


МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА №140 СОВЕТСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА»

СОГЛАСОВАНО


Заместитель директора по ВР

 Н.И.Дубинина
30.08.2019г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ СШ №140

 М.С.Брусенская
30.08.2019г.

Приказ № 01-10/311

ОТ 30.08.2019

ПРОГРАММА

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ

«РИТМИКА И ХОРЕОГРАФИЯ»

(ХУДОЖЕСТВЕННО - ЭСТЕТИЧЕСКАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ)

Возраст детей – 1-4 класс

Срок реализации – 4 года

Программа рассмотрена
на заседании учителей
предметной кафедры
Протокол №1 от 30.08.2019

Разработчик программы
Кирпикова И.А.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа дополнительного образования «Ритмика и хореография» (далее по тексту – программа) разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года;
- Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы».

Направленность программы дополнительного образования детей «Ритмика и хореография» :

- по содержанию – *танцевально - спортивная*;
- по функциональному предназначению - *учебно-познавательная*;
- по форме организации - *групповая*;
- по времени реализации - *четырёхгодичная*.

Время реализации программы – 16 ч в год, режим занятий – 1 час в неделю, продолжительность занятия – 40 мин..

Возрастной период – 7 - 11 лет (учащиеся 1-4 классов).

Актуальность программы состоит в том, что музыкально-ритмические движения являются синтетическим видом деятельности, следовательно, развивают музыкальный слух, двигательные способности, чувство ритма, артистичности. Основная направленность данной программы в психологическом раскрепощении ребенка через освоение своего собственного тела как выразительного инструмента. Она является музыкально-ритмическим психотренингом для детей, развивающим внимание, волю, память, подвижность и гибкость мыслительных процессов, музыкальность и эмоциональность, творческое воображение, фантазию, способность к импровизации в движении под музыку

Настоящая программа направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей младшего школьного возраста, способствующая созданию условий для творческой самореализации личности ребенка.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что ранний школьный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека.

Музыкальное сопровождение придает образовательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует раскрепощению ребенка и желанию показать свои умения другим.

Цель программы – развитие ребенка, формирование средствами музыки и ритмических движений разнообразных умений, способностей, качеств личности.

Поскольку речь идет о развитии детей в процессе музыкально-ритмических движений, то и содержание работы связано со спецификой этого вида деятельности. Ритмика – это вид деятельности, в основе которого лежит музыка, а движения выражают музыкальный образ и конкретизируют основные средства музыкальной выразительности. Помимо единства художественного образа, настроения и характера исполнения, музыка и движение тесно взаимосвязаны также тем, что это временные виды искусства, при этом движение, протекающее в пространстве, как бы делает зримым, осязаемым течение времени. Музыка и движения, таким образом, имеют много общих параметров, к которым относятся :

- все временные характеристики (начало и конец звучания, темп, ритм);
- динамика (чем громче музыка, тем больше амплитуда движения);
- форма произведения и композиционная структура двигательной композиции.

В связи с этой взаимообусловленностью музыки и движения, а также целями программы, сформулированы **следующие задачи развития и воспитания детей:**

1. Развитие музыкальности :

- развитие способности воспринимать музыку, то есть чувствовать ее настроение и характер, понимать ее содержание;
- развитие специальных музыкальных способностей: музыкального слуха (мелодического, гармонического, тембрового), чувства ритма;
- развитие музыкального кругозора и познавательного интереса к искусству звуков;
- развитие музыкальной памяти.

2. Развитие двигательных качеств и умений :

- развитие ловкости, точности, координации движений;
- развитие гибкости и пластичности;
- воспитание выносливости, развитие силы;
- формирование правильной осанки, красивой походки;
- развитие умения ориентироваться в пространстве;
- обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений.

3. Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку:

- развитие творческого воображения и фантазии;
- развитие способности к импровизации : в движении, в изобразительной деятельности, в слове.

4. Развитие и тренировка психических процессов :

- развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции в мимике и пантомиме;
- тренировка подвижности нервных процессов;
- развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления.

5. Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности :

- воспитание умения сопереживать другим людям и животным ;
- воспитание умения вести себя в группе во время движения, формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми.

Занятия отвечают определенным требованиям :

- требования к подбору музыки;
- требования к подбору движений;
- доступность музыкально-ритмических упражнений;
- контроль за самочувствием детей в период занятий;
- определенный уровень общения педагога с детьми.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы: от 7 до 11 лет (1-4 класс).

Сроки реализации образовательной программы четыре года (1,2,3 и 4 класс) по 16 час в год, продолжительность занятия – 40 мин.

Формы занятий

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени отводится практической части. Форму занятий можно определить как творческую деятельность детей.

По количеству детей, участвующих в занятии - групповая, но используется также индивидуальная и фронтальная, а при проведении открытых занятий - коллективная;

Ожидаемые результаты освоения программы.

Предполагается, что к концу **первого учебного года** обучения учащиеся получат следующие знания, умения и навыки:

Учащиеся будут знать и уметь:

- выполнять ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку;
- овладеют навыками владения предметами в танце;
- в музыкально-подвижной игре имитировать сюжетные действия.

Предполагается, что к концу **второго года** обучения:

Учащиеся будут знать и уметь:

- о назначении отдельных упражнений танцевально-ритмической гимнастики;
- исполнять ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку;
- ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и сюжетных танцах;
- овладеют навыками владения предметами в танце;

Предполагается, что к концу **третьего года** обучения

Учащиеся будут знать и уметь:

- передавать характер музыкального произведения в движении (веселый, грустный и т. д.);
- владеть основными движениями танцев и упражнений с предметами;
- исполнять ритмические танцы и упражнения под музыку, а также выполнять элементы народных танцев.

Предполагается, что к концу **четвертого года** обучения:

Учащиеся будут знать и уметь:

- выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой, владеть основными хореографическими упражнениями;
- исполнять ритмические танцы и упражнения под музыку, а также выполнять элементы народных танцев;
- владеть основными движениями танцев и упражнений с предметами.

Способы проверки результатов освоения программы.

Подведение итогов по результатам освоения материала программы проходит в форме открытых, итоговых занятий.

УЧЕБНО- ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (1 год обучения, 7-8 лет, 1 класс)

№ п/п	Содержание учебного материала	Кол-во часов
1.	Вводное занятие	1ч
1.1.	1.Вводный инструктаж. Инструктаж по правилам безопасного поведения и ТБ на занятиях в кабинете ритмики и хореографии. 2. Разучивание комплекса ритмических упражнений.	0,5 0,5
2.	Сюжетные ритмические танцы	8 ч
2.1.	Тик-так. Разучивание движений.	1
2.2.	Тик-так. Отработка движений.	1
2.3.	Тик-так. Танцевальная композиция.	1
2.4.	Тик-так. Танцевальная композиция.	1
2.5.	Регулировщик. Разучивание движений.	1
2.6.	Регулировщик. Отработка движений.	1
2.7.	Регулировщик. Танцевальная композиция.	1
2.8.	Регулировщик. Танцевальная композиция.	1
3.	Танцевальные композиции физической направленности (с предметом)	6ч
3.1.	Ритмическая гимнастика.	2
3.2.	Ритмические упражнения с малым мячом.	2

3.3.	Ритмические упражнения с флажками.	2
4.	Итоговое занятие.	1ч
	ИТОГО :	16ч

УЧЕБНО- ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
(2 год обучения, 8-9 лет, 2 класс)

№ п/п	Содержание учебного материала	Кол-во часов
1.	Вводное занятие	1ч
1.1.	1.Вводный инструктаж. Инструктаж по правилам безопасного поведения и ТБ на занятиях в кабинете ритмики и хореографии.	0,5
	2. Разучивание комплекса ритмических упражнений.	0,5
2.	Сюжетные ритмические танцы	8 ч
2.1.	Стирка. Разучивание движений.	1
2.2.	Стирка. Отработка движений.	1
2.3.	Стирка. Танцевальная композиция.	1
2.4.	Стирка. Танцевальная композиция.	1
2.5.	Локомотив. Разучивание движений.	1
2.6.	Локомотив. Отработка движений.	1
2.7.	Локомотив. Танцевальная композиция.	1
2.8.	Локомотив. Танцевальная композиция.	1
3.	Танцевальные композиции физической направленности (с предметом)	6ч
3.1.	Ритмическая гимнастика.	2
3.2.	Ритмические упражнения с малым мячом.	2
3.3.	Ритмические упражнения с лентами.	2
4.	Итоговое занятие.	1ч
	ИТОГО:	16ч

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
(3 год обучения, 9-10 лет, 3 класс)

№ п/п	Содержание учебного материала	Кол-во часов
1.	Вводное занятие	1ч
1.1.	1.Вводный инструктаж. Инструктаж по правилам безопасного поведения и ТБ на занятиях в кабинете ритмики и хореографии.	0,5
	2. Разучивание комплекса ритмических упражнений.	0,5
2.	Танцевальная аэробика	8ч
2.1.	Диско-аэробика. Разучивание элементов.	1
2.2.	Диско-аэробика. Отработка элементов.	1
2.3.	Диско-аэробика. Танцевальный комплекс.	1
2.4.	Диско-аэробика. Танцевальный комплекс.	1
2.5.	Спортивная аэробика. Разучивание элементов.	1
2.6.	Спортивная аэробика. Отработка элементов.	1
2.7.	Спортивная аэробика. Танцевальный комплекс.	1
2.8.	Спортивная аэробика. Танцевальный комплекс.	1
3.	Народные танцы.	4ч
3.1.	Полька. Разучивание движений.	1
3.2.	Полька Отработка движений.	1
3.3.	Полька. Танцевальная композиция.	1
3.4.	Полька. Танцевальная композиция.	1
4.	Танцевальные композиции физической направленности (с предметом)	2ч
4.1.	Танцевальные композиции с гимнастической палкой.	1
4.2.	Танцевальные композиции с обручем.	1
5.	Итоговое занятие.	1ч
	ИТОГО:	16ч

--	--	--

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
(4 год обучения, 10 - 11 лет, 4 класс)

№ п/п	Содержание учебного материала	Кол-во часов
1.	Вводное занятие	1ч
1.1.	1.Вводный инструктаж. Инструктаж по правилам безопасного поведения и ТБ на занятиях в кабинете ритмики и хореографии.	0,5
	2. Разучивание комплекса ритмических упражнений.	0,5
2.	Танцевальная аэробика	8ч
2.1.	Спортивная аэробика. Разучивание элементов.	1
2.2.	Спортивная аэробика. Отработка элементов.	1
2.3.	Спортивная аэробика. Танцевальный комплекс.	1
2.4.	Спортивная аэробика. Танцевальный комплекс.	1
2.5.	Круговая аэробика. Разучивание элементов.	1
2.6.	Круговая аэробика. Отработка элементов.	1
2.7.	Круговая аэробика. Танцевальный комплекс.	1
2.8.	Круговая аэробика. Танцевальный комплекс.	1
3.	Народные танцы.	4ч
3.1.	Сударушка. Разучивание движений.	1
3.2.	Сударушка. Отработка движений.	1
3.3.	Сударушка. Танцевальная композиция.	1
3.4.	Сударушка. Танцевальная композиция.	1
4.	Танцевальные композиции физкультурной направленности (с предметом)	2ч
3.2.	Танцевальные композиции со скакалкой.	1
3.3.	Танцевальные композиции с лентами, флажками.	1
	Итоговое занятие.	1ч
	ИТОГО :	16 ч

--	--	--

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА для учащихся 1-2 классов

Раздел. 1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Содержание:

1. *Теоретическая часть:* правила техники безопасности на занятиях в кабинете ритмики и хореографии. Правила безопасного поведения на учебных занятиях.

2. Комплекс ритмических упражнений по музыку.

Раздел. 2. Сюжетные ритмические танцы.

Танец «Тик-так» .

Содержание:

1. *Теоретическая часть:* характеристика движений танца: танец должен выглядеть точным, резким и энергичным (сравнение с часами, стрелками, тиканьем).

2. *Практическая часть:* танцующие стоят в шахматном порядке в двух концентрических кругах в одном направлении (спиной, к центру круга).

Фигура 1

Такт 1-4. Вступление.

Такт 1. Строят треугольный «домик» часов, «кукушка» над головой. Для этого четырьмя мелкими рывками поднимают руки через стороны вверх, повернув ладони с согнутыми пальцами вперёд, и образуют над головой треугольник - это крыша, а локти рук согнуты и направлены в стороны.

Такт 2. Четырьмя мелкими рывками опускают руки через стороны вниз.

Такт 3-4. Часы «заводятся» и начинают тикать. Выполняют попеременные движения руками на каждую долю такта; правая рука идёт вперёд, а левая одновременно отводится назад, ладони повернуты ребром, пальцы сомкнуты, локти выпрямлены. Затем, наоборот, левая рука идёт вперёд, а правая отводится назад.

Такт 5. Выполняют четыре высоких шага на месте, носки оттянуты, продолжая изображать ход часов руками, как описано в тактах 3-4.

Такт 6. Показывают «стрелки часов». На 1 долю такта полуприседают с поворотом туловища и головы вправо на 45 градусов, одновременно сгибая

правую руку в локте, а указательный палец – «стрелку» к левому плечу и выпрямляются, опуская руку.

На 2 долю выпрямляются и опускают правую руку. На 3-4 доли полу-приседают с поворотом туловища и головы влево, подводя его палец - ``стрелку`` к левому плечу и выпрямляются, опуская руку.

Такт 7--8 , 9--10 . Повторяют движения тактов 5--6 .

Такт 11. ``Часы`` идут, как в такте 5.

*Такт12 .*Изображают ``бой часов``; Выпрямленными в локтях руками хлопают вправо от туловища, над головой и влево [всего три хлопка].

Музыка повторяется сначала.

Фигура 2

Такт 1-4 . Вступление.

Такт 1-2 . Строят треугольный ``домик``.

Такт 3-4 . Внешний круг поворачивается вправо, а внутренний--влево и, стоя на месте, все ``заводят часы``; взмахивают вытянутыми руками попеременно вперед--назад.

Такт 5. Идут по кругу четыремя широкими шагами, размахивая руками попеременно вперед--назад [круги двигаются противным ходом].

Такт 6. Останавливаются и показывают ``стрелки часов``.

*Такт 7-8 , 9-10.*Снова идут по кругу и показывают ``стрелки`` часов [повторяют движения тактов 5--6] .

Такт 11. Идут по кругу четыремя длинными шагами.

Такт 12. Изображают ``бой часов`` [как в предыдущей фигуре].

Фигура 3

Такт 1-4. Вступление.

Такт1-2. Строят треугольный ``домик``.

Такт 3-4. Внешний круг поворачивается.

При выполнении всех перечисленных упражнений плечи детей слегка опущены, тонизируются выпрямители спины, растягиваются четырехглавые мышцы бедра, прямые мышцы живота. Движения так же направлены на растяжение передней поверхности корпуса, длинной и короткой малоберцовых мышц. Эффективность некоторых упражнений возрастает при медленном их выполнении. После исполнения движений на растяжения пояснично-подвздошной мышцы нужно переходить к упражнениям тонизирующим ягодичные мышцы. Движения плечами реализуют растяжение экстензоров шеи, тонизируются нижние стабилизаторы лопатки. Многие упражнения из выше перечисленных направлены на развитие координированной работы мышц ног и рук, активизацию рефлексов походки. Смена темпа выполнения танцевальных движений не только усиливает влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, но и способствует увеличению стимуляции ЦНС, улучшению центральной нервной регуляции двигательного акта.

Танец «Регулировщик».

Содержание:

1. *Теоретическая часть*: краткая характеристика основных движений.

Характеристика танца: лёгкий, детский танец, развивающий музыкальность, образное мышление и резкость в движениях.

2. *Практическая часть*: Действия руками вперёд, в сторону, вверх с вытянутым указательным пальцем. Приседание с опусканием головы.

Прыжки на месте по часовой и против часовой стрелки.

Поочередная работа колен на выпрямление. Руки сгибаются в локте поочередно, большим пальцем касаемся плеча, другая рука вытянута вдоль тела, 2 хлопка и прыжок с поджатыми ногами.

Танец «Стирка».

Содержание:

1. *Теоретическая часть*: краткая характеристика основных движений.

Характеристика танца: лёгкий, детский танец, развивающий музыкальность, образное мышление и резкость в движениях.

2. *Практическая часть*: руками выполняется имитация движений (все по 8): стираем (руками вниз, вверх), полощем (руками вправо, влево), выжимаем, встряхиваем, развешиваем, устали.

Танец «Локомотив».

Содержание:

1. *Теоретическая часть*: краткая характеристика основных движений.

Характеристика танца: лёгкий, детский танец, развивающий музыкальность, образное мышление и резкость в движениях.

2. *Практическая часть*: выполняются движения (все по 8) - ладошки по кругу (колесики), прыжки на месте (пружинки), два шага вперед, третий и четвертый на месте, два шага назад, третий и четвертый на месте, перенос веса (кисть к плечу), выпады (веретено), шаги по кругу.

Раздел 3. Танцевальные композиции физкультурной направленности (с предметами).

Содержание:

1. *Теоретическая часть*: краткая характеристика и отработка движений с предметами: малым мячом, с флажками, с лентами.

2. *Практическая часть*: выполнение под музыкальное сопровождение основных движений с малым мячом, с флажками, с лентами.

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА для учащихся 3-4 классов

Раздел. 1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Содержание:

1. *Теоретическая часть*: правила техники безопасности на занятиях в кабинете ритмики и хореографии. Правила безопасного поведения на учебных занятиях.

2. Комплекс ритмических упражнений по музыку.

Раздел 2. Танцевальная аэробика.

«Диско-аэробика».

Содержание:

1. *Теоретическая часть*: краткая характеристика и отработка движений диско-аэробики.

2. *Практическая часть*: выполнение комплекса танцевальной аэробики в стиле «диско».

«Спортивная аэробика».

Содержание:

1. *Теоретическая часть*: краткая характеристика и отработка движений спортивной аэробики.

2. *Практическая часть*: выполнение комплекса танцевальной спортивной аэробики.

«Круговая аэробика».

Содержание:

1. *Теоретическая часть*: краткая характеристика и отработка движений круговой аэробики.

2. *Практическая часть*: выполнение комплекса танцевальной круговой аэробики.

Раздел 3. Народные танцы.

Танец «Полька».

Содержание:

1. *Теоретическая часть*: краткая характеристика основных движений.

Характеристика танца: лёгкий, детский танец, развивающий музыкальность, образное мышление и резкость в движениях.

2. *Разминка*.

3. *Практическая часть*: основные движения : галоп, хлопучки, каблучный ход, «раскрылись-закрылись», «разошлись- сошлись», повороты на поскоках, поворот-полька, вариант композиции.

Танец «Сударушка».

Содержание:

1. *Теоретическая часть*: краткая характеристика основных движений.

Характеристика танца: лёгкий, детский танец, развивающий музыкальность, образное мышление и резкость в движениях.

2. *Разминка*.

3. *Практическая часть:* основные движения : шаг по одному с движениями рук «раскрылись», выход в парах, приглашение к танцу, «расходимся-сходимся», «свечка», вариант композиции.

Раздел 4. Танцевальные композиции физкультурной направленности (с предметами).

Содержание:

1. *Теоретическая часть:* краткая характеристика и отработка движений с предметами: гимнастической палкой, обручем, скакалкой, лентой.

2. *Разминка.*

3. *Практическая часть:* выполнение под музыкальное сопровождение основных движений с гимнастической палкой, обручем, скакалкой, лентой.

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (1 год обучения, 7-8 лет, 1 класс)

№ п/п	Содержание учебного материала	Кол-во часов	План	Факт
1.	Вводное занятие	1ч		
1.1.	1.Вводный инструктаж. Инструктаж по правилам безопасного поведения и ТБ на занятиях в кабинете ритмики и хореографии. 2. Разучивание комплекса ритмических упражнений.	0,5 0,5		
2.	Сюжетные ритмические танцы	8 ч		
2.1.	Тик-так. Разучивание движений.	1		
2.2.	Тик-так. Отработка движений.	1		
2.3.	Тик-так. Танцевальная композиция.	1		
2.4.	Тик-так. Танцевальная композиция.	1		
2.5.	Регулировщик. Разучивание движений.	1		
2.6.	Регулировщик. Отработка движений.	1		
2.7.	Регулировщик. Танцевальная композиция.	1		
2.8.	Регулировщик. Танцевальная композиция.	1		
3.	Танцевальные композиции			

	физкультурной направленности (с предметом)	6ч		
3.1.	Ритмическая гимнастика.	2		
3.2.	Ритмические упражнения с малым мячом.	2		
3.3.	Ритмические упражнения с флажками.	2		
4.	Итоговое занятие.	1ч		
	ИТОГО :	16ч		

**КАЛЕНДАРНО- ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
(2 год обучения, 8-9 лет, 2 класс)**

№ п/п	Содержание учебного материала	Кол-во часов	План	Факт
1.	Вводное занятие	1ч		
1.1.	1.Вводный инструктаж. Инструктаж по правилам безопасного поведения и ТБ на занятиях в кабинете ритмики и хореографии. 2. Разучивание комплекса ритмических упражнений.	0,5 0,5		
2.	Сюжетные ритмические танцы	8 ч		
2.1.	Стирка. Разучивание движений.	1		
2.2.	Стирка. Отработка движений.	1		
2.3.	Стирка. Танцевальная композиция.	1		
2.4.	Стирка. Танцевальная композиция.	1		
2.5.	Локомотив. Разучивание движений.	1		
2.6.	Локомотив. Отработка движений.	1		
2.7.	Локомотив. Танцевальная композиция.	1		
2.8.	Локомотив. Танцевальная композиция.	1		
3.	Танцевальные композиции физкультурной направленности (с предметом)	6ч		
3.1.	Ритмическая гимнастика.	2		
3.2.	Ритмические упражнения с малым мячом.	2		

3.3.	Ритмические упражнения с лентами.	2		
4.	Итоговое занятие.	1ч		
	ИТОГО:	16ч		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
(3 год обучения, 9-10 лет, 3 класс)

№ п/п	Содержание учебного материала	Кол-во часов	План	Факт
1.	Вводное занятие	1ч		
1.1.	1.Вводный инструктаж. Инструктаж по правилам безопасного поведения и ТБ на занятиях в кабинете ритмики и хореографии. 2. Разучивание комплекса ритмических упражнений.	0,5 0,5		
2.	Танцевальная аэробика	8ч		
2.1.	Диско-аэробика. Разучивание элементов.	1		
2.2.	Диско-аэробика. Отработка элементов.	1		
2.3.	Диско-аэробика. Танцевальный комплекс.	1		
2.4.	Диско-аэробика. Танцевальный комплекс.	1		
2.5.	Спортивная аэробика. Разучивание элементов.	1		
2.6.	Спортивная аэробика. Отработка элементов.	1		
2.7.	Спортивная аэробика.	1		

	Танцевальный комплекс.			
2.8.	Спортивная аэробика. Танцевальный комплекс.	1		
3.	Народные танцы.	4ч		
3.1.	Полька. Разучивание движений.	1		
3.2.	Полька Отработка движений.	1		
3.3.	Полька. Танцевальная композиция.	1		
3.4.	Полька. Танцевальная композиция.	1		
4.	Танцевальные композиции физкультурной направленности (с предметом)	2ч		
4.1.	Танцевальные композиции с гимнастической палкой.	1		
4.2.	Танцевальные композиции с обручем.	1		
5.	Итоговое занятие.		1ч	
	ИТОГО:		16ч	

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

(4 год обучения, 10 - 11 лет, 4 класс)

№ п/п	Содержание учебного материала	Кол-во часов	План	Факт
1.	Вводное занятие	1ч		
1.1.	1.Вводный инструктаж. Инструктаж по правилам безопасного поведения и ТБ на занятиях в кабинете ритмики и хореографии. 2. Разучивание комплекса ритмических упражнений.	0,5 0,5		
2.	Танцевальная аэробика	8ч		
2.1.	Спортивная аэробика. Разучивание элементов.	1		
2.2.	Спортивная аэробика. Отработка элементов.	1		
2.3.	Спортивная аэробика. Танцевальный комплекс.	1		
2.4.	Спортивная аэробика. Танцевальный комплекс.	1		
2.5.	Круговая аэробика. Разучивание элементов.	1		
2.6.	Круговая аэробика. Отработка элементов.	1		
2.7.	Круговая аэробика. Танцевальный комплекс.	1		

2.8.	Круговая аэробика. Танцевальный комплекс.	1		
3.	Народные танцы.	4ч		
3.1.	Сударушка. Разучивание движений.	1		
3.2.	Сударушка. Отработка движений.	1		
3.3.	Сударушка. Танцевальная композиция.	1		
3.4.	Сударушка. Танцевальная композиция.	1		
4.	Танцевальные композиции физкультурной направленности (с предметом)	2ч		
3.2.	Танцевальные композиции со скакалкой.	1		
3.3.	Танцевальные композиции с лентами, флажками.	1		
	Итоговое занятие.		1ч	
	ИТОГО :		16 ч	

ЛИТЕРАТУРА

- 1.Т.В.Прутова, А.Н.Беликова. Программа «Учите детей танцевать».- М.: Гуманит изд. Центр ВЛАДОС, 2003.
- 2.И.А.Шипилина. Хореография в спорте.- Ростов н/Д : «Феникс»,2004.
- 3.А.И.Буренина. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей младшего школьного возраста. Санкт-Петербург, 2014.
- 4.Бекина С.И. Музыка и движение. М., 2005.
- 5.Валукин Е.П. Проблемы наследия в хореографическом искусстве. М., 1992.
6. Котельникова Е.Г. Биомеханика хореографических упражнений. – Л., 1986.
- 7.Лукьянова Е. Дыхание в хореографии. – М., 1979
8. Тарасова, Н.Б. Теория и методика преподавания народно-сценического танца: учеб. пособие / Н.Б. Тарасова. – СПб.: ИГПУ, 1996.
9. Пасюткинская В. Волшебный мир танца.-М., 1985
- 10.« Танцуем, играем, всех приглашаем» И.Г.Галиченко, 2007.

