

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет по образованию города Санкт-Петербурга
Администрация Красногвардейского района города Санкт-Петербурга
ГБОУ СОШ №182

РАССМОТРЕНО

педагогическим
советом

Протокол № 1
от «30» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директором

В.В.Адамович

Приказ № 513
от «31» 08. 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Ритмы танца»

для обучающихся 1-4 классов

Санкт - Петербург
2023

Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Ритмы танца» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования к результатам освоения начального общего образования.

Танцевальное искусство учит детей красоте и выразительности движений, ориентировано на развитие физических данных, на формирование необходимых технических навыков, знакомит с достижениями мировой и российской культуры.

Главный принцип, заложенный в Программу – создание творческого образа в танце на основе индивидуальности самого ребенка. В процессе обучения педагогами выявляются, такие особенности учащихся как характер, темперамент, пристрастия и склонности.

Цель программы – раскрытие творческой личности ребенка средствами хореографического искусства.

В процессе обучения педагогом определены и решаются следующие **задачи**:

1. развитие интереса и приобщение учащихся к мировой танцевальной культуре;
2. развитие танцевальных, музыкальных, артистических и других творческих способностей каждого учащегося;
3. формирование у учащихся внимательного отношения к собственным возможностям, к манере танцевального исполнения, к пластическому разнообразию, анализа собственной творческой деятельности;
4. развитие мышечных ощущений, моторно-двигательной памяти, чувственно-образного мышления, пластической подвижности;
5. привитие ребенку культуры общения между собой и окружающими и оказание помощи учащемуся в адаптации его в современных условиях жизни.

Программа ориентирована на интересы и потребности ребенка, направлена на формирование его мыслительного потенциала, на становление творческой личности, способной художественно осмыслить окружающий мир и явления жизни в искусстве. В процессе учебных занятий у школьников происходит снижение работоспособности, ухудшается внимание, память, в результате длительного поддержания статистической позы нарушается осанка, увеличивается тенденция к наклону головы. На занятиях ритмикой увеличивается объем двигательной активности, который оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно - сосудистой и нервной системы. Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма.

Программа предполагает постепенное расширение и углубление знаний, развитие умений и навыков учащихся путем последовательного

прохождения по годам обучения за четыре курса с учетом возрастных и психических особенностей детей 7-11-летнего возраста. Форма одежды определяется педагогом исходя из специфики занятий.

Реализация курса:

Общее количество часов, отведенных на изучение курса «Ритмы танца» - 135 часов: 1 класс – 33 часа, во 2 – 4 классах по 34 часа.

Содержание программы:

Содержание учебного предмета, курса Программа составлена с учётом реализации межпредметных связей по разделам учебных предметов: «Музыка», где дети учатся слышать в музыке разное эмоциональное состояние и передавать его движениями. «Литературное чтение», где дети знакомятся с литературными произведениями, которые лягут в основу предстоящей постановки ритмопластического действия. «Окружающий мир», 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 физической культурой, создают и укрепляют мышечный корсет, улучшают работу сердца, нервной системы, укрепляют психику.

В течение всего курса обучающиеся знакомятся со следующими общими понятиями:

1. позиции ног;
2. позиции рук;
3. позиции в паре;
4. рисунок танца;
5. линия танца;
6. направление движения;
7. углы поворотов.

Предмет «Ритмы танца» включает разминку, общеразвивающие упражнения, танцевальные элементы и детские танцы.

РАЗМИНКА (ТРЕНАЖ)

Проводится в начале каждого урока на середине зала стоя, либо лежа на гимнастических ковриках на полу. Порядок упражнений выстраивается по принципу от простого к сложному и с головы заканчивая стопами. Разминка (тренаж) выполняется под современную и популярную музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям. С первого занятия учащиеся приобретают опыт музыкального восприятия. Задача - создать у детей эмоциональный настрой во время занятий.

В связи с этим, выдвигаются следующие требования к музыкальному оформлению занятия:

* правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполняемым движением, т.е. с соблюдением принципа «музыка-движение»;

* художественное или выразительное исполнение музыки, которое является главным методическим приемом преподавания.

Задача данного этапа – развитие координации, памяти и внимания, умения воспроизводить движения показанные педагогом, увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Движения на развитие координации, элементы асимметричной гимнастики, движения по линии танцев:

1. на носках, каблуках,
2. перекаты стопы,
3. высоко поднимая колени,
4. выпады,
5. ход лицом и спиной,
6. бег с подскоками,
7. галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног.

Перестроения для танцев: 1. “линии”, 2. “хоровод”, 3. “шахматы”, 4. “змейка”, 5. “круг”.

Задача данного этапа – через образное восприятие обогатить набор движений, развить их координацию, разработать мышцы стопы, научить ориентироваться в зале, выполнять команды.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ И ДЕТСКИЕ ТАНЦЫ

Изучаются основные движения и вариации из них, а также некоторые популярные танцы, которые развивают чувство ритма, координацию движений, умение двигаться под музыку, коммуникабельность. Улучшается память, внимание, внутренняя организация. Задача данного этапа – обучить отдельным танцам, задача которых – отработка корпусного движения, правильного и полного переноса тела, точной работы стопы.

Содержание программы по годам обучения

1 КЛАСС (первый год обучения)

Задача: развить ритмическое и музыкальное восприятие, научить использовать паузы в движении, формирование правильной осанки, сохранение эластичности мышц посредством упражнений на пластику и растяжку.

- 1. Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности.** Учащиеся знакомятся с курсом «Ритмы танца». Беседа о технике безопасности, о целях и задачах, правилах поведения на занятиях, о форме одежды для занятий
- 2. Основные движения, понятия.** Упражнения на укрепление мышц ног, рук, пресса. Выполнение различных прыжков, подскоков
- 3. Работа над ритмическими рисунками (хлопки в ладоши).**

4. **Общеразвивающие упражнения. Ходьба с носка, на полупальцах, на пятках.** Силовые упражнения для разных групп мышц: приседания, отжимания от пола, отжимания из упора сзади, отжимания от скамейки, упражнения на пресс, прыжки, выпрыгивания.
5. **Упражнения на формирование правильной осанки.** Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. Эти упражнения также способствуют растягиванию ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок, укрепляют все группы мышц ног, приучают к ощущению вытянутости ноги, в том числе пальцев ног и всей стопы.
6. **Движения на развитие координации. Виды шага, бега, прыжков, подскоков.** Упражнения на улучшение гибкости. Упражнение на растяжку.
7. **Элементы асимметричной гимнастики. Упражнения для развития тела.** общеразвивающие и общеукрепляющие движения под музыку. Движения рук, ног, корпуса.
8. **Упражнения на подвижность шейного отдела.** Движения ног. Шаги, прыжки, приседы, работа стопами
9. **Упражнения на эластичность мышц плечевого пояса.** Изучение движений под счет
10. **Разучивание разминки.** Упражнения на эластичность локтевого плеча, сустава, предплечья. Изучение движений и отработка под музыку
11. **Рисунок марша. Марш «Маша и Медведь».** Постановка рисунков и переходов. Отработка и закрепление рисунка марша. Упражнения на подвижность тазобедренных суставов.
12. **Изучение музыкальных размеров 2/4; 3/4; 4/4.** Отработка танца и исправление ошибок
13. **I, II, III позиции рук. Основные правила исполнения.**
14. **I, II, III, VI позиции ног. Основные правила исполнения.**
15. **Позиции в паре. Основные правила.**
16. **Основные движения танца «Полька». Первая фигура польки.**
17. **Партерная гимнастика.** Упражнения на гибкость коленных суставов
18. **Ориентирование на танцевальной площадке. Я – герой сказки.** Любимый персонаж сказки (работа с образом под музыку). Музыкально-ритмические игры. Основные движения, переходы рук из позиции в позицию, повторение позиций ног. Паузы в движении и их использование. общеразвивающие упражнения. Упражнения на растяжку и пластику.

2 КЛАСС (второй год обучения).

Задача: научить слушать музыку и понимать команды, разнообразить набор привычных движений, развивать координацию, чувство ритма, память, внимание, заинтересовать.

1. **Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности.** Учащиеся знакомятся с предметом «Ритмы танца». Беседа о технике

безопасности, о целях и задачах, правилах поведения на уроках ритмики, о форме одежды для занятий

2. **Основные движения, понятия.** Упражнения на укрепление мышц ног, рук, пресса
3. **Общеразвивающие упражнения. Ходьба с координацией рук и ног.** Выполнение различных прыжков, подскоков
4. **Движения на развитие координации бег и подскоки.** Силовые упражнения для разных групп мышц: приседания, отжимания от пола, отжимания из упора сзади, отжимания от скамейки, упражнения на пресс, прыжки, выпрыгивания.
5. **Элементы асимметричной гимнастики.** Упражнения для развития эластичности мышц.
6. **Упражнения на подвижность шейного отдела.** Упражнения на улучшение гибкости. Упражнение на растяжку.
7. **Перестроение для танцев.** Упражнения на эластичность мышц плечевого пояса.
8. **Разучивание разминки. Упражнения на эластичность локтевого плеча, сустава, предплечья.** Движения ног. Шаги, прыжки, приседы, работа стопами
9. **I, II, III позиции рук. Основные правила исполнения.** Изучение движений под счет
10. **I, II, III, VI позиции ног. Основные правила исполнения.** Изучение движений и отработка под музыку
11. **Позиции в паре. Основные правила.** Постановка рисунков и переходов
12. **Партерная гимнастика.** Отработка и закрепление рисунка марша. Упражнения на подвижность тазобедренных суставов. Отработка танцевального номера под музыку
13. **Упражнения на развитие актерских способностей.** Отработка танца и исправление ошибок
14. **Рисунок танца. Элементы танца «Фиксики».** Разучивание танца «Фиксики». Упражнения на подвижность тазобедренных суставов.
15. **Основные движения фигурной польки.** Разучивание движений фигур 1 и Упражнения для укрепления мышц позвоночника.
16. **Ориентирование на танцевальной площадке.** Упражнения для улучшения гибкости коленных суставов. Я – герой сказки. Любимый персонаж сказки. Музыкально-ритмические игры «Мороженое», «Ладошки».
17. **Изучение правил исполнения demiplie, grandplie.**
18. **Изучение правил исполнения battementtendu, demirondde jamb.**
19. **Изучение правил исполнения ronddejamb, portdebras.**
20. **Элементы народной хореографии:** гармошка, елочка, ковырялочка, моталочка. Музыкально-ритмические игры: «Коршун и курица», «Охранник музея».

3 КЛАСС (третий год обучения)

Задача: продолжение развития чувства ритма, музыкальности, пластики, координации, развитие памяти, разнообразить набор привычных движений. В ходе урока решаются воспитательные задачи поведения в паре.

- 1. Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности.** Учащиеся знакомятся с предметом «Ритмы танца». Беседа о технике безопасности, о целях и задачах, правилах поведения на уроках ритмики, о форме одежды для занятий
- 2. Элементы асимметричной гимнастики.** Упражнения на укрепление мышц ног, рук, пресса
- 3. Разучивание разминки на середине зала.** Выполнение различных прыжков, подскоков
- 4. Упражнения на развитие координации.** Силовые упражнения для разных групп мышц: приседания, отжимания от пола, отжимания из упора сзади, отжимания от скамейки, упражнения на пресс, прыжки, выпрыгивания.
- 5. Перестроение для танцев. Рисунок танца.** Упражнения для развития эластичности мышц.
- 6. Позиции рук. Позиции ног. Позиции в паре. Основные правила.** Упражнения на улучшение гибкости. Упражнение на растяжку. Упражнения на эластичность мышц плечевого пояса. Движения ног. Шаги, прыжки, приседы, работа стопами
- 7. Прослушивание и разбор музыкальных произведений.** Изучение движений под счет
- 8. Партерная гимнастика.** Изучение движений и отработка под музыку
- 9. Упражнения на растяжку.** Постановка рисунков и переходов
- 10. Музыкально-ритмические игры «Коршун и курица», «Охранник в музее».** Отработка и закрепление рисунка марша. Упражнения на подвижность тазобедренных суставов.
- 11. Я – герой сказки. Любимый персонаж сказки.** Отработка танцевального номера под музыку
- 12. Позиции ног, рук в народно-сценической хореографии.** Отработка танца и исправление ошибок
- 13. Притопы и выстукивания в русской народной хореографии.** Элементы народной хореографии: гармошка, елочка, ковырялочка, моталочка
- 14. Понятие «линия танца».** Построение «линии», «змейка», «круг», «шахматы». Общеразвивающие упражнения. Разучивание движений фигур 1 и Упражнения для укрепления мышц позвоночника.
- 15. Танец «По полю».** Разучивание комбинаций в русском народном характере. Разводка по рисунку.
- 16. Музыкальные размеры 2/4; 3/4; 4/4. Позиции ног, рук.**
- 17. Танцевальная композиция «Улетай туча».** Разучивание танцевальных элементов. Отработка синхронности движений.

18.Позиции в паре. Основные положения рук, ног в паре.

Музыкально-ритмические игры

19.Партерная гимнастика. Общеразвивающие упражнения. Позиции рук в классическом танце.

20.Партерная гимнастика. Изучение правил исполнения I и I I portdebras

21.Правила исполнения demiplie, grandplie, battementtendu, battementtendujete, grandbattement jete,ronddejamb.

22.Многообразность и необычность движений разных народов.

Просмотр видеозаписи танцев разных народов. Изучение и повторение движений

4 КЛАСС (третий год обучения)

Задача: продолжение развития чувства ритма, музыкальности, пластики, координации, развитие памяти, разнообразить набор привычных движений. В ходе урока решаются воспитательные задачи поведения в паре.

1. Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Учащиеся знакомятся с предметом «Ритмы танца». Беседа о технике безопасности, о целях и задачах, правилах поведения на уроках ритмики, о форме одежды для занятий

2. Элементы асимметричной гимнастики. Упражнения на укрепление мышц ног, рук, пресса

3. Разучивание разминки на середине зала. Выполнение различных прыжков, подскоков

4. Упражнения на развитие координации. Силовые упражнения для разных групп мышц: приседания, отжимания от пола, отжимания из упора сзади, отжимания от скамейки, упражнения на пресс, прыжки, выпрыгивания.

5. Перестроение для танцев. Рисунок танца. Упражнения для развития эластичности мышц.

6. Позиции рук. Позиции ног. Позиции в паре. Основные правила. Упражнения на улучшение гибкости. Упражнение на растяжку. Упражнения на эластичность мышц плечевого пояса. Движения ног. Шаги, прыжки, приседы, работа стопами

7. Прослушивание и разбор музыкальных произведений. Изучение движений под счет

8. Партерная гимнастика. Изучение движений и отработка под музыку

9. Упражнения на растяжку. Постановка рисунков и переходов

10.Музыкально-ритмические игры «Коршун и курица», «Охранник в музее». Отработка и закрепление рисунка марша. Упражнения на подвижность тазобедренных суставов.

11.Я – герой сказки. Любимый персонаж сказки. Отработка танцевального номера под музыку

12. **Позиции ног, рук в народно-сценической хореографии.** Отработка танца и исправление ошибок
13. **Притопы и выстукивания в русской народной хореографии.**
Элементы народной хореографии: гармошка, елочка, ковырялочка, моталочка
14. **Понятие «линия танца».** Построение «линии», «змейка», «круг», «шахматы». Общеразвивающие упражнения. Разучивание движений фигур 1 и Упражнения для укрепления мышц позвоночника.
15. **Танец «По полю».** Разучивание комбинаций в русском народном характере. Разводка по рисунку.
16. **Музыкальные размеры 2/4; 3/4; 4/4. Позиции ног, рук.**
17. **Танцевальная композиция “Улетай туча”.** Разучивание танцевальных элементов. Отработка синхронности движений.
18. **Позиции в паре. Основные положения рук, ног в паре.**
Музыкальноритмические игры
19. **Партерная гимнастика. Общеразвивающие упражнения.**
Позиции рук в классическом танце.
20. **Партерная гимнастика. Изучение правил исполнения I и I I portdebras**
21. **Правила исполнения demiplier, grandplier, battementtendu, battementtendujete, grandbattement jete, ronddejamb.**
22. **Многообразность и необычность движений разных народов.**
Просмотр видеозаписи танцев разных народов. Изучение и повторение движений

Планируемые результаты

За период обучения учащиеся получают определенный программой объем знаний и умений, качество которых ежегодно проверяется. Зачеты проводятся по изученной дисциплине по практическим умениям.

Учитель подводит итоги учебного года, дает оценку творческих достижений учащихся, определяет задачи на будущие годы обучения. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Содержание курса направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Данный курс ориентирован на формирование гармонически развитой личности средствами курса «Ритмы танца». К числу планируемых результатов освоения курса основной образовательной программы отнесены:

Метапредметные результаты:

Познавательные:

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую (инструкция-движения) и отношения между объектами и процессами.

Регулятивные:

- волевая саморегуляция как способность к волевому усилию;
- учиться самостоятельно проводить разминку, выполнять новые движения по образцу.

Коммуникативные:

- потребность в общении с учителем;
- умение слушать и вступать в диалог;
- умение донести свою позицию до других.

Предметные результаты:

- Выполнение танцевальных движений;
- Развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки);
- Развитие чувства ритма.

Личностные результаты:

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Раздел, тема занятия	Количество во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности	1	https://dance-city.narod.ru/
2	Основные движения, понятия.	1	https://dance-city.narod.ru/
3	Работа над ритмическими рисунками (хлопки в ладоши).	1	https://dance-city.narod.ru/

4	Общеразвивающие упражнения. Ходьба с носка, на полупальцах, на пятках.	1	https://dance-city.narod.ru/
5	Упражнения на формирование правильной осанки.	1	https://dance-city.narod.ru/
6	Движения на развитие координации. Виды шага, бега, прыжков, подскоков.	1	https://dance-city.narod.ru/
7	Элементы асимметричной гимнастики. Упражнения для развития тела	1	https://dance-city.narod.ru/
8	Упражнения на подвижность шейного отдела.	1	https://dance-city.narod.ru/
9	Упражнения на эластичность мышц плечевого пояса.	1	https://dance-city.narod.ru/
10	Разучивание разминки. Упражнения на эластичность локтевого плеча, сустава, предплечья.	1	https://dance-city.narod.ru/
11	Рисунок марша. Марш «Маша и Медведь».	1	https://dance-city.narod.ru/
12	Разучивание марша «Маша и Медведь».	2	https://dance-city.narod.ru/
13	Изучение музыкальных размеров 2/4; 3/4; 4/4.	1	https://dance-city.narod.ru/
14	I, II, III позиции рук. Основные правила исполнения.	1	https://dance-city.narod.ru/
15	I, II, III, VI позиции ног. Основные правила исполнения.	1	https://dance-city.narod.ru/
16	Позиции в паре. Основные правила.	1	https://dance-city.narod.ru/
17	Основные движения танца «Полька». Первая фигура польки.	1	https://dance-city.narod.ru/
18	Основные движения танца «Полька». Вторая фигура польки.	1	https://dance-city.narod.ru/
19	Основные движения танца «Полька». Третья фигура польки.	1	https://dance-city.narod.ru/
20	Основные движения танца	1	https://dance-city.narod.ru/

	«Полька». Четвертая фигура польки.		city.narod.ru/
21	Основные движения танца «Полька». Пятая фигура польки.	1	https://dance-city.narod.ru/
22	Партерная гимнастика.	2	https://dance-city.narod.ru/
23	Я – герой сказки. Любимый персонаж сказки (работа с образом под музыку).	1	https://dance-city.narod.ru/
24	Музыкально-ритмические игры.	1	https://dance-city.narod.ru/
25	Основные движения, переходы рук из позиции в позицию, повторение позиций ног. Паузы в движении и их использование	1	https://dance-city.narod.ru/
26	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на растяжку и пластику.	1	https://dance-city.narod.ru/
27	Повторение марша «Маша и Медведь» и танца «Полька».	1	https://dance-city.narod.ru/
28	Упражнения на формирование правильной осанки.	2	https://dance-city.narod.ru/
29	Повторение пройденного материала	1	https://dance-city.narod.ru/
30	Итоговое открытое занятие.	1	
Общее количество часов по программе		33	

2 КЛАСС

№ п/п	Раздел, тема занятия	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности	1	https://dance-city.narod.ru/
2	Основные движения, понятия.	1	https://dance-city.narod.ru/
3	Общеразвивающие упражнения. Ходьба с координацией рук и ног.	1	https://dance-city.narod.ru/

4	Движения на развитие координации Бег и подскоки.	1	https://dance-city.narod.ru/
5	Элементы асимметричной гимнастики.	1	https://dance-city.narod.ru/
6	Упражнения на подвижность шейного отдела.	1	https://dance-city.narod.ru/
7	Перестроение для танцев.	1	https://dance-city.narod.ru/
8	Разучивание разминки. Упражнения на эластичность локтевого плеча, сустава, предплечья.	1	https://dance-city.narod.ru/
9	I, II, III позиции рук. Основные правила исполнения	1	https://dance-city.narod.ru/
10	I, II, III, VI позиции ног. Основные правила исполнения.	1	https://dance-city.narod.ru/
11	Позиции в паре. Основные правила.	1	https://dance-city.narod.ru/
12	Партерная гимнастика.	2	https://dance-city.narod.ru/
13	Упражнения на развитие актерских способностей.	1	https://dance-city.narod.ru/
14	Рисунок танца. Элементы танца «Фиксики».	1	https://dance-city.narod.ru/
15	Разучивание танца «Фиксики». Упражнения на подвижность тазобедренных суставов.	2	https://dance-city.narod.ru/
16	Основные движения фигурной польки	1	https://dance-city.narod.ru/
17	Основные движения фигурной польки (Разучивание движений фигур 3 и 4).	1	https://dance-city.narod.ru/
18	Танец «Фигурная полька». Повторение изученного материала	1	https://dance-city.narod.ru/
19	Ориентирование на танцевальной площадке.	1	https://dance-city.narod.ru/
20	Упражнения для улучшения гибкости коленных суставов	1	https://dance-city.narod.ru/
21	Я – герой сказки. Любимый	1	https://dance-city.narod.ru/

	персонаж сказки		city.narod.ru/
22	Музыкально-ритмические игры «Мороженое», «Ладшки».	1	https://dance-city.narod.ru/
23	Изучение правил исполнения demiplie, grandplie.	1	https://dance-city.narod.ru/
24	Изучение правил исполнения battementtendu, demirondde jamb.	1	https://dance-city.narod.ru/
25	Изучение правил исполнения ronddejamb, portdebras.	1	https://dance-city.narod.ru/
26	Элементы народной хореографии: гармошка, елочка.	2	https://dance-city.narod.ru/
27	Элементы народной хореографии: ковырялочка, моталочка.	2	https://dance-city.narod.ru/
28	Музыкально-ритмические игры: «Коршун и курица», «Охранник музея».	1	https://dance-city.narod.ru/
29	Повторение детских танцев «Фиксики», «Фигурная полька».	1	https://dance-city.narod.ru/
30	Итоговый урок.	1	
Общее количество часов по программе		34	

3 КЛАСС

№ п/п	Раздел, тема занятия	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности	1	https://dance-city.narod.ru/
2	Элементы асимметричной гимнастики.	1	https://dance-city.narod.ru/
3	Разучивание разминки на середине зала.	1	https://dance-city.narod.ru/
4	Упражнения на развитие координации.	1	https://dance-city.narod.ru/
5	Перестроение для танцев. Рисунок танца	1	https://dance-city.narod.ru/
6	Позиции рук. Основные правила	1	https://dance-city.narod.ru/

7	Позиции ног. Основные правила	1	https://dance-city.narod.ru/
8	Позиции в паре. Основные правила.	1	https://dance-city.narod.ru/
9	Прослушивание и разбор музыкальных произведений	1	https://dance-city.narod.ru/
10	Партерная гимнастика.	1	https://dance-city.narod.ru/
11	Упражнения на растяжку.	1	https://dance-city.narod.ru/
12	Музыкально-ритмические игры «Коршун и курица», «Охранник в музее».	1	https://dance-city.narod.ru/
13	Я – герой сказки. Любимый персонаж сказки	1	https://dance-city.narod.ru/
14	Позиции ног, рук в народно-сценической хореографии.	1	https://dance-city.narod.ru/
15	Притопы и выстукивания в русской народной хореографии	1	https://dance-city.narod.ru/
16	Элементы народной хореографии: гармошка, елочка.	1	https://dance-city.narod.ru/
17	Элементы народной хореографии: ковырялочка, моталочка.	1	https://dance-city.narod.ru/
18	Понятие «линия танца». Построение «линии», «змейка», «круг», «шахматы». Общеразвивающие упражнения.	1	https://dance-city.narod.ru/
19	Танец «По полю».	1	https://dance-city.narod.ru/
20	Танец «По полю» Разводка по рисунку.	1	https://dance-city.narod.ru/
21	Общеразвивающие упражнения: перекаты стопы, подъем на носок, шаг на пятках	1	https://dance-city.narod.ru/
22	Повторение музыкальных размеров 2/4; 3/4; 4/4. Позиции ног, рук.	1	https://dance-city.narod.ru/
23	Танцевальная композиция “Улетай туча”.	1	https://dance-city.narod.ru/

24	Рисунок танца «Улетай туча».	1	https://dance-city.narod.ru/
25	Отработка синхронности движений.	1	https://dance-city.narod.ru/
26	Позиции в паре. Основные положения рук, ног в паре. Музыкально-ритмические игры	1	https://dance-city.narod.ru/
27	Партерная гимнастика. Общеразвивающие упражнения. Позиции рук в классическом танце.	1	https://dance-city.narod.ru/
28	Партерная гимнастика. Изучение правил исполнения I и II portdebras	1	https://dance-city.narod.ru/
29	Повторение правил исполнения demiplie, grandplie	1	https://dance-city.narod.ru/
30	Повторение правил исполнения battementtendu, battementtendujete, grandbattement jete, ronddejamb.	1	https://dance-city.narod.ru/
31	Просмотр видеозаписи танцев разных народов.	1	https://dance-city.narod.ru/
32	Многообразность и необычность движений разных народов.	1	https://dance-city.narod.ru/
33	Разучивание простых элементов	1	https://dance-city.narod.ru/
34	Итоговый урок. Повторение танцев «По полю», «Улетай туча»	1	
Общее количество часов по программе		34	

4 КЛАСС

№ п/п	Раздел, тема занятия	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности	1	https://dance-city.narod.ru/
2	Элементы асимметричной	1	https://dance-city.narod.ru/

	гимнастики.		city.narod.ru/
3	Разучивание разминки на середине зала.	1	https://dance-city.narod.ru/
4	Упражнения на развитие координации.	1	https://dance-city.narod.ru/
5	Перестроение для танцев. Рисунок танца	1	https://dance-city.narod.ru/
6	Позиции рук. Основные правила	1	https://dance-city.narod.ru/
7	Позиции ног. Основные правила	1	https://dance-city.narod.ru/
8	Позиции в паре. Основные правила.	1	https://dance-city.narod.ru/
9	Прослушивание и разбор музыкальных произведений	1	https://dance-city.narod.ru/
10	Партерная гимнастика.	1	https://dance-city.narod.ru/
11	Упражнения на растяжку.	1	https://dance-city.narod.ru/
12	Музыкально-ритмические игры «Коршун и курица», «Охранник в музее».	1	https://dance-city.narod.ru/
13	Я – герой сказки. Любимый персонаж сказки	1	https://dance-city.narod.ru/
14	Позиции ног, рук в народно-сценической хореографии.	1	https://dance-city.narod.ru/
15	Притопы и выстукивания в русской народной хореографии	1	https://dance-city.narod.ru/
16	Элементы народной хореографии: гармошка, елочка.	1	https://dance-city.narod.ru/
17	Элементы народной хореографии: ковырялочка, моталочка.	1	https://dance-city.narod.ru/
18	Понятие «линия танца». Построение «линии», «змейка», «круг», «шахматы». Общеразвивающие упражнения.	1	https://dance-city.narod.ru/
19	Танец «По полю».	1	https://dance-city.narod.ru/
20	Танец «По полю» Разводка по рисунку.	1	https://dance-city.narod.ru/

21	Общеразвивающие упражнения: перекаты стопы, подъем на носок, шаг на пятках	1	https://dance-city.narod.ru/
22	Повторение музыкальных размеров 2/4; 3/4; 4/4. Позиции ног, рук.	1	https://dance-city.narod.ru/
23	Танцевальная композиция «Улетай туча».	1	https://dance-city.narod.ru/
24	Рисунок танца «Улетай туча».	1	https://dance-city.narod.ru/
25	Отработка синхронности движений.	1	https://dance-city.narod.ru/
26	Позиции в паре. Основные положения рук, ног в паре. Музыкально-ритмические игры	1	https://dance-city.narod.ru/
27	Партерная гимнастика. Общеразвивающие упражнения. Позиции рук в классическом танце.	1	https://dance-city.narod.ru/
28	Партерная гимнастика. Изучение правил исполнения I и II portdebras	1	https://dance-city.narod.ru/
29	Повторение правил исполнения demiplie, grandplie	1	https://dance-city.narod.ru/
30	Повторение правил исполнения battementtendu, battementtendujete, grandbattement jete, ronddejamb.	1	https://dance-city.narod.ru/
31	Просмотр видеозаписи танцев разных народов.	1	https://dance-city.narod.ru/
32	Многообразность и необычность движений разных народов.	1	https://dance-city.narod.ru/
33	Разучивание простых элементов	1	https://dance-city.narod.ru/
34	Итоговый урок. Повторение танцев «По полю», «Улетай туча»	1	https://dance-city.narod.ru/
Общее количество часов по программе		34	

Учебно – методическое обеспечение

1. Буренина А. И. Ритмическая мозаика.-СПб.; ЛОИРО, 2000
2. Ерохина О. В. Школа танцев для детей. – Ростов н/Д; Феникс, 2003
3. Михайлова М. А., Воронина Н. В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. - Ярославль: Академия развития: 2000

Методические материалы для учителя

1. Т. А. Замятина, Л. В. Стрепетова. Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие. Издательство «Глобус», 2020.
2. Т. Барышникова. «Азбука хореографии». Методические указания в помощь учащимся и педагогам. Санкт-Петербург: ТОО «Респекс», 2009.

Электронные (цифровые) образовательные ресурсы

Школа танцев <https://dance-city.narod.ru/>