ваганова А. Я. «Основы классического танца» (-С.-П., 2000)
4. Васильева Т. К. «Секрет танца» (-С.-П.: Диамант, 1997)
5. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы». (-М.: ВАКО, 2007)
6. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. (-Волгоград:Учитель, 2008)
7. Климов А. «Основы русского народного танца» (-М.: Искусство, 1981)
8. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». (-М.: ВАКО, 2009)
9. Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание» (-М.: Просвещение, 1989)
- Шершнев В.Г. «От ритмики к танцу». (-М., 2008)
10. www.dance-city.narod.ru
11. www.danceon.ru

Учебно-методический комплекс.

1. Бондаренко Л. «Методика хореографической работы в школе и внешкольных учреждениях». (-Киев:МузичнаУкраїна, 1985)
2. Добовчук С.В. «Ритмическая гимнастика: учебное пособие». (- М.: МГИУ, 2008)
3. Т. А. Затымина, Л. В. Стрепетова «Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие». (-М.: Издательство «Глобус», 2009)
4. Пустовойтова М.Б. «Ритмика для детей: учебно-методическое пособие». (-М.: ВЛАДОС, 2008)
5. Фирилева, Ж.Е., Сайкина, Е.Г. Са-фи-дансе. «Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие». (- СПб.: Детство-пресс, 2001)

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по ВР
« ____ » _____ 2023г
_____ М.Р. Пахомова

Календарно – тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Ритмика»

Класс __1__

Количество часов __1__

1. Тематическое планирование

№		Форма организации	Кол-во часов	Дата
1 класс				
1	Техника безопасности на уроке Ритмика.	беседа	1	
2	Позиции ног (1-6), открытая и закрытая позиция ног.	игра	1	
3	Изучение поклона для мальчика и девочки, по подготовительной позиции ног	практикум	1	
4	Игра «музыкальная сова»	игра	1	
5	Подготовительные движения: шаги, прыжки.	теория	1	
6	Подготовительные движения: для головы и корпуса.	игра	1	
7	Игра «регулировщик».	игра	1	
8	Вальс дружбы в парах.	игра	1	
9	Вальс дружбы. По кругу, меняются девочками.	игра	1	
10	Дробные выстукивания.	игра	2	
11	Шаг с ударом (каблучком по полу) в повороте. Исполняется в парах.	практикум	1	
12	Доза-до. Исполняется в парах.	практикум	1	
13	Танец «Новокуйбышевска я кадрили». Отработка движений танца.	практикум	2	

14	Повторение танцев.	практика	4	
15	Правила поведения в паре и правила поведения постановки корпуса в исполнение танца «падеграс».	теория	1	
16	Основной шаг: боковой шаг с выносом ноги вперед на носок.	практика	1	
17	Отработка движений в танце «падеграс».	практика	1	
18	Подготовка к концерту 8 марта.	практика	1	
19	Дыхательная гимнастика.	практика	1	
20	Танцы-игры.	игра	3	
21	Подготовка к отчетному концерту.	практика	3	
22	Отчетный концерт.	практика	1	
2 класс				
1	Техника безопасности на уроке Ритмика.	беседа	1.	
2	Позиции ног (1-6), открытая и закрытая позиция ног.	игра	1	
3	Изучение поклона для мальчика и девочки, по подготовительной позиции ног	теория	1	
4	Игра « музыкальная сова».	игра	1	
5	Подготовительные движения: шаги, прыжки.	теория	1	
6	Подготовительные движения: для головы и корпуса.	теория	1	
7	Игра «регулирующий».	игра	1	
8	Вальс дружбы в парах.	теория	1	
9	Вальс дружбы. По кругу, меняются девочками.	теория	1	
10	Дробные выстукивания.	теория	2	
11	Шаг с ударом (каблучком по полу) в повороте. Исполняется в парах.	теория	1	
12	Доза-до. Исполняется в парах.	теория	1	
13	Танец «Новокуйбышевска я кадрили». Отработка движений танца.	теория	2	

14	Повторение танцев.	практика	2	
15	Правила поведения в паре и правила поведения постановки корпуса в исполнение танца «падеграс».	теория	3	
16	Основной шаг: боковой шаг с выносом ноги вперед на носок.	теория	1	
17	Отработка движений в танце «падеграс».	практика	1	
18	Подготовка к концерту 8 марта.	практика	1	
19	Дыхательная гимнастика.	практика	1	
20	Танцы-игры.	игра	3	
21	Подготовка к отчетному концерту.	практика	6	
22	Отчетный концерт.	практика	1	
		Всего	34	

Класс __3__

Количество часов _1_____

1	Техника безопасности на уроке Ритмика.	беседа	1	
2	Упражнения для ориентировки в пространстве танцевального зала. Игра «собрать бусы».	игра	1	
3	Построение и беговые упражнения.	теория	1	
4	Перестроение, движения головы.	теория	1	
5	Игра «музыкальная сова».	игра	1	
6	Игра «регулировщик».	игра	1	
7	Повторение танцев: «Новокуйбышевска я кадрили», «падеграс».	практика	1	
8	Игра «крокодил».	игра	2	
9	Правила поведения в паре и правила поведения постановки корпуса в исполнение танца «па-зефир».	теория	3	
10	Тройной шаг.	практика	1	

11	Отработка танцевальных движений в танце «па-зефир».	практика	1	
12	Подготовка к Новогоднему утреннику.	практика	2	
13	Танец «па-зефир».	практика	1	
14	Шаг «польки».	практика	2	
15	Галоп, подскоки.	практика	1	
16	Отработка танцевальных движений в танце.	практика	2	
17	Подготовка к концерту.	практика	1	
18	Правила поведения в паре и правила поведения постановки корпуса в исполнение танца «Сударушка».	теория	2	
19	Основной шаг в танце «переменный».	теория	1	
20	Положение рук в танце «свеча».	теория	1	
21	Отработка танцевальных движений в танце «Сударушка».	практика	2	
22	Танцы-игры.	игра	2	
23	Подготовка к отчетному концерту.	практика	2	
24	Отчетный концерт.	практика	1	
		Всего	34	
Класс __4__ Количество часов __1__				
1	Техника безопасности на уроке Ритмика.	беседа	1.	
2	Знакомство с позициями рук (пор - дерба).	теория	1	
3	Круг, перестроение на 2 круга. Понятие внешний и внутренний круг.	теория	1	
4	Знакомство с понятием линия танца, против линии танца Игра «веселый мячик».	игра	1	
5	Игра «музыкальная сова».	игра	1	
6	Игра «регулирующий».	игра	1	

7	Повторение танцев: «па-зефир», «сударушка».	практика	1	
8	Игра «крокодил».	игра	1	
9	Правила поведения в паре и правила поведения постановки корпуса в исполнение танца «блюз-пінк».	теория	3	
10	Тройной шаг.	практика	1	
11	Отработка танцевальных движений в танце «блюз-пінк».	практика	1	
12	Подготовка к Новогоднему утреннику.	практика	1	
13	Танец «па-зефир».	практика	1	
14	Шаг «польки».	практика	2	
15	Галоп, подскоки.	практика	1	
16	Отработка танцевальных движений в танце.	практика	3	
17	Подготовка к концерту.	практика	2	
18	Правила поведения в паре и правила поведения постановки корпуса в исполнение танца «вальс».	теория	2	
19	Основной шаг в танце «вальсовая дорожка».	теория	1	
20	Положение рук в танце.	теория	1	
21	Отработка танцевальных движений в танце «вальс».	практика	2	
22	Подготовка к отчетному концерту.	практика	2	
23	Танцы - игры	практика	2	
24	Отчетный концерт.	концерт	1	
		Всего	34	
	Всего по программе:		102	

