

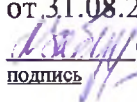
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа №3 города Каменск-Шахтинский

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания  
методической кафедры  
гуманитарного, художественно -  
эстетического и оздоровительного цикла

МБОУ СОШ № 3

от 31.08.2022г. № 2

 секретарь МО Забураева Л.Г.

подпись

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР

 Яценко Н.А.

подпись

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №3



Приказ от 31.08.2022

№ 222/1

Подпись руководителя

 И.А. Золотова

Печать



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Ритмика»

для 5-6 классов

Учитель: **Басакина Анастасия Евгеньевна**

на 2022-2023 учебный год

## Пояснительная записка

Последние годы интерес к хореографическому искусству в нашей стране значительно возрос. Учебная программа по хореографии разработана в соответствии с Государственным стандартом нового поколения «Новая школа» и отражает современные требования к обучению подготовки начальной школы. Известно, что эффективность образования детей в школе во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живем, времена развития современной и массовой гиподинамии, когда ребенок волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидения, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – все это приводит к недостатку двигательной активности ребенка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения. Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по настоящему возможно лишь тогда, когда «дух» и «тело» находятся в гармонии, необходимы меры целостного развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся. Определяющим фактором в системе сохранения и развития здоровья подрастающего поколения может стать валеологически обоснованный учебно-воспитательный процесс, в школе. Необходимо создать условия для коррекции этих недостатков и обогащения запасов двигательных навыков детей, давая им специальные тренировочные упражнения. Предмет хореография способствует гармоничному развитию детей, учит их красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость и смелость.

Обучение хореографии в системе ФГОС целесообразно начинать с занятий по ритмике, служащими преддверием для занятий хореографией. На уроках ритмики происходят первые соприкосновения с музыкой, развивается внимание, музыкальная память, чувство ритма, умение двигаться под музыку. Занятия ритмикой проводятся весь первый год обучения для подготовки детей к урокам хореографии. Последующие года дети осваивают азы хореографии.

По системе ФГОС дополнительное образование - хореографический кружок называется «Ритмика»

**Цель:** Создание валеологических обоснованных условий способствующих совершенствованию индивидуального здоровья учащихся средствами двигательной активности (ритмика, хореография) и развитие качеств творческой личности ребенка средствами танцевального искусства.

**Задачи:**

- Развитие и сохранение здоровья детей младшего школьного возраста;
- соразмерное формирование танцевальных способностей: развить чувство ритма, эмоциональную отзывчивость на музыку, танцевальную выразительность, координацию движений, ориентировку в пространстве.
- дать первоначальную хореографическую подготовку.

**МОДЕЛЬ РЕЗУЛЬТАТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Основные компоненты творческих способностей	Диагностические признаки
1.Мотивационно-ценностный	1.Интерес к хореографической деятельности. 2.Ценностное отношение к занятиям по хореографии. 3.Стремление овладеть искусством танца.
2.Образное мышление	1.Способность самому вникать в музыкально-хореографический образ произведения. 2.Способность чувствовать красоту движения, пластики и связь с музыкой. 3.Способность самому создавать художественный образ.
3.Эстетический вкус	1.Способность к эмоциональному переживанию. 2.Способность оценивать эстетический уровень исполнения.
4.Познавательный интерес	1.Желание познавать историю танца, развития его видов. 2.Пытливость, побуждение к приобретению новых специальных знаний.
5.Хореографические умения и навыки как компонент возможности	1.Музыкально-ритмические навыки: партерная гимнастика, элементы народного, бального и современного танца. 2.Навыки выразительного движения: комбинирование выразительных средств и приёмов (динамических, ритмических, пластических.)
6.Качество личности	Доминантные: трудолюбие, настойчивость, целеустремлённость, сила воли.

## **Личностные, межпредметные и предметные результаты освоения внеурочной деятельности.**

Данная программа ориентирована на формирование гармонически развитой личности средствами кружка «Ритмика и танец».

К числу планируемых результатов отнесены:

- личностные результаты - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей
- межпредметные результаты – обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий
- предметные результаты – выполнение ритмических комбинаций на высоком уровне, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

### **Межпредметные связи**

Программа составлена с учётом реализации межпредметных связей по разделам:

«**Музыкальное воспитание**», где дети учатся слышать в музыке разное эмоциональное состояние и передавать его движениями.

Учащиеся усваивают понятия "ритм", "счет", "размер" и узнают, что музыка состоит из тактов и музыкальных фраз, при этом дети должны учатся различать вступление и основную мелодию, вступать в танец с начала музыкальной фразы.

«**Ознакомление с окружающим**», где дети знакомятся с явлениями общественной жизни, предметами ближайшего окружения, природными явлениями, что послужит материалом, входящим в содержание ритмических игр и упражнений и танцевальных композиций.

Самая тесная взаимосвязь прослеживается между ритмикой и **физкультурой**: и по строению урока, и по его насыщенности. Начинаясь с разминки, имея кульминацию в середине и спад физической и эмоциональной нагрузки к концу, каждый урок имеет конкретную цель — тренировать те или иные группы мышц для выполнения различных движений. Регулярные занятия танцами, как и занятия, физкультурой,

создают и укрепляют мышечный корсет, улучшают работу сердца, нервной системы, укрепляют психику.

В ходе занятий учащиеся сталкиваются с понятиями "угол поворота", "направление движения", "доли счета" ( $1/4$ ,  $2/4$ ,  $3/4$  и т. д.). Умение ориентироваться в пространстве, необходимость развития и использования абстрактного мышления создает тесную взаимосвязь с изучением **математики**.

Каждый танец, который включен в программу, имеет определенные исторические корни и географическое происхождение. Приступая к изучению того или иного танца, учащиеся знакомятся с историей его создания, узнают, в какой стране, у какого народа он появился, в какую страну переместился. Уклад и обычаи, характер и темперамент народа отражаются в танце, и наоборот, изучая танец, учащиеся узнают о тех или иных народах, странах.

#### **Формы обучения:**

- учебное занятие
- домашнее задание
- учебно-игровые мероприятия
- открытые уроки
- концертные выступления

#### **Методы обучения:**

- словесные
- наглядные
- практический показ

#### **Формы контроля и оценки результатов достижения поставленных целей:**

- проведение открытых уроков для родителей;
- организация танцевальных конкурсов;
- участие в праздничных программах, концертах;
- проведение итогового занятия в конце учебного года.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Настоящая программа рассчитана на 1 год обучения, 35 учебных недели по 1 часу в неделю.

Каждая тема состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, показ изучаемых элементов танца, объяснение принципа движения, беседу с учащимися, просмотр видеоматериалов. **В данной программе не предусматривается проведение специальных теоретических занятий. Изучение теории вплетается в ткань каждого учебного занятия.** Практическая часть включает разминку, отработку движений учащимися, составление вариаций из изученных движений и их исполнение. В конце каждого занятия учащиеся под руководством педагога анализируют свою работу, используя метод взаимооценки.

### ***Вводное занятие.***

**ТЕОРИЯ.** Знакомство с обучающимися. Введение в образовательную программу. Инструктаж по технике безопасности. Культура поведения на учебных занятиях.

**ПРАКТИКА.** Разучивание танцевального приветствия (поклон), построение по линиям, игра «Знакомство».

### **Раздел 1. *Азбука музыкального движения.***

**ТЕОРИЯ.** Беседа об основных понятиях и их разъяснение: музыкальный размер, направления движения, степени поворота.

**ПРАКТИКА.** Система упражнений, направленная на развитие музыкального слуха: прослушивание различных ритмов и мелодий, хлопки под музыку, игра «Найди музыкальную фразу».

#### **Тема 1.1. Развитие ритмического восприятия.**

**ТЕОРИЯ.** Виды музыкальных размеров: 2/4, 3/4, 4/4.

**ПРАКТИКА.** Система упражнений, направленная на развитие чувства ритма и музыкального слуха: прослушивание различных ритмов и мелодий, хлопки под музыку, игра «Найди музыкальную фразу». Игра в хлопки с увеличением темпа: хлопки (на сильную долю) становятся громче и увеличивается размах рук, и, наоборот, со снижением темпа все стихает. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

#### **Тема 1.2. Развитие музыкальности.**

**ТЕОРИЯ.** Музыкальные жанры: песня, танец, марш. Различие танцев по характеру, темпу, размеру: вальс, полонез, польку. Беседа о жанре, характере и музыкально-выразительных средствах помогает развивать логическое мышление ребенка и поднимать уровень его общего культурного развития.

**ПРАКТИКА.** Игра «Найди свой путь», движение по залу со сменой направлений под музыку. Музыкально-пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки; шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево. Пространственные музыкальные упражнения: продвижения в различных рисунках по одному, в паре, перестроения из колонны в шеренгу и обратно, из одного круга в два и обратно, продвижения по кругу (внешнему и внутреннему), «звёздочка», «конверт». Музыкально-ритмические упражнения на практическое усвоение понятий: «Темп», «Ритм», «Динамика», «Музыкальная фраза», «Акцент». Оформление урока музыкой с ярко выраженным ритмическим рисунком. Детям предлагается вразброс танец, марш, песню, которые следуют друг за другом, внезапно обрываясь. Дети должны быстро перестроиться и исполнять заданные движения, меняя их в соответствии со сменой звучания музыкального жанра. Например, под марш они начинают маршировать, под песню берут микрофон и открывают рот, словно поют, под танец выполняют танцевальные движения. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

### **Тема 1.3. Паузы в движении и их использование.**

**ТЕОРИЯ.** Виды музыкальных размеров танцев.

**ПРАКТИКА.** Игра «Сделал - остановись».

**Т а н ц е в а л ь н ы е ш а г и :** с носка, с подъёмом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении, на полупальцах с вытянутыми коленями, со сменой положения рук. Шаги, выполненные через выпад вправо-влево, вперед-назад.

### **Раздел 2. Развитие пластики тела.**

**ТЕОРИЯ.** Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений

**ПРАКТИКА.** Система специально разработанных упражнений на развитие основных навыков по данной теме.

#### **Тема 2.1. Упражнения на осанку.**

**ТЕОРИЯ.** Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Понятие о линиях корпуса. Применение навыков расслабления в танце.

**ПРАКТИКА.** Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса: наклоны головы, сжатие и расслабление пальцев рук, вращение кистей, локтей и плеч. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц брюшного пресса: наклоны в стороны и вперёд, потягивания в стороны и вверх, круговые вращения корпуса. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц спины: сжатие и растяжение мышц грудного отдела, «джазовый квадрат», растягивание и скручивание мышц поясничного отдела позвоночника. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

### **Тема 2.2. Упражнения на растяжку.**

**ТЕОРИЯ.** Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Основные принципы дыхания. Выделение различных групп мышц. Понятие о линиях корпуса. Применение навыков расслабления в танце. Понятие о мышечном тоне. Разнонаправленное растяжение.

**ПРАКТИКА.** Основы гимнастики на полу, игровой стретчинг. Развитие навыков растяжения и расслабления. Освоение системы упражнений, направленной на развитие подвижности суставных сочленений: вращения в суставах (стопа, колено, бедро); укрепление и развитие мышц ног: работа стопы (пятка, носок, плоская стопа), различные виды приседаний, прыжки. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

### **Тема 2.3. Упражнения на пластику.**

**ТЕОРИЯ.** Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Основные принципы дыхания. Выделение различных групп мышц.

**ПРАКТИКА.** Работа по классическому экзерсису на полу (система движений «партер» на полу). Эта система помогает сделать тело подвижным, послушным, прекрасным. Здесь пол служит как бы инструментом, помогающим выпрямлять, вытягивать, разворачивать, развивать в нужном направлении костно-мышечный скелет ребенка, исправлять физические недостатки. На занятиях дети пользуются специальными гимнастическими ковриками. Для обучения сознательному управлению своими мышцами применяются упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. Эти упражнения также способствуют



растягиванию ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок, укрепляют все группы мышц ног, приучают к ощущению вытянутости ноги, в том числе пальцев ног и всей стопы. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

### **Раздел 3. Танцевально-ритмическая гимнастика.**

**ТЕОРИЯ.** Беседа об основных понятиях и их разъяснение: музыкальный размер, направления *движения*, степени поворота.

**ПРАКТИКА.** Система специально разработанных упражнений на развитие основных навыков по данной теме.

#### **Тема 3.1. Обще развивающие упражнения.**

**ТЕОРИЯ.** Необходимость предварительного разогрева мышц, знакомство с основными группами мышц. Основные группы мышц верхнего плечевого пояса. Укрепление и развитие мышц брюшного пресса как залог формирования мышечного корсета. Различные отделы позвоночника и их специфика. Что такое осанка и для чего она нужна. Суставы и механизм их работы. Основные группы мышц ног.

**ПРАКТИКА.** Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку по специальной системе подготовки начинающих танцоров. Прыжки: маленькие и большие прыжки; по разным длительностям. Подскоки: на месте; с продвижением. Упражнения для рук и кистей: являются частью разминки, а также включаются в танцевальные комбинации и этюды. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

#### **Тема 3.2. Виды шага, бега, прыжков.**

**ТЕОРИЯ.** Названия основных видов шагов, прыжков, понятие маленьких и больших прыжков; по разным длительностям.

**ПРАКТИКА.** Танцевальные шаги: с носка, с подъёмом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении, на полупальцах с вытянутыми коленями, со сменой положения рук. Лёгкий бег с пальцев вытянутой стопы, бег с отбрасыванием назад ног, согнутых в коленях, на месте и в продвижении, бег с подниманием вперёд ног, согнутых в коленях, на месте и с продвижением. Прыжки: понятие маленьких и больших прыжков; по разным длительностям. Подскоки: на месте; с продвижением. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из

простых изученных элементов путем комбинации их между собой  
Приложение 1, 2.

### **Тема 3.3. Изучение позиций.**

**ТЕОРИЯ.** Основные степени поворотов на месте и в движении: целый поворот, половина поворота, поворот по четвертям и восьмым долям.

**ПРАКТИКА.** Постановка рук – подготовительная, 1, 2, 3 позиции. Позиции ног - 1, 2, 3. Plie – складывание, сгибание, приседание. Изучается demiplie по 1,3 позициям. Музыкальный размер - 3/4 или 4/4, темп - andante. Battement tendu simple – движения, вырабатывающие натянutosть всей ноги в колене, подъеме, пальцах, развивающие силу и эластичность ног (изучается по 1 позиции вначале в сторону, вперед, затем назад). Музыкальный размер - 2/4, темп – moderato (Приложение 1, 2). Тренинг. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложненные варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой, включения шагов в различных направлениях, plie и подключения к работе других уровней. Исходная позиция (если не указывается специально) – ноги на ширине плеч, стопы параллельно друг другу.

### **Раздел 4. Диско-танцы**

**ТЕОРИЯ.** Беседа об основных понятиях и их разъяснение: диско-музыка, музыкальный размер.

**ПРАКТИКА.** Изучение ритмически простых линейных и парных диско-танцев. Подготовка танцевальных номеров для праздничных мероприятий, для участия в конкурсах.

### **Итоговое занятие.**

**ПРАКТИКА.** В конце учебного года проводится концерт для родителей. Показ всех изученных танцев.

### **Требования к учащимся первого года обучения.**

К концу года школьник может овладеть рядом знаний и навыков: умение красиво держать осанку, различные танцевальные шаги, подскоки, прыжки, топотушки и хлопучки.

Ученик должен уметь тактировать руками музыкальные размеры 2/4, 3/4, 4/4. При двух тактовом вступлении вовремя начать движение и закончить. Чувствовать характер марша (спортивного, строевого, походного, героического) и уметь передать его в шаге. Иметь навыки актёрской выразительности. Уметь изобразить в танцевальном шаге повадки кошки,

лисы, медведя, зайца... Выразить образ в разном эмоциональном состоянии—веселья, грусти (весёлый котёнок, грустная птица). Распознавать характер старинной музыки. Уметь исполнить элементы своего национального танца. Уметь исполнять перестроения.

## Учебно-тематический план 1 года обучения

Название разделов	Название тем	Количество часов
<b>Вводное занятие</b>		1
<b>Азбука музыкального движения</b>	Развитие ритмического восприятия	В процессе занятий
	Развитие музыкальности	
	Паузы в движении и их использование	
<b>Развитие пластики тела</b>	Упражнения на формирование правильной осанки	
	Упражнения на растяжку	
	Упражнения на пластику	
<b>Танцевально-ритмическая гимнастика</b>	Общеразвивающие упражнения	В процессе занятий
	Виды шага, бега, прыжков	
	Изучение позиций	
<b>Диско-танцы</b>	«Маленькие дети»	
	«Мечтай»	
	«Булочка»	
<b>Классический</b>	«Фантазии»	
<b>Элементы народного танца</b>	«Новый взгляд»	
<b>Итоговое занятие</b>		

### Требования к учащимся второго года обучения.

В конце второго года обучения учащиеся умеют определять музыкальные жанры (танец, марш, песня), виды ритмики (танец, игра, упражнение). Понимать простейшие музыкальные понятия (высокие и низкие звуки; быстрый, средний, медленный темп; громкая, умеренно-громкая, тихая музыка и т.д.).

Получают навыки в формировании красивой осанки, выразительности пластики движений и жестов в танцах, играх, хороводах, упражнениях. Умение держатся на сцене, работать перед зрителем.

## Учебно-тематический план 1 года обучения

№ урока	дата	дата	дата	дата	Тематическое содержание	Часы
1 цикл	<b>5 а</b>	<b>5 б</b>	<b>6 а</b>	<b>6 б</b>		
1	07.09	06.09	07.09	01.09	Введение. Беседа о танце.	1
2	14.09	13.09	14.09	08.09	Основные понятия в хореографии. Техника б/о.	1
3	21.09	20.09	21.09	15.09	Ритмика. Партерная гимнастика.	1
4	28.09	27.09	28.09	22.09	Разучивание танцевальной комбинации.	1
5	05.10	04.10	05.10	29.09	Освоение комплекса статических поз.	1
6	12.10	11.10	12.10	06.10	Постановка массовых танцев.	1
7	19.10	18.10	19.10	13.10	Разучивание танцевальных комбинаций.	1
8	26.10	25.10	26.10	20.10	Ритмика.	1
2 цикл						
9	09.11	08.11	09.11	27.10	Музыкальные игры	1
10	16.11	15.11	16.11	10.11	Постановка танца.	1
11	23.11	22.11	23.11	17.11	Отработка движений танца.	1
12	30.11	29.11	30.11	24.11	Отработка движений танца.	1
13	07.12	06.12	07.12	01.12	Отработка движений танца.	1
14	14.12	13.12	14.12	08.12	Отработка движений танца.	1
15	21.12	20.12	21.12	15.12	Отработка движений танца.	1
16	28.12	27.12	28.12	22.12	Современная пластика	1
3 цикл						
17	11.01	10.01	11.01	12.01	Импровизация.	1
18	18.01	17.01	18.01	19.01	Постановка танца.	1
19	25.01	24.01	25.01	26.01	Отработка движений танца.	1
20	01.02	31.01	01.02	02.02	Отработка движений танца.	1
21	08.02	07.02	08.02	09.02	Отработка техники и выразительности исполнения	1
22	15.02	14.02	15.02	16.02	Постановка танца	1
23	22.02	21.02	22.02	02.03	Отработка движений танца.	1
24	01.03	28.02	01.03	09.03	Отработка движений танца.	1
25	15.03	14.03	15.03	16.03	Отработка движений танца.	1
4 цикл						
26	05.04	04.04	05.04	30.03	Отработка движений танца.	1
27	12.04	11.04	12.04	06.04	Новые корректирующие движения в системе занятий	1
28	19.04	18.04	19.04	13.04	Музыкальные игры.	1
29	26.04	25.04	26.04	20.04	Отработка техники и выразительности исполнения.	1
30	03.05	02.05	03.05	27.04	Постановка танца. Элементы народного танца	1
31	10.05	16.05	10.05	04.05	Отработка движений танца. Беседы по хореографии.	1
32	17.05	23.05	17.05	11.05	Отработка движений танца. Новые комбинации.	1
33	24.05	30.05	24.05	18.05	«Новый век и современные танцы».	1
34	31.05		31.05	25.05	Отработка движений танца. «Дорога к танцу».	1

### Учебно – тематический план.

№	Тема	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Универсальные учебные действия	ЦОР (цифровые образов.ресурсы)
1	Вводное занятие Инструкция по ОТ	1	1		Коммуникативные	ДВД диск «Школа танцев для детей», ч 1
2	Постановка корпуса, рук, ног, головы	4	1	3	Личностные	ДВД диск «Школа танцев для детей», ч 2
3	Элементы бального танца	4	1	3	Регулятивные	ДВД диск «Школа танцев для детей», ч 2
4	Освоение танцевального шага. Элементы народно-сценического танца.	10	2	8	Познавательные	ДВД диск «Школа танцев для детей», ч 1
5	Постановка простых лирических, сюжетных и эстрадных танцев	9	1	8	Коммуникативные	СД диск «Популярные танцы мира от ламбады до лезгинки»; СД диски с записью мелодий народных танцев
6	Выработка осанки и гибкости тела	5	2	3	Личностные	ДВД диск «Школа танцев для детей», ч 2
7	Итого:	34	9	25		

#### Организационные условия реализации программы:

Программа рассчитана на детей – 11-13 лет.

Общее количество часов – 34 часа.  
Периодичность проведения занятий – 1 раза в неделю.  
Продолжительность одного занятия – 1 час (40 мин.).  
Нормы наполнения групп – от 15 человек.  
Форма организации учебно-воспитательного процесса: групповая.

### **СПИСОК УЧЕБНОЙ И МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Москва, 2000 год.
2. Бекина СИ. Ломова Т.П. Музыка и движение, 2001г.
3. Ваганова А.Я. Основы классического танца. С.-Пб, 2002.
4. Детский фитнес. М., 2006.
5. Костровицкая В. 100 уроков классического танца. Л., 1981.
6. Лисицкая Т. Гимнастика и танец. М., 1988.
7. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие. М., 1999.
8. Мошкова Е.И. Ритмика и бальные танцы для начальной и средней школы. М., 1997.
9. Пособие по ритмике для 2 класса музыкальной школы. М., 2005.
10. Примерные программы начального общего образования. Официальный сайт Министерства образования РФ
11. Проекты примерных (базисных) учебных программ по предметам начальной школы. Официальный сайт Министерства образования РФ
12. Рабочая программа учителя как проект для реализации в образовательном процессе. Материалы для слушателей семинаров и образовательных программ. /Сост. И.В.Анянова. – Н.Тагил: НТФ ИРРО, 2008.
13. Разрешите пригласить. Сборник популярных бальных танцев, выпуск шестой. М., 1981.
14. Ротерс Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. М., 1986.
15. Федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего образования. Приказ Министерства образования РФ «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» от 5 марта 2004 г № 1089.

Прошнуровано и скреплено печатью

Листов.

директор

МБОУ СОШ №3

Золотова И.А.







ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575

Владелец Золотова Ирина Александровна

Действителен с 27.02.2022 по 27.02.2023