

Управление образования администрации города Троицка Челябинской
области
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр»

Принята на заседании
педагогического совета
От « 01 » 02 20 22 г.
Протокол № 2



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности
«Ритмика и основы танца»
Возраст обучающихся: 4-11 лет
Срок реализации: 4 месяца

Автор-составитель: Величко Елена Григорьевна
педагог дополнительного образования

Троицк
2022 г.

Содержание программы:

Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы	
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Учебный план.....	7
1.3. Содержание программы.....	14
1.4. Планируемые результаты.....	18
Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1. Календарный учебный график на 2021- 2022 учебный год.....	19
2.2. Условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.....	31
2.3. Формы аттестации.....	32
2.4. Оценочные материалы.....	33
2.5. Методическое обеспечение программы для первого года обучения....	34
Список литературы.....	35

Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмика и основы танца» (далее – Программа) составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Закона Челябинской области от 29.08.2013 года № 515-ЗО «Об образовании в Челябинской области» (с изменениями на 1 февраля 2021 года);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. N 996-р);
- Постановлением главного государственного санитарного врача «Об утверждении «СанПин» санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (от 28.09.2020 №28);
- Приказ № 196 от 09.11.2018 г. Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (с изменениями от 30.09.2020 №533);
- Уставом МБУ ДО «ДЮЦ» (новая редакция) от 21.11.2017 г. № 739-р;
- Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей;
- Концепцией развития психологической службы в системе образования в Российской Федерации на период до 2025 года.

Цель и задачи воспитания и социализации в рамках реализации Программы предполагается достичь в результате комплексного, системного подхода к организации деятельности всех компонентов педагогического процесса учреждения.

В сфере воспитания и социализации личности рассматриваются два критерия оценки. Во - первых, это результат, т.е. что стало итогом участия воспитанников в деятельности (знания, чувства, опыт действия). Во - вторых, это эффект, последствие результата, то к чему привело достижение результата, т.е. степень развития личности.

Так же предполагаем получение результатов трех уровней: первый уровень - «Я знаю»: приобретение детьми социальных знаний об общественных нормах, устройстве общества, социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

Второй уровень - «Я принимаю» : формирование позитивных отношений к базовым ценностям общества (человек, семья , отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности.

Третий уровень - «Я действую»: получение детьми опыта самостоятельного социального действия (действия для людей и на людях).

Среди множества форм художественного воспитания подрастающего поколения хореография занимает особое место. Занятия ритмикой и танцем не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, дают гармоничное пластическое развитие. Между тем хореография, как никакое другое искусство, обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка, формирует его художественное «я» как составную часть орудия «общества, посредством которого оно вовлекает в круг социальной жизни самые интимные и самые личные стороны нашего существа». Хореография, хореографическое искусство (от др.-греч. χορεία танец, хоровод и ὑράφω пишу) танцевальное искусство в целом, во всех его разновидностях. Танец форма хореографического искусства, в которой средством создания художественного образа являются движения и положения человеческого тела.

Танцевальное искусство подразумевает развитие чувства ритма, умение слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения, одновременно развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Занятия хореографией дают физическую нагрузку равную сочетанию нескольких видов спорта. Используемые в хореографии движения, прошедшие длительный отбор, оказывают положительное воздействие на здоровье детей. Развитие современного общества настолько стремительно, что подростки обращают внимание на окружающую их среду, реагируя на отношения общества эмоционально. Проявляя свои яркие эмоции в танце, дети получают заряд энергии в своих выступлениях перед родными и близкими им людьми. Танец обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного духовного и физического развития.

Занятия ритмикой формируют правильную осанку, танец прививает основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дает представление об актёрском мастерстве. Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Получение сведений о танцах разных народов и различных эпох необходимо, т.к. каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер.

Показателем танцевальной культуры является эмоциональное восприятие хореографического искусства, способность самостоятельно оценить хореографическое произведение, музыкальность и выразительность, благородство манеры исполнения, понимание выразительности отдельных элементов, чувство товарищества и взаимопомощи. Обучение народно-

сценическому танцу совершенствует координацию движений, способствует дальнейшему укреплению мышечного аппарата (развивая те группы мышц, которые мало участвуют в процессе классического тренажа), даёт возможность учащимся овладеть разнообразием стилей и манерой исполнения танцев, в значительной степени расширяет и обогащает их исполнительские возможности, формируя качества и навыки, которые не могут быть развиты за счет обучения только классическому танцу.

Актуальность и новизна программы - Данная программа актуальна в связи с тем, что модернизация российского образования предусматривает широкое распространение в дошкольном и школьном учреждении занятий по хореографии в форме дополнительного обучения. Бальные танцы обязательно входят в воспитательную программу для кадетских классов. Историко-бытовые и народно- сценические танцы играют немаловажную роль в воспитании детей. Это связано с многогранностью танца, который сочетает в себе средства музыкального, пластического, спортивно физического, этического и художественно эстетического развития и образования. Важнейшей задачей всего курса обучения является воспитание эмоциональной выразительности исполнения, умения точно передать национальный стиль и манеру народного танца.

Освоение разновидностей танцев, предлагаемых программой, направлено на пробуждение у школьников интереса и уважения к национальной культуре и искусству других народов. Программа составлена с учетом планирования воспитательной работы в кадетских классах, которая предусматривает еженедельные занятия хореографией.

Адресат программы: Программа рассчитана на детей в возрасте 4-11 лет.

Организационные условия программы. Место проведения занятий: МБОУ «СОШ №9», МБОУ «СОШ №9» структурное подразделение детский сад.

Объем и срок освоения программы: Срок освоения программы – 4 месяца
Всего часов на программу 145 часов;

для 1-ой группы – 32 часа;

для 2-ой группы – 32 часа;

для 3-й группы – 32 часа;

для 4-й группы – 32 часа;

для 5-ой группы – 17 часов.

Режим занятий: в соответствии с Уставом МБУ ДО «ДЮЦ»

1) 1 занятия по 30 минут 2 раза в неделю;

2) 1 занятие 40 минут 1 раз в неделю;

3) 1 занятия по 40 минут 2 раза в неделю;

Форма обучения по программе – очная, при необходимости- дистанционная.

Методы обучения:

Словесные: Беседы, проводимые на занятиях, соответствуют возрасту и степени развития детей. На этих занятиях дети получают информацию о хореографическом искусстве, его истории развития и традициях.

Наглядные: Педагог выполняет и демонстрирует детям все элементы движений и упражнений.

Практические: музыкально тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого ребенка. Занятия включают чередование различных видов деятельности: слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения.

Тип занятий: групповой

Формы проведения занятий: игры, хороводы, пляски, танцы, упражнения, драматизация.

Цель программы: формирование личности ребенка, его сознания в отношении хореографической культуры.

Задачи:

1. *Образовательные.* Формирование у детей музыкально-ритмических навыков. Формирование навыков правильного и выразительного движения в области классического, народного танца и современной хореографии. Обучение детей сценическому мастерству.

2. *Развивающие.* Овладение обучающимися приемами самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля, взаимоконтроля. Приобщение воспитанников к творческой деятельности, участию в концертной деятельности.

3. *Воспитательные.* Развитие способов общения в коллективе на основе взаимоуважения, концентрации и мобилизации сил, для выполнения общих задач.

Развитие таких личностных качеств как трудолюбие, целеустремленность, выносливость. Способствовать формированию общей культуры ребёнка, способной принять полученные знания и умения на практике, сознательно делать профессиональный выбор, успешно адаптировать в современном обществе.

1.2. Учебный план для 1, 2 группы первого года обучения.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Из них		
			теория	практика	
		1	1	0	
1	Вводное занятие Первичный инструктаж	1	1	-	
1 раздел. Разминка		5	1	4	игра, творческая работа, контрольное занятие.
2	Упражнения для улучшения подвижности коленных суставов	1	0,5	0,5	
3	Тесты, оценивающие эластичность локтевого сустава, предплечья, плеча	1		1	
4	Упражнения для улучшения подвижности плечевого пояса	1		1	
5	Упражнения для укрепления мышц спины	1	0,5	0,5	
6	Упражнение для укрепления мышц брюшного пояса. Контрольное занятие	1		1	
2 раздел. Общеукрепляющие упражнения.		4	1	3	
7	Упражнения для развития и улучшения правильной осанки	1	0,5	0,5	
8	Упражнения для профилактики плоскостопия	1		1	
9	Упражнения на дыхание	1	0,5	0,5	
10	Упражнения для развития навыков шпагата и полушпагата. Контрольное занятие	1		1	
3 раздел. Ритмические комбинации и игры		9	1	8	
11	Ориентирование в пространстве-круг	1	0,5	0,5	
12	Игра	4	1	4	
13	Упражнение для улучшения координации – змейка. Целевой инструктаж «Осторожно–сосульки»	1		1	
14	Игра	2		2	
15	Упражнения для координации – диагональ. Контрольное занятие	1		1	
4 раздел. Упражнения в партере		4	0,5	3,5	
16	Упражнения для растягивания мышц передней и задней поверхности бедра	1	0,5	0,5	
17	Упражнения для растягивания паховых мышц	1		1	

18	Упражнения для расслабления и растягивания икроножных мышц	1		1	
19	Упражнения для растягивания косых мышц живота. Контрольное занятие	1		1	
5 раздел. Знакомство с танцем. Детский вальс.		9	1,5	7,5	
20	Прослушивание музыкальных произведений Вальса	1	1		
21	Покачивание по одному, в паре.	1		1	
22	Повороты по одному, вместе	1		1	
23	Маятник по одному, вместе.	1		1	
24	Обход партнера и перестроение на круг	1		1	
25	Разучивание комбинации в кругу. «Окошечко»	1	0,5	0,5	
26	«Окошечко» по одному, в паре с поворотом	1		1	
27	Закрепление вальсовой композиции	1		1	
28	Контрольное занятие. Показ вальсовой композиции.	1		1	
Итого:		32	7	25	

Учебный план для 3 группы первого года обучения (2 класс)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Из них		
			теория	практика	
		1	1	0	
1	Вводное занятие Первичный инструктаж	1	1	-	
	1 раздел. Ритмика	3	0,5	3	
2	Упражнения для улучшения подвижности коленных суставов	1	0,5	1	
3	Тесты, оценивающие эластичность локтевого сустава, предплечья, плеча	1		1	
4	Упражнения для улучшения подвижности плечевого пояса Контрольное занятие.	1		1	игра, творческая работа, контрольное занятие.
	2 раздел. Общеукрепляющие упражнения.	3	0,5	2,5	
5	Упражнения для развития и улучшения правильной осанки	1	0,5	0,5	
6	Упражнения для профилактики плоскостопия	1		1	
7	Упражнения на дыхание. Контрольное занятие	1		1	
	3 раздел. Знакомство с танцем. Русский перепляс.	21	2,5	18,5	
8	Ознакомление с историей танца	1	0,5	0,5	
9	Движение «Цепочка»	1		1	
10	Хлопки «Солнышко»	1		1	
11	Изучение «Ковырялочки»	1	0,5	0,5	
12	Движение «Звездочка»	1		1	
13	Захлест голени назад. Бег	1		1	
14	Притопы.	1	0,5	0,5	
15	Отработка притопов.	1		1	
16	Движение «Девичий ход»	1		1	
17	«Девичий ход» с переступанием	1		1	
18	Движение «Шаркающий шаг»	1		1	
19	«Переменный шаг»	1		1	
20	Отработка переменного шага по кругу	1		1	
21	Движение «Моталочка»	1	0,5	0,5	
22	Отработка «Моталочки» с продвижением	1		1	
23	Хлопки.	1	0,5	0,5	
24	Отработка ударов с хлопками	1		1	
25	Построение на финальную точку	1		1	
26	Соединяем движения в композицию	1		1	

27	Отработка композиции	1		1	
28	Показ танцевальной композиции	1		1	
	4 раздел. Упражнения в партере	4	0,5	3,5	
29	Упражнения для растягивания мышц передней и задней поверхности бедра	1		1	
30	Упражнения для растягивания паховых мышц	1	0,5	0,5	
31	Упражнения для расслабления и растягивания икроножных мышц	1		1	
32	Контрольное занятие	1		1	
	Итого:	32	5	27	

Учебный план для 4 группы первого года обучения (3 класс)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Из них		
			теория	практика	
		1	1	0	
1	Вводное занятие Первичный инструктаж	1	1	-	
	1 раздел. Ритмика	3	0,5	2,5	игра, творческая работа, контрольное занятие.
2	Упражнения для улучшения подвижности коленных суставов	1		1	
3	Тесты, оценивающие эластичность локтевого сустава, плеча	1	0,5	0,5	
4	Упражнения для улучшения подвижности плечевого пояса. Контрольное занятие.	1		1	
	2 раздел. Общеукрепляющие упражнения.	3	0,5	2,5	
5	Упражнения для развития и улучшения правильной осанки	1	0,5	0,5	
6	Упражнения для профилактики плоскостопия	1		1	
7	Упражнение на дыхание. Контрольное занятие	1		1	
	3 раздел. Знакомство с танцем. Полонез.	21	2,5	18,5	
8	История танца	1	0,5	0,5	
9	Основной шаг	1	0,5	0,5	
10	Отработка движений со сменой линий	1		1	
11	Движение «Променада»	1		1	
12	Движение «Колонна»	1		1	
13	Отработка Колонны из Променада	1		1	
14	Движение коридор. Инструктаж.	1	0,5	0,5	
15	Отработка Коридора из Променада	1		1	
16	Движение «Фонтан» по одному	1		1	
17	Движение «Фонтан» по парам	1		1	
18	Движение «Окошечко»	1		1	
19	Отработка движения с поворотом	1		1	
20	Движение «Солнышко»	1	0,5	0,5	
21	«Солнышко» со сменой партнеров	1		1	
22	Отработка движений из Окошечка на Солнышко	1		1	
23	Движение «Соло дам»	1	0,5	0,5	
24	Перестроение из круга на Соло дам	1		1	
25	Отработка перестроений	1		1	

26	Соединение движений в композицию	1		1	
27	Отработка композиции	1		1	
28	Показ танцевальной композиции	1		1	
	4 раздел. Упражнения в партере	4	0,5	3,5	
29	Упражнения для растягивания мышц передней и задней поверхности бедра	1		1	
30	Упражнения для растягивания паховых мышц	1	0,5	0,5	
31	Упражнения для расслабления и растягивания икроножных мышц	1		1	
32	Контрольное занятие.	1		1	
	Итого:	32	5	27	

Учебный план для 5 группы первого года обучения (4 класс)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Из них		
			теория	практика	
		1	1	0	
1	Вводное занятие Первичный инструктаж	1	1	-	
	1 раздел. Ритмика	2	0,5	1,5	игра, творческая работа, контрольное занятие.
2	Упражнения для улучшения подвижности коленных суставов.	1		1	
3	Тест, на эластичность локтевого сустава, плеча. Контрольное занятие.	1	0,5	0,5	
	2 раздел. Общеукрепляющие упражнения.	2	0,5	1,5	
4	Упражнения для развития и улучшения правильной осанки	1		1	
5	Упражнения для профилактики плоскостопия. Контрольное занятие.	1	0,5	0,5	
	3 раздел. Знакомство с танцем. Вальс	10	2	8	
6	История танца	1	0,5	0,5	
7	Основное движение. Маятник	1	0,5	0,5	
8	Вальсовая дорожка. Инструктаж.	1	0,5	0,5	
9	Отработка движения в паре	1		1	
10	Диагональ вальсовой дорожкой	1		1	
11	Движение «Перемена»	1		1	
12	Движение «Малый Квадрат»	1		1	
13	Движение «Большой квадрат»	1	0,5	0,5	
14	Соединение движений	1		1	
15	Показательное выступление	1		1	
	4 раздел. Упражнения в партере	2		2	
16	Упражнения для растягивания косых мышц живота	1		1	
17	Упражнение для растягивания мышц передней и задней поверхности бедра. Контрольное занятие.	1		1	
	Итого:	17	4	13	

1.3. Содержание программы для 1 и 2 группы.

Раздел	Теория	Практика
Вводное занятие	Учащиеся знакомятся с предметом «Ритмика».	Беседа о целях и задачах, правилах поведения на уроках ритмики, о форме одежды для занятий.
Раздел 1. Разминка	Проводится на каждом уроке в стиле аэробики под современную и популярную музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям. Задача – развитие координации, памяти и внимания, умения “читать” движения, увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата.	- наклоны головы вправо, влево, вперед, назад, круговые движения; - вытягивание шеи вперед из стороны в сторону; - подъем и опускание плеч (поочередно правого, левого и синхронно обоих); - круговое движение плечами вперед и назад поочередно правого и левого; - наклоны корпуса вперед, назад, вправо, влево; 10 - повороты корпуса вправо, влево, круговые движения; - движения рук «волна»; - подъем рук через стороны вверх и опускание вниз; - то же, с вращением кистей в одну и в другую сторону; - подъем рук через плечи вверх, вниз, вправо, влево; - работа бедер вправо, влево, круг, «восьмерка», повороты; - перенос веса тела с одной ноги на другую.
Раздел.2. . Общеразвивающие упражнения	Упражнения на улучшение гибкости	- наклоны вперед, назад, в стороны, круговые движения; - сидя на полу, наклоны вправо, влево, вперед; - сидя на полу в парах, наклоны вперед; - полу шпагат на правую ногу, корпус прямо, руки в стороны; - полу шпагат на левую ногу, корпус прямо, руки в стороны; - полу шпагат на правую ногу, руки на пояс, корпус назад; - полу шпагат на левую ногу, руки на пояс, корпус назад;
Раздел.3. Ритмические комбинации и игры	Отрабатываются разновидности шагов, хлопков, притопов. Развитие координации в пространстве. Целевой инструктаж «Осторожно–сосульки»	1. Комбинация «Гуси»: - шаги на месте; - приставные шаги. 2. Комбинация «Слоник»: - шаг приставка, руками «нарисовать» уши; - шаг назад, руки вытянуть вперед вверх; - пружинка на месте, в стороны; - пружинка назад; 11 - колено, локоть; - прыжки. 3. Комбинация «Ладочки» Пары встают лицом друг к другу и делают различные хлопки по одному и в парах. 4. Комбинация-игра «Ловушка», «Кулачный бой» «Шахматы», «Выйди из круга. (хлопки, выстукивания, притопы) Упражнения на развитие координации: основные точки пространства 4,8. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии. Можно добавить притопы.
Раздел 4. Упражнения в партере	Упражнения на растягивание мышц.	Для гибкости, на занятиях ритмики используют упражнения на растягивание, выполняемые с предельной амплитудой. Пассивные упражнения могут быть динамического (пружинные) или статического (удержание позы) характера. Пассивная гибкость в сочетании с пружинными движениями и последующей фиксацией.
Раздел. 5. Знакомств	Ознакомление с разновидностями и стилями	Знакомство с танцем Вальс. Основные движения, покачивания, повороты, работа в паре. Фигуры в

о с танцем. Детский вальс.	различных видов танцев. Танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса. Различие музыки и движений.	танце: квадрат, круг, змейка.
----------------------------------	--	-------------------------------

Содержание программы для 3 группы первого года обучения

Раздел	Теория	Практика
Вводное занятие	Учащиеся знакомятся с предметом «Ритмика».	Беседа о целях и задачах, правилах поведения на уроках ритмики, о форме одежды для занятий.
Раздел 1. Разминка	Проводится на каждом уроке в стиле аэробики под современную и популярную музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям. Задача – развитие координации, памяти и внимания, умения “читать” движения, увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата.	- наклоны головы вправо, влево, вперед, назад, круговые движения; - вытягивание шеи вперед из стороны в сторону; - подъем и опускание плеч (поочередно правого, левого и синхронно обоих); - круговое движение плечами вперед и назад поочередно правого и левого; - наклоны корпуса вперед, назад, вправо, влево; 10 - повороты корпуса вправо, влево, круговые движения; - движения рук «волна»; - подъем рук через стороны вверх и опускание вниз; - то же, с вращением кистей в одну и в другую сторону; - подъем рук через плечи вверх, вниз, вправо, влево; - работа бедер вправо, влево, круг, «восьмерка», повороты; - перенос веса тела с одной ноги на другую.
Раздел.2. Общеразвивающие упражнения	Упражнения на улучшение гибкости	- наклоны вперед, назад, в стороны, круговые движения; - сидя на полу, наклоны вправо, влево, вперед; - сидя на полу в парах, наклоны вперед; - полу шпагат на правую ногу, корпус прямо, руки в стороны; - полу шпагат на левую ногу, корпус прямо, руки в стороны; - полу шпагат на правую ногу, руки на пояс, корпус назад; - полу шпагат на левую ногу, руки на пояс, корпус назад;
Раздел.3. Знакомство с танцем. Русский перепляс.	Ознакомление с разновидностями и стилями различных видов танцев. Танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса. Различие музыки и движений. Целевой инструктаж «Осторожно–сосульки»	Знакомство с танцем «Русский перепляс». Основные движения, шаркающий шаг, притопы, прихлопы. Фигуры в танце: змейка, круг, шахматный порядок, звездочка, карусель.
Раздел 4. Упражнения в партере	Упражнения на растягивание мышц.	Для гибкости, на занятиях ритмики используют упражнения на растягивание, выполняемые с предельной амплитудой. Пассивные упражнения могут быть динамического (пружинные) или статического (удержание позы) характера. Пассивная гибкость в сочетании с пружинными движениями и последующей фиксацией.

Содержание программы для 4 группы первого года обучения

Раздел	Теория	Практика
Вводное занятие	Учащиеся знакомятся с предметом «Ритмика».	Беседа о целях и задачах, правилах поведения на уроках ритмики, о форме одежды для занятий.
Раздел 1. Разминка	Проводится на каждом уроке в стиле аэробики под современную и популярную музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям. Задача – развитие координации, памяти и внимания, умения “читать” движения, увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата.	- наклоны головы вправо, влево, вперед, назад, круговые движения; - вытягивание шеи вперед из стороны в сторону; - подъем и опускание плеч (поочередно правого, левого и синхронно обоих); - круговое движение плечами вперед и назад поочередно правого и левого; - наклоны корпуса вперед, назад, вправо, влево; 10 - повороты корпуса вправо, влево, круговые движения; - движения рук «волна»; - подъем рук через стороны вверх и опускание вниз; - то же, с вращением кистей в одну и в другую сторону; - подъем рук через плечи вверх, вниз, вправо, влево; - работа бедер вправо, влево, круг, «восьмерка», повороты; - перенос веса тела с одной ноги на другую.
Раздел.2. . Общеразвивающие упражнения	Упражнения на улучшение гибкости	- наклоны вперед, назад, в стороны, круговые движения; - сидя на полу, наклоны вправо, влево, вперед; - сидя на полу в парах, наклоны вперед; - полу шпагат на правую ногу, корпус прямо, руки в стороны; - полу шпагат на левую ногу, корпус прямо, руки в стороны; - полу шпагат на правую ногу, руки на пояс, корпус назад; - полу шпагат на левую ногу, руки на пояс, корпус назад;
Раздел.3. Знакомство с танцем. Полонез.	Ознакомление с разновидностями и стилями различных видов танцев. Танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса. Различия музыки и движений. Целевой инструктаж «Осторожно – сосульки»	Знакомство с танцем Вальс. Основные движения, солнышко, повороты, работа в паре. Фигуры в танце: колонна, фонтан, окошки, променад, коридор.
Раздел 4. Упражнения в партере	Упражнения на растягивание мышц.	Для гибкости, на занятиях ритмики используют упражнения на растягивание, выполняемые с предельной амплитудой. Пассивные упражнения могут быть динамического (пружинные) или статического (удержание позы) характера. Пассивная гибкость в сочетании с пружинными движениями и последующей фиксацией.

Содержание программы для 4 класса

Раздел	Теория	Практика
Вводное занятие	Учащиеся знакомятся с предметом «Ритмика».	Беседа о целях и задачах, правилах поведения на уроках ритмики, о форме одежды для занятий.

Раздел 1. Разминка	Проводится на каждом уроке в стиле аэробики под современную и популярную музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям. Задача – развитие координации, памяти и внимания, умения “читать” движения, увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата.	- наклоны головы вправо, влево, вперед, назад, круговые движения; - вытягивание шеи вперед из стороны в сторону; - подъем и опускание плеч (поочередно правого, левого и синхронно обоих); - круговое движение плечами вперед и назад поочередно правого и левого; - наклоны корпуса вперед, назад, вправо, влево; 10 - повороты корпуса вправо, влево, круговые движения; - движения рук «волна»; - подъем рук через стороны вверх и опускание вниз; - то же, с вращением кистей в одну и в другую сторону; - подъем рук через плечи вверх, вниз, вправо, влево; - работа бедер вправо, влево, круг, «восьмерка», повороты; - перенос веса тела с одной ноги на другую.
Раздел.2. . Общеразвивающие упражнения	Упражнения на улучшение гибкости	- наклоны вперед, назад, в стороны, круговые движения; - сидя на полу, наклоны вправо, влево, вперед; - сидя на полу в парах, наклоны вперед; - полу шпагат на правую ногу, корпус прямо, руки в стороны; - полу шпагат на левую ногу, корпус прямо, руки в стороны; - полу шпагат на правую ногу, руки на пояс, корпус назад; - полу шпагат на левую ногу, руки на пояс, корпус назад;
Раздел.3. Знакомство с танцем. Вальс.	Ознакомление с разновидностями и стилями различных видов танцев. Танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса. Различие музыки и движений. Целевой инструктаж «Осторожно–сосульки»	Знакомство с танцем Вальс. Основные движения, покачивания, повороты, маятник, работа в паре. Фигуры в танце: квадрат, круг, ладошки, окошки, перемены.
Раздел 4. Упражнения в партере	Упражнения на растягивание мышц.	Для гибкости, на занятиях ритмики используют упражнения на растягивание, выполняемые с предельной амплитудой. Пассивные упражнения могут быть динамического (пружинные) или статического (удержание позы) характера. Пассивная гибкость в сочетании с пружинными движениями и последующей фиксацией.

1.4. Планируемый результат

К концу первого года обучающиеся ДОО должны знать:

1. термины "громко-тихо", "высоко-низко" и соотносить их с музыкой и движением: - характер музыки (бодрый, веселый, печальный, грустный);
2. темп музыки и движения (быстро, медленно, уверенно);
3. названия простых общеразвивающих упражнений (в соответствии с программой)
4. названия простых танцевальных шагов (прыжок, подскок, покачивание);
5. - знать о характере взаимоотношений между мальчиками и девочками.

К концу первого года обучающиеся ДОО должны уметь:

1. слышать изменение звучания музыки и передавать их движениями
2. повторять за учителем простейшие ритмические рисунки и придумывать их самим;
3. выполнять простейшие подражательные движения и придумывать самим в зависимости от характера музыки.

К концу первого года обучающиеся 1-2 класса должны знать:

1. термины, определяющие характер музыки (темп, ритм);
2. термины, связанные с различными перестроениями (лицом к центру, лицом по ЛТ, круг, змейка, шахматный порядок и т.п.);
3. названия различных танцевальных движений.

К концу первого года обучающиеся 1-2 класса должны уметь:

1. начать и закончить движение вместе с началом и окончанием музыкальной фразы;
2. точно передавать изменения темпа и ритма через изменение характера движений;
4. выполнять синхронно и последовательно смешанные ритмические рисунки;
5. четко выполнять несложные упражнения на развитие координации движений;
7. общаться друг с другом на уровне мальчик-девочка

К концу первого года обучающиеся 3-4 класса должны знать:

1. все полученные термины, связанные с музыкой и движением.

К концу первого года обучающиеся 3-4 класса должны уметь:

- 1 - выполнять любые ОРУ под музыку различного характера и темпа;
- 2 - отражать изменением движения любые изменения в характере, ритме и темпе музыки;
- 3 - выполнять свободные и точные перестроения в пространстве в усложненных фигур;
- 4 - выполнять сложные смешанные ритмические рисунки;
- 5 - участвовать в выступлениях.

Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий
2.1. Календарный учебный график на 2021 - 2022 учебный год
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Ритмика и основы танца»

Срок реализации программы	4 месяца
Начало учебного года	01.02.2022 год
Учебные периоды:	
I учебный период	с 01.02.2022 г. по 31.05.2022 г.
Окончание учебного года	31.05.2022 год
Количество учебных недель	17 недель
Продолжительность каникул	01.06.2022 г.-31.08.2022 г.

Контрольные процедуры. Сроки.

-Итоговая аттестация обучающихся в виде итоговой демонстрации образовательных результатов будет проводиться по завершению освоения программы в период с 15.05.2022 г. по 31.05.2022 г.

Для выявления результатов освоения программы будут определяться: параметры результата, критерии, показатели. Степень выраженности каждого показателя будет выявляться по четырем уровням

1 - оптимальный

- высокий образовательный результат (полное освоение содержания образования, имеет творческие достижения)

2 - достаточный

- полное освоение программы

3 - средний (базовый)

-полное освоение программы, но при выполнении заданий допускаются незначительные ошибки

4-недостаточный

-неполное освоение программы, допускает существенные ошибки в знаниях предмета и при выполнении практических заданий

Календарный учебный график I группы первого года обучения.

№ п/п	Дата	Время проведения занятия	Место проведения	Тема занятия	Кол-во часов	Формы аттестации/контроля
1	01.02.2022 вторник	09.00-09.30	МБОУ «СОШ №9» (детский сад) 2этаж. каб.5	Вводное занятие. Вводный инструктаж	1	Беседа
Раздел 1. Разминка						
2	03.02.2022 четверг	09.00-09.30	МБОУ «СОШ №9» (детский сад) 2этаж. каб.5	Упражнения для улучшения подвижности коленных суставов.	1	Игра
3	08.02.2022 вторник	09.00-09.30	МБОУ «СОШ №9» (детский сад) 2этаж. каб.5	Тесты, оценивающие эластичность локтевого сустава, предплечья, плеча	1	Тест
4	10.02.2022 четверг	09.00-09.30	МБОУ «СОШ №9» (детский сад) 2этаж. каб.5	Упражнения для улучшения подвижности плечевого пояса	1	Игра
5	15.02.2022 вторник	09.00-09.30	МБОУ «СОШ №9» (детский сад) 2этаж. каб.5	Упражнения для укрепления мышц спины	1	игра
6	17.02.2022 четверг	09.00-09.30	МБОУ «СОШ №9» (детский сад) 2этаж. каб.5	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса. Контрольное занятие	1	Контрольное занятие
Раздел 2. Общеразвивающие упражнения.						
7	22.02.2022 Вторник	09.00-09.30	МБОУ «СОШ №9» (детский сад) 2этаж. каб.5	Упражнения для развития и улучшения правильной осанки	1	Игра
8	24.02.2022 Четверг	09.00-09.30	МБОУ «СОШ №9» (детский сад) 2этаж. каб.5	Упражнения для профилактики плоскостопия	1	Игра
9	01.03.2022 вторник	09.00-09.30	МБОУ «СОШ №9» (детский сад) 2этаж. каб.5	Упражнения на дыхание	1	Творческая работа
10	03.03.2022 четверг	09.00-09.30	МБОУ «СОШ №9» (детский сад) 2этаж. каб.5	Упражнения для развития навыков полушпагата и шпагата. Контрольное занятие	1	Контрольное занятие
Раздел 3 Ритмические комбинации и игры						
11	10.03.2022 четверг	09.00-09.30	МБОУ «СОШ №9» (детский сад) 2этаж. каб.5	Ориентирование в пространстве- круг.	1	Игра

12	15.03.2022 вторник	09.00- 09.30	МБОУ «СОШ №9» (детский сад) 2этаж. каб.5	Разучивание игры «Ладоски». Хлопки	1	Игра
13	17.03.2022 четверг	09.00- 09.30	МБОУ «СОШ №9» (детский сад) 2этаж. каб.5	Разучивание игры «Слоник». Импровизация .	1	Игра
14	22.03.2022 вторник	09.00- 09.30	МБОУ «СОШ №9» (детский сад) 2этаж. каб.5	Игра «Фотограф» импровизация	1	Игра
15	24.03.2022 четверг	09.00- 09.30	МБОУ «СОШ №9» (детский сад) 2этаж. каб.5	Игра «Ловушка» притопы и прихлопы	1	Игра
16	29.03.2022 вторник	09.00- 09.30	МБОУ «СОШ №9» (детский сад) 2этаж. каб.5	Упражнения для улучшения координации-змейка Целевой инструктаж «Осторожно–сосульки»	1	Творческая работа
17	31.03.2022 четверг	09.00- 09.30	МБОУ «СОШ №9» (детский сад) 2этаж. каб.5	Игра «Шахматы» - упражнения на координацию-	1	Игра
18	05.04.2022 вторник	09.00- 09.30	МБОУ «СОШ №9» (детский сад) 2этаж. каб.5	Игра «Кулачный бой»- синхронные движения рук, ног.	1	Игра
19	07.04.2022 четверг	09.00- 09.30	МБОУ «СОШ №9» (детский сад) 2этаж. каб.5	Упражнения для координации-диагональ. Контрольное занятие	1	Контрольное занятие
Раздел «Упражнения в партере»						
20	12.04.2022 вторник	09.00- 09.30	МБОУ «СОШ №9» (детский сад) 2этаж. каб.5	Упражнения для растягивания мышц передней и задней поверхности бедра	1	Творческая работа
21	14.04.2022 четверг	09.00- 09.30	МБОУ «СОШ №9» (детский сад) 2этаж. каб.5	Упражнения для растягивания паховых мышц	1	Игра
22	19.04.2022 вторник	09.00- 09.30	МБОУ «СОШ №9» (детский сад) 2этаж. каб.5	Упражнения для расслабления и растягивания икроножных мышц	1	Творческая работа
23	21.04.2022 четверг	09.00- 09.30	МБОУ «СОШ №9» (детский сад) 2этаж. каб.5	Упражнения для растягивания косых мышц живота. Контрольное занятие	1	Контрольное занятие
Раздел «Знакомство с танцем. Детский вальс»						
24	26.04.2022 вторник	09.00- 09.30	МБОУ «СОШ №9» (детский сад) 2этаж. каб.5	Прослушивание музыкальных произведений Вальса.	1	Творческая работа
25	28.04.2022	09.00- 09.30	МБОУ «СОШ №9» (детский сад) 2этаж. каб.5	Покачивание по одному, в паре.	1	Игра

26	05.05.2022 четверг	09.00- 09.30	МБОУ «СОШ №9» (детский сад) 2этаж. каб.5	Повороты. По одному, вместе.	1	Творческая работа
27	12.05.2022 четверг	09.00- 09.30	МБОУ «СОШ №9» (детский сад) 2этаж. каб.5	Маятник. По одному, за руку	1	Игра
28	17.05.2022 вторник	09.00- 09.30	МБОУ «СОШ №9» (детский сад) 2этаж. каб.5	Обход партнера, и перестроение на круг	1	Творческая работа
29	19.05.2022 четверг	09.00- 09.30	МБОУ «СОШ №9» (детский сад) 2этаж. каб.5	Разучивание комбинации в кругу. «Окошечко»	1	Игра
30	24.05.2022	09.00- 09.30	МБОУ «СОШ №9» (детский сад) 2этаж. каб.5	Окошечко по одному, в паре с поворотом	1	Творческая работа
31	26.05.2022 четверг	09.00- 09.30	МБОУ «СОШ №9» (детский сад) 2этаж. каб.5	Закрепление вальсовой комбинации.	1	Игра
32	31.05.2022 вторник	09.00- 09.30	МБОУ «СОШ №9» (детский сад) 2этаж. каб.5	Показ вальсовой комбинации. Контрольное занятие	1	Открытый урок

Календарный учебный график II группы первого года обучения (1 класс)

№ п/п	Дата	Время проведения занятия	Место проведения	Тема занятия	Кол-во часов	Формы аттестации/ контроля
1	01.02.2022 вторник	09.30- 10.10	МБОУ «СОШ №9» каб.5	Вводное занятие. Вводный инструктаж	1	Беседа
Раздел 1. Разминка						
2	03.02.2022 четверг	09.30- 10.10	МБОУ «СОШ №9» каб.5	Упражнения для улучшения подвижности коленных суставов.	1	Игра
3	08.02.2022 вторник	09.30- 10.10	МБОУ «СОШ №9» каб.5	Тесты, оценивающие эластичность локтевого сустава, предплечья, плеча	1	Тест
4	10.02.2022 четверг	09.30- 10.10	МБОУ «СОШ №9» каб.5	Упражнения для улучшения подвижности плечевого пояса	1	Игра
5	15.02.2022 вторник	09.30- 10.10	МБОУ «СОШ №9» каб.5	Упражнения для укрепления мышц спины	1	игра
6	17.02.2022 четверг	09.30- 10.10	МБОУ «СОШ №9» каб.5	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса. Контрольное занятие	1	Контрольное занятие
Раздел 2 Общеразвивающие упражнения.						

7	22.02.2022 Вторник	09.30- 10.10	МБОУ «СОШ №9» каб.5	Упражнения для развития и улучшения правильной осанки	1	Игра
8	24.02.2022 Четверг	09.30- 10.10	МБОУ «СОШ №9» каб.5	Упражнения для профилактики плоскостопия	1	Игра
9	01.03.2022 вторник	09.30- 10.10	МБОУ «СОШ №9» каб.5	Упражнения на дыхание	1	Творческая работа
10	03.03.2022 четверг	09.30- 10.10	МБОУ «СОШ №9» каб.5	Упражнения для развития навыков полушпагата и шпагата. Контрольное занятие	1	Контрольное занятие
Раздел 3 Ритмические комбинации и игры						
11	10.03.2022 четверг	09.30- 10.10	МБОУ «СОШ №9» каб.5	Ориентирование в пространстве- круг.	1	Игра
12	15.03.2022 вторник	09.30- 10.10	МБОУ «СОШ №9» каб.5	Разучивание игры «Ладочки». Хлопки	1	Игра
13	17.03.2022 четверг	09.30- 10.10	МБОУ «СОШ №9» каб.5	Разучивание игры «Слоник». Импровизация .	1	Игра
14	22.03.2022 вторник	09.30- 10.10	МБОУ «СОШ №9» каб.5	Игра «Фотограф» импровизация	1	Игра
15	24.03.2022 четверг	09.30- 10.10	МБОУ «СОШ №9» каб.5	Игра «Ловушка» притопы и прихлопы	1	Игра
16	29.03.2022 вторник	09.30- 10.10	МБОУ «СОШ №9» каб.5	Упражнения для улучшения координации-змейка Целевой инструктаж «Осторожно –сосульки»	1	Творческая работа
17	31.03.2022 четверг	09.30- 10.10	МБОУ «СОШ №9» каб.5	Игра «Шахматы» - упражнения на координацию-	1	Игра
18	05.04.2022 вторник	09.30- 10.10	МБОУ «СОШ №9» каб.5	Игра «Кулачный бой»- синхронные движения рук, ног.	1	Игра
19	07.04.2022 четверг	09.30- 10.10	МБОУ «СОШ №9» каб.5	Упражнения для координации-диагональ. Контрольное занятие	1	Контрольное занятие
Раздел «Упражнения в партере»						
20	12.04.2022 вторник	09.30- 10.10	МБОУ «СОШ №9» каб.5	Упражнения для растягивания мышц передней и задней поверхности бедра	1	Творческая работа
21	14.04.2022 четверг	09.30- 10.10	МБОУ «СОШ №9» каб.5	Упражнения для растягивания паховых мышц	1	Игра
22	19.04.2022 вторник	09.30- 10.10	МБОУ «СОШ №9» каб.5	Упражнения для расслабления и	1	Творческая работа

				растягивания икроножных мышц		
23	21.04.2022 четверг	09.30-10.10	МБОУ «СОШ №9» каб.5	Упражнения для растягивания косых мышц живота. Контрольное занятие	1	Контрольное занятие
Раздел «Знакомство с танцем. Детский вальс»						
24	26.04.2022 вторник	09.30-10.10	МБОУ «СОШ №9» каб.5	Прослушивание музыкальных произведений Вальса.	1	Творческая работа
25	28.04.2022	09.30-10.10	МБОУ «СОШ №9» каб.5	Покачивание по одному, в паре.	1	Игра
26	05.05.2022 четверг	09.30-10.10	МБОУ «СОШ №9» каб.5	Повороты. По одному, вместе.	1	Творческая работа
27	12.05.2022 четверг	09.30-10.10	МБОУ «СОШ №9» каб.5	Маятник. По одному, за руку	1	Игра
28	17.05.2022 вторник	09.30-10.10	МБОУ «СОШ №9» каб.5	Обход партнера, и перестроение на круг	1	Творческая работа
29	19.05.2022 четверг	09.30-10.10	МБОУ «СОШ №9» каб.5	Разучивание комбинации в кругу. «Окошечко»	1	Игра
30	24.05.2022	09.30-10.10	МБОУ «СОШ №9» каб.5	Окошечко по одному, в паре с поворотом	1	Творческая работа
31	26.05.2022 четверг	09.30-10.10	МБОУ «СОШ №9» каб.5	Закрепление вальсовой комбинации.	1	Игра
32	31.05.2022 вторник	09.30-10.10	МБОУ «СОШ №9» каб.5	Показ вальсовой комбинации. Контрольное занятие	1	Открытый урок

Календарный учебный график для III группы (2 класс)

№ п/п	Дата	Время проведения занятия	Место проведения	Тема занятия	Кол-во часов	Формы аттестации/контроля
1	04.02.2022 пятница	08.40-09.20	МБОУ СОШ №9 (спортивный зал) каб.5	Вводное занятие. Вводный инструктаж	1	Беседа
Раздел 1. Ритмика						
2	07.02.2022 понедельник	08.40-09.20	МБОУ СОШ №9 (спортивный зал) каб.5	Упражнения для улучшения подвижности коленных суставов.	1	Игра
3	11.02.2022 пятница	08.40-09.20	МБОУ СОШ №9 (спортивный зал) каб.5	Тесты, оценивающие эластичность локтевого сустава, предплечья, плеча	1	Тест

4	14.02.2022 понедельн ик	08.40- 09.20	МБОУ СОШ №9 (спортивный зал) каб.5	Упражнения для улучшения подвижности плечевого пояса. Контрольное занятие	1	Контрольное занятие
Раздел 2 «Общеразвивающие упражнения».						
5	18.02.2022 пятница	08.40- 09.20	МБОУ СОШ №9 (спортивный зал) каб.5	Упражнения для развития и улучшения правильной осанки	1	Игра
6	21.02.2022 понедельн ик	08.40- 09.20	МБОУ СОШ №9 (спортивный зал) каб.5	Упражнения для профилактики плоскостопия	1	Игра
7	25.02.2022 пятница	08.40- 09.20	МБОУ СОШ №9 (спортивный зал) каб.5	Упражнения на дыхание Контрольное занятие	1	Контрольное занятие
Раздел 3 «Знакомство с танцем. Русский перепляс»						
8	28.02.2022 понедельн ик	08.40- 09.20	МБОУ СОШ №9 (спортивный зал) каб.5	Ознакомление с ритмами русского народного танца. Прослушивание музыки.	1	Творческое занятие
9	04.03.2022 пятница	08.40- 09.20	МБОУ СОШ №9 (спортивный зал) каб.5	Движение "Цепочка", отработка шага и бега с высоким коленом.	1	Творческое занятие
10	05.03.2022 суббота	08.40- 09.20	МБОУ СОШ №9 (спортивный зал) каб.5	Хлопки "солнышко" в народном танце	1	Игра
11	11.03.2022 пятница	08.40- 09.20	МБОУ СОШ №9 (спортивный зал) каб.5	Изучение и отработка "Ковырялочки"	1	Творческое занятие
12	14.03.2022 понедельн ик	08.40- 09.20	МБОУ СОШ №9 (спортивный зал) каб.5	Изучение и отработка движения «Звездочка»	1	Творческое занятие
13	18.03.2022 пятница	08.40- 09.20	МБОУ СОШ №9 (спортивный зал) каб.5	Бег по диагонали, кругу с захлестом голени.	1	Игра
14	21.03.2022 понедельн ик	08.40- 09.20	МБОУ СОШ №9 (спортивный зал) каб.5	Притопы в народном танце. Целевой инструктаж «Осторожно–сосульки»	1	Инструктаж
15	25.03.2022 пятница	08.40- 09.20	МБОУ СОШ №9 (спортивный зал) каб.5	Отработка притопа правой и левой ножкой	1	Игра
16	28.03.2022 понедельн ик	08.40- 09.20	МБОУ СОШ №9 (спортивный зал) каб.5	Изучение движения"Девичий ход	1	Творческое занятие
17	01.04.2022 пятница	08.40- 09.20	МБОУ СОШ №9 (спортивный зал) каб.5	Отработка «Девичьего хода» с переступанием	1	Творческое занятие
18	04.04.2022 понедельн	08.40- 09.20	МБОУ СОШ №9 (спортивный зал)	Изучение движения "Шаркающий шаг"	1	Творческое занятие

	ик		каб.5			
19	08.04.2022 пятница	08.40- 09.20	МБОУ СОШ №9 (спортивный зал) каб.5	Движение "Переменный шаг"	1	Игра
20	11.04.2022 понедельн ик	08.40- 09.20	МБОУ СОШ №9 (спортивный зал) каб.5	Отработка переменного шага по кругу	1	Игра
21	15.04.2022 пятница	08.40- 09.20	МБОУ СОШ №9 (спортивный зал) каб.5	Движение «Моталочка» вперед-назад с поворотом.	1	Творческое занятие
22	18.04.2022 понедельн ик	08.40- 09.20	МБОУ СОШ №9 (спортивный зал) каб.5	Отработка моталочки на месте, с продвижением	1	Творческое занятие
23	22.04.2022 пятница	08.40- 09.20	МБОУ СОШ №9 (спортивный зал) каб.5	Хлопки. Удары руками по голенищу сапога спереди и сзади	1	Игра
24	25.04.2022 понедельн ик	08.40- 09.20	МБОУ СОШ №9 (спортивный зал) каб.5	Отработка ударов, с хлопками	1	Игра
25	29.04.2022 пятница	08.40- 09.20	МБОУ СОШ №9 (спортивный зал) каб.5	Построение на финальную точку.	1	Творческое занятие
26	06.05.2022 пятница	08.40- 09.20	МБОУ СОШ №9 (спортивный зал) каб.5	Соединяем движения в композицию	1	Творческое занятие
27	13.05.2022 пятница	08.40- 09.20	МБОУ СОШ №9 (спортивный зал) каб.5	Отработка танцевальной композиции	1	Творческое занятие
28	16.05.2022 понедельн ик	08.40- 09.20	МБОУ СОШ №9 (спортивный зал) каб.5	Показ танцевальной композиции Русский перепляс. Контрольное занятие	1	Открытый урок
Раздел 4 «Партерная гимнастика»						
29	20.05.2022 пятница	08.40- 09.20	МБОУ СОШ №9 (спортивный зал) каб.5	Упражнения для растягивания мышц передней и задней поверхности бедра		Творческая работа
30	23.05.2022 понедельн ик	08.40- 09.20	МБОУ СОШ №9 (спортивный зал) каб.5	Упражнения для растягивания паховых мышц		Творческая работа
31	27.05.2022 пятница	08.40- 09.20	МБОУ СОШ №9 (спортивный зал) каб.5	Упражнения для расслабления и растягивания икроножных мышц		Игра
32	30.05.2022 вторник	08.40- 09.20	МБОУ СОШ №9 (спортивный зал) каб.5	Упражнения для растягивания косых мышц живота Контрольное занятие		Контрольное занятие

Календарный учебный график для IV группы (3 класс)

№ п/п	Дата	Время проведения занятия	Место проведения	Тема занятия	Кол-во часов	Формы аттестации/контроля
1	04.02.2022 пятница	09.30-10.10	МБОУ СОШ №9 (спортивный зал) каб.5	Вводное занятие. Вводный инструктаж	1	Беседа
Раздел 1. Ритмика						
2	07.02.2022 понедельник	09.30-10.10	МБОУ СОШ №9 (спортивный зал) каб.5	Упражнения для улучшения подвижности коленных суставов.	1	Игра
3	11.02.2022 пятница	09.30-10.10	МБОУ СОШ №9 (спортивный зал) каб.5	Тесты, оценивающие эластичность локтевого сустава, предплечья, плеча	1	Тест
4	14.02.2022 понедельник	09.30-10.10	МБОУ СОШ №9 (спортивный зал) каб.5	Упражнения для улучшения подвижности плечевого пояса Контрольное занятие	1	Контрольное занятие
Раздел 2 «Общеразвивающие упражнения».						
5	18.02.2022 пятница	09.30-10.10	МБОУ СОШ №9 (спортивный зал) каб.5	Упражнения для развития и улучшения правильной осанки	1	Творческое занятие
6	21.02.2022 понедельник	09.30-10.10	МБОУ СОШ №9 (спортивный зал) каб.5	Упражнения для профилактики плоскостопия	1	Игра
7	25.02.2022 пятница	09.30-10.10	МБОУ СОШ №9 (спортивный зал) каб.5	Упражнения на дыхание Контрольное занятие	1	Контрольное занятие
Раздел «Знакомство с танцем. Полонез»						
8	28.02.2022 понедельник	09.30-10.10	МБОУ СОШ №9 (спортивный зал) каб.5	Ознакомление с ритмами бального танца. Прослушивание музыки.	1	Творческое занятие
9	04.03.2022 пятница	09.30-10.10	МБОУ СОШ №9 (спортивный зал) каб.5	Изучение основного шага "Полонез". По одному, в паре	1	Игра
10	05.03.2022 суббота	09.30-10.10	МБОУ СОШ №9 (спортивный зал) каб.5	Основной шаг вперед, назад со сменой линий	1	Творческое занятие
11	11.03.2022 пятница	09.30-10.10	МБОУ СОШ №9 (спортивный зал) каб.5	Движение "Променад"	1	Игра

12	14.03.2022 понедельн ик	09.30- 10.10	МБОУ СОШ №9 (спортивный зал) каб.5	Изучение движения "Колонна"	1	Творческое занятие
13	18.03.2022 пятница	09.30- 10.10	МБОУ СОШ №9 (спортивный зал) каб.5	Отработка Колонны из Променада	1	Творческое занятие
14	21.03.2022 понедельн ик	09.30- 10.10	МБОУ СОШ №9 (спортивный зал) каб.5	Движение "Коридор" Целевой инструктаж «Осторожно–сосульки»	1	Инструктаж
15	25.03.2022 пятница	09.30- 10.10	МБОУ СОШ №9 (спортивный зал) каб.5	Отработка Коридора из Променада	1	Игра
16	28.03.2022 понедельн ик	09.30- 10.10	МБОУ СОШ №9 (спортивный зал) каб.5	Изучение движения "Фонтан" по одному	1	Творческое занятие
17	01.04.2022 пятница	09.30- 10.10	МБОУ СОШ №9 (спортивный зал) каб.5	Фонтан» по парам	1	Игра
18	04.04.2022 понедельн ик	09.30- 10.10	МБОУ СОШ №9 (спортивный зал) каб.5	Изучение движения "Окошечко" по одному, в паре	1	Творческое занятие
19	08.04.2022 пятница	09.30- 10.10	МБОУ СОШ №9 (спортивный зал) каб.5	Отработка "Окошечка" с поворотом дамы под рукой	1	Игра
20	11.04.2022 понедельн ик	09.30- 10.10	МБОУ СОШ №9 (спортивный зал) каб.5	Изучение движения "Солнышко" , поворот по одному	1	Творческое занятие
21	15.04.2022 пятница	09.30- 10.10	МБОУ СОШ №9 (спортивный зал) каб.5	"Солнышко" со сменой партнеров	1	Игра
22	18.04.2022 пятница	09.30- 10.10	МБОУ СОШ №9 (спортивный зал) каб.5	Соединение элементов движений "Окошечко" и "Солнышко	1	Игра
23	22.04.2022 пятница	09.30- 10.10	МБОУ СОШ №9 (спортивный зал) каб.5	Изучение движения "Соло дам"	1	Творческое занятие
24	25.04.2022 понедельн ик	09.30- 10.10	МБОУ СОШ №9 (спортивный зал) каб.5	Перестроение из круга на "Соло дам"	1	Творческое занятие
25	29.04.202 пятница	09.30- 10.10	МБОУ СОШ №9 (спортивный зал) каб.5	Отработка перестроений туда и обратно.	1	Игра
26	06.05.2022 понедельн ик	09.30- 10.10	МБОУ СОШ №9 (спортивный зал) каб.5	Соединение движений в композицию	1	Творческое занятие
27	13.05.2022 пятница	09.30- 10.10	МБОУ СОШ №9 (спортивный зал) каб.5	Отработка танцевальной композиции	1	Творческое занятие
28	16.05.2022 понедельн ик	09.30- 10.10	МБОУ СОШ №9 (спортивный зал) каб.5	Показ танцевальной композиции Полонез. Контрольное занятие	1	Открытый урок

Раздел «Партерная гимнастика»						
29	20.05.2022 пятница	09.30- 10.10	МБОУ СОШ №9 (спортивный зал) каб.5	Упражнения для растягивания мышц передней и задней поверхности бедра	1	Игра
30	23.05.2022 Понедель ник	09.30- 10.10	МБОУ СОШ №9 (спортивный зал) каб.5	Упражнения для растягивания паховых мышц	1	Игра
31	27.05.2022 Пятница	09.30- 10.10	МБОУ СОШ №9 (спортивный зал) каб.5	Упражнения для расслабления и растягивания икроножных мышц	1	Творческая работа
32	30.05.2022 понедельн ик	09.30- 10.10	МБОУ СОШ №9 (спортивный зал) каб.5	Упражнения для растягивания косых мышц живота Контрольное занятие	1	Контрольное занятие

Календарный учебный график для V группы (4 класс)

№ п/п	Дата	Время проведения занятия	Место проведения	Тема занятия	Кол-во часов	Формы аттестации/ контроля
1	04.02.2022 пятница	10.25- 11.05	МБОУ СОШ №9 (спортивный зал) каб.5	Вводное занятие. Вводный инструктаж	1	Беседа
Раздел 1. Ритмика						
2	11.02.2022 пятница	10.25- 11.05	МБОУ СОШ №9 (спортивный зал) каб.5	Упражнения для улучшения подвижности коленных суставов.	1	Игра
3	18.02.2022 пятница	10.25- 11.05	МБОУ СОШ №9 (спортивный зал) каб.5	Тесты, оценивающие эластичность локтевого сустава, предплечья, плеча Контрольное занятие	1	Тест
Раздел «Общеразвивающие упражнения».						
4	25.02.2022 пятница	10.25- 11.05	МБОУ СОШ №9 (спортивный зал) каб.5	Упражнения для развития и улучшения правильной осанки	1	Игра
5	04.03.2022 пятница	10.25- 11.05	МБОУ СОШ №9 (спортивный зал) каб.5	Упражнения для профилактики плоскостопия. Контрольное занятие	1	Контрольное занятие
Раздел «Знакомство с танцем. Вальс»						

6	11.03.2022 пятница	10.25- 11.05	МБОУ СОШ №9 (спортивный зал) каб.5	Ознакомление с ритмами бального танца. Прослушивание музыки.	1	Творческая работа
7	18.03.2022 пятница	10.25- 11.05	МБОУ СОШ №9 (спортивный зал) каб.5	Изучение основного шага. Маятник по одному, в паре. Целевой инструктаж «Осторожно–сосульки»	1	Инструктаж
8	25.03.2022 Пятница	10.25- 11.05	МБОУ СОШ №9 (спортивный зал) каб.5	Вальсовая дорожка по одному, в паре	1	Творческая работа
9	01.04.2022 пятница	10.25- 11.05	МБОУ СОШ №9 (спортивный зал) каб.5	Отработка "Вальсовой дорожки" в паре по диагонали.	1	Творческая работа
10	08.04.2022 пятница	10.25- 11.05	МБОУ СОШ №9 (спортивный зал) каб.5	Изучение движения "Перемена	1	Игра
11	15.04.2022 пятница	10.25- 11.05	МБОУ СОШ №9 (спортивный зал) каб.5	Отработка Перемены в паре. Удержание Рамки в паре.	1	Творческая работа
12	22.04.2022 пятница	10.25- 11.05	МБОУ СОШ №9 (спортивный зал) каб.5	Изучение движения "Квадрат малый из перемен"	1	Творческая работа
13	29.04.2022 пятница	10.25- 11.05	МБОУ СОШ №9 (спортивный зал) каб.5	Изучение и отработка движения "Большого квадрата"	1	Творческая работа
14	06.05.2022 пятница	10.25- 11.05	МБОУ СОШ №9 (спортивный зал) каб.5	Соединение движений в композицию.	1	Творческая работа
15	13.05.2022 пятница	10.25- 11.05	МБОУ СОШ №9 (спортивный зал) каб.5	Показательное выступление. Контрольное занятие	1	Открытый урок
Раздел «Партерная гимнастика»						
16	20.05.2022 пятница	10.25- 11.05	МБОУ СОШ №9 (спортивный зал) каб.5	Упражнения для растягивания косых мышц живота	1	Творческая работа
17	27.05.2022 пятница	10.25- 11.05	МБОУ СОШ №9 (спортивный зал) каб.5	Упражнения для растягивания мышц передней и задней поверхности бедра. Контрольное занятие	1	Контрольное занятие

2.2. Условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

1. Кабинет №21, соответствующий санитарным нормам.
2. Станок – 2шт., зеркало – 8шт., стол, стул, шкаф, вешалки - 2шт., скамейки - 4шт.
3. Имеется дидактический материал: CD с танцевальным репертуаром, сборник кейсов практических заданий по образовательной программе дополнительного профессионального образования (повышения квалификаций) А.В.Кисляков, А.В.Щербаков, К.С.Задорин и др.; под редакцией А.В.Кислякова. – Челябинск: ЧИППКРО, 2015.
4. Раздаточный материал: тестовые задания

Информационное обеспечение образовательного процесса:

Материалы: видеофильмы, аудиозаписи музыкального материала, видеозаписи хореографических постановок, этюдов, танцев.

Оборудование: АРМ, музыкальный центр.

2.3. Формы аттестации

Для определения результативности освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Ритмика и основы танца» будут осуществляться текущий контроль успеваемости обучающихся, промежуточная аттестация обучающихся, итоговая аттестация обучающихся в виде итоговой демонстрации образовательных результатов.

Текущий контроль успеваемости обучающихся - это регулярная оценка уровня освоения знаний, овладения умениями, развитие опыта творческой деятельности, познавательного интереса обучающихся с использованием и современных способов оценивания. Текущий контроль успеваемости будет осуществляться без фиксации достижений обучающихся в виде отметок.

Текущий контроль будет проводиться в течение учебного года с подведением итогов на учебных занятиях, по завершению изучения разделов программы.

Формы текущего контроля: контрольное занятие, викторина, контрольные тесты, игра, диагностическая карта.

Промежуточная аттестация будет проводиться по итогам каждого учебного года-первого, второго учебных периодов.

Формы промежуточной аттестации: контрольное занятие.

Освоение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы завершится итоговой демонстрацией образовательных результатов: итоговое занятие. Сроки контрольных процедур будут указаны в учебном плане, в календарных учебных графиках для каждой группы.

2.4. Оценочные материалы

Мониторинг качества образовательной деятельности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Уровни сформированности творческой активности обучающихся в различных видах деятельности	
Высокий уровень	Обучающийся самостоятельно без ошибок, справляется с заданием
Достаточный уровень	Обучающийся самостоятельно справляется с заданием, допуская ошибки
Средний уровень	Обучающийся выполняет задания с помощью взрослого
Низкий уровень	Обучающийся даже с помощью взрослого допускает ошибки в выполнении задания

Педагогическая диагностика проводится два раза в год: 1 – вводная (сентябрь); 2 - итоговая (май).

Уровни освоения программы оцениваются по 4х балльной системе:

Высокий уровень – 4;

Достаточный уровень – 3;

Средний уровень – 2;

Низкий уровень – 1;

2.5. Методическое обеспечение первого года обучения

Название раздела	Методы обучения	Педагогические технологии	Дидактический материал и техническое оснащение
Раздел 1. Ритмика	Словесный, игровой	Технология группового обучения, здоровьесберегающая	Вводный и первичный инструктаж
Раздел 2. Общеразвивающие упражнения	Наглядно-объяснительный, исследовательский	Технология игровой деятельности	Комплекс упражнений для определения физической подготовки
Раздел 3. Знакомство с танцем	Словесный, наглядно-объяснительный	Технология игровой деятельности, коллективная творческая деятельность.	Комплекс упражнений
Раздел 4. Партерная гимнастика	Наглядно-объяснительный	Здоровьесберегающая технология	Комплекс упражнений для определения физической подготовки

Список литературы:

- Конорова Е.В. «Методическое пособие по ритмике» выпуск 1 издательство “музыка”. Москва 2010 год.
- Конорова Е.В. «Занятия по ритмике в I и IV классах» Выпуск 2. Москва 2011 год.
- Лифиц И. Франио Г. Методическое пособие по ритмике, издательство Москва 2011год.
- Назарова А.Г. «Игровой стретчинг» «Методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста» СПб 2014 г
- Руднева С.Д. Фиш 3 . Ритмика. Музыкальное движение Москва просвещение 2012год.
- Ткаченко Т.С Народные танцы Москва 2010.
- Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. Москва 2010 год.