

ГИМНАЗИЯ № 13

ПРИНЯТО:

на заседании
педагогического совета
Протокол №16 от 25.08.2021г.

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МАОУ – гимназия №13
Р.Б.Стихина _____
Приказ № 286-01.09 от 01.09.2021

Ритмика

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности для обучающихся 6 – 8 лет, срок реализации 1 год

Разработчик Семененко Т.Г.
педагог дополнительного
образования
МАОУ – гимназии №13

Пояснительная записка

Направленность и актуальность программы

Различные виды музыкальной деятельности дарят детям мгновения чудесного человеческого самовыражения, развивают музыкальный опыт и начала творчества.

Психологические особенности детей 6-8 лет таковы, что одновременно с интеллектуальным постижением окружающего их мира требуют так называемого «эмоционального насыщения». Подобный эмоциональный комфорт детям могут обеспечить занятия музыкальным искусством - пение, слушание музыки и творческая импровизация (ритмико - двигательная). Практическая деятельность в сфере искусств, с раннего возраста, определяет стойкую мотивацию учащихся к обучению, успешное освоение детьми школьных образовательных программ. Опыт работы с детьми дошкольного возраста показал, что формирование музыкально – эстетических навыков является частью общего развития ребёнка. Элементарные музыкально-звуковые понятия невозможно вводить без ознакомления детей с явлениями окружающего мира, без развития образного, абстрактного, логического мышления, краткосрочной и долгосрочной памяти.

Развитие музыкальных способностей осуществляется в процессе совершенствования слуха и умения согласовывать свои движения с музыкой. С древности движения, выполняемые под музыку, применялись в воспитании детей и почитались как занятия, приносящие здоровье физическое и духовное. Возникновению системы ритмического воспитания мы обязаны швейцарскому педагогу и композитору Э. Жак-Далькрозу. Ритмика – исполнительный вид музыкальной деятельности, в котором содержание музыки, ее характер, образы передаются в движении. Основа ритмики – музыка, а движения используются, как средство более глубокого ее восприятия и понимания. Программное содержание ритмики подводит детей к ощущению гармонической слитности своих движений с музыкой, что способствует развитию творческого воображения.

Восприятие музыки – активный слухо-двигательный процесс. Через движение ребенок ярче и эмоциональней воспринимает музыку, закрепляет знания о средствах музыкальной выразительности (лад, темп, динамика, метр, ритм, регистр, строение музыкальной речи). Необходимо тщательно отбирать репертуар по ритмике, способствующий формированию музыкального вкуса, расширяющий кругозор, пополняющий «музыкальный багаж» ребенка

высокохудожественными произведениями, обогащающими словарный запас, и предлагающий обширные знания о музыке.

Эта программа поможет успешно проводить работу по формированию у детей красивой осанки, свободы и пластики движений. Чувства и настроения, вызванные музыкой, придадут движениям детей эмоциональную окраску, влияя на разнообразие и выразительность жестов. Упражнения, вошедшие в данную программу из системы вокальной ритмики, помогут детям услышать музыку в речевых интонациях, что придает речи благозвучность и фонематическую чистоту.

Работая по программе ритмики, необходимо учитывать желание детей и их физические возможности. Занятия должны приносить детям радость, побуждать к общению с музыкой, развивать творческие способности. Планируя занятия, необходимо учитывать анатомо-физиологические особенности детей дошкольного возраста, их специфику восприятия музыки.

Направленность программы

Программа нацелена на получение определённых навыков, знаний, умений, расширение кругозора, развитие общего интеллекта, т.е. на общее, гармоничное, психическое, духовное и физическое развитие ребёнка.

Актуальность. Программа позволяет создать условия для художественно-эстетического и всестороннего развития личности.

Танцевальная гимнастика, ритмические упражнения необходимые для освоения танца, помогают приобрести детям навыки легкости, грациозности, избавиться от тяжеловесности, скованности. Танцы - это наиболее яркая и эмоциональная часть любого мероприятия. Здесь каждый может блеснуть пластикой и грацией, умением двигаться. Не последнюю роль играет и желание выделиться, проявить свои способности. Но самым главным, конечно же, является стремление танцевать. Кроме того, ритмические движения и музыка воздействуют на состояние здоровья человека.

Цель – развитие ребёнка, укрепление физического и психического здоровья детей, развитие умения правильно, красиво двигаться и танцевать, воспитание эстетического чувства вкуса.

Задачи программы:

I. Образовательные: ознакомление учащихся с танцами народов мира, классическими, современными, игровыми.

II. Воспитательные: развитие художественные способности учащихся, привить им любовь к танцам, воспитание любви к музыке, к хореографическому искусству, развитие фантазии и образное мышление учеников в области хореографии

III. Развивающие:

1. Развитие музыкальности:

а) способность воспринимать музыку, т.е. чувствовать её настроение и характер, понимать её содержание;

б) развитие специальных музыкальных способностей: музыкального слуха (мелодического, гармонического, тембрового), чувства ритма;

в) развитие музыкального кругозора и познавательного интереса к искусству звуков;

г) развитие музыкальной памяти.

2. Развитие двигательных умений и навыков:

а) развитие ловкости, точности, координации движений;

б) развитие гибкости и пластичности;

в) воспитание выносливости, развитие силы;

г) формирование правильной осанки;

д) развитие умения ориентироваться в пространстве;

е) обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений.

3. Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку:

а) развитие творческого воображения и фантазии;

б) развитие способности к импровизации в движении.

4. Развитие и тренировка психических процессов:

а) развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции в мимике и пантомимике;

б) развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления.

5. Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:

а) воспитание умения вести себя в группе во время движения, формирование чувства такта, культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми.

Структура занятия:

1. Ознакомление детей с танцевальной азбукой:

- постановка корпуса;

- упражнения для рук, кистей, и пальцев;

- упражнения для плеч;

- упражнения для головы;

- упражнения для корпуса;

Выполнение упражнений танцевальной азбуки.

2. Ознакомление детей с элементами танцевальных движений:

- ходьба: простой шаг в разном темпе и характере;

- бег и прыжки в сочетании по принципу контраста;
- притопы: удар одной ногой в пол, поочередные удары правой и левой ногой;
- топающий шаг, выставление ноги на носок перед собой;
- хлопки;

Выполнение проученных элементов танцевальных движений.

3. Ознакомление детей с танцевальными рисунками и ориентацией в пространстве:

- упражнения и игры по ориентации в пространстве;
- построение в круг;
- построение в линию;
- построение в две линии.

Выполнение упражнений по ориентации в пространстве.

4. Ознакомление и разучивание танцевальных композиций:

- элементы танца;
- танцевальная композиция.

Исполнение танцевальных композиций.

Методы и технологии реализации содержания программы

В группе используются следующие формы занятий с обучающимися:

- групповые «ансамблевые» занятия;
- занятия по подгруппам;
- концертные выступления;
- индивидуальные занятия

Занятия по подгруппам и индивидуальные занятия направлены на более глубокое освоение репертуара ансамбля, совершенствование вокальных навыков, детальную проработку партий, работу с солистами. Состав подгруппы определяется педагогом в начале учебного года, исходя из педагогической целесообразности, и в течение учебного года может изменяться.

Основной формой обучения является занятие, состоящее из двух частей: теоретической и практической. Теоретическая часть включает наглядный и словесный методы. Решение практических задач осуществляется с помощью систематического повторения упражнений и последовательного возрастания трудностей заданий.

Помимо основной формы обучения используются и другие формы организации занятий: выступления на конкурсах, концертах, фестивалях; анализ своих выступлений; посещение концертных программ, с последующим анализом, осмыслением увиденного; просмотр музыкальных видео и DVD фильмов.

В процессе обучения используются методы:

- ✓ наглядный метод обучения – показ;
- ✓ словесный: музыкально-тематические и познавательные беседы, пояснения, указания и замечания;
- ✓ практический: упражнения на технику выполнения и выразительность исполнения; работа на сцене – постановка номера.

Методика проведения занятий предусматривает теоретическую подачу материала (словесные методы) с демонстрацией таблиц и наглядных пособий (наглядные методы), а так же практическую деятельность, являющуюся основной, необходимой для закрепления информации в виде танца.

Необходимо живое общение педагога с детьми, позволяющее легко переходить от хорошо знакомого материала к новому, поскольку носит эмоциональный характер. Методы музыкального физического воспитания представляют собой различные способы совместной деятельности учителя и детей, где ведущая роль принадлежит педагогу. Развивая воображение, эмоциональную отзывчивость, музыкальное мышление, педагог стремиться к тому, чтобы общение с искусством вызывало у ребят чувство радости, проявлению их активности и самостоятельности. Такой процесс восприятия информации наиболее эффективен.

Формы и методы контроля

В учебном процессе используются групповые формы контроля освоения курса программы.

Контроль качества освоения программы осуществляется на двух уровнях: текущем (поурочном) и итоговом.

Поурочный контроль. Его цель – проверка степени усвоения воспитанником изучаемого материала, отработка практических навыков, своевременное выявление возникающих проблем в ходе реализации программы с целью их устранения. Поурочный контроль проводится методом наблюдения. Методы поурочного контроля: - выполнения самостоятельных заданий на занятии; владение техникой танца.

Итоговый контроль проводится по итогам полугодий, в конце всего курса обучения. Его цель – получение поэтапных срезов и итогового результата реализации программы по основным направлениям деятельности. Формой итогового контроля являются - итоговые занятия и концерты для родителей.

Планируемые результаты курса «Ритмика»

Личностные результаты:

- определять и высказывать под руководством учителя самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных учителем ситуациях общения и сотрудничества, при поддержке других участников группы и учителя, делать выбор, как поступить, опираясь на этические нормы.

Метапредметные результаты:

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий;
- высказывать свое предположение (версию);
- работать по предложенному учителем плану;
- отличать верно, выполненное задание от неверного;
- давать совместно с учителем и другими детьми эмоциональную оценку деятельности товарищей.
- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт, информацию, полученную от учителя, и используя учебную литературу;
- овладевать измерительными инструментами.
- выражать свои мысли;
- объяснять свое несогласие и пытаться договориться;
- овладевать навыками сотрудничества в группе в совместном решении задачи.

Предметные:

- выразительность исполнения движений под музыку;
- умение самостоятельно отображать в движении основные средства музыкальной выразительности;
 - освоение большого объёма разнообразных композиций и отдельных видов движений;
 - умение организовать игровое общение с другими детьми;
 - способность к импровизации с использованием оригинальных и разнообразных движений;
 - точность и правильность исполнения движений в танцевальных и гимнастических композициях.

Содержание курса «Ритмика»

Программа рассчитана на 1 год обучения на 105 занятий (3 часа в неделю) на одну группу. Длительность занятия 40 минут. Группа не более 10-15 человек. Занятия по реализации программы проводятся в игровой или академической форме, с включением массовых мероприятий. В соответствии с особенностями детей используются различные методы обучения. Выбор методов зависит как от педагогической направленности самого материала, так и от тех задач, которые ставит перед собой педагог: объяснение, демонстрация, наблюдение, объяснительно-иллюстративный, практическая работа, упражнения. Выполнение определенных упражнений предполагает такие формы организации деятельности как работа в парах.

Модуль1. Модуль «Общая физическая подготовка»

Включает в себя 2 часа теории, где объясняется цель и задачи общей физической подготовки и 45 часов практических занятий.

- а) Упражнения на правильное удержание спины в положении сидя (руки за головой).
- б. Упражнения для стоп (руки на полу): - натяжение и сокращение стоп в невыворотном и выворотном положении; - круговые движения стопы по точкам; - натяжение и сокращение стопы попеременное в выворотном и невыворотном положении; - упражнения отдельно на натяжение подъема и пальцев ног.
- с. Наклоны корпуса к ногам медленные и быстрые из положения сидя, руки наверху.
- д. Упражнения в тазобедренном суставе («лягушка», «березка», «уголок»).
- е. Упражнения для выворотности в коленном и голеностопном суставах.
- ф. Упражнения для мышц живота лежа на спине.
- г. Упражнения для стоп лежа на животе.
- h. Упражнения для выворотности в тазобедренном суставе лежа на животе «лягушка».
- і. Упражнения для мышц и гибкости спины лежа на животе.
- ј. Наклоны корпуса вперед и в стороны в положении сидя ноги открыты в поперечный шпагат, руки наверху.
- к. Растяжки на шпагате с левой, правой ног и поперечный шпагат.
- l. Упражнения для гибкости шеи.

- m. Упражнения для улучшения эластичности плечевого пояса и подвижности плечевых суставов.
- n. Упражнения для улучшения подвижности локтевого сустава и эластичности мышц плеча и предплечья.
- o. Упражнения для улучшения подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы.
- p. Упражнения для улучшения подвижности суставов позвоночника.
- q. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.
- r. Упражнения для улучшения подвижности коленных суставов.
- s. Упражнения для растяжки и формирования танцевального шага.

Модуль2. «Детский танец»

Теоретическая часть занятий состоит в показе движений (упражнений) и объяснении правильности его исполнения.

1. Изучение танцевальных шагов:

- а) шаг с носка;
- б) на полупальцах;
- в) с высоким подниманием бедра;
- г) шаг с перекатом;
- д) легкий бег;
- е) шаг с подскоком;
- ж) галоп;
- з) шаг польки;
- и) марш.

2. Изучение позиций рук (I, II, III) и ног (I, II, III, IV, V, VI).

Удержание корпуса, рук, ног в позициях.

3. Упражнения на ориентацию в пространстве:

- а) план класса (точки класса 1-8);
- б) поворот вправо, влево;
- в) движение по прямой, диагонали, в кругу, в колоннах, перестроения, сужение и расширение круга, «воротца».

4. Музыкальные занятия.

Теоретическая часть:

- а) Изучение структуры музыкального произведения. Понятия вступление, части, музыкальная фраза.

б) Изучение понятий: динамические оттенки; ритмический рисунок; музыкальные акценты; метрические пульсации; сильные и слабые доли; музыкальный размер (, , ,).

в) Определение характера произведения (подвижная, спокойная, веселая, грустная, агрессивная).

Практическая часть:

- Развитие умения двигаться.
- Шаг галопа вперед и в сторону.
- Шаг польки, шаг с подскоком.
- Русский переменный шаг, шаг с притопом.
- Комбинации из изученных танцевальных шагов.
- Основные движения бального танца: «тройной притоп», «галоп с притопом», «тройной хлопок в паре», «переход в паре - детский краковяк».
- Танцы «Чебурашка», «Пингвины», «Ковбои», «Детский краковяк».

Модуль 3 «Основы конкурсного танца»

Теория – общие понятия музыкальный размер и конкурсный танец.

Практическая часть - исполнение танцев:

- «Вару-вару»
- «Полька-приглашение»
- «Страшак»
- «Берлинская полька»
- «Русский лирический»

Учебный план курса «Ритмика»

№	Тема	Общее кол-во часов	В том числе		Формы/методы аттестации и контроля
			теор. занятия	практ. занятия	
	Модуль «Общая физическая подготовка»				Беседа, опрос, наблюдение, выполнение упражнений
1	Упражнения для развития определённых групп мышц	32	1	31	
2	Координация движений с музыкой	13	1	12	
	Итого:	45	2	43	
	Модуль «Детский танец»				
1	Знакомство с танцевальной азбукой	1	1	1	Беседа, опрос, наблюдение, выполнение упражнений
2	Танцевальные шаги	4		4	
3	Музыкальные игры	9		9	
4	Направления движения в танце	4	1	2	
5	Детский танец	18		18	
	Итого:	36	2	34	
	Модуль «Основы конкурсного танца»	24			
1	Конкурсные танцы – общие понятия, музыкальный размер.	24	1	23	Беседа, опрос, наблюдение, выполнение упражнений, участие в концертах.
	ВСЕГО	105	12	93	

Методическое обеспечение

Название программы/курса	Формы занятий	Приёмы и методы организации образовательной деятельности	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
Ритмика	Комбинированное занятие, практическое занятие, праздник, концерт	Игры, упражнения, показ педагогом, наблюдение, тренинг. Фронтальный, коллективный, индивидуально-фронтальный, наглядный (показ педагогом), работа в парах	Фотографии, мультимедийные материалы	Костюмы, декорации, музыкальный центр, фортепиано, хореографический станок	Открытое занятие для родителей, праздник.

Учебно-методическое обеспечение

1. Вечтомова В.Д. Ритмика как первоначальная ступень обучения хореографии
<https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/343489-ritmika-kak-pervonachalnaja-stupen-obuchenija>
2. Примерная программа по предмету «Ритмика»
<https://dshi10.krd.muzkult.ru/media/2020/08/05/1256597767/ritmika.pdf>
3. Программа раннего эстетического развития
<http://xn--4-7sbgxicex4abamk6d.xn--80acgfbsl1azdqr.xn--p1ai/content/files/platn-uslugi/programmy/programma-ritmika-rer.pdf>
4. Ритмика в школе: третий урок физической культуры. Учебно-методическое пособие - Фирилева, Загрядская, Рябчиков
https://sankom.ucoz.com/news/ritmika_v_shkole_tretij_urok_fizicheskoj_kultury_u_chebno_metodicheskoe_posobie_firileva_zagryadskaja_rjabchikov/2016-01-25-36
5. Популярные пособия по ритмике
https://vk.com/wall-68624275_132
<http://asv.school5-kstovo.edusite.ru/p7aa1.html>
6. Методика дисциплина «Ритмика»
http://elibrary.sgu.ru/uch_lit/362.pdf

Список использованной литературы:

1. Золотарев В. Шагают девочки и мальчики: Музыка и движение.-М.-2008
2. Глиэр Р. Вальс: методическое пособие по ритмике.-М.-2009
3. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие.-М.-2010
4. Мессерер А.М. Танец.Мысль .Время.- М.:Искусство,2007
5. Васильева Т.к. Секрет танца.- М.-2008
6. Ваганова А.Я. Основы классического танца.- Л.: Искусство 2009
7. Современный бальный танец.- М.: Просвещение,2009

Сведения о разработчике

Семененко Татьяна Геннадьевна

Педагог дополнительного образования МАОУ – гимназия №13

Образование – Курсы повышения квалификации УрГПУ, педагог дополнительного образования

Педагогический стаж – 15 лет

Соответствие должности педагога дополнительного образования.

Аннотация общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Ритмика»

Различные виды музыкальной деятельности дарят детям мгновения чудесного человеческого самовыражения, развивают музыкальный опыт и начала творчества.

Психологические особенности детей 6-7 лет таковы, что одновременно с интеллектуальным постижением окружающего их мира требуют так называемого «эмоционального насыщения». Подобный эмоциональный комфорт детям могут обеспечить занятия музыкальным искусством - пение, слушание музыки и творческая импровизация (ритмико - двигательная). Практическая деятельность в сфере искусств, с раннего возраста определяет стойкую мотивацию учащихся к обучению, успешное освоение детьми школьных образовательных программ. Опыт работы с детьми показал, что формирование музыкально-эстетических навыков является частью общего развития ребёнка.

Элементарные музыкально-звуковые понятия невозможно вводить без ознакомления детей с явлениями окружающего мира, без развития образного, абстрактного, логического мышления, краткосрочной и долгосрочной памяти.

Развитие музыкальных способностей осуществляется в процессе совершенствования слуха и умения согласовывать свои движения с музыкой. С древности движения, выполняемые под музыку, применялись в воспитании детей и почитались как занятия, приносящие здоровье физическое и духовное.

Возникновению системы ритмического воспитания мы обязаны швейцарскому педагогу и композитору Э. Жак-Далькрозу. Ритмика – исполнительный вид музыкальной деятельности, в котором содержание музыки, ее характер, образы передаются в движении. Основа ритмики – музыка, а движения используются, как средство более глубокого ее восприятия и понимания. Программное содержание ритмики подводит детей к ощущению гармонической слитности своих движений с музыкой, что способствует развитию творческого воображения.

Восприятие музыки – активный слухо-двигательный процесс. Через движение ребенок ярче и эмоциональнее воспринимает музыку, закрепляет знания о средствах музыкальной выразительности (лад, темп, динамика, метр, ритм, регистр, строение музыкальной речи). Необходимо тщательно отбирать репертуар по ритмике, способствующий формированию музыкального вкуса, расширяющий кругозор, пополняющий «музыкальный багаж» ребенка высокохудожественными произведениями, обогащающими словарный запас, и предлагающий обширные знания о музыке.

Эта программа поможет успешно проводить работу по формированию у детей красивой осанки, свободы и пластики движений. Чувства и настроения, вызванные музыкой, придадут движениям детей эмоциональную окраску, влияя на разнообразие и выразительность жестов. Упражнения, вошедшие в данную программу из системы вокальной ритмики, помогут детям услышать музыку в речевых интонациях, что придает речи благозвучность и фонематическую чистоту.

Работая по программе ритмики, учитываются желание детей и их физические возможности. Занятия приносят детям радость, побуждают к общению с музыкой, развивают творческие способности. При планировании занятий учитывается анатомо-физиологические особенности детей младшего школьного возраста, их специфика восприятия музыки.

Ритмика
КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК

№	Учебные недели	Наименование темы занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Формы/методы контроля
1.	1 неделя	Вводная часть. Цель и задачи общей физической подготовки. Упражнения на правильное удержание спины в положении сидя (руки за головой).	Беседа Комбинированное занятие	1	Групповая/опрос Наблюдение
2.				2	
3.	2 неделя	Основы техники и тактики общей физической подготовки. Упражнения для стоп (руки на полу): - натяжение и сокращение стоп в невыворотном и выворотном положении; - круговые движения стопы по точкам; - натяжение и сокращение стопы попеременное в выворотном и невыворотном положении; - упражнения отдельно на натяжение подъема и пальцев ног.	Занятия по общей физической подготовке.	1	Групповая /Наблюдение
4.				2	
5.	3 неделя	Основы техники и тактики общей физической подготовки. Наклоны корпуса к ногам медленные и быстрые из положения сидя, руки наверху. Упражнения в тазобедренном суставе («лягушка», «березка», «уголок»). Упражнения для выворотности в коленном и голеностопном суставах.	Занятия по общей физической подготовке.	1	Групповая /Наблюдение
6.				2	

7.	4 неделя	Упражнения для мышц живота лежа на спине.	Занятия по общей физической подготовке.	1	Групповая/Те стирование, наблюдение
8.		Упражнения для стоп лежа на животе. Упражнения для выворотности в тазобедренном суставе лежа на животе «лягушка». Упражнения для мышц и гибкости спины лежа на животе.		2	
9.	5 неделя	Наклоны корпуса вперед и в стороны в положении сидя ноги открыты в поперечный шпагат, руки наверху.	Занятия по общей физической подготовке.	1	Групповая /Наблюдение
10.		Растяжки на шпагате с левой, правой ног и поперечный шпагат. Упражнения для гибкости шеи.		2	
11.	6 неделя	Упражнения для улучшения эластичности плечевого пояса и подвижности плечевых суставов.	Занятия по общей физической подготовке.	1	Групповая /Наблюдение
12.		Упражнения для улучшения подвижности локтевого сустава и эластичности мышц плеча и предплечья.		2	
13.	7 неделя	Упражнения для улучшения подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы. Упражнения для улучшения подвижности суставов позвоночника.	Занятия по общей физической подготовке.	1	Групповая /Наблюдение
	8 неделя				
14.					
15.	9 неделя	Упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.	Занятия по общей физической подготовке.	1	Групповая /Наблюдение
16.		Упражнения для улучшения подвижности коленных суставов.		2	

17.	10 неделя	Упражнения для растяжки и формирования танцевального шага.	Занятия по общей физической подготовке.	1	Групповая/Тестирование, беседа
18.				2	
19.	11 неделя	Упражнения для растяжки и формирования танцевального шага.	Занятия по общей физической подготовке.	1	Групповая/Тестирование, беседа
20.				2	
21.	12 неделя	Координация движений с музыкой.	Беседа Комбинированное занятие.	1	Групповая/опрос Наблюдение
22.				2	
23.	13 неделя	Координация движений с музыкой.	Комбинированное занятие.	1	Групповая/Тестирование, наблюдение
24.				2	
25.	14 неделя	Координация движений с музыкой.	Комбинированное занятие.	1	Групповая/Тестирование, наблюдение
26.				2	
27.		Координация движений с музыкой.	Комбинированное занятие.	1	Групповая/Тестирование, наблюдение
28.				2	
29.	15 неделя	Координация движений с музыкой.	Комбинированное занятие.	1	Групповая/Наблюдение
30.				2	
31.	16 неделя	Знакомство с танцевальной азбукой. Танцевальные шаги.	Беседа Комбинированное занятие.	1	Групповая/Наблюдение
32.				2	
33.	17 неделя	<i>Изучение танцевальных шагов:</i> а) шаг с носка; б) на полупальцах; в) с высоким подниманием бедра;	Комбинированное занятие.	1	Групповая/Наблюдение
34.				2	
35.	18 неделя	<i>Изучение танцевальных шагов:</i> - шаг с перекатом; - легкий бег;	Комбинированное занятие.	1	Групповая/Наблюдение
36.				2	

37.	19 неделя	<i>Изучение танцевальных шагов:</i> - шаг с подскоком; - галоп;	Комбинированное занятие.	1	Групповая /Наблюдение
38.				2	
39.	20 неделя	<i>Изучение танцевальных шагов:</i> - шаг польки; - марш.	Комбинированное занятие.	1	Групповая /Наблюдение
40.				2	
41.	21 неделя	<i>Изучение позиций рук (I, II, III) и ног (I, II, III, IV, V, VI). Удержание корпуса, рук, ног в позициях.</i>	Комбинированное занятие.	1	Групповая /Наблюдение
42.				2	
43.	22 неделя	<i>Упражнения на ориентацию в пространстве.</i>	Комбинированное занятие.	1	Групповая /Наблюдение
44.				2	
45.	23 неделя	Развитие умения двигаться. Шаг галопа вперед и в сторону.	Комбинированное занятие.	1	Групповая /Наблюдение
46.				2	
47.	24 неделя	Шаг польки, шаг с подскоком. Русский переменный шаг, шаг с притопом.	Комбинированное занятие.	1	Групповая /Наблюдение
48.				2	
49.	25 неделя	Комбинации из изученных танцевальных шагов.	Комбинированное занятие.	1	Групповая /Наблюдение
50.				2	
51.	26 неделя	Основные движения бального танца.	Комбинированное занятие.	1	Групповая /Наблюдение
52.				2	
53.	27 неделя	Танцы «Чебурашка», «Пингвины».	Комбинированное занятие.	1	Групповая /Наблюдение, тестирование
54.				2	
55.	28 неделя	Танцы «Ковбои», «Детский краковяк	Комбинированное занятие.	1	Групповая /Наблюдение
56.				2	
57.	29 неделя	Общие понятия музыкальный размер и конкурсный танец.	Беседа, Комбинированное занятие.	1	Групповая /Наблюдение
58.				2	

59. 60.	30 неделя	Танцы «Вару-вару», «Полька-приглашение»	Комбинированное занятие.	1 2	Групповая/Наблюдение
61. 62.	31 неделя	Танцы «Страшак» «Берлинская полька».	Комбинированное занятие.	1 2	Групповая/Наблюдение
63. 64.	32 неделя	Танцы Русский Лирический, Вальс	Комбинированное занятие.	1 2	Групповая/наблюдение
65. 66.	33 неделя	Подготовка к открытому мероприятию для родителей.	Комбинированное занятие.	1 2	Групповая/Наблюдение
67. 68.	34 неделя	Исполнение танцев на открытом мероприятии для родителей.	Комбинированное занятие.	1 2	Групповая/Наблюдение
69. 70.	35 неделя	Итоговое занятие	Беседа. Комбинированное занятие.	1 2	Групповая/Наблюдение
				105	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575829

Владелец Стихина Римма Борисовна

Действителен с 24.02.2021 по 24.02.2022

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575829

Владелец Стихина Римма Борисовна

Действителен с 24.02.2021 по 24.02.2022