

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия № 271 Красносельского района Санкт-Петербурга
имени П.И. Федулова

ПРИНЯТА
Решением СОУ ГБОУ
гимназии № 271 Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.



УТВЕРЖДЕНА
Приказом и. о. директора ГБОУ
гимназии № 271 Санкт-Петербурга
№ 175-од от 30.08.2023 г.
Е. А. Сурыгина

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Ритмика»**

Возраст учащихся: 7-9 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Прошина Александра Борисовна
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2023

Пояснительная записка

Ритмика – это средство воспитания и развития личности ребёнка, которое способно создать благотворную почву для раскрытия потенциальных возможностей ещё маленького человека. Гармоничное соединение движения, музыки, игры формирует атмосферу положительных эмоций, которые в свою очередь раскрепощают ребёнка, делают его поведение естественным и красивым.

Программа "Ритмика" нацелена на общее, гармоничное психическое и физическое развитие, а ее содержание и формы работы могут конкретизироваться в зависимости от возможностей детей. Поэтому содержание программы и практический материал могут варьироваться с учетом условий ее использования.

Основные характеристики программы

Направленность программы: художественная

Адресат программы: Данная программа сориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца. В программу «Ритмика» включены упражнения и движения классического, современного и бального танцев, доступные детям 7-9 летнего возраста.

Актуальность программы: Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по настоящему возможно лишь тогда, когда “дух” и “тело”, находятся в гармонии, необходимы меры целостного развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся. Ритмика – это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело. Ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

Уровень освоения программы: общекультурный.

Объём и сроки реализации программы: Срок реализации - 1 год. Занятия 2 раза в неделю по 1 часу или 1 раз в неделю 2 часа (первый час общеразвивающая разминка и 5-ти минутный перерыв). Всего 72 часа.

Цель программы: формирование социально значимых качеств, свойств личности и развитие творческих способностей средствами хореографического искусства.

Задачи программы:

1. Обучающая - научить детей основам танцевального искусства. Вызвать интерес и желание к дальнейшему изучению и совершенствованию танцевальных навыков с целью участия в показательных выступлениях и концертной деятельности.
2. Развивающая – развитие музыкального и ритмического слуха, пластики движения, улучшение осанки. Гармоничное развитие костно-мышечного аппарата, выработка выносливости, развитие творческого потенциала и расширение кругозора.
3. Воспитательная – через танец воспитывать в ребёнке культуру поведения в коллективе и обществе. Учить детей этикету – отношению между мальчиком и девочкой.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы:

Личностные результаты:

- в положительном отношении учащихся к занятиям музыкально-двигательной деятельностью;
- накоплении необходимых знаний;
- умении использовать ценности танцевальной культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей;

- достижения лично значимых результатов в музыкальном и физическом совершенстве;
- раскрытие и реализация своих творческих способностей

Метапредметные результаты:

- творческая дисциплина;
- саморегуляция (самоконтроль);
- общее развитие различных частей тела;
- развитие двигательной памяти;
- моторика;
- координация;
- пластика движения

Предметные результаты:

- терминология;
- ритмико-гимнастические, общеразвивающие упражнения;
- тренировка суставно-мышечного аппарата;
- азбука танцевальных движений;
- танцевальные композиции

По завершении обучения воспитанники должны знать:

- Правила техники безопасности при проведении занятий;
- Правила поведения в танцевальном зале;
- Знать «Что такое ритм и такт?»
- Танцевальные позиции;
- Последовательность движений в выученных танцах.

По завершении обучения воспитанники должны уметь:

- Различать танцевальные ритмы;
- Соблюдать равенства в линиях и колоннах;
- Правильно и синхронно выполнять танцевальные движения под музыкальное сопровождение;
- Держать внимание и работоспособность при проведении занятия.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы: государственный язык Российской Федерации (русский).

Форма обучения: очная.

Условия набора учащихся: В группу принимаются все желающие заниматься танцами, при условии допуска врача. Предварительной подготовки не требуется.

Материально-техническое оснащение: занятия проводятся в актовом зале, при наличии музыкального сопровождения и видео производящей аппаратуры.

Количество учащихся в группе: 15 человек.

Форма организации образовательного процесса: групповая.

На занятиях применяются следующие формы: совместные действия, общение, взаимопомощь в малых группах, в парах для выполнения определенных задач. Задания выполняются таким образом, чтобы был виден вклад каждого обучающегося. Группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от уровня подготовки.

Итогом осуществления данной программы являются публичные выступления с подготовленными номерами в концертах, смотрах, фестивалях и конкурсах.

Результативность образовательной программы заключается в том, что учащиеся овладевают танцевальным мастерством, гармонично развиваются физически, у них улучшается музыкальный и

танцевальный вкус. В процессе занятий, они приобретают новых друзей, учатся общению в коллективе и приобщаются к здоровому образу жизни.

Особенности организации образовательного процесса: Особенностью программы является то, что программа включает в себя изучение трех направлений танцевального искусства: современного, бального и классического. Программа предполагает освоение азов ритмики, азбуки классического танца, изучение танцевальных элементов, исполнение детских бальных и массовых танцев, а также воспитание способности к танцевально-музыкальной импровизации.

Оригинальность данной программы – это развитие творческого мышления учащихся. Занятия танцами и ритмикой дают заряд положительными эмоциями, раскрепощают, развивают пластику, обогащают разнообразием ритмов и приобретают танцевальный опыт.

Материально-техническое оснащение:

Занятия проводятся в актовом зале, при наличии музыкального сопровождения и видео производящей аппаратуры.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, являющийся специалистом в области театрального искусства

**Учебный план
дополнительной общеразвивающей программы «Ритмика»**

| № | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы контроля |
|---|--|------------------|--------|----------|---------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Вводное занятие. Техника безопасности. | 1 | 1 | | Опрос, тестирование |
| 2 | Разминка | 15 | | 15 | Тестирование |
| 3 | Музыкально-ритмические занятия | 10 | 1 | 9 | Прослушивание |
| 4 | Маршевые упражнения | 4 | | 4 | Просмотр |
| 5 | Игровые технологии | 6 | | 6 | Соревнование |
| 6 | Детские и массовые танцы | 12 | | 12 | Оценивание |
| 7 | Хореография | 10 | | 10 | Тестирование |
| 8 | Бальные танцы | 12 | 2 | 10 | Сдача испытаний |
| 9 | Заключительное занятие | 2 | | 2 | Оценивание |
| | Итого: | 72 | 4 | 68 | |

УТВЕРЖДЕНО

Приказом и. о. директора ГБОУ гимназии № 271

Санкт-Петербурга

№ 175-од от 30.08.2023 г.

_____ Е. А. Сурыгина

**Календарный учебный график
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Ритмика»
на 2023-2024 учебный год**

| Год обучения | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Количество учебных часов | Режим занятий |
|--------------|-----------------------------------|--------------------------------------|----------------------|--------------------------|---------------|
| | | | | | |

| | | | | | |
|-------|-----------|------------|----|----|------------------|
| 1 год | 2.09.2019 | 25.05.2020 | 36 | 72 | 2 раза по 1 часу |
|-------|-----------|------------|----|----|------------------|

И.о.директора

Е. А. Сурыгина

Рабочая программа
дополнительной общеразвивающей программы
«Ритмика»

Задачи программы:

Обучающая: научить детей основам танцевального искусства. Вызвать интерес и желание к дальнейшему изучению и совершенствованию танцевальных навыков с целью участия в показательных выступлениях и концертной деятельности.

Развивающая: развитие музыкального и ритмического слуха, пластики движения, улучшение осанки. Гармоничное развитие костно-мышечного аппарата, выработка выносливости, развитие творческого потенциала и расширение кругозора.

Воспитательная: через танец воспитывать в ребёнке культуру поведения в коллективе и обществе. Учить детей этикету – отношению между мальчиком и девочкой.

Содержание программы

Структура тренировочного занятия

Занятие состоит из 3 частей:

1. подготовительной части
2. основной части
3. заключительной части

В *подготовительной части занятия* сообщаются задачи занятия, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия. В ней применяются общеразвивающие упражнения, элементы хореографии и музыкальные тренинги.

В *основной части занятия* решаются задачи овладения элементами танцевальной техники. Изучается и совершенствуется техника исполнения базовых фигур. В ней применяются специально-подготовительные и специальные упражнения.

Заключительная часть занятия направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние с помощью упражнений на расслабление. Проведение игр в заключительной части урока улучшает эмоциональное состояние занимающихся и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершает занятие подведение итогов.

1. «Вводное занятие»

Знакомство с детьми. Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на занятиях. Инструктаж по правилам дорожного движения. Рекомендации по форме одежды на занятиях. Информация о танцевальной программе и способах её освоения.

2. «Разминка»

Комплекс общефизической подготовки, направленный на укрепление мышечно-связочного аппарата, выработку гибкости суставов и пластики движения. Упражнения на внимание, координацию движения и равновесие.

3. «Музыкально-ритмические занятия»

Знакомство с понятиями: ритм, такт, темп и музыкальный размер. Выполнение упражнений с помощью выстукиваний, хлопков, шагов и ритмических упражнений.

4. «Маршевые упражнения»

Упражнения, направленные на умение попадать в ритм и такт. Держать ровную, правильную осанку и выполнять шаги вперёд, назад, в сторону. Способность ориентироваться в танцевальном зале, делать повороты на месте и в движении. Перестраиваться в ровные ряды, линии и окружности.

5. «Игровые технологии»

С помощью определённых игр вырабатывается внимание, координация движения, ритмический слух, мышление и воображение, скорость реакции, что способствует гармоничному развитию учащихся.

Игра во время занятия даёт возможность переключить внимание ребёнка, помогает настроить его на дальнейшее обучение и служит поощрением за проделанную работу.

6. «Детские и массовые танцы»

Танцы, которые созданы специально для детей младшего возраста. Эти танцы легко запоминаются, т.к. состоят из простых движений, имеют определённую композицию или сюжетную линию. Исполняются под чёткую музыку в различных ритмах. Могут исполняться, как на месте, так и в продвижениях, индивидуально, в парах или всей группой.

7. «Хореография»

Постановка корпуса для классического танца, изучение I, II, III и V позиций ног, I, II и III позиций рук. Переходы из одной позиции в другую.

8. «Бальные танцы»

Знакомство с историей, ритмом и характером танцев. Вырабатывается правильная постановка корпуса. Разучиваются основные движения и базовые фигуры. Изучается и отрабатывается техника их исполнения.

9. «Итоговое занятие»

В конце учебного года проходит открытое занятие, участие в концерте или конкурсе для начинающих танцоров.

Личностными результатами изучения является формирование следующих умений:

- наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- формирование художественно-эстетического вкуса;
- приобретение навыков сотрудничества, содержательного и бесконфликтного участия в совместной учебной работе;
- приобретение опыта общественно-полезной социально-значимой деятельности

Метапредметными результатами изучения программы является формирование следующих универсальных учебных действий:

- формирование адекватной самооценки и самоконтроля творческих достижений;

- способность осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности

Предметные результаты:

- правила безопасности при работе в группе;
- сведения об истории танца,
- виды танцев;
- правила поведения на сцене и в зрительном зале;
- теоретические основы хореографического мастерства;
- упражнения и тренировки;
- ориентироваться в сценическом пространстве;

Контрольные и итоговые занятия

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- а) текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- б) оценки результатов выступления в конкурсах;
- в) сдача испытаний по программе обучения.

К концу 1 года обучения учащиеся должны знать:

- Правила техники безопасности при проведении занятий;
- Правила поведения в танцевальном зале;
- Знать «Что такое ритм и такт?»
- Танцевальные позиции;
- Последовательность движений в выученных танцах.

К концу 1 года обучения учащиеся должны уметь:

- Различать танцевальные ритмы;
- Соблюдать равнения в линиях и колоннах;
- Правильно и синхронно выполнять танцевальные движения под музыкальное сопровождение;
- Держать внимание и работоспособность при проведении занятия.

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Методические материалы

В группу принимаются все желающие заниматься танцами, при условии допуска врача. Предварительной подготовки не требуется.

Материально-техническое оснащение: занятия проводятся в актовом зале, при наличии музыкального сопровождения и видео производящей аппаратуры.

Форма организации образовательного процесса групповая.

На занятиях применяются следующие формы: совместные действия, общение, взаимопомощь в малых группах, в парах для выполнения определенных задач. Задания выполняются таким образом, чтобы был виден вклад каждого обучающегося. Группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от уровня подготовки.

Контроль освоения программы

- участие в открытых занятиях
- участие в конкурсах для начинающих
- участие в показательных выступлениях

Материально-техническое оснащение

- Танцевальная площадка
- Специальная форма
- Танцевальная обувь

- Музыкальное сопровождение
-
- **Методическое обеспечение программы**
- Теоретические занятия
- Практические групповые занятия
- Беседы
- Игры

Информационные источники

Multimedia– поддержка предмета

1. Детские электронные книги и презентации – <http://wiki.rdf.ru/>.
2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов – <http://www.school-collection.edu.ru>.
3. Музыка для балльных танцев - <http://ballmusic.ru/>
4. Музыкальная коллекция Российского общеобразовательного портала – <http://music.edu.ru>.
5. Мультимедийная программа «Энциклопедия классической музыки». – М., «Коминфо», 2002.
6. Мультимедийная программа Кирилл и Мефодий «Шедевры музыки». – М., 2004.
7. Российский общеобразовательный портал. – <http://music.edu.ru/>
8. Спортивные балльные танцы - <http://www.dancesport.ru>
9. Танцевальная музыка - <http://www.music-sport-dance.pp.ua/>

Литература для учащихся

1. Васильева-Рождественская М. «Историко-бытовой танец». – М., «Искусство», 1963.
2. Горшкова Е. В. «От жеста к танцу». - Московский городской психолого-педагогический университет, М., 2007.
3. Еремина М. «Роман с танцем». - С-Пб., «Танец», 1998.
4. Колесникова А. «Бал в России». - С-Пб., «Азбука-классика», 2005.
5. Школьников Л. «Рассказы о танцах». – М., «Советская Россия», 1966.

Список литературы для использования педагогом:

1. Белкин А.С. «Основы возрастной педагогики». - Екатеринбург, 1999.
2. Гай Говард «Техника европейских танцев» - М., АРТИС, 2003.
3. Коваленко А.А. «Учебная программа по спортивным балльным танцам для культурно-досугового центра». - М., 1995.
4. Никитин Б. «Развивающие игры». - М., 1985.
5. Семенова И.Е. «Преподавание хореографических дисциплин для тренеров и исполнителей спортивных танцев». - М., РГАФК, 1999.
6. Слонимский Ю. «В честь танца». - М., 1988.
7. Современные балльные танцы. Под. ред. Стриганова В.М., Уральской В.И. - М., Просвещение, 1979.
8. Спортивно-танцевальная классификация фигур и вариаций по программе сложности. – М., РГАФК, 1996.
9. Тарасов Н.И. «Классический танец». - М., 1971.
10. Тобиас М., Стюарт М. «Растягивайся и расслабляйся». – М., Физкультура и спорт, 1998.
11. Уолтер Лэрд «Техника латиноамериканских танцев». - М., АРТИС, 2003.
12. Филатов С.В. «От образного слова – к выразительному движению». - М., 1993.
13. Циркова Н.П. «В мире балльного танца». – М., 1998.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Ритмика» 1 группа
на 2023-2024 учебный год

| № п/п | Дата по плану | Дата по факту | Содержание | Кол-во часов | Теория | Практика |
|-------|---------------|---------------|--|--------------|--------|----------|
| 1 | 4.09 | | Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и ПДД План работы на год. Знакомство с коллективом | 1 | 1 | |
| 2 | 9.09 | | Общеразвивающие упражнения на все группы мышц | 1 | | 1 |
| 3 | 11.09 | | Развитие двигательных навыков и координации движения | 1 | | 1 |
| 4 | 16.09 | | Упражнения на внимание и выработку правильной осанки | 1 | | 1 |
| 5 | 18.09 | | Понятие темп, ритм и музыкальный размер | 1 | 1 | |
| 6 | 23.09 | | Повторение предыдущего занятия | 1 | | 1 |
| 7 | 25.09 | | Упражнения для развития ритмического слуха | 1 | | 1 |
| 8 | 30.09 | | Музыкальные игры | 1 | | 1 |
| 9 | 2.10 | | Упражнения на перестроения и умение держать интервалы в линиях, колоннах и по кругу | 1 | | 1 |
| 10 | 7.10 | | Упражнения на перестроения и умение держать интервалы в линиях, колоннах и по кругу | 1 | | 1 |
| 11 | 9.10 | | Разучивание детских танцев: «Кузнечики», «Веселая прогулка» | 1 | | 1 |
| 12 | 14.10 | | Продолжение изучения детских танцев | 1 | | 1 |
| 13 | 16.10 | | Повторение танцев «Кузнечики» и «Веселая прогулка» | 1 | | 1 |
| 14 | 21.10 | | Отработка движений в выученных танцах | 1 | | 1 |
| 15 | 23.10 | | Разучивание I и II позиции ног. Упражнения для развития координации движения | 1 | | 1 |
| 16 | 28.10 | | Постановка корпуса и позиции рук | 1 | | 1 |
| 17 | 30.10 | | Упражнения на развитие гибкости и силы | 1 | | 1 |
| 17 | 11.11 | | Общеразвивающие упражнения | 1 | | 1 |
| 19 | 13.11 | | Игра на внимание «Повтори» | 1 | | 1 |
| 20 | 18.11 | | Игра на координацию и внимание «Сделай на «Раз!» | 1 | | 1 |
| 21 | 20.11 | | Ритмические упражнения на выделение сильных долей с помощью хлопков и приседаний | 1 | | 1 |
| 22 | 25.11 | | Музыкальные игры | 1 | | 1 |
| 23 | 27.11 | | Знакомство с историей и основами «Медленного вальса» | 1 | 1 | |
| 24 | 2.12 | | Знакомство с историей и основами «Ча-ча-ча» | 1 | 1 | |
| 25 | 4.12 | | «Танец маленьких утят», «Арам-зам-зам». | 1 | | 1 |
| 26 | 9.12 | | Танцы «Кузнечики» и «Веселая прогулка» | 1 | | 1 |
| 27 | 11.12 | | Общеукрепляющие упражнения. Детские массовые танцы (по выбору детей) | 1 | | 1 |
| 28 | 18.12 | | Развивающая гимнастика для мышц верхних и нижних конечностей | 1 | | 1 |
| 29 | 23.12 | | Разучивание позиций стоп и рук. Постановка правильного положения спины. | 1 | | 1 |
| 30 | 25.12 | | Отработка позиций и выработка выразительной осанки | 1 | | 1 |
| 31 | 13.01 | | Игра «Магазин игрушек» | 1 | | 1 |
| 32 | 15.01 | | Игра «Волк и зайцы» | 1 | | 1 |
| 33 | 20.01 | | Общеукрепляющие упражнения. Танец «Полька «До свидания». Повторение «Вальса дружбы» Подведение итогов за полугодие | 1 | | 1 |
| 34 | 22.01 | | Инструктаж по ТБ и ПДД Отработка танцевальных движений | 1 | | 1 |
| 35 | 27.01 | | Игра «Генерал приказал» | 1 | | 1 |
| 36 | 29.02 | | Игра «Путаница» | 1 | | 1 |
| 37 | 3.03 | | Разучивание упражнений и двигательных связок, направленных на развитие координации | 1 | | 1 |
| 38 | 5.03 | | Общеукрепляющие упражнения | 1 | | 1 |
| 39 | 10.03 | | Элементы хореографии | 1 | | 1 |

| | | | | | | |
|----|--------|--|---|----|----|----|
| 40 | 12.03 | | Упражнения на гибкость и пластику движения | 1 | | 1 |
| 41 | 17.03 | | Перестроения в танце. Понятия «линия», «колонка» Соблюдение интервалов | 1 | | 1 |
| 42 | 19.03 | | Упражнения на перестроения и умение держать интервалы в линиях, колоннах и по кругу | 1 | | 1 |
| 43 | 24.03 | | Танцевальные перестроения. Фигуры. «1,2,3-фигура... замри» | 1 | | 1 |
| 44 | 26.03 | | Танцевальные игры | 1 | | 1 |
| 45 | 2.04 | | Развитие ритмического слуха. Упражнения на выделение сильных долей с помощью хлопков | 1 | | 1 |
| 46 | 4.04 | | Закрепление полученных знаний | 1 | | 1 |
| 47 | 9.04 | | Танцы европейской программы - «Медленный вальс» (правая и левая перемена). | 1 | | 1 |
| 48 | 11.04 | | Танец «Ча-ча-ча»- ритм и основной ход | 1 | | 1 |
| 49 | 16.04 | | Разучивание упражнений и двигательных связок, направленных на развитие координации | 1 | | 1 |
| 50 | 18.04 | | Хореография и растяжки | 1 | | 1 |
| 51 | 23.04 | | Знакомство с танцем «Джайв» - история и ритм. Танцевальные игры. | 1 | | 1 |
| 52 | 25.04 | | Повторение основных движений и отработка ритма в выученных танцах | 1 | | 1 |
| 53 | 30.04 | | Отработка движений в танцах: «Модный рок», «Кузнечики», «Веселая прогулка». Музыкальные игры. | 1 | | 1 |
| 54 | 1.04 | | Танец «Автомобилисты» | 1 | | 1 |
| 55 | 6.04 | | Галоп, подскоки по диагонали с хлопками на сильную долю. Галоп по кругу. | 1 | | 1 |
| 56 | 8.04 | | Позиции и постановка корпуса | 1 | | 1 |
| 57 | 13.04 | | «Медленный вальс» - подъёмы и снижения в танце. | 1 | | 1 |
| 58 | 15.04 | | «Самба» - история, ритм, темп и музыкальный размер | 1 | | 1 |
| 59 | 20.04 | | «Ча-ча-ча» - раскрытия вперед. Элементы хореографии. «Полька» - отработка подскоков. | 1 | | 1 |
| 60 | 22.04 | | Повторение и закрепление пройденного материала | 1 | | 1 |
| 61 | 27.04 | | Разучивание позиций стоп и рук. Постановка правильного положения спины. | 1 | | 1 |
| 62 | 29.04 | | Позиции рук и правильное положение корпуса | 1 | | 1 |
| 63 | 4.05 | | Позиции стоп и выработка выворотности | 1 | | 1 |
| 64 | 6.05 | | Упражнения для закрепления правильных позиций | 1 | | 1 |
| 65 | 11.05 | | Ритмические упражнения. Разминка с элементами хореографии. «Берлинская полька» - разучивание 3 и 4 фигуры. «Ча-ча-ча» - основное движение и ритм. | 1 | | 1 |
| 66 | 13.05 | | Повторение и улучшение движений в танцах: «Полька» и «Ча-ча-ча» | 1 | | 1 |
| 67 | 16.05 | | Техника и ритм «Ча-ча-ча» Повторение и отработка пройденного материала | 1 | | 1 |
| 68 | 18.05 | | Европейские танцы – «М. вальс», «Квикстеп» | 1 | | 1 |
| 69 | 20.05 | | Отработка движений в танцах: «Модный рок», «Кузнечики», «Веселая прогулка». Музыкальные игры | 1 | | 1 |
| 70 | 23.05 | | Повторение и оттачивание движений в выученных танцах | 1 | | 1 |
| 71 | 25.05 | | Танцевальные игры | 1 | | 1 |
| 72 | 27.05 | | Итоговое занятие. Оценка знаний и умений в освоении пройденного материала. | 1 | | 1 |
| | Итого: | | | 72 | 14 | 58 |

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Ритмика» 2 группа
на 2023-2024 учебный год

| № п/п | Дата по плану | Дата по факту | Содержание | Кол-во часов | Теория | Практика |
|-------|---------------|---------------|--|--------------|--------|----------|
| 1 | 6.09 | | Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и ПДД План работы на год. Знакомство с коллективом | 1 | 1 | |
| 2 | 9.09 | | Общеразвивающие упражнения на все группы мышц | 1 | | 1 |
| 3 | 13.09. | | Развитие двигательных навыков и координации движения | 1 | | 1 |
| 4 | 16.09 | | Упражнения на внимание и выработку правильной осанки | 1 | | 1 |
| 5 | 20.09 | | Понятие темп, ритм и музыкальный размер | 1 | 1 | |
| 6 | 23.09 | | Повторение предыдущего занятия | 1 | | 1 |
| 7 | 27.09 | | Упражнения для развития ритмического слуха | 1 | | 1 |
| 8 | 30.09 | | Музыкальные игры | 1 | | 1 |
| 9 | 4.10 | | Упражнения на перестроения и умение держать интервалы в линиях, колоннах и по кругу | 1 | | 1 |
| 10 | 7.10 | | Упражнения на перестроения и умение держать интервалы в линиях, колоннах и по кругу | 1 | | 1 |
| 11 | 11.10 | | Разучивание детских танцев: «Кузнечики», «Веселая прогулка» | 1 | | 1 |
| 12 | 14.10 | | Продолжение изучения детских танцев | 1 | | 1 |
| 13 | 18.10 | | Повторение танцев «Кузнечики» и «Веселая прогулка» | 1 | | 1 |
| 14 | 21.10 | | Отработка движений в выученных танцах | 1 | | 1 |
| 15 | 25.10 | | Разучивание I и II позиции ног. Упражнения для развития координации движения | 1 | | 1 |
| 16 | 28.10 | | Постановка корпуса и позиции рук | 1 | | 1 |
| 17 | 1.11 | | Упражнения на развитие гибкости и силы | 1 | | 1 |
| 17 | 8.11 | | Общеразвивающие упражнения | 1 | | 1 |
| 19 | 11.11 | | Игра на внимание «Повтори» | 1 | | 1 |
| 20 | 15.11 | | Игра на координацию и внимание «Сделай на «Раз!» | 1 | | 1 |
| 21 | 18.11 | | Ритмические упражнения на выделение сильных долей с помощью хлопков и приседаний | 1 | | 1 |
| 22 | 22.11 | | Музыкальные игры | 1 | | 1 |
| 23 | 25.11 | | Знакомство с историей и основами «Медленного вальса» | 1 | 1 | |
| 24 | 29.11 | | Знакомство с историей и основами «Ча-ча-ча» | 1 | 1 | |
| 25 | 2.12 | | «Танец маленьких утят», «Арам-зам-зам». | 1 | | 1 |
| 26 | 6.12 | | Танцы «Кузнечики» и «Веселая прогулка» | 1 | | 1 |
| 27 | 9.12 | | Общеукрепляющие упражнения. Детские массовые танцы (по выбору детей) | 1 | | 1 |
| 28 | 13.12 | | Развивающая гимнастика для мышц верхних и нижних конечностей | 1 | | 1 |
| 29 | 16.12 | | Разучивание позиций стоп и рук. Постановка правильного положения спины. | 1 | | 1 |
| 30 | 20.12 | | Отработка позиций и выработка выразительной осанки | 1 | | 1 |
| 31 | 23.12 | | Игра «Магазин игрушек» | 1 | | 1 |
| 32 | 27.12 | | Игра «Волк и зайцы» | 1 | | 1 |
| 33 | 10.01 | | Общеукрепляющие упражнения. Танец «Полька «До свидания». Повторение «Вальса дружбы» Подведение итогов за полугодие | 1 | | 1 |
| 34 | 13.01 | | Инструктаж по ТБ и ПДД Отработка танцевальных движений | 1 | | 1 |
| 35 | 17.01 | | Игра «Генерал приказал» | 1 | | 1 |
| 36 | 20.01 | | Игра «Путаница» | 1 | | 1 |
| 37 | 24.01 | | Разучивание упражнений и двигательных связок, направленных на развитие координации | 1 | | 1 |
| 38 | 27.01 | | Общеукрепляющие упражнения | 1 | | 1 |
| 39 | 31.01 | | Элементы хореографии | 1 | | 1 |
| 40 | 3.02 | | Упражнения на гибкость и пластику движения | 1 | | 1 |
| 41 | 7.02 | | Перестроения в танце. Понятия «линия», «колонка» Соблюдение интервалов | 1 | | 1 |
| 42 | 10.02 | | Упражнения на перестроения и умение держать интервалы в линиях, | 1 | | 1 |

| | | | | | | |
|----|--------|--|--|----|---|----|
| | | | колоннах и по кругу | | | |
| 43 | 14.02 | | Танцевальные перестроения. Фигуры. «1,2,3-фигура... замри» | 1 | | 1 |
| 44 | 17.02 | | Танцевальные игры | 1 | | 1 |
| 45 | 21.02 | | Развитие ритмического слуха. Упражнения на выделение сильных долей с помощью хлопков | 1 | | 1 |
| 46 | 24.02 | | Закрепление полученных знаний | 1 | | 1 |
| 47 | 28.02 | | Танцы европейской программы - «Медленный вальс» (правая и левая перемена). | 1 | | 1 |
| 48 | 2.03 | | Танец «Ча-ча-ча» - ритм и основной ход | 1 | | 1 |
| 49 | 6.03 | | Разучивание упражнений и двигательных связок, направленных на развитие координации | 1 | | 1 |
| 50 | 9.03 | | Хореография и растяжки | 1 | | 1 |
| 51 | 13.03 | | Знакомство с танцем «Джайв» - история и ритм. Танцевальные игры. | 1 | | 1 |
| 52 | 16.03 | | Повторение основных движений и отработка ритма в выученных танцах | 1 | | 1 |
| 53 | 20.03 | | Отработка движений в танцах: «Модный рок», «Кузнечики», «Веселая прогулка». Музыкальные игры. | 1 | | 1 |
| 54 | 23.03 | | Танец «Автомобилисты» | 1 | | 1 |
| 55 | 27.03 | | Галоп, подскоки по диагонали с хлопками на сильную долю. Галоп по кругу. | 1 | | 1 |
| 56 | 30.03 | | Позиции и постановка корпуса | 1 | | 1 |
| 57 | 3.04 | | «Медленный вальс» - подъёмы и снижения в танце. | 1 | | 1 |
| 58 | 6.04 | | «Самба» - история, ритм, темп и музыкальный размер | 1 | | 1 |
| 59 | 10.04 | | «Ча-ча-ча» - раскрытия вперед. Элементы хореографии. «Полька» - отработка подскоков. | 1 | | 1 |
| 60 | 13.04 | | Повторение и закрепление пройденного материала | 1 | | 1 |
| 61 | 17.04 | | Разучивание позиций стоп и рук. Постановка правильного положения спины. | 1 | | 1 |
| 62 | 20.04 | | Позиции рук и правильное положение корпуса | 1 | | 1 |
| 63 | 24.04 | | Позиции стоп и выработка выворотности | 1 | | 1 |
| 64 | 27.04 | | Упражнения для закрепления правильных позиций | 1 | | 1 |
| 65 | 4.05 | | Ритмические упражнения. Разминка с элементами хореографии. «Берлинская полька» - разучивание 3 и 4 фигуры. «Ча-ча-ча» - основное движение и ритм. | 1 | | 1 |
| 66 | 8.05 | | Повторение и улучшение движений в танцах: «Полька» и «Ча-ча-ча» | 1 | | 1 |
| 67 | 11.05 | | Техника и ритм «Ча-ча-ча» Повторение и отработка пройденного материала | 1 | | 1 |
| 68 | 15.05 | | Европейские танцы – «М. вальс», «Квикстен» | 1 | | 1 |
| 69 | 18.05 | | Отработка движений в танцах: «Модный рок», «Кузнечики», «Веселая прогулка». Музыкальные игры | 1 | | 1 |
| 70 | 22.05 | | Повторение и оттачивание движений в выученных танцах | 1 | | 1 |
| 71 | 25.05 | | Танцевальные игры | 1 | | 1 |
| 72 | 29.05 | | Итоговое занятие. Оценка знаний и умений в освоении пройденного материала. | 1 | | 1 |
| | Итого: | | | 72 | 4 | 68 |

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Ритмика» 3 группа
на 2023-2024 учебный год

| № п/п | Дата по плану | Дата по факту | Содержание | Кол-во часов | Теория | Практика |
|-------|---------------|---------------|---|--------------|--------|----------|
| 1 | 8.09 | | Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и ПДД План работы на год. Знакомство с коллективом | 1 | 1 | |
| 2 | 9.09 | | Общеразвивающие упражнения на все группы мышц | 1 | | 1 |
| 3 | 15.09 | | Развитие двигательных навыков и координации движения | 1 | | 1 |

| | | | | | | |
|----|-------|--|--|---|---|---|
| 4 | 16.09 | | Упражнения на внимание и выработку правильной осанки | 1 | | 1 |
| 5 | 22.09 | | Понятие темп, ритм и музыкальный размер | 1 | 1 | |
| 6 | 23.09 | | Повторение предыдущего занятия | 1 | | 1 |
| 7 | 29.09 | | Упражнения для развития ритмического слуха | 1 | | 1 |
| 8 | 30.09 | | Музыкальные игры | 1 | | 1 |
| 9 | 6.10 | | Упражнения на перестроения и умение держать интервалы в линиях, колоннах и по кругу | 1 | | 1 |
| 10 | 7.10 | | Упражнения на перестроения и умение держать интервалы в линиях, колоннах и по кругу | 1 | | 1 |
| 11 | 13.10 | | Разучивание детских танцев: «Кузнечики», «Веселая прогулка» | 1 | | 1 |
| 12 | 14.10 | | Продолжение изучения детских танцев | 1 | | 1 |
| 13 | 20.10 | | Повторение танцев «Кузнечики» и «Веселая прогулка» | 1 | | 1 |
| 14 | 21.10 | | Отработка движений в выученных танцах | 1 | | 1 |
| 15 | 27.10 | | Разучивание I и II позиции ног. Упражнения для развития координации движения | 1 | | 1 |
| 16 | 28.10 | | Постановка корпуса и позиции рук | 1 | | 1 |
| 17 | 3.11 | | Упражнения на развитие гибкости и силы | 1 | | 1 |
| 17 | 10.11 | | Общеразвивающие упражнения | 1 | | 1 |
| 19 | 11.11 | | Игра на внимание «Повтори» | 1 | | 1 |
| 20 | 17.11 | | Игра на координацию и внимание «Сделай на «Раз!» | 1 | | 1 |
| 21 | 18.11 | | Ритмические упражнения на выделение сильных долей с помощью хлопков и приседаний | 1 | | 1 |
| 22 | 24.11 | | Музыкальные игры | 1 | | 1 |
| 23 | 25.11 | | Знакомство с историей и основами «Медленного вальса» | 1 | 1 | |
| 24 | 1.12 | | Знакомство с историей и основами «Ча-ча-ча» | 1 | 1 | |
| 25 | 2.12 | | «Танец маленьких утят», «Арам-зам-зам». | 1 | | 1 |
| 26 | 8.12 | | Танцы «Кузнечики» и «Веселая прогулка» | 1 | | 1 |
| 27 | 9.12 | | Общеукрепляющие упражнения. Детские массовые танцы (по выбору детей) | 1 | | 1 |
| 28 | 15.12 | | Развивающая гимнастика для мышц верхних и нижних конечностей | 1 | | 1 |
| 29 | 16.12 | | Разучивание позиций стоп и рук. Постановка правильного положения спины. | 1 | | 1 |
| 30 | 22.12 | | Отработка позиций и выработка выразительной осанки | 1 | | 1 |
| 31 | 23.12 | | Игра «Магазин игрушек» | 1 | | 1 |
| 32 | 29.12 | | Игра «Волк и зайцы» | 1 | | 1 |
| 33 | 12.01 | | Общеукрепляющие упражнения. Танец «Полька «До свидания». Повторение «Вальса дружбы» Подведение итогов за полугодие | 1 | | 1 |
| 34 | 13.01 | | Инструктаж по ТБ и ПДД Отработка танцевальных движений | 1 | | 1 |
| 35 | 19.01 | | Игра «Генерал приказал» | 1 | | 1 |
| 36 | 20.01 | | Игра «Путаница» | 1 | | 1 |
| 37 | 26.01 | | Разучивание упражнений и двигательных связок, направленных на развитие координации | 1 | | 1 |
| 38 | 27.01 | | Общеукрепляющие упражнения | 1 | | 1 |
| 39 | 2.02 | | Элементы хореографии | 1 | | 1 |
| 40 | 3.02 | | Упражнения на гибкость и пластику движения | 1 | | 1 |
| 41 | 9.02 | | Перестроения в танце. Понятия «линия», «колонка» Соблюдение интервалов | 1 | | 1 |
| 42 | 10.02 | | Упражнения на перестроения и умение держать интервалы в линиях, колоннах и по кругу | 1 | | 1 |
| 43 | 16.02 | | Танцевальные перестроения. Фигуры. «1,2,3-фигура... замри» | 1 | | 1 |
| 44 | 17.02 | | Танцевальные игры | 1 | | 1 |
| 45 | 24.02 | | Развитие ритмического слуха. Упражнения на выделение сильных долей с помощью хлопков | 1 | | 1 |
| 46 | 1.03 | | Закрепление полученных знаний | 1 | | 1 |
| 47 | 2.03 | | Танцы европейской программы - «Медленный вальс» (правая и левая перемена). | 1 | | 1 |
| 48 | 9.03 | | Танец «Ча-ча-ча» - ритм и основной ход | 1 | | 1 |

| | | | | | | |
|----|--------|--|---|----|---|----|
| 49 | 15.03 | | Разучивание упражнений и двигательных связок, направленных на развитие координации | 1 | | 1 |
| 50 | 16.03 | | Хореография и растяжки | 1 | | 1 |
| 51 | 22.03 | | Знакомство с танцем «Джайв» - история и ритм. Танцевальные игры. | 1 | | 1 |
| 52 | 23.03 | | Повторение основных движений и отработка ритма в выученных танцах | 1 | | 1 |
| 53 | 29.03 | | Отработка движений в танцах: «Модный рок», «Кузнечики», «Веселая прогулка». Музыкальные игры. | 1 | | 1 |
| 54 | 30.03 | | Танец «Автомобилисты» | 1 | | 1 |
| 55 | 5.04 | | Галоп, подскоки по диагонали с хлопками на сильную долю. Галоп по кругу. | 1 | | 1 |
| 56 | 6.04 | | Позиции и постановка корпуса | 1 | | 1 |
| 57 | 12.04 | | «Медленный вальс» - подъёмы и снижения в танце. | 1 | | 1 |
| 58 | 13.04 | | «Самба» - история, ритм, темп и музыкальный размер | 1 | | 1 |
| 59 | 19.04 | | «Ча-ча-ча» - раскрытия вперед. Элементы хореографии. «Полька» - отработка подскоков. | 1 | | 1 |
| 60 | 20.04 | | Повторение и закрепление пройденного материала | 1 | | 1 |
| 61 | 26.04 | | Разучивание позиций стоп и рук. Постановка правильного положения спины. | 1 | | 1 |
| 62 | 27.04 | | Позиции рук и правильное положение корпуса | 1 | | 1 |
| 63 | 3.05 | | Позиции стоп и выработка выворотности | 1 | | 1 |
| 64 | 4.05 | | Упражнения для закрепления правильных позиций | 1 | | 1 |
| 65 | 11.05 | | Ритмические упражнения. Разминка с элементами хореографии. «Берлинская полька» - разучивание 3 и 4 фигуры. «Ча-ча-ча» - основное движение и ритм. | 1 | | 1 |
| 66 | 17.05 | | Повторение и улучшение движений в танцах: «Полька» и «Ча-ча-ча» | 1 | | 1 |
| 67 | 18.05 | | Техника и ритм «Ча-ча-ча» Повторение и отработка пройденного материала | 1 | | 1 |
| 68 | 21.05 | | Европейские танцы – «М. вальс», «Квикстеп» | 1 | | 1 |
| 69 | 24.05 | | Отработка движений в танцах: «Модный рок», «Кузнечики», «Веселая прогулка». Музыкальные игры | 1 | | 1 |
| 70 | 25.05 | | Повторение и оттачивание движений в выученных танцах | 1 | | 1 |
| 71 | 28.05 | | Танцевальные игры | 1 | | 1 |
| 72 | 31.05 | | Итоговое занятие. Оценка знаний и умений в освоении пройденного материала. | 1 | | 1 |
| | Итого: | | | 72 | 4 | 68 |