

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя школа № 6
г. Вязьмы Смоленской области**

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО
учителей начальных
классов

Степанова Е.В.
Протокол № 1 от «28»
августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора
по УВР

Неликовская С.В.
Протокол № 1 от «29»
августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора
школы №184/01-10
от «30» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
направление: спортивно-оздоровительное
«В ритме танца»
для обучающихся 1-3-х классов**

Вязьма 2024

Пояснительная записка

Искусство танца – 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.

Занятия танцем развивают физические качества, вырабатывают правильную осанку, посадку головы, походку, силу, ловкость, координацию движений. Устраняют физические недостатки (сутулость, косолапость, искривление позвоночника и т.д.).

Танец обучает правилам поведения, хорошим манерам, культуре общения, развивает ассоциативное мышление, пробуждает фантазию и побуждает к творчеству. Содержание занятий по хореографии создаёт условия для самореализации личности, раскрытия её творческого потенциала. Одна из важнейших задач школы – охрана здоровья детей. Забота о здоровье детей – важнейшая обязанность всех государственных учебных учреждений. Рабочая программа внеурочной деятельности «В ритме танца» для учащихся 1-х классов разработана на основе программы «Ритмика и танец» 1-8 классы, утвержденная Министерством образования 06.03.2001г, в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального образования.

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

Направление данного образовательного кружка заключается в том, что у современных школьников ярко выражен интерес к танцевальному искусству, и мы, взрослые, должны сделать всё, чтобы приобщить детей к творческой деятельности. Вместе с детьми создаём ритмические импровизации, танцевальные композиции. Коллективные творческие проекты дети демонстрируют на народных праздниках, концертах.

В настоящее время танец завоёвывает всё более широкую популярность в России и во всём мире. Это объясняется высокой культурой и красотой его исполнения, зрелищностью и безграничными возможностями. Человек,

увлекающийся танцами в течении всей жизни, может хорошо владеть телом, укреплять нервную и дыхательную системы, поддерживать мышечный тонус, наслаждаясь при этом прекрасной музыкой.

Актуальность программы

Современный танец в отличие от классического танца впитывает в себя все сегодняшнее, его окружающее. Он подвижен и непредсказуем и не хочет обладать какими-то правилами, канонами. Он пытается воплотить в хореографическую форму, окружающую жизнь, ее новые ритмы, новые манеры, в общем, создает новую пластику. Танцы с их стремительными ритмами, необычными и сложными положениями тела хорошо тренируют выносливость, вестибулярный аппарат, систему дыхания и сердце. Поэтому современный танец и интересен, и близок молодому поколению.

Педагогическая целесообразность программы объясняется основными принципами, на которых основывается вся программа, это – принцип взаимосвязи обучения и развития; принцип взаимосвязи эстетического воспитания с хореографической и физической подготовкой, что способствует развитию творческой активности детей, дает детям возможность участвовать в постановочной и концертной деятельности. Эстетическое воспитание помогает становлению основных качеств личности: активности, самостоятельности, трудолюбия. Программный материал нацелен на развитие ребенка, на приобщение его к здоровому образу жизни в результате разностороннего воспитания (развитие разнообразных движений, укрепление мышц; понимание детьми связи красоты движений с правильным выполнением физических упражнений и др.).

Отличительные особенности программы

Основу данной программы составляет, с одной стороны ориентация на общечеловеческие ценности мировой танцевальной культуры, а с другой – установка на развитие творческой индивидуальности ребёнка. В данной программе использованы идеи и правила преподавания танцев с использованием новых разработок, методик и нормативных документов.

Цель:

- создание условий для духовного и физического развития;
- раскрытие индивидуальных возможностей личности ребенка в целом и его определенных способностей;
- научить детей владеть выразительными средствами танца, способствовать совершенствованию общей и эстетической культуры.

Задачи:

Образовательные:

- формировать у детей музыкально-ритмических навыков;
- формировать навыков правильного и выразительного движения в области классической, народной и современной хореографии;
- организовать процесс постановочной работы и концертной деятельности;

Развивающие:

- развивать чувство ритма и музыкальность, моторно-двигательную и логическую память;
- развивать рабочий «аппарат» (опорно-двигательную систему) обучающихся;
- развивать художественно-эстетический вкус.

Воспитательные:

- создать базу для творческого мышления детей;
- формировать коммуникативные навыки;
- воспитывать музыкально-хореографическую и общую культуру;
- развивать активность и самостоятельность общения;
- формировать общую культуру личности ребенка, способную адаптироваться в современной жизни.

Оздоровительные:

- улучшать функциональное состояние организма;
- повышать физическую и умственную работоспособность;
- способствовать снижению заболеваемости.

Личностные, метапредметные и предметные результаты

Личностные результаты:

- укрепление культурной, этнической и гражданской идентичности в соответствии с духовными традициями семьи и народа;
- наличие эмоционального отношения к искусству, эстетического взгляда на мир в его целостности, художественном и самобытном разнообразии;
- формирование личностного смысла постижения искусства и расширение ценностной сферы в процессе общения с ритмикой и хореографией;
- развитие мотивов танцевальной - учебной деятельности и реализация творческого потенциала в процессе коллективного (индивидуального) творчества;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении различных творческих задач, в том числе танцевальных;
- развитие духовно-нравственных и этических чувств, эмоциональной отзывчивости, понимание и сопереживание, уважительное отношение к историко-культурным традициям других народов.

Метапредметные результаты:

- наблюдение за различными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности, понимание их специфики и эстетического многообразия;
- ориентированность в культурном многообразии окружающей действительности, участие в жизни микро и микросоциума (группы, класса, школы, города, региона и др.);
- овладение способностью к творческой реализации собственных творческих замыслов через понимание целей, выбор способов решения проблем поискового характера;
- применение знаково-символических средств для решения коммуникативных и познавательных задач;
- готовность к логическим действиям: анализ, сравнение, синтез, обобщение, классификация по стилям и жанрам танцевального искусства;
- планирование, контроль и оценка собственных учебных действий, понимание их успешности или причин неуспешности, умение корректировать свои действия;
- участие в совместной деятельности на основе сотрудничества, поиска компромиссов, распределения функций и ролей;
- умение воспринимать окружающий мир во всем его социальном, культурном, природном и художественном разнообразии.

Предметные результаты:

- развитие художественного вкуса, устойчивого интереса к танцевальному искусству и различным видам танцевально-творческой деятельности;
- развитое художественное восприятие, умение оценивать произведения разных видов хореографических искусств, размышлять о танце и ритмике как о способе выражения духовных переживаний человека;
- общее понятие о роли ритмики в жизни ребенка и его духовно-нравственном развитии, знание основных закономерностей хореографического искусства;
- представление о художественной картине мира на основе освоения отечественных традиций и постижения историко-культурной, этнической, религиозной самобытности танцевального искусства разных народов;
- использование элементарных умений и навыков при воплощении художественно-образного содержания танцевальных произведений в различных видах хореографической и учебно-творческой деятельности;

- готовность применять полученные знания и приобретенный опыт творческой деятельности при реализации различных проектов для организации содержательного культурного досуга во внеурочной и внешкольной деятельности;
- участие в создании театрализованных и танцевально-пластических композиций, импровизаций, театральных спектаклей, танцевальных фестивалей, концертов, конкурсов и др.

Методы занятий:

- Словесный (объяснения, замечания)
- Наглядный (личный показ педагога)
- Практический (выполнение движений)

Структура занятий:

- Подготовительная часть (разминка)
- Основная часть (разучивание нового материала)
- Заключительная часть (закрепление выученного материала)

Основные дидактические правила:

- от лёгкого – к трудному, от простого - к сложному;
- от известного – к неизвестному;
- учитывать физическую подготовленность учащихся;
- не допускать чрезмерной нагрузки;
- использовать элементы тренажа в соответствии с возможностями своего коллектива.

Сроки реализации программы

Программа «В ритме танца» рассчитана 33 часа в год (1-й класс), 34 часа в год (2-3-й классы).

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятия 45 минут.

Ожидаемые результаты:

По итогам года обучения обучающиеся должны

Знать:

- правила поведения на занятиях, требования, предъявляемые к танцорам;
- историю и особенности зарождения и развития спортивного танца;
- ритмическое строение музыки с ее размером, частями и фразами;
- способы и особенности движений, передвижений;
- приемы и способы формирования правильной осанки и танцевального стиля;
- основы общей и специальной физической подготовки;
- основные принципы танцевальных передвижений;
- терминологию разучиваемых движений.

Уметь:

- технически правильно исполнять базовые фигуры программы.

Формой подведения итогов реализации данной дополнительной образовательной программы являются:

- конкурсы на лучшее исполнение сольного и коллективного танца;
- праздничные выступления («День знаний», «8 марта», «День пожилых людей», «Новый Год» и т. д.)
- отчётные концерты;
- участие в конкурсах различного уровня;
- выступления на школьных мероприятиях.

Реализация программы опирается на следующие принципы:

- постепенность развития профессиональных данных у учащихся;
- постепенность увеличения физической нагрузки и технической трудности;
- систематичность и регулярность занятий;
- целенаправленность учебного процесса.

Содержание программы

1. Знакомство

- построение: понятия линии, колонны, интервала, диагонали;
- постановка корпуса, основные позиции ног (1, 2, 3, 4, 5, 6), подготовительные позиции рук.

2. Разминка

- упражнения для мышц шеи и верхнего плечевого пояса;
- тренировочный комплекс для развития координации и равновесия (руки, подъем колена, подъем на полупальцы);
- упражнения для разогрева мышц стопы;
- силовые упражнения (для ног – выпады с переносом тяжести корпуса вправо и влево; для рук – «волна» в положении лежа).

3. Партерная гимнастика

- тренировочный комплекс для развития подъема стопы (в положениях «выворотно» и «невыворотное»);
- упражнение «Воздушные пяточки» (напряжение и расслабление мышц ноги одновременно с поднятием и опусканием стопы);
- «Лягушка» (развитие выворотности бедра);
- тренировочный комплекс для развития выворотности стопы на основе 1 и 2 позиций, а также на полупальцах;
- шпагат (подготовительное упражнение);
- упражнение для укрепления мышц спины «Самолетки» (подъем туловища в положении лежа с вытянутыми руками);
- развитие гибкости спины: «Рыбка», «Колечко» (прогиб выполняется в положении стоя на коленях), «Мостик» (сначала из положения, лежа, затем – из положения стоя).

4. Элементы акробатики

- подъем на полупальцы из положения, сидя на коленях;

- упражнение «Мостик» с подъемом в исходное положение (стоя на полной стопе);
- перекидывание ног из мостика с опорой на руки;
- упражнение «Свечка» (удерживание вытянутых ног);
- кульбиты (кувырок вперед и назад с удерживанием прямой спины);
- колесо (перевороты корпуса из положения стоя, с правой и левой руки);
- стойка на двух руках с удержанием равновесия;
- переворот корпуса из положения сидя с опорой на руки.

5. Танцевальные движения

Базовые:

- шаги (с поднятым коленом и оттянутой стопой);
- простейшие движения ног («гармошка», «елочка», выпады вправо и влево);
- базовые движения бедер (круговые и «восьмерка»);
- прыжки и бег (на месте и с продвижением);
- исходные движения рук (напряжение и расслабление);
- синхронизация простейших движений рук и ног;

Сложные: разучивание более сложных танцевальных движений на основе базовых (простейших). Движения последовательно усложняются. Название каждого движения придумывается педагогом. Оно должно быть ярким и образным, легко припоминаться, вызывать у воспитанников соответствующие ассоциации.

6. Танцевальные композиции.

На основе разученных движений преподаватель выстраивает 4-5 коротких композиций, из которых, с добавлением переходов и перестроений, и формируется концертный номер.

Такой принцип построения танца помогает детям легче запоминать всю композицию в целом.

Учебно-тематический план (1-й класс)

№ п/п	Название раздела, темы	Форма занятия	Количество часов		
			Всего	Теория	Практика
1	Разминка	практическое	8		
	Положение головы, корпуса, рук и ног во время исполнения простейших движений. Знакомство с позициями рук (1-3), ног (1-3, 6)		2	1	1

	Упражнения для мышц шеи и верхнего плечевого пояса		2	-	2
	Упражнения для корпуса и бедер		1	-	1
	Упражнения для ног (икроножные мышцы и стопы)		1	-	1
	Упражнения для развития плавности движений рук		1	-	1
	Знакомство с хореографическими терминами		1	1	-
2	Партерная гимнастика (растяжка)	Практическое/ теоретическое	8		
	Освоение простейших элементов на полу (партерная гимнастика, растяжка, работа над осанкой)		1	-	1
	Упражнения на развитие выворотности стопы		1	-	1
	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса		1	-	1
	Упражнения для развития подъема стопы		1	-	1
	Упражнения на растяжку подколенного сухожилия		1	-	1
	Упражнения на растяжку связок и развитие выворотности тазобедренного сустава		1	-	1

	Упражнения для укрепления мышц спины		1	-	1
	Упражнения на гибкость («мостик», «рыбка», «закидушка»)		1	-	1
3	Элементы акробатики	практическое/ теоретическое	4		
	Показ и объяснение акробатических элементов		2	1	1
	Освоение и отработка простейших элементов акробатики («колесо», «кувырок», «стойка»)		2		2
4	Танцевальные движения	практическое	5		
	Демонстрация и объяснение танцевальных движений		2	1	1
	Разучивание танцевальных движений и работа над качеством их исполнения		3	-	3
5	Танцевальные композиции	практическое/ теоретическое	6		
	Прослушивание и подбор музыкального материала, составление танцевальных композиций		3	1	2
	Составление танцевальных композиций и связок из ранее разученных движений;		3	3	3

	добавление новых.				
6	Подготовка концертных номеров	практическое	2		2
Итого			33		

Учебно-тематический план (2-3-й классы)

№ п/п	Название раздела, темы	Форма занятия	Количество часов		
			Всего	Теория	Практика
1	Разминка	практическое	8		
	Положение головы, корпуса, рук и ног во время исполнения простейших движений. Знакомство с позициями рук (1-3), ног (1-3, 6)		2	1	1
	Упражнения для мышц шеи и верхнего плечевого пояса		2	-	2
	Упражнения для корпуса и бедер		1	-	1
	Упражнения для ног (икроножные мышцы и стопы)		1	-	1
	Упражнения для развития плавности движений рук		1	-	1
	Знакомство с хореографическими терминами		1	1	-
	2	Партерная гимнастика (растяжка)	Практическое/ теоретическое	8	
Освоение простейших элементов на полу (партерная гимнастика, растяжка, работа над осанкой)			1	-	1
Упражнения на развитие выворотности стопы			1	-	1

	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса		1	-	1
	Упражнения для развития подъема стопы		1	-	1
	Упражнения на растяжку подколенного сухожилия		1	-	1
	Упражнения на растяжку связок и развитие выворотности тазобедренного сустава		1	-	1
	Упражнения для укрепления мышц спины		1	-	1
	Упражнения на гибкость («мостик», «рыбка», «закидушка»)		1	-	1
3	Элементы акробатики	практическое/ теоретическое	4		
	Показ и объяснение акробатических элементов		2	1	1
	Освоение и отработка простейших элементов акробатики («колесо», «кувырок», «стойка»)		2		2
4	Танцевальные движения	практическое	5		
	Демонстрация и объяснение танцевальных движений		2	1	1
	Разучивание танцевальных движений и работа над качеством их исполнения		3	-	3

5	Танцевальные композиции	практическое/ теоретическое	6		
	Прослушивание и подбор музыкального материала, составление танцевальных композиций		3	1	2
	Составление танцевальных композиций и связок из ранее разученных движений; добавление новых.		3	3	3
6	Подготовка концертных номеров	практическое	3		3
Итого			34		

Методическое обеспечение образовательной программы

Учитывая, что в данный кружок часто принимаются дети без специального отбора, одной из задач руководителя является исправление дефектов осанки. Следует обращать внимание на положение всей ноги и стопы, в полной и неполной выворотности, чтобы не было наклона в голеностопном суставе ни снаружи, ни внутри.

Учащиеся во время обучения должны получать представление выразительности танцевальных движений, отражающих внутренний мир человека, стремиться к совершенствованию своих движений – выразительности, легкости, стиле, грации.

Ученики, прошедшие определенный курс по данной программе, должны получить также общие сведения об искусстве хореографии, ее специфике и особенностях.

Отчеты хореографического кружка могут проходить как концертное выступление и как открытое занятие. Вместе с тем выступления на сценической площадке можно сочетать с выступлениями детей на воздухе, на открытой площадке в майские праздники, в дни зимних каникул принимать участие в играх и танцах детей вокруг елки.

В мероприятиях воспитательного характера входит подготовка и проведение отчетных концертов, выступлений детей в школе, клубах, на избирательных участках, помощь товарищам по коллективу в различных танцах, замена заболевших, самостоятельная работа по созданию, исполняемых в своей школе, в лагерях.

Материально-техническое обеспечение:

- Спортивный зал;
- Музыкальный центр;
- Спортивный инвентарь.

Условия реализации программы

На занятия дети должны приходить в специальной форме (в спортивной) это их дисциплинирует. Обувь (кроссовки) и для мальчиков, и для девочек. Также в классе должна быть своя фонотека и видеотека. Для выступлений необходимо иметь костюмы и танцевальную обувь.

Результаты контроля учебной деятельности служат основанием для внесения корректив в содержание и организацию процесса обучения, а также для поощрения успешной работы воспитанников, развития их творческих способностей, самостоятельности и инициативы в овладении знаниями, умениями, навыками.

Программа предусматривает связь с программой общеобразовательной школы: физкультурой.

Список литературы

Книги по хореографии и танцам: <https://nsportal.ru/blog/obshcheobrazovatel'naya-tematika/all/2012/09/23/nuzhnye-knigi-po-khoreografii-i-tantsam>

Виртуальная галерея "Танец от древнейших времен до наших дней":
<http://www.gallery.balletmusic.ru/>

Интернет-ресурсы:

"Всё для хореографии и танцоров. Методические пособия".
<https://www.horeograf.com/>

Мастер-класс «Базовые элементы танцевального направления «Хип-хоп культура» - <https://www.youtube.com/watch?v=h9vCMcNTMLo>

Видео занятия «Танцы для детей» (25 уроков)
https://www.youtube.com/playlist?list=PLaqY_eh_i59oZqm2Ah546aGs_DK-vgnq3

Детская хореография:
<https://horeograf.ucoz.ru/blog/>

"Веселая зарядка" – видео с танцевальными движениями:
https://www.youtube.com/watch?v=3ILs_uu5arQ&t=31s

Мастер-класс «Построение урока классического танца»:
<https://www.youtube.com/watch?v=M8T0EcL9RC8>

Календарно-тематическое планирование

1 «А», 1 «Б», 1 «В» классы

Учитель Павлова Надежда Георгиевна

№ п/п	Тема	Дата
1	Инструктаж по технике безопасности. Введение. Презентация "В ритме танца".	02.09
2	Ритмико-гимнастический комплекс. Поклон (приветствие). Музыкальные игры.	09.09
3	«Танцевальная азбука» - изучение позиций рук. Танцевальная композиция «Ручки, ручки...».	16.09
4	«Танцевальная азбука» - изучение позиций ног. Ходы, проходки, прыжки по диагонали танцевального зала. Танцевальная композиция «Ручки, ручки».	23.09
5	Позиции рук в танце. Подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).	30.09
6	Ритмическая схема. Партерная гимнастика. Ритмическая игра.	07.10
7	Композиция с обручами. Выполнение упражнений в парах. Презентация «Хула-хуп».	14.10
8	Танцы народов РФ. Их особенности и костюмы. Работа над композицией с обручами.	21.10
9	Музыкально-танцевальные игры: «Придумай движения», «Повтори за мной».	11.11
10	Элементы современного танца. Тренировочный комплекс для развития координации. Разминка «Буратино».	18.11
11	Элементы народного танца: «дробушки», «вращения», «ковырялочка», «притопы».	25.11
12	Презентация «Русский народный танец». Элементы русского народного танца в парах.	02.12
13	Пантомима. Композиция "Чику-рику". Игра «Придумай движение».	09.12
14	Композиция «Зимняя мозаика». Фигуры в танце.	16.12
15	Работа над композицией «Зимняя мозаика». Упражнения с предметами.	23.12
16	«Чешская полька». Движения выполняются в парах.	13.01
17	«Чешская полька». Движения в танце по диагонали, по кругу. Музыкальная игра.	20.01
1	Элементы современного танца. Музыкально-танцевальная игра. Движения к танцу «Макарена».	27.01
19	«Макарена». Разучивание движений к танцу. Элементы гимнастики. Ритмический рисунок.	03.02
20	Что такое «флэшмоб». Рисунок танца, композиции.	17.02
21	Музыкально-ритмическая композиция «Робот». Ритмический рисунок в танце.	24.02
22	Работа над композицией «Робот». Упражнения с обручами.	03.03
23	Попурри из знакомых композиций. Импровизация.	10.03
24	Импровизация. Упражнения для суставов. Разминка «Буратино».	17.03

25	«Хороводы на Руси». Костюмы для исполнения хороводов (девичьи).	07.04
26	Хоровод «Как у наших у наших у ворот». Разучивание танцевальных движений.	14.04
27	«Искусство танца». Значение танца в жизни людей.	21.04
28	Классический танец. Элементы классического танца. Упражнения на полу.	28.04
29	Работа над композицией. Музыкально танцевальная игра «Зажигай».	05.05
30	Импровизация. Элементы акробатики.	12.05
31	Ритмическая композиция «Полет». Комплекс упражнений на полу.	19.05
32	Композиция с шарами. Рисунок танца. Комплекс упражнений у опоры.	26.05
	Закрепление пройденного материала. Музыкально-танцевальные игры.	

Календарно-тематическое планирование

2 «А», 2 «Б», 2 «В» классы

№ п/п	Тема	Дата	
		2 «А» 2 «Б»	2 «В»
1	Введение. Беседа по ТБ на занятиях. Презентация "В ритме танца". Ориентировка в пространстве (в зале). Приветствие (поклон).	02.09	04.09
2	Ритмико-гимнастический комплекс. Определение точек зала. Поклон (приветствие). Музыкальные игры.	09.09	11.09
3	«Танцевальная азбука» - позиции ног и рук. Композиция «Полька». Музыкальные игры.	16.09	18.09
4	Позиции ног и рук. Ходы, проходки, прыжки по кругу. «Полька». Упражнения на полу.	23.09	25.09
5	Элементы народного танца. Презентация «Народный танец».	30.09	02.10
6	Импровизация. Характер исполнения.	07.10	09.10
7	Ритмическая композиция «Калинка». Танцевальные элемент «квадрат», «крест».	14.10	16.10
8	Элементы современного танца. Музыкально – танцевальная игра «Придумай движение».	21.10	23.10
9	Работа над композицией «Калинка». Элементы народного танца «дробь», «вращения».	11.11	06.11
10	Элементы ритмической гимнастики. Попурри. Музыкально-танцевальные игры.	18.11	13.11
11	Попурри из знакомых композиций. Элементы современного танца.	25.11	20.11
12	Композиция «Зимняя мозаика». Элементы народного танца.	02.12	27.11
13	Работа над композицией «Зимняя мозаика». Упражнения с предметами.	09.12	04.12
1	Упражнения к танцу «Ламбада». Упражнения в парах. Вращения.	16.12	11.12
15.	Музыкальные игры. Композиция «Зимняя мозаика». «Ламбада».	23.12	18.12
16	Элементы современного танца. «Макарена». Пантомима.	13.01	25.12
17	Элементы гимнастики. Презентация «Волшебная сила гимнастики».	20.01	15.01
18	Что такое «флешмоб». Рисунок танца. Ритмический рисунок.	27.01	22.01
19	Презентация "Пантомима". Элементы акробатики.	03.02	29.01
20	Движения к танцу «Весенняя улыбка». Игра «Составим композицию».	10.02	05.02
21	«Весенняя улыбка». Работа над композицией. Пантомима.	17.02	12.02
22	«Хороводы на Руси». Костюмы для исполнения хоровода (девочки).	24.02	19.02

23	Хоровод «Весенние узоры». Разучивание танцевальных движений в рисунке хоровода.	03.03	26.02
24	«Искусство танца». Значение танца в жизни людей.	10.03	05.03
25	Классический танец. Элементы классического танца.	17.03	12.03
26	Импровизация.	07.04	19.03
27	Ритмическая композиция «Роботы». Упражнения на полу.	14.04	02.04
28	Работа над композицией. Музыкально-танцевальная игра «Зажигай».	21.04	09.04
29	Композиция с шарфами. Движения в парах. Рисунок танца.	28.04	16.04
30	Ритмическая композиция «Полет». Упражнения на полу.	05.05	23.04
31	Сюжетный танец. Исполнение танца. Попурри из знакомых композиций (народный танец).	12.05	30.04
32	Синхронность в танце. Упражнения с предметами. Ритмическая композиция "Солнечные лучи".	19.05	07.05
33	Сюжетный танец. Исполнение танца. Вращения (по диагонали, на месте). Музыкально-танцевальные игры.	26.05	14.05
34	Сюжетный танец. Исполнение танца. Выполнение движений в парах.		21.05

Календарно-тематическое планирование

3 «А», 3 «Б», 3 «В» классы

№ п/п	Тема	Дата
1	Введение. Беседа по ТБ на занятиях. Презентация "В ритме танца". Ориентировка в пространстве (в зале). Приветствие (поклон).	04.09
2	Ритмико-гимнастический комплекс. Определение точек зала. Поклон (приветствие). Музыкальные игры.	11.09
3	«Танцевальная азбука» - позиции ног и рук. Композиция «Полька». Музыкальные игры.	18.09
4	Позиции ног и рук. Ходы, проходки, прыжки по кругу. «Полька». Упражнения на полу.	25.09
5	Элементы народного танца. Презентация «Народный танец».	02.10
6	Импровизация. Характер исполнения.	09.10
7	Ритмическая композиция «Калинка». Танцевальные элемент «квадрат», «крест».	16.10
8	Элементы современного танца. Музыкально-танцевальная игра «Придумай движение».	23.10
9	Работа над композицией «Калинка». Элементы народного танца «дробь», «вращения».	06.11
10	Элементы ритмической гимнастики. Попурри. Музыкально-танцевальные игры.	13.11
11	Попурри из знакомых композиций. Элементы современного танца.	20.11
12	Композиция «Зимняя мозаика». Элементы народного танца.	27.11
13	Работа над композицией «Зимняя мозаика». Упражнения с предметами.	04.12
14	Упражнения к танцу «Ламбада». Упражнения в парах. Вращения.	11.12
15	Музыкальные игры. Композиция «Зимняя мозаика». «Ламбада».	18.12
16	Элементы современного танца. «Макарена». Пантомима.	25.12
17	Элементы гимнастики. Презентация «Волшебная сила гимнастики».	15.01
18	Что такое «флешмоб». Рисунок танца. Ритмический рисунок.	22.01
19	Презентация "Пантомима". Элементы акробатики.	29.01
20	Движения к танцу «Весенняя улыбка». Игра «Составим композицию».	05.02
21	«Весенняя улыбка». Работа над композицией. Пантомима.	12.02
22	«Хороводы на Руси». Костюмы для исполнения хоровода (девичьи).	19.02
23	Хоровод «Весенние узоры». Разучивание танцевальных движений в рисунке хоровода.	26.02
24	«Искусство танца». Значение танца в жизни людей.	05.03
25	Классический танец. Элементы классического танца.	12.03
26	Импровизация.	19.03
27	Ритмическая композиция «Хип-хоп». Упражнения на полу.	02.04
28	Работа над композицией. Музыкально – танцевальная игра «Зажигай».	09.04
29	Композиция с шарфами. Движения в парах. Рисунок танца.	16.04

30	Ритмическая композиция «Полет». Упражнения на полу.	23.04
31	Сюжетный танец. Исполнение танца. Попурри из знакомых композиций.	30.04
32	Синхронность в танце. Упражнения с предметами. Ритмическая композиция "Хорошее настроение".	07.05
33	Сюжетный танец. Исполнение танца. Выполнение движений в парах.	14.05
34	Попурри из знакомых композиций. Закрепление пройденного материала. Ритмическая композиция "Ах, лето, лето...".	21.05