

**Нефтеюганское районное муниципальное общеобразовательное
бюджетное учреждение
«Салымская средняя общеобразовательная школа №1»**

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от «30» августа 2023 года

Утверждаю:
Директор НРМОБУ «Салымская СОШ № 1»
М.В. Жердев
приказ от 30.09.2023 № 591-0



**Программа курса
внеурочной деятельности
физкультурно-спортивного направления
«Студия танца «Движение». «Ритмика»**

Автор-составитель:
Овчинникова Мария Михайловна,
Учитель английского языка

Рассчитана на детей 11-15 лет
Срок реализации программы: 1 год

с. п. Салым
2024 -2023 уч.г.

I. Пояснительная записка ритмика

Согласно федеральному государственному образовательному стандарту общего образования организация внеурочной деятельности детей является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе. Одна из важнейших задач школы – охрана здоровья детей. Забота о здоровье детей – важнейшая обязанность всех государственных учебных учреждений. Данная программа направлена на обеспечение наиболее благоприятных условий роста и развития детей, и на укрепление их здоровья. Растущий организм особенно нуждается в мышечной деятельности, поэтому недостаточная двигательная активность, некомпенсируемая необходимыми по объему и интенсивности физическими нагрузками, приводит к развитию ряда заболеваний. 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 все внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма.

Программа «Ритмика» разработана на основе авторской программы Добовчук С.В. «Ритмическая гимнастика». (- М.: МГИУ, 2012).

Курс внеурочной интегрированной деятельности «Ритмика» рассчитан на работу с детьми младшего и среднего школьного возраста на основе приобщения к традиционным культурным ценностям. Он посвящён процессу овладения детьми ритмическими движениями с музыкальным сопровождением.

II. Общая характеристика учебного предмета

Одна из важнейших задач нашей школы – охрана здоровья детей. Забота о здоровье детей – важнейшая обязанность всех государственных учебных учреждений. Данная программа направлена на обеспечение наиболее благоприятных условий роста и развития детей, на укрепление их здоровья, что обеспечивает значительные успехи в борьбе с заболеваниями. Состояние здоровья ребенка, его сопротивляемость заболеваниям связаны с резервными возможностями организма. Эти возможности при целенаправленном воздействии способны значительно увеличить функциональные способности растущего организма и стать основой его здоровой жизни. Дети обладают поразительно высоким двигательным потенциалом, они способны осваивать сложные и требующие большого функционального напряжения виды движений. Растущий организм особенно нуждается в мышечной деятельности, поэтому недостаточная двигательная активность, некомпенсируемая необходимыми по объему и интенсивности физическими нагрузками, приводит к развитию ряда заболеваний. 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.

III. Описание места учебного предмета в учебном плане

Настоящая программа рассчитана на 34 учебные недели 2 часа в неделю в 3х классах. В рамках главной задачи идет укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма. Совершенствование жизненно-важных навыков и умений чувствовать и ощущать музыкальный ритм посредством обучения ритмическим движениям.

IV. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

• Ценность изучаемого курса состоит в том, развитие интереса к занятиям ритмикой, формам активного досуга, развитие координации движения, эстетического вкуса, художественно-творческой и танцевальной способности, фантазии, памяти, кругозора.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к познанию мира и самосовершенствованию.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой деятельности и жизни.

Ценность свободы как свободы выбора и предъявления человеком своих мыслей и поступков, но свободы, естественно ограниченной нормами и правилами поведения в обществе.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность искусства танца – как способ познания красоты, гармонии, духовного мира человека, нравственного выбора, смысла жизни, эстетического развития человека.

Личностные, межпредметные и предметные результаты освоения внеурочной деятельности

Данный курс ориентирован на формирование гармонически развитой личности средствами курса «Ритмика».

К числу планируемых результатов освоения курса основной образовательной программы отнесены:

- личностные результаты - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей

- метаредметные результаты – обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий

- предметные результаты – выполнение ритмических комбинаций на высоком уровне, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

Метапредметные связи

Программа составлена с учётом реализации метапредметных связей по разделам:

«Музыкальное воспитание», где дети учатся слышать в музыке разное эмоциональное состояние и передавать его движениями.

Учащиеся усваивают понятия "ритм", "счет", "размер" и узнают, что музыка состоит из тактов и музыкальных фраз, при этом дети должны учатся различать вступление и основную мелодию, вступить в танец с начала музыкальной фразы.

«Ознакомление с окружающим», где дети знакомятся с явлениями общественной жизни, предметами ближайшего окружения, природными явлениями, что послужит материалом, входящим в содержание ритмических игр и упражнений.

Самая тесная взаимосвязь прослеживается между ритмикой и физкультурой: и по строению урока, и по его насыщенности. Начинаясь с разминки, имея кульминацию в середине и спад физической и эмоциональной нагрузки к концу, каждый урок имеет конкретную цель — тренировать те или иные группы мышц для выполнения различных движений. Регулярные занятия танцами, как и занятия физкультурой, создают и укрепляют мышечный корсет, улучшают работу сердца, нервной системы, укрепляют психику.

В ходе занятий учащиеся сталкиваются с понятиями "угол поворота", "направление движения", "доли счета" ($1/4$, $2/4$, $3/4$ и т. д.). Умение ориентироваться в пространстве, необходимость развития и использования абстрактного мышления создает тесную взаимосвязь с изучением математики.

Каждый танец, который включен в программу, имеет определенные исторические корни и географическое происхождение. Приступая к изучению того или иного танца, учащиеся знакомятся с историей его создания, узнают, в какой стране, у какого народа он появился, в какую страну переместился. Уклад и обычаи, характер и темперамент народа отражаются в танце, и наоборот, изучая танец, учащиеся узнают о тех или иных народах, странах.

Предполагаемые результаты реализации программы и критерии их оценки:

Результат	Критерии
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.	Стремления и попытки использования элементов музыкальной грамотности в основном учебно-воспитательном процессе и повседневной практике взаимодействия с миром.
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.	Понимание танцевальных терминов, усвоение танцевальной азбуки.
3. Танец: (понятия: музыкально, красиво, эмоционально, выразительно, синхронно). В конце 1 года обучения дети должны уметь исполнить:	Исполнение разных видов танцев.

веселую польку на подскоках, вальс в три па, свой национальный танец, танцевальную композицию, построенную на изученных танцевальных движениях.	
4. Творческая деятельность: раскрытие творческих способностей; развитие организованности и самостоятельности; иметь представления о народных танцах.	Положительная динамика детского отношения к творческой деятельности и росту успешности. Изменение характера познавательно-творческой деятельности в сторону повышения степени самостоятельности.

VI. Содержание учебного предмета

Проектная деятельность

Воспитательные результаты

Приобретение школьником социальных знаний

(1 уровень)

Формирование ценностного отношения к социальной реальности

(2 уровень)

Получение опыта самостоятельного общественного действия

(3 уровень)

Воспитание художественно-творческого потенциала личности ребенка путем совершенствования его двигательных, танцевальных и музыкальных способностей в процессе саморазвития.

- первоначальные знания, умения и навыки, необходимые в художественно-творческой деятельности;

- первоначальные навыки творческого сотрудничества со сверстниками и взрослыми.

- первоначальные навыки организационных умений, связанных с самостоятельным выполнением упражнения для укрепления здоровья.

- первоначальный опыт организации самостоятельной творческой деятельности;

- первоначальный опыт участия в коллективных мероприятиях (умения выражать себя в различных доступных для ребёнка видах творческой деятельности)

- первоначальный опыт организации и самостоятельного выполнения упражнений для укрепления здоровья.

- мотивация к самореализации в самостоятельном творческом поиске;

- личный опыт участия в художественных,
оздоровительных и
социально-образовательных
проектах
школьников
в окружающем школу социуме.

VII. Тематическое планирование и основные виды деятельности учащихся

VII. Тематическое планирование и основные виды деятельности учащихся

ТЕОРИЯ. Знакомство с обучающимися. Введение в образовательную программу. Инструктаж по технике безопасности. Культура поведения на учебных занятиях и в Центре образования.

ПРАКТИКА. Разучивание танцевального приветствия (поклон), построение по линиям, игра «Знакомство» (Приложение 1).

1. Азбука музыкального движения.

ТЕОРИЯ. Беседа об основных понятиях и их разъяснение: музыкальный размер, направления движения, степени поворота.

ПРАКТИКА. Система упражнений, направленная на развитие музыкального слуха: прослушивание различных ритмов и мелодий, хлопki под музыку, игра «Найди музыкальную фразу».

1.

1. Развитие ритмического восприятия.

ТЕОРИЯ. Виды музыкальных размеров: 2/4, 3/4, 4/4.

ПРАКТИКА. Система упражнений, направленная на развитие чувства ритма и музыкального слуха: прослушивание различных ритмов и мелодий, хлопki под музыку, игра «Найди музыкальную фразу». Игра в хлопki с увеличением темпа: хлопki (на сильную долю) становятся громче и увеличивается размах рук, и, наоборот, со снижением темпа все стихает. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

1.

2. Развитие музыкальности.

ТЕОРИЯ. Музыкальные жанры: песня, танец, марш. Различие танцев по характеру, темпу, размеру: вальс, полонез, польку. Беседа о жанре, характере и музыкально-выразительных средствах помогает развивать логическое мышление ребенка и поднимать уровень его общего культурного развития.

ПРАКТИКА. Игра «Найди свой путь», движение по залу со сменой направлений под музыку. Музыкально-пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки; шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево. Пространственные музыкальные упражнения: продвижения в различных рисунках по одному, в паре, перестроения из колонны в шеренгу и обратно, из одного круга в два и обратно, продвижения по кругу (внешнему и внутреннему), «звёздочка», «конверт». Музыкально-ритмические упражнения на практическое усвоение понятий: «Темп», «Ритм», «Динамика», «Музыкальная фраза», «Акцент». Оформление урока музыкой с ярко выраженным ритмическим рисунком. Детям предлагается вразброс танец, марш, песню, которые следуют друг за другом, внезапно обрываясь. Дети должны быстро перестроиться и исполнять заданные движения, меняя их в соответствии со сменой звучания музыкального жанра. Например, под марш они начинают маршировать, под песню берут микрофон и открывают рот, словно поют, под танец выполняют танцевальные движения. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

1.

3. Паузы в движении и их использование.

ТЕОРИЯ. Виды музыкальных размеров танцев.

ПРАКТИКА. Игра «Сделал - остановись».

Танцевальные шаги: с носка, с подъёмом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении, на полупальцах с вытянутыми коленями, со сменой положения рук. Шаги, выполненные через выпад вправо-влево, вперед-назад.

2. Развитие пластики тела.

ТЕОРИЯ. Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений

ПРАКТИКА. Система специально разработанных упражнений на развитие основных навыков по данной теме. (Приложения 1, 2)

1. Упражнения на осанку.

ТЕОРИЯ. Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Понятие о линиях корпуса. Применение навыков расслабления в танце.

ПРАКТИКА. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса: наклоны головы, сжатие и расслабление пальцев рук, вращение кистей, локтей и плеч. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц брюшного пресса: наклоны в стороны и вперед, потягивания в стороны и вверх, круговые вращения корпуса. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц спины: сжатие и растяжение мышц грудного отдела, «джазовый квадрат», растягивание и скручивание мышц поясничного отдела позвоночника. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

2. Упражнения на растяжку и пластику.

ТЕОРИЯ. Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Основные принципы дыхания. Выделение различных групп мышц. Понятие о линиях корпуса. Применение навыков расслабления в танце. Понятие о мышечном тоне. Разнонаправленное растяжение.

ПРАКТИКА. Основы гимнастики на полу, игровой стретчинг. Развитие навыков растяжения и расслабления. Освоение системы упражнений, направленной на развитие подвижности суставных сочленений: вращения в суставах (стопа, колено, бедро); укрепление и развитие мышц ног: работа стопы (пятка, носок, плоская стопа), различные виды приседаний, прыжки. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

3. Танцевально-ритмическая гимнастика.

ТЕОРИЯ. Беседа об основных понятиях и их разъяснение: музыкальный размер, направления *движения*, степени поворота.

ПРАКТИКА. Система специально разработанных упражнений на развитие основных навыков по данной теме.

1. Обще развивающие упражнения.

ТЕОРИЯ. Необходимость предварительного разогрева мышц, знакомство с основными группами мышц. Основные группы мышц верхнего плечевого пояса. Укрепление и развитие мышц брюшного пресса как залог формирования мышечного корсета. Различные отделы позвоночника и их специфика. Что такое осанка и для чего она нужна. Суставы и механизм их работы. Основные группы мышц ног.

ПРАКТИКА. Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку по специальной системе подготовки начинающих танцоров Прыжки: маленькие и большие прыжки; по разным длительностям. Подскоки: на месте; с продвижением. Упражнения для рук и кистей: являются частью разминки, а также включаются в танцевальные комбинации и этюды. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

2. Виды шага, бега, прыжков.

ТЕОРИЯ. Названия основных видов шагов, прыжков, понятие маленьких и больших прыжков; по разным длительностям.

ПРАКТИКА. Танцевальные шаги: с носка, с подъёмом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении, на полупальцах с вытянутыми коленями, со сменой положения рук. Лёгкий бег с пальцев вытянутой стопы, бег с отбрасыванием назад ног, согнутых в коленях, на месте и в продвижении, бег с подниманием вперёд ног, согнутых в коленях, на месте и с продвижением. Прыжки: понятие маленьких и больших прыжков; по разным длительностям. Подскоки: на месте; с продвижением. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой
Приложение 1, 2.

3. Изучение позиций.

ТЕОРИЯ. Основные степени поворотов на месте и в движении: целый поворот, половина поворота, поворот по четвертям и восьмым долям.

ПРАКТИКА. Постановка рук – подготовительная, 1, 2, 3 позиции. Позиции ног - 1, 2, 3. Plie – складывание, сгибание, приседание. Изучается demi plie по 1,3 позициям. Музыкальный размер - 3/4 или 4/4, темп - andante. Battement tendu simple – движения, вырабатывающие натянутость всей ноги в колене, подъёме, пальцах, развивающие силу и эластичность ног (изучается по 1 позиции вначале в сторону, вперёд, затем назад). Музыкальный размер - 2/4, темп – moderato (Приложение 1, 2). Тренинг. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой, включения шагов в различных направлениях, plie и подключения к работе других уровней. Исходная позиция (если не указывается специально) – ноги на ширине плеч, стопы параллельно друг другу.

4. Оздоровительная аэробика

Тема 4.1. Классическая (базовая) аэробика.

ТЕОРИЯ. Беседа об основных понятиях и их разъяснение. Классическая (базовая) аэробика – это некий синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без пауз отдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение.

ПРАКТИКА. Овладение техникой базовых шагов. Освоения упражнений общего воздействия, с повышенными энергозатратами: интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. Овладения и освоение техникой составления связок и комбинаций; указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в аэробике. Приложение 3

Тема 4.2. Танцевальная аэробика.

ТЕОРИЯ. Беседа об основных понятиях и их разъяснение. Оздоровительная аэробика, аэробная часть занятий которой представляет собой танцевальные движения на основе базовых шагов.

ПРАКТИКА. Овладения широким диапазоном танцевальных средств; освоение техники основных базовых танцевальных шагов. Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле. Приложение 3

5. Танцевальная азбука

Тема 5.1. Элементы классического танца

ТЕОРИЯ: Основные понятия и их разъяснение.

ПРАКТИКА Освоение и овладение постановкой ног и рук в классическом танце, 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, освоить технику исполненных упражнений в более быстром темпе; иметь навык выворотного положения ног, устойчивости, координации движений;

Тема 5.2. Элементы Народного танца

ТЕОРИЯ: Основные понятия и их разъяснение.

ПРАКТИКА: Освоение и овладение постановкой ног и рук в народном сценическом танце; 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): ковьярочка, моталочка, молоточек, маятник; элементы танца в простой комбинации; уметь исполнять основные движения русского танца: хороводный шаг, переменный ход (виды) — вращения на месте и в движении, дробь простые, синкопированные, ключ, веревочка, присядки простые, с хлопашкой, на полном приседе и с прыжком Приложение 4

Тема 5.3 Музыкально- танцевальные игры

ТЕОРИЯ: Основные понятия и их разъяснение. Объяснение правил игры

ПРАКТИКА: Приложение 5

Тема 5.4.Постановка танцевальной композиции

ТЕОРИЯ: Основные понятия и их разъяснение в процессе занятия

ПРАКТИКА: Изучение и исполнение танца

Тема 5.5.Бальные танцы. Вальс

ТЕОРИЯ: Основные понятия и их разъяснение в процессе занятия

ПРАКТИКА: Изучение и исполнение танца

Тема 5.6.Народные танцы. Хоровод. Полька.

ТЕОРИЯ: Основные понятия и их разъяснение в процессе занятия

ПРАКТИКА: Изучение и исполнение танца

Тема 5.7. Диско – танец

ТЕОРИЯ: Основные понятия и их разъяснение в процессе занятия

ПРАКТИКА: Изучение ритмически простых линейных и парных диско-танцев. Описание диско-танцев дается в Приложении 4

Тема 5.8.Современные танцы

ТЕОРИЯ: Основные понятия и их разъяснение в процессе занятия

ПРАКТИКА: Изучение и исполнение танца. Импровизация

Итоговое занятие.

ПРАКТИКА. В конце учебного года проводится концерт . Показ всех изученных танцев.

Название разделов

Название тем

Вводное занятие

Приветствие. Поклон. Инструктаж по технике безопасности.

1.Азбука музыкального движения

1.1.Развитие ритмического восприятия

1.2.Развитие музыкальности

1.3.Паузы в движении и их использование

2.Развитие пластики тела

2.1.Упражнения на формирование правильной осанки

2.2.Упражнения на растяжку и пластику.

3.Танцевально-ритмическая гимнастика

3.1.Общеразвивающие упражнения

3.2.Виды шага, бега, прыжков

3.3.Изучение позиций.

4.Оздоровительная аэробика

4.1.Классическая аэробика

4.2.Степ-аэробика

4.3.Танцевальная аэробика

4.4.Фитбол – аэробика

5.Танцевальная азбука

5.1.Элементы Классического танца

5.2.Элементы народного танца

5.3.Музыкально- танцевальные игры

5.4.Постановка танцевальной композиции

5.5.Бальные танцы. Вальс

5.6.Народные танцы. Хоровод. Полька.

5.7.Диско-танец.

5.8.Современные танцы

Итоговое занятие

Итого:**Календарно – тематическое планирование**

№ п/п	Темы занятий	Теория	Практика	Дата	
				план	факт
Вводное занятие					
1-2	Знакомство с обучающимися. Введение в образовательную программу. Инструктаж по технике безопасности. Культура поведения на учебных занятиях и в Центре образования. Разучивание танцевального приветствия (поклон), построение по линиям, игра «Знакомство»	0,5	1,5		
Азбука музыкального движения!					
3-4	Беседа об основных понятиях и их разъяснение: музыкальный размер, направления движения, степени поворота. Система упражнений, направленная на развитие музыкального слуха: прослушивание различных ритмов и мелодий, хлопки под музыку, игра «Найди музыкальную фразу».	0,5	1,5		
Развитие ритмического восприятия!					
5-6	Виды музыкальных размеров: 2/4, 3/4, 4/4. Система упражнений, направленная на развитие чувства ритма и музыкального слуха: прослушивание различных ритмов и мелодий, хлопки под музыку, игра «Найди музыкальную фразу».	0,5	1,5		
Развитие музыкальности.					
7-8	Музыкальные жанры: песня, танец, марш.	1	1		
9-10	Игра «найди свой путь».	0,5	1,5		
Паузы в движении и их использование.					
11-12	Виды музыкальных размеров танцев Игра «Сделал - остановись».	0,5	1,5		
Развитие пластики тела.					
13-14	Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Система специально разработанных упражнений на развитие основных навыков по данной теме.	0,5	1,5		
Упражнение на осанку.					
15-16	Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Понятие о линиях корпуса. Применение навыков	0,5	1,5		

	расслабления в танце. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса				
Упражнения на растяжку и пластику.					
17-18	Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Основы гимнастики на полу, игровой стретчинг.	0,5	1,5		
Танцевально-ритмическая гимнастика.					
19-20	Беседа об основных понятиях и их разъяснение. Система специально разработанных упражнений на развитие основных навыков по данной теме.	0,5	1,5		
Обще развивающие упражнения.					
21-22	Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку по специальной системе подготовки начинающих танцоров	0,5	1,5		
Виды шага, бега, прыжков.					
23-24	Названия основных видов шагов, прыжков, понятие маленьких и больших прыжков; по разным длительностям. Танцевальные шаги.	0,5	1,5		
Изучение позиций.					
25-26	Основные степени поворотов на месте и в движении: целый поворот, половина поворота, поворот по четвертям и восьмым долям.	0,5	1,5		
27-28	Постановка рук – подготовительная, 1, 2, 3 позиции. Позиции ног - 1, 2, 3 Тренинг. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя.	0,5	1,5		
Оздоровительная аэробика.					
29-30	Классическая (базовая) аэробика.	0,5	1,5		
31-32	Танцевальная аэробика	0,5	1,5		
33-34	Степ-аэробика	0,5	1,5		
35-36	Фитбол-аэробика	0,5	1,5		
Танцевальная азбука.					
37-38	Элементы классического танца.	0,5	1,5		
39-40	Элементы классического танца.	0,5	1,5		
41-42	Музыкально-танцевальные игры.	0,5	1,5		
43-44	Музыкально-танцевальные игры.	0,5	1,5		
45-	Постановка танцевальной композиции	0,5	1,5		

46					
47-48	Бальные танцы.	1	1		
49-50	Вальс	1	1		
51-52	Вальс	1	1		
53-54	Народные танцы. Хоровод. Полька	1	1		
55-56	Народные танцы. Хоровод. Полька	1	1		
57-58	Диско – танец.	1	1		
59-60	Диско – танец.	1	1		
61-62	Современные танцы	1	1		
63-64	Современные танцы	1	1		
65-66	Отчётный концерт		2		
67-68	Итоговое занятие.		2		
	Итого:	21	47	68ч	

Учебно-методическое обеспечение программы.

1. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат». (-М.: ТЦ Сфера, 2009)
2. Ваганова А. Я. «Основы классического танца» (-С.-П., 2000)
3. Васильева Т. К. «Секрет танца» (-С.-П.: Диамант, 1997)
4. Воронина И. «Историко-бытовой танец» (-М.: Искусство, 1980)
5. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы». (М.: ВАКО, 2007)
6. Добовчук С.В. «Ритмическая гимнастика: учебное пособие». (- М.: МГИУ, 2008)
7. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В.
8. Климов А. «Основы русского народного танца» (-М.: Искусство, 1981)
9. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». (-М.: ВАКО, 2009)
10. Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание» (-М.: Просвещение, 1989)
11. Т. А. Зяткина, Л. В. Стрепетова «Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие». (М.: Издательство «Глобус», 2009)
12. Шершнева В.Г. «От ритмики к танцу». (-М., 2008)

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

1. www.dance-city.narod.ru
2. www.danceon.ru
3. www.mon.gov.ru
4. www.tangodance.by
5. www.youtube.com