

РАССМОТРЕНО:

Рабочая программа рассмотрена

На заседании педсовета

Протокол № 1 от « 30 » 08 2018 г.



УТВЕРЖДЕНО:

Директор ЦОУ ООШ «АЛЬМА-МАТЕР»

Ю.С. Гринвальд

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по «Ритмике»

1-6 классы

Составитель:

учитель ритмики

Новикова И.Г.

г. Ангарск, 2018 г.

Рабочая программа курса «Ритмика»

Рабочая программа «Ритмика» 1-6 классы составлена в соответствии с требованиями ФГОС второго поколения ООП НОО на основе программ по хореографии для общеобразовательных школ.

Цели обучения:

Образовательная цель программы: приобщение детей ко всем видам танцевального искусства: от историко-бытового до современного танца, от детской пляски до балетного спектакля.

Развивающая цель программы: воспитание единого комплекса физических и духовных качеств: гармоническое телосложение, хорошее здоровье и выносливость, артистизм и благородство;

Воспитательная цель программы: профессиональная ориентация и самоопределение ребёнка.

Основные задачи курса:

1. дать детям представление об общих закономерностях отражения действительности в хореографическом искусстве, конкретно выражающихся в связи форм и линий движений с жизненным содержанием, смыслом, чувством и настроением музыки; дать представление о танцевальном образе. Зная общее, дети сами смогут разобраться в том танцевальном материале, который может встретиться в их жизненной практике;
2. использовать специфические средства искусства танца для гармонизации развития учащихся, расширения рамок культурного и исторического образования детей: углубление и расширение средствами историко-бытового танца познавательных возможностей учащихся в области истории, географии, литературы, фольклора;
3. использовать этические особенности танца для воспитания нравственности, дисциплинированности, чувства долга, коллективизма, организованности; обучить танцевальному этикету и сформировать умения переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни;
4. обеспечить творческое развитие, эмоциональную разгрузку учащихся, воспитать культуру эмоций;
5. обеспечить формирование и сохранение правильной осанки ребёнка, укрепление мышечного корсета средствами классического, народного и балетного танцев, воспитать культуру движения; увеличить период двигательной программы;

Планируемые результаты:

1 класс

Личностные результаты

Сформированность внутренней позиции обучающегося, которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении обучающегося к образовательному учреждению через интерес к ритмико-танцевальным, гимнастическим упражнениям. Наличие эмоционально-ценностного отношения к искусству, физическим упражнениям. Развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности.

Метапредметные результаты

- **регулятивные**
способность обучающегося понимать и принимать учебную цель и задачи; в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;

накопление представлений о ритме, синхронном движении.
наблюдение за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности

- **познавательные**
- навык умения учиться: решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью учителя.
- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.
- коммуникативные
- умение координировать свои усилия с усилиями других;
 - задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.

Предметные результаты

- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно;
- под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;
- ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
- ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;
- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами; выполнять игровые и плясовые движения;

2 класс

Личностные результаты

Сформированность мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебнопознавательные и внешние мотивы. Любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей; навыков творческой установки. Умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения.

Метапредметные результаты

- **Регулятивные**
- Умение детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- самовыражение ребенка в движении, танце.
- познавательные

- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
- **коммуникативные**
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- умение координировать свои усилия с усилиями других.

Предметные результаты

- понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- организованно строиться (быстро, точно);
- сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
- правильно выполнять упражнения: «Хороводный шаг», «Приставной, пружинящий шаг, поскок».

3 класс

Личностные результаты

Сформированность самооценки, включая осознание своих возможностей, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха; умения видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех, проявить себя в период обучения как яркую индивидуальность, создать неповторяемый сценический образ. Раскрепощаясь сценически, обладая природным артистизмом, ребенок может мобильно управлять своими эмоциями, преображаться, что способствует развитию души, духовной сущности человека.

Метапредметные результаты

- **регулятивные**
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- умение действовать по плану и планировать свою деятельность.
- умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении;
- **познавательные результаты**
- повторять любой ритм, заданный учителем;
- задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).
- **коммуникативные**
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- участие в музыкально-концертной жизни класса, школы;

Предметные результаты

- воплощение музыкальных образов при разучивании и исполнении танцевальных движений
- рассчитывать на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;
- соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;
- самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой
- передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.;
- передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;

4 класс

Личностные результаты

Знание моральных норм и сформированность морально-этических суждений; способность к оценке своих поступков и действий других людей с точки зрения соблюдения/нарушения моральной нормы. Развито чувство коллективизма, потребности и готовности к эстетической творческой деятельности; эстетического вкуса, высоких нравственных качеств. Реализация творческого потенциала в процессе выполнения ритмических движений под музыку; позитивная самооценка своих музыкально - творческих возможностей.

Метапредметные результаты

- **регулятивные**
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- целеустремлённость и настойчивость в достижении цели
- **познавательные**
- правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;
- **коммуникативные**
- продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников;
- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении различных музыкальнотворческих задач, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.

Предметные результаты

- отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз. Четко,

организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски;

- различать основные характерные движения некоторых народных танцев.

Обучающийся научится:

1. Ритмика, элементы музыкальной грамоты:

- ✓ уметь правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носка;
- ✓ чувствовать характер музыки и передавать его с концом музыкального произведения;
- ✓ уметь тактировать руками размеры 2/4, 3/4, 4/4;
- ✓ отмечать в движении сильную долю такта;
- ✓ уметь самостоятельно ускорять и замедлять темп движений;
- ✓ отмечать в движении музыкальные фразы, акценты; несложный ритмический рисунок;
- ✓ иметь понятия и трёх основных понятиях (жанрах) музыки: марш- песня-танец;
- ✓ выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами;
- ✓ иметь навыки актёрской выразительности;
- ✓ распознать характер танцевальной музыки;

2. Танцевальная азбука:

- ✓ знать позиции ног и рук классического танца, народно — сценического танца;
- ✓ усвоить правила постановки корпуса;
- ✓ уметь исполнять основные упражнения на середине зала;
- ✓ знать танцевальные термины: выворотность, координация, название упражнений;
- ✓ знать и уметь исполнять танцевальные движения: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, па польки, элементы русского танца (основные движения, ходы): ковырялочка, моталочка, молоточек, маятник; элементы якутского танца в простой комбинации;
- ✓ освоить технику исполненных упражнений в более быстром темпе;
- ✓ иметь навык выворотного положения ног, устойчивости, координации движений;
- ✓ знать правила исполнения упражнений народного тренажа и их названия;
- ✓ знать положения стопы, колена, бедра — открытое, закрытое;

3. Танец: (понятия: музыкально, красиво, эмоционально, выразительно, синхронно)

- ✓ В конце 1 года обучения дети должны уметь исполнить: веселую польку на подскоках, вальс в три па, свой национальный танец,
- ✓ В конце 2 года обучения дети должны уметь исполнять: танцевальную композицию, построенную на изученных танцевальных движениях.
- ✓ В конце 3 года обучения дети должны уметь исполнять: фигурную польку, вальс — променад, русские танцы с использованием элементов хоровода и перепляса.
- ✓ В конце 4 года обучения дети должны уметь исполнять: историко-бытовой танец — полонез, фигурный вальс; русские танцы: хороводные и кадрили. Иметь навык благородного, вежливого обращения к партнеру.

4. Творческая деятельность:

- ✓ раскрытие творческих способностей;
- ✓ развитие организованности и самостоятельности;
- ✓ иметь представления о народных танцах.

Обучающийся получит возможность научиться:

- ✓ иметь понятие о детальных оттенках музыки, о звуковысотности;
- ✓ иметь понятия об основных танцевальных жанрах: полька, вальс, пляска, диско;
- ✓ исполнять движения в характере музыки — четко, сильно, медленно, плавно;
- ✓ знать темповые обозначения, слышать темпы применительно к движениям;

- ✓ уметь отсчитывать такты, определять на слух музыкальные размеры;
- ✓ различать особенности танцевальной музыки: марш, вальс, полька, пляска, хоровод и т. д.;
- ✓ уметь анализировать музыку разученных танцев;
- ✓ слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов в упражнении.
- ✓ уметь исполнять основные движения русского танца: хороводный шаг, переменный ход (виды) — вращения на месте и в движении, дроби простые, синкопированные, ключ, веревочка, присядки простые, с хлопущкой, на полном приседе и с прыжком.

Содержание

1. Словесность

- Знания о выразительных средствах танца: движение тела, жесты рук, мимика лица, позы.
- Понятия о жанрах хореографии, об особенностях танцев народов мира.
- Связь хореографии с музыкой. Слушание и анализ танцевальной музыки.

- Термины, принятые в хореографии, их правильное произношение и написание.
- Ведение рабочих тетрадей.

2. Естествознание

- Игровые танцевальные этюды в подражание движениям животным, птиц, рыб, явлений природы и т.д.
- Язык тела в танце: пантомима, инсценирование, творческие ситуации, танцевальный тренинг.
- Времена года в танцевальных композициях.

3. Физическая культура

- Понятие «Здоровый образ жизни»: часы общения, беседы, музыкально — ритмические упражнения и игры, гимнастические тесты, комплекс упражнений ритмической гимнастики.
- Особенности строения человеческого тела: гибкий скелет, устройство ступней ног, кистей рук, шеи и т.д.
- Условия, обеспечивающие равновесие и устойчивость положения тела в танце: правильная осанка, постановка корпуса, специальные тренировки танцора.
- Понятие о предельных физических нагрузках в период репетиции: учитывать физическую нагрузку детей, не допускать перенапряжения мышц, учить правильно дышать при выполнении упражнений и исполнении танцев.

4. Культурная антропология

- История становления танцевальной культуры у различных народов мира.
- Танцевальные костюмы: история костюма, изучение отдельных элементов, их изготовление.
- Выдающиеся исполнители танцовщики, знаменитые хореографы, балетмейстеры, мастера танцев.
- Понятие о танцевальных обрядах у различных народов мира.

5.Технология

- Понятие о тренинге танцора: классический экзерсис, народно — характерный экзерсис, тренаж на современную пластику, комплекс ритмической гимнастики.
- Освоение специальных упражнений на выработку выносливости, силы, ловкости, выразительности поз и танцевальных фигур: разминка, освоение шага, экзерсис, прыжки, партнерная гимнастика, освоение танцевальных элементов, движений и комбинаций.
- Изучение народных, историко-бытовых, бальных и современных танцев.

- Постановка танцевальных номеров, на основе изученного
 - материала.
- Подготовка самостоятельных творческих работ: танцевальные композиции по выбранной теме.

6. Искусство

- Беседы о хореографическом искусстве, просмотр фрагментов балетов, концертных выступлений и т.д.
- Посещение выступлений танцевальных коллективов, ансамблей песни и пляски, балетов и т.д.

7. Психологическая культура

- Понятие об особенностях психологии деятельности профессионального танцора.
- Уроки актерского мастерства: понятие «Душа танца», можно ли в танце передать настроение исполнителя, почему зрители плачут или смеются.
- Особенности диагностики личностного развития обучающихся.
- Танцевальный тренинг, игры психо-эмоциональной разгрузки, тренинг общения, релаксация.

8 Математика

- Понятие о симметрии, ритме, темпе, размере и других музыкальных характеристиках, необходимых для исполнительского мастерства танцора.
- Различные построения и перестроения, рисунок танца, условные точки танцевального зала.
- Ракурсы, повороты, танцевальные позы, движения с расчетом высоты, разворота, подъема и т.д.

9. Социальная практика

- Понятие о правилах хорошего тона, тематические часы общения.
- Понятие о правах и обязанностях гражданина.
- Требования к обучающимся, беседы, инструктажи.

Тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Название темы	Кол-во часов
1.	Введение. Что такое ритмика	1
2.	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса	1
3.	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп)	1
4.	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты, наклоны корпуса	1
5.	Поза исполнителя. Зритель, исполнитель. Положение фигуры по отношению к зрителю. Ракурс.	1
6.	Танцы народов РФ, их особенности и костюмы	1
7.	Танцевальная зарядка. Упражнения для рук.	1
8.	Ритмическая схема, ритмическая игра	1
9.	Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, платок)	1
10.	Простейшие танцевальные элементы в форме игры.	1
11.	Этюдная работа. Игры. Понятие «Пантомима».	1
12.	Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика.	1
13.	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.	1
14.	Упражнения для профилактики плоскостопия	1
15.	Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки	1
16.	Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки	1
17.	Упражнения для суставов. Разминка «Буратино»	1
18.	Упражнения на расслабление мышц.	1
19.	Этюдные работы. Пантомима. Игра «Телефон», «Замри»	1
20.	Музыкальные, танцевальные темы	1
21.	Разучивание простейших танцевальных элементов. «Часики», «Качели», «Мельница».	1
22.	Настроение в музыке и танце. Характер исполнения.	1
23.	Выразительные средства музыки и танца. Музыка, движения, исполнители, костюмы.	1
24.	Правила танцевального этикета.	1
25.	Аэробика	1
26.	Аэробика	1
27.	Понятие размер. Музыкальная фраза, длительность в музыке и танце.	1
28.	Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха. Ритмические упражнения	1
29.	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	1
30.	Ритмические упражнения	1
31.	Гимнастика Партер	1
32.	Гимнастика Партер	1
33.	Фигуры в танце. Квадрат, круг, линия, звездочка, воротца, змейка.	1
ИТОГО		33

2 класс

№ п/п	Название темы	Кол-во часов
1.	Введение. Что такое ритмика	1
2.	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса	1
3.	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп)	1
4.	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты, наклоны корпуса	1
5.	Поза исполнителя. Зритель, исполнитель. Положение фигуры по отношению к зрителю. Ракурс.	1
6.	Танцы народов РФ, их особенности и костюмы	1
7.	Танцевальная зарядка. Упражнения для рук.	1
8.	Ритмическая схема, ритмическая игра	1
9.	Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, платок)	1
10.	Простейшие танцевальные элементы в форме игры.	1
11.	Этюдная работа. Игры. Понятие «Пантомима».	1
12.	Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика.	1
13.	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.	1
14.	Упражнения для профилактики плоскостопия	1
15.	Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки	1
16.	Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки	1
17.	Упражнения для суставов. Разминка «Буратино»	1
18.	Упражнения на расслабление мышц.	1
19.	Этюдные работы. Пантомима. Игра «Телефон», «Замри»	1
20.	Музыкальные, танцевальные темы	1
21.	Разучивание простейших танцевальных элементов. «Часики», «Качели», «Мельница».	1
22.	Настроение в музыке и танце. Характер исполнения.	1
23.	Выразительные средства музыки и танца. Музыка, движения, исполнители, костюмы.	1
24.	Правила танцевального этикета.	1
25.	Аэробика	1
26.	Аэробика	1
27.	Понятие размер. Музыкальная фраза, длительность в музыке и танце.	1
28.	Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха.	1
29.	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	1
30.	Ритмические упражнения	1
31.	Гимнастика Партер	1
32.	Гимнастика Партер	1
33.	Фигуры в танце. Квадрат, круг, линия, звездочка, воротца, змейка.	1
34.	Итоговый урок	1
	ИТОГО	34

3 класс

№ п/п	Название темы	Кол-во часов
1.	Введение. Что такое ритмика	1
2.	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса	1
3.	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп)	1
4.	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	1
5.	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты, наклоны корпуса	1
6.	Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина.	1
7.	Понятие о рабочей и опорной ноге.	1
8.	Понятие «Шаг». 45°,90°,180°. Растяжка	1
9.	Первый танцевальный элемент «Квадрат», «Крест»	1
10.	Постановка корпуса. Движения плечами, бедрами, руками, животом	1
11.	Простейшие танцевальные элементы. Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп.	1
12.	Разучивание позиций рук и ног.	1
13.	Наклоны и повороты с хореографической точки зрения.	1
14.	Гимнастические элементы	1
15.	Ритмические упражнения в различных комбинациях.	1
16.	Упражнения на дыхание, упражнение на развитие правильной осанки	1
17.	Три подразделения в танце и музыке. Общее понятие	1
18.	Марш. Понятие о марше, ритмический счет	1
19.	Три «Кита» в музыке, песня и танец	1
20.	Разучивание танцевальных шагов. Шаг с приседанием, приставной, с притопом.	1
21.	Танцевальный бег (ход на полупальцах). Упражнения для профилактики плоскостопия	1
22.	Тройной шаг. Упражнения на ориентацию в пространстве.	1
23.	Урок-игра. «Ловушка», «Русский кулачный бой», «Выйди из круг» (с мячом).	1
24.	Приставные шаги. Синхронность.	1
25.	Аэробика	1
26.	Аэробика	1
27.	Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней	1
28.	Партнер и партнерша. Понятие дуэт, квартет в танце.	1
29.	Простейшие фигуры в танцах. Разучивание танцев в паре.	1
30.	Простейшие фигуры в танцах. Разучивание танцев в паре.	1
31.	Гимнастика Партер	1
32.	Гимнастика Партер	1
33.	Игровые двигательные упражнения с предметами	1
34.	Игровые двигательные упражнения с предметами	1
	ИТОГО	34

4 класс

№ п/п	Название темы	Кол-во часов
1.	Введение. Что такое ритмика	1
2.	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса	1
3.	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп)	1
4.	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	1
5.	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты, наклоны корпуса	1
6.	Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина.	1
7.	Понятие о рабочей и опорной ноге.	1
8.	Простейшие танцевальные элементы. Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп.	1
9.	Ритмическая схема, ритмическая игра	1
10.	Этюдная работа. Игры. Понятие пантомима.	1
11.	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения	1
12.	Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика.	1
13.	Разучивание танцевальных шагов. Шаг с приседанием, приставной, с притопом.	1
14.	Танцевальный бег (ход на полупальцах). Упражнения для профилактики плоскостопия	1
15.	Тройной шаг. Упражнения на ориентацию в пространстве.	1
16.	Танцы народов РФ, их особенности и костюмы	1
17.	Танцевальный элемент «Марш»	1
18.	Ритмические упражнения «Притопы» и «Припляс»	1
19.	Простейшие фигуры в танцах. Разучивание танцев в паре.	1
20.	Русский народный танец «Полька»	1
21.	Русский народный танец «Полька»	1
22.	Русский народный танец «Каблучок», «Ковырялочка» и «Гармошка»	1
23.	Русский народный танец «Каблучок», «Ковырялочка» и «Гармошка»	1
24.	Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней	1
25.	Бальный танец «Вальс»	1
26.	Бальный танец «Вальс»	1
27.	Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнение на развитие правильной осанки	1
28.	Аэробика	1
29.	Аэробика	1
30.	Гимнастика Партер	1
31.	Гимнастика Партер	1
32.	Упражнения на расслабление мышц	1
33.	Игровые двигательные упражнения с предметами	1
34.	Игровые двигательные упражнения с предметами	1
ИТОГО		34

5 класс

№ п/п	Название темы	Кол-во часов
1.	Введение. Теоретические основы танцевального мастерства.	1
2.	Основные танцевальные правила. Постановка корпуса.	1
3.	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп)	1
4.	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии	1
5.	Понятие о левой, правой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса	1
6.	Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина	1
7.	Понятие о рабочей и опорной ноге.	1
8.	Простейшие танцевальные элементы. Танцевальный шаг, повороты на 3 и 4 шагах.	1
9.	Ритмическая схема. Ритмическая игра.	1
10.	Этюдные работы. Игры. Понятие пантомима	1
11.	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения. Понятие станцованности	1
12.	Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика	1
13.	Разучивание танцевальных шагов. Шаг с приседанием, приставной, с притопом	1
14.	Танцевальный бег (ход на полупальцах). Упражнения для профилактики плоскостопия	1
15.	Тройной шаг. Упражнения на ориентацию в пространстве	1
16.	Танцы народов РФ, их особенности и костюмы. История, музыка, инструменты	1
17.	Танцевальный элемент «Марш». Музыка, ритмический рисунок	1
18.	Ритмические упражнения «Притопы», «Припляс»	1
19.	Простейшие фигуры в танцах. Разучивание танца в паре	1
20.	Русский народный танец «Полька»	1
21.	Русский народный танец «Полька»	1
22.	Русский народный танец «Хоровод», «Кадриль»	1
23.	Русский народный танец «Хоровод», «Кадриль»	1
24.	Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней	1
25.	Бальный танец «Вальс»	1
26.	Бальный танец «Вальс»	1
27.	Гимнастика. Упражнение на дыхание, упражнение для правильной осанки	1
28.	Аэробика	1
29.	Аэробика	1
30.	Гимнастика Партер	1
31.	Гимнастика Партер	1
32.	Упражнения на расслабление мышц	1
33.	Игровые двигательные упражнения с предметами	1
34.	Игровые двигательные упражнения с предметами	1
	ИТОГО	34

6 класс

№ п/п	Название темы	Кол-во часов
1.	Введение. Что такое ритмика	1
2.	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	1
3.	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп)	1
4.	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии	1
5.	Понятие о левой, правой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса	1
6.	Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина	1
7.	Понятие о рабочей и опорной ноге.	1
8.	Простейшие танцевальные элементы. Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп	1
9.	Ритмическая схема. Ритмическая игра.	1
10.	Этюдные работы. Игры. Понятие пантомима	1
11.	Построение линий. Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.	1
12.	Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика. «Мягкие руки»	1
13.	Разучивание танцевальных шагов. Шаг приставной, проходящий, с поворотом	1
14.	Танцевальный бег (ход на полупальцах). Упражнения для профилактики плоскостопия	1
15.	Тройной шаг. Упражнения на ориентацию в пространстве	1
16.	Танцы народов Прибайкалья, их особенности и костюмы.	1
17.	Танцевальный элемент «Марш».	1
18.	Ритмические упражнения.	1
19.	Простейшие фигуры в танцах. Разучивание танца в паре	1
20.	Русский народный танец «Сударшка»	1
21.	Русский народный танец «Сударшка»	1
22.	Русский народный танец «Русский лирический», Мазурка»	1
23.	Русский народный танец «Русский лирический», Мазурка»	1
24.	Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней	1
25.	Бальный танец «Полонез», «Гавот»	1
26.	Бальный танец «Полонез», «Гавот»	1
27.	Гимнастика. Упражнение на дыхание, упражнение для правильной осанки	1
28.	Аэробика	1
29.	Аэробика	1
30.	Гимнастика Партер	1
31.	Гимнастика Партер	1
32.	Упражнения на расслабление мышц	1
33.	Игровые двигательные упражнения с предметами	1
34.	Игровые двигательные упражнения с предметами	1
	ИТОГО	34