

**Специализированное структурное образовательное подразделение Посольства России в Венгрии-
общеобразовательная школа при Посольстве РФ в Венгрии**

Рассмотрено:

на заседании МО учителей
эстетико-оздоровительного цикла
Протокол № 1 от 31.08. 2023г.
руководитель МО
_____ **Сафронова Г.Н.**

Согласовано:

зам. руководителя по УВР
_____ **Матвиенко Е.В.**
от «__» _____ **2023г.**

Утверждено:

Руководитель СП
_____ **Аксёнов А.М.**
Распоряжение № _____
от «__» _____ **2023г.**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА внеурочной деятельности

Класс (уровень), на котором

изучается учебный курс

1 – 4 (начальное общее образование)

Направление

Спортивно-оздоровительное

Название курса

«Ритмика»

Учебный год

2023 – 2024

Количество часов в год

33/34/34/34

Количество часов в неделю

1/1/1/1

Программу составил(а)

Ф.И.О. педагогического работника: Белова Е.А.

Квалификационная категория: первая

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа на 2023/24 год для обучающихся 1-4 классов разработана на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (зарегистрирован 05.07.2021 № 64100);
- Письма Министерства просвещения РФ от 5 июля 2022 г. № ТВ-1290/03 «Об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования»;
- Рабочей программы курса внеурочной деятельности «Разговоры о важном» (НОО, ООО, СОО) ФГНУ «Институт стратегии развития образования», Москва, 2023 г.;
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
- программы «Ритмика и танец» 1-8 классы, утвержденная Министерством образования 06.03.2001г.
- Учебного плана начального общего образования школы на 2023 – 2024 учебный год;
- Рабочей программы воспитания школы на 2022 – 2025 гг.

Программа предназначена для учащихся 1-4 классов общеобразовательного учреждения (возраста 7-11 лет) и рассчитана на 32/33 часа обучения (1 час в неделю). Так как два урока заведомо попадают на праздничные дни (в 1 классе – 06.11.2023 и 29.04.2024 г.), то программа осваивается за 30 часов за счёт уплотнения учебного материала. Так как один урок заведомо попадает на праздничный день (во 2-4 классе – 01.05.2024 г.) то программа осваивается за 32 часа за счёт уплотнения учебного материала.

В период от 7 до 10 лет ребёнок интенсивно растёт и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в данный период жизни школьника. Именно тогда закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития, формируется личность.

Известно, что эффективность образования детей в школе во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидения, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения.

Ритмика не только даёт выход повышенной двигательной энергии ребёнка, но и способствует развитию у детей многих полезных качеств. В данном возрасте внимание детей ещё неустойчиво, они отличаются большой подвижностью и впечатлительностью, поэтому нуждаются в частой

смене движений. Для успешного достижения результатов на занятиях ритмики необходимо чередовать разные виды музыкально-ритмической деятельности: использовать музыкально-ритмические игры, этюды, пальчиковую гимнастику. Они коротки, разнообразны и доступны детям по содержанию.

Особое место в программе уделяется подбору музыкально-ритмического репертуара, который выполняется ежегодно в связи с современными требованиями. При этом он соответствует условиям высокой художественности, воспитывает вкус ребёнка и обогащает его разнообразными музыкальными впечатлениями, вызывая моторную реакцию, а также удобен для двигательных упражнений. Дети чрезвычайно чувствительны к музыкальному ритму и с радостью реагируют на него.

Красивые движения, учебные комбинации, усвоенные на занятии, ребёнок с радостью и интересом будет воплощать на показательных выступлениях, праздничных концертах и на открытых уроках.

В процессе работы над движениями под музыку, формируется художественный вкус детей, развиваются их творческие способности. Таким образом, занятия ритмопластикой оказывают разностороннее влияние на детей, способствуя воспитанию гармонично развитой личности, вызывают у детей яркие эмоциональные импульсы, разнообразные двигательные реакции, усиливают радость и удовольствие от движения.

Образовательная программа «РИТМИКА» сориентирована на работу с детьми разного возраста, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры, развитие чувства ритма и привитие устойчивых навыков в искусстве по отношению к танцу и музыке. Образовательная программа является модифицированной, по направлению деятельности - художественной, по уровню усвоения – начальное хореографическое и музыкальное обучение.

Модифицированная программа составлена таким образом, чтобы можно было реализовать ее в многонациональном детском коллективе общеобразовательной школы. Данная программа соответствует современным требованиям к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования.

При составлении программы использован опыт ведущих специалистов хореографии, музыкальных деятелей, учтены современные тенденции, рассмотрены различные танцевальные стили и направления в обучении сценическому движению. При составлении программы использовалась методическая литература, пособия и следующие базовые программы:

1. «Ритмика и танец» 1-8 классы - В.Беляева, утвержденная Министерством образования 06.03.2001 г.;
2. «Азбука хореографии» -Т.Барышникова, Москва 1999 г.;
3. «Ритмическая мозаика» - А.Буренина, Санкт-Петербург, 2000 г.;
4. Ладушки «Потанцуй со мной дружок» - И.Каплунова, И.Новоскольцева, Москва 2004 г.;
5. «Са-фи-дансе» - Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебно- методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений, Санкт-Петербург, 1998 г.;
6. «Танцевальная ритмика» - Т.Суворова, Новосибирск, 2007 г.;
7. «Творческие игры и театрализованные упражнения в школьном классе», Челябинск, 1999 г.

Актуальность программы:

Современная школа ставит задачу развития не только физического и психического здоровья детей, но и гармоничного развития успешной личности ребенка в целом. Для обогащения внутреннего мира, духовного склада детей необходимы меры целостного развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся.

Танец и упражнения под музыку учат чувствовать ритм и гармонично развивать тело. Уроки танца наряду с другими предметами способствуют общему разностороннему развитию школьников, корректируют эмоционально - волевую зрелость. Потребность детей в движении превращается в упорядоченную и осмысленную деятельность.

Танцевальное и музыкальное искусство способствуют правильному физическому развитию и укреплению детского организма, формированию эстетического вкуса, музыкального слуха, культуры поведения и общения в коллективе, развитию художественно - творческих способностей, самодисциплины, произвольного внимания, памяти, обогащению кругозора. Занятия танцами направлены на воспитание организованной, гармоничной, развитой личности с богатым духовным содержанием.

Уроки ритмики в целом повышают творческую активность и фантазию школьников, побуждают их включаться в коллективную деятельность школы. Постепенно ученики преодолевают скованность, у них возрастает осознание ответственности за свои действия перед товарищами, приобретают способность к сценическому действию под музыку с использованием элементов костюма и декорации. Раскрепощаясь в танце, обладая природным артистизмом, ребенок может мобильно управлять своими эмоциями, преображаться, что способствует развитию души, духовной сущности человека.

Танцевальные уроки – одни из самых творческих возможностей самореализации школьника. Здесь творчество и фантазия соседствуют друг с другом.

Весь курс содержит и теоретическую и практическую части. Само занятие включает в себя одновременно и теорию о каком либо танце, музыкальном произведении, авторе, фольклоре, и различные тренинги (музыкальный, пластический, физический), этюды, танцевальные комбинации. При постановке музыкального спектакля и отдельных пластических сцен отводится время на репетиции, прогоны, сдачу и саму премьеру – выступление.

В программе реализуется идея межпредметных связей с историей, изобразительным искусством, фольклором, музыкой, танцем, театром. Отработанные хореографические комбинации целесообразно использовать при проведении общешкольных тематических мероприятий.

Целью программы является эстетическое воспитание детей, приобщение учащихся к танцевальному и музыкальному искусству, развитие их художественного вкуса, слуха и физического совершенствования.

Основные задачи:

Обучающая: формирование необходимых двигательных навыков, духовного содержания, музыкального слуха, творческих способностей и чувства ритма.

Развивающая: обеспечение всестороннего развития и раскрытия творческого потенциала личности ребенка.

Воспитательная: развитие эстетического чувства и художественного вкуса, способностей работы в коллективе и ориентированность на общий результат.

СОДЕРЖАНИЕМ ОБУЧЕНИЯ

На уроках ритмики является музыкально-ритмическая деятельность детей и физическая активность. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать, воплощать в жизнь различные художественные образы.

В процессе выполнения специальных упражнений под музыку осуществляется развитие представлений учащихся о пространстве и умения ориентироваться в нем.

Упражнения с предметами и реквизитом: обручами, мячами, шарами, лентами развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений.

Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная, тревожная), развивают способность переживать содержанию музыкального образа.

Занятия ритмикой и музыкой эффективны для воспитания положительных качеств личности ребенка. Выполняя упражнения на развитие речи, тела, тренировку памяти, развитие фантазии, дети приобретают навыки организованных действий, дисциплинированности, избавляются от психологических зажимов, учатся выражать эмоции посредством пластической реализации, вежливо обращаться друг с другом.

Особенно хочется отметить ценность народных плясок и танцев. Они приобщают детей к народной культуре. Все народные танцы предназначены для совместного исполнения и совершенствуют навыки общения детей между собой. В них дети учатся внимательно относиться к партнёру, находить с ним общий ритм движения.

Формы занятий:

На занятиях создается деловое сотрудничество – учитель – ученик. Здесь каждый сможет полно выразить свои мысли, чувства и возможности. Проектный подход ориентирован на самостоятельную работу школьника – индивидуальную, групповую или коллективную.

Групповая работа предпочтительнее для ребят. Они с удовольствием общаются между собой, распределяя данные учителем задания, роли. Это возможность не только хорошо узнать друг друга, но и сравнить себя с ними, также этот принцип работы требует внимания, уважения и терпимости. Ребята приходят к выводу, что их успех зависит от совместной коллективной работы, от их партнерства. Особенно это важно во время постановки танцевального номера. От этого зависит его результат. Поэтому обучающий процесс строится на основе групповых занятий, обеспечивая для них разнообразие ролевых игр, танцевальных и ритмических тренингов.

Программа «РИТМИКА» состоит из четырёх разделов:

1. Ритмико-гимнастические упражнения
2. Подвижные игры с музыкальным сопровождением
3. Танцевальные упражнения и комбинации
4. Танцевальные техники и стили

В каждом разделе в систематизированном виде изложены упражнения и определен их объем, а также указаны знания и умения, которыми должны овладеть учащиеся, занимаясь конкретным видом деятельности.

На каждом уроке осуществляется работа по всем разделам программы в изложенной последовательности. Однако в зависимости от задач урока учитель может отводить на каждый раздел различное количество времени.

Содержание первого раздела составляют упражнения, помогающие детям ориентироваться в пространстве и чувствовать своё тело. Важнейшими задачами этого раздела программы являются развитие и совершенствование координационной системы обучающихся. Обучению младших школьников танцевальным движениям предшествует работа по привитию навыков четкого и выразительного исполнения отдельных движений и элементов танца. К каждому упражнению подбирается такая мелодия, в которой отражены особенности движения и характер. Почувствовать образ помогают упражнения с предметами.

Ритмико-гимнастические упражнения способствуют выработке необходимых музыкально-двигательных навыков ребёнка.

Большое внимание в первом разделе программы уделяется исходному правильному положению корпуса, ног и рук обучающегося. Далее преподаватель переходит к ходьбе и бегу: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Ребята учатся перестроению в круг из шеренги, цепочки, шахматного расположения в зале. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Перекрестное поднимание и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом. Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

Упражнение на расслабление мышц. Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями; подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

Основное содержание второго раздела составляет проведение тематических игр под музыку, когда перед учителем стоит задача научить учащихся создавать музыкально-двигательный художественный образ, воплотить в жизнь в игровой форме, полученные знания теории и практики, увидеть ответную реакцию обучающихся на усвоение информации. Причем, учитель должен сказать название, которое определяло бы характер движения. Например: «зайчик» (подпрыгивание), «лошадка» (прямой галоп), «кошечка» (мягкий шаг), «мячик» (подпрыгивание и бег) и т. п. Объясняя задание, учитель не должен подсказывать детям вид движения.

Во втором разделе программы уделяется внимание выполнению ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание — тяжелым, комичным и т. д.). Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.

После того как ученики научатся самостоятельно изображать повадки различных животных и птиц, деятельность людей, можно вводить инсценирование песен (2 класс), таких, как «Почему медведь зимой спит», «Как на тоненький ледок», в которых надо раскрыть не только образ, но и общее содержание. В дальнейшем (3 класс) предлагается инсценирование хорошо известных детям сказок. Лучше всего начинать со сказок «Колобок», «Теремок», «Репка». В 4 классе дети успешно показывают в движениях музыкальную сказку по мотивам литературных школьных произведений: «Муха-Цокотуха», «Мойдодыр», «Царевна Лягушка» и другие.

В третьем разделе программы говорится о привитии навыков четкого и выразительного исполнения отдельных движений и элементов танца прежде, чем перейти к непосредственному обучению младших школьников танцам. К каждому упражнению подбирается такая мелодия, в которой отражены особенности движения. Например, освоение хорового шага связано со спокойной русской мелодией, а топающего — с озорной плясовой. Почувствовать образ помогают упражнения с предметами. Ходьба с флажками в руке заставляет ходить бодрее, шире. Яркий платочек помогает танцевать весело и свободно, плавно и легко.

В данном разделе происходит знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, подъемы на полупальцах - *gollewe*. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбочившись двумя руками (для девочек — движение с платочком); притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.

Задания **четвёртого раздела программы** должны носить не только развивающий, но и познавательный характер. Изучение различных танцевальных направлений, столь популярных у детей и подростков, является неотъемлемой частью каждого занятия. Разучивая танцевальные стили, учащиеся знакомятся с их названиями (полька, гопак, хоровод, кадрили, вальс, тарантелла), а также с основными движениями (терминами) этих танцев (притопы, галоп, шаг польки, переменчивый шаг, присядка и др.).

Исполнение танцев разных народов приобщает детей к народной культуре, умению находить в движениях характерные особенности танцев разных национальностей, уважению к культурным традициям разных стран, что особенно необходимо детям, обучаясь в многонациональном коллективе заграничной школы.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА:

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. Важно сформировать наличие эмоционально ценностного отношения к искусству. Развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческих и танцевальных способностей. Сформированность мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные 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.

Важную роль выполняет формирование культуры здоровья у учащихся, осознание ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни, физическую активность, развитие данных, а также необходимости соблюдения правил безопасности.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- **регулятивные:**

способность обучающегося понимать и принимать учебную цель и задачи; в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи; накапливать представление о ритме, синхронном движении; наблюдать за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности. 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; способность к самовыражению ребенка в движении, танце, роли.

- **познавательные:**

навык умения учиться, решать творческие задачи, искать, анализировать и интерпретировать информацию с помощью учителя.

Учащиеся должны уметь:

- готовиться к занятиям, строиться в хореографические рисунки, находить свое место и входить в зал организованно;
- выполнять движения под музыку, занимать правильное исходное положение;
- чувствовать пространство и границы зала, ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
- сохранять хореографический рисунок и композицию, правильную дистанцию;
- владеть пластикой тела, ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;

- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- выполнять игровые и плясовые движения;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

КОММУНИКАТИВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- обучающиеся должны уметь координировать свои усилия с усилиями других; задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций;
- владеть техникой общения, понимать принцип партнёрства;
- 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.

Выход за пределы аудитории:

- активное участие в музыкально-концертной жизни класса, школы, города и др.;
- участие в фестивалях и конкурсах, местах демонстрации успешности учащихся.

Формирование портфеля достижений школьника путем накопления опыта участника и документов об участии в вышеуказанных мероприятиях.

РЕАЛИЗАЦИЯ ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПОТЕНЦИАЛА НА УРОКАХ РИТМИКИ ПРЕДПОЛАГАЕТ СЛЕДУЮЩЕЕ:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для инсценирования, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержка деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых творческих проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Средства, необходимые для реализации программы:

Материальные средства:

- класс хореографии, оборудованный зеркалами, актовый зал;
- магнитофон;
- компьютер, оснащенный звуковыми колонками;
- фонотека (мелодии из мультфильмов, кинофильмов: ремиксы, оригиналы и минусовки);
- наглядные демонстрационные пособия;
- коврики для выполнения упражнений;
- мячи, гимнастические палки, хулахупы, спортивные ленты;
- элементы сценических костюмов, грим;

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем программы		Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			Всего	
Раздел 1. Ритмико-гимнастические упражнения				
1.1	Общеразвивающие упражнения		3	www.infourok.ru
1.2	Упражнения на координацию движения		2	www.proza.ru
1.3.	Комбинации, направленные на развитие синхронности движения		2	www.nsportal.ru
Итого по разделу			7	
Раздел 2. Подвижные игры с музыкальным сопровождением				
2.1	Комбинация, направленная на работу с ритмом		3	www.nmdshi.uln.muzkilt.ru
2.2	Сценическое движение		2	www.dramateshka.ru
Итого по разделу			5	
Раздел 3. Танцевальные упражнения и комбинации				
3.1	Комбинация, направленная на работу с пространством		3	www.krispen.ru
3.2	Хореографический рисунок		3	www.almanahpedagoga.ru
Итого по разделу			6	
Раздел 4. Танцевальные техники и стили				
4.1	Эстрадный танец		5	www.teatr-benefis.ru
4.2	Народный танец		5	www.youtube.com (ОГБУ ДПО "КУРСКИЙ ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ")
4.3	Историко-бытовой танец		4	www.youtube.com (ОГБУ ДПО "КУРСКИЙ ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ")
Итого по разделу			14	
Резервное время			2	

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			Всего	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			32	

2-4 годы обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			Всего	
1. Раздел 1. Ритмико-гимнастические упражнения				
1.1	Общеразвивающие упражнения	3		www.infourok.ru
1.2	Упражнения на координацию движения	3		www.proza.ru
1.3.	Комбинации, направленные на развитие синхронности движения	2		www.nsportal.ru
Итого по разделу		8		
Раздел 2. Подвижные игры с музыкальным сопровождением				
2.1	Комбинация, направленная на работу с ритмом	3		www.nmdshi.uln.muzkilt.ru
2.2	Сценическое движение	2		www.dramateshka.ru
Итого по разделу		5		
Раздел 3. Танцевальные упражнения и комбинации				
3.1	Комбинация, направленная на работу с пространством	3		www.krispen.ru
3.2	Хореографический рисунок	3		www.almanahpedagoga.ru
Итого по разделу		6		
Раздел 4. Танцевальные техники и стили				
4.1	Эстрадный танец	5		www.teatr-benefis.ru
4.2	Народный танец	5		www.youtube.com (ОГБУ ДПО "КУРСКИЙ ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ")

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
4.3	Историко-бытовой танец	4	www.youtube.com (ОГБУ ДПО "КУРСКИЙ ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ")
Итого по разделу		14	
Резервное время		1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 год обучения

№ п/п	Тема урока	Дата по плану	Дата факт.	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Ритмико-гимнастические упражнения (7 часов).				
1	Что такое «Ритмика»? Основные понятия	04.09.23		Сайты: 1) www.infourok.ru 2) www.proza.ru 3) www.nsportal.ru 4) www.nmdshi.uln.muzkilt.ru 5) www.krispen.ru 6) www.partacademy.ru 8) www.dramateshka.ru 9) www.teatr-benefis.ru 10) www.almanahpedagoga.ru 11) www.youtube.com (ОГБУ ДПО "КУРСКИЙ ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ")
2	Разминка. Поклон.	11.09.23		
3	Постановка корпуса. Упражнения для осанки	18.09.23		
4	Позиции рук. Позиции ног. Классическая хореография	25.09.23		
5	Упражнения у станка. Основы стрейчинга	02.10.23		
6	Ритмико-гимнастические упражнения в партере	16.10.23		
7	Упражнения для улучшения гибкости	23.10.23		
Раздел 2. Подвижные игры с музыкальным сопровождением (5 часов).				
8	Ритм и его разновидности. Игра «Двигайся-замри»	30.10.23		Сайты: 1) www.infourok.ru 2) www.lurok.ru 3) www.pedm.ru 4) www.lightaudio.ru 5) www.detskie-pesni.com
9	Темп музыки. Игра «Живая ферма»	13.11.23		
10	Художественный образ в танце. Игра «Ракета»	27.11.23		
11	Скорость и пространство. Танцевальный баттл «Чику-Рику»	04.12.23		
12	Синкопированный ритм. Игра «Мы - вместе»	11.12.23		
Раздел 3. Танцевальные упражнения и комбинации (6 часов).				
13	Движения на развитие координации. Бег и подскоки	18.12.23		Сайты: 1) www.nsportal.ru 2) www.infourok.ru 3) www.pedm.ru
14	Перестроение: круг, диагональ, линия	25.12.23		
15	Уровни исполнения: партер, ноль, прыжки	15.01.24		
16	Партерная гимнастика. Работа в парах	22.01.24		
17	Экзерсис у станка. Пар де бра, батман	29.01.24		

18	Танцевальные упражнения с предметом: лента, платок, ветвь	05.02.24		
Раздел 4. Танцевальные техники и стили (14 часов).				
19	Позиции рук и ног в народном танце (I-III)	12.02.24		Сайты: 1) www.youtube.com 2) www.lightaudio.ru 3) www.detskie-pesni.com 4) www.prodlenka.org 5) www.infourok.ru 6) www.nsportal.ru 7) www.iamruss.ru 8) www.pedkopilka.ru 9) www.pedsovet.su 10) www.teatrdetstva.ru
20	Основные движения в народном танце. Ковырялочка, притопы, приподания, присядка	26.02.24		
21	Перестроения в танце. Диагональ, колонна, круг	04.03.24		
22	Лирический народный танец. Хоровод	11.03.24		
23	Основы современного танца. Па де буре, пируэт.	18.03.24		
24	Танец с реквизитом	25.03.24		
25	Вальс. Движение по линии танца	01.04.24		
26	Фигурный вальс. Особенности исполнения в парах	15.04.24		
27	Хореографический рисунок: ручеек, вологодские воротца	22.04.24		
28	Синхронность движения. Канон	06.05.24		
29	Танец с реквизитом: платок	13.05.24		
30	Репетиционный класс-концерт	20.05.24		
Общее количество часов по программе		30		

2 - 4 год обучения

№ п/п	Тема урока	Дата по плану	Дата факт.	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Ритмико-гимнастические упражнения (7 часов).				
1	Что такое «Ритмика»? Основные понятия	06.09.23		Сайты: 1) www.infourok.ru 2) www.proza.ru 3) www.nsportal.ru 4) www.nmdshi.uln.muzkilt.ru 5) www.krispen.ru 6) www.partacademy.ru 8) www.dramateshka.ru 9) www.teatr-benefis.ru 10) www.almanahpedagoga.ru 11) www.youtube.com (ОГБУ ДПО "КУРСКИЙ ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ")
2	Разминка. Поклон.	13.09.23		
3	Постановка корпуса. Упражнения для осанки	20.09.23		
4	Позиции рук. Позиции ног. Классическая хореография	27.09.23		
5	Упражнения у станка. Основы стрейчинга	04.10.23		
6	Ритмико-гимнастические упражнения в партере	18.10.23		
7	Упражнения для улучшения гибкости	25.10.23		
Раздел 2. Подвижные игры с музыкальным сопровождением (5 часов).				
8	Ритм и его разновидности. Игра «Двигайся-замри»	01.11.23		Сайты: 6) www.infourok.ru 7) www.lurok.ru 8) www.pedm.ru 9) www.lightaudio.ru 10) www.detskie-pesni.com
9	Темп музыки. Игра «Живая ферма»	08.11.23		
10	Художественный образ в танце. Игра «Ракета»	15.11.23		
11	Скорость и пространство. Танцевальный баттл «Чику-Рику»	29.11.23		
12	Синкопированный ритм. Игра «Мы - вместе»	06.12.23		
Раздел 3. Танцевальные упражнения и комбинации (6 часов).				
13	Движения на развитие координации. Бег и подскоки	13.12.23		Сайты: 4) www.nsportal.ru 5) www.infourok.ru
14	Перестроение: круг, диагональ, линия	20.12.23		
15	Уровни исполнения: партер, ноль, прыжки	27.12.23		
16	Партерная гимнастика. Работа в парах	10.01.24		

17	Экзерсис у станка. Пар де бра, батман	17.01.24		6) www.pedm.ru
18	Танцевальные упражнения с предметом: лента, платок, ветвь	24.01.24		
Раздел 4. Танцевальные техники и стили (14 часов).				
19	Позиции рук и ног в народном танце (I-III)	31.01.24		Сайты: 11) www.youtube.com 12) www.lightaudio.ru 13) www.detskie-pesni.com 14) www.prodlenka.org 15) www.infourok.ru 16) www.nsportal.ru 17) www.iamruss.ru 18) www.pedkopilka.ru 19) www.pedsovet.su 20) www.teatrdestva.ru
20	Основные движения в народном танце. Ковырялочка, притопы, приподания, присядка	07.02.24		
21	Перестроения в танце. Диагональ, колонна, круг	14.02.24		
22	Лирический народный танец. Хоровод	28.02.24		
23	Основы современного танца. Па де буре, пируэт.	06.03.24		
24	Танец с реквизитом	13.03.24		
25	Вальс. Движение по линии танца	20.03.24		
26	Фигурный вальс. Особенности исполнения в парах	27.03.24		
27	Хореографический рисунок: ручеек, вологодские воротца	03.04.24		
28	Синхронность движения. Канон	17.04.24		
29	Танец с реквизитом: платок	24.04.24		
30	Репетиционный класс-концерт	08.05.24		
31	Понятие «Импровизация»	15.05.24		
32	Комбинация «Импровизация в современном танце»	22.05.24		
Общее количество часов по программе		32		