

РАЗДЕЛ 3.1.1. ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ОРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ «РИТМИКА»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА «РИТМИКА»

Настоящая рабочая программа по реализации курса «Ритмика» рассчитана на нормативный срок освоения – 1 (один) учебный год (64 часа).

Поурочное планирование курса «Ритмика»

№	Тема занятия
1	Инструктаж по ОТ. Вводное занятие.
2	Характер музыки. Изучение статических танцев
3	Ритмические упражнения с музыкальными заданиями.
4	Начало и окончание движения вместе с музыкой.
5	Определение различных музыкальных отрывков
6	ЭКТ. Изучение I, II, III позиций ног условно.
7	Повороты и наклоны головы
8	Изучение поклона. ЭФГ
9	ЭФГ. Поднятие и опускание плеч.
10	Изучение разминки
11	Наклон корпуса. Вращение кистей рук.
12	Понятие о дистанции, интервалах. Изучение разминки. Лёгкий бег
13	Изучение разминки. Лёгкий бег
14	Понятие о дистанции, интервалах. Изучение поклона.
15	Изучение хлопков в ладоши
16	АМД. Изучение движения в различных музыкальных темпах
17	Определение характера музыки словами
18	Изучение IV позиции ног. ЭФГ
19	Поднимание ноги, согнутой в колене (без фиксации и с задержкой, стопа вытянута)
20	Наклоны вперёд, вытянув руки
21	Наклоны вперёд, вытянув руки
22	Наклоны в сторону, на широкой растяжке
23	Наклоны в сторону, на широкой растяжке
24	Понятие о ведущей роли мальчиков в парном танце. Положение рук. ДТ
25	Понятие о ведущей роли мальчиков в парном танце. Положение рук. ДТ
26	Танцевальный шаг вперёд, назад, на полупальцах. Лёгкий бег, шаг с подскоком
27	Танцевальный шаг вперёд, назад, на полупальцах. Лёгкий бег, шаг с подскоком
28	Понятие о движении по ходу танца, и обратно. (ДТ и Т)
29	Понятие о движении по ходу танца, и обратно. (ДТ и Т)
30	Сочетание подъёма на полупальцы и с последующим приседанием по VI позиции ног
31	Сочетание подъёма на полупальцы и с последующим приседанием по VI позиции ног
32	Раскрывание рук вперёд, в сторону из положения на поясе, в характере русского танца.
33	Раскрывание рук вперёд, в сторону из положения на поясе, в характере русского танца.
34	Раскрывание рук вперёд, в сторону из положения на поясе, в характере русского танца. Танец «Казачок»
35	АМД. Изучение точек зала

36	Построения и перестроения
37	АМД. Изучение точек зала
38	Построения и перестроения
39	Построение в колонну по одному и по два, перестроение из колонны по одному
40	Построение в колонну по одному и по два, перестроение из колонны по одному
41	ЭРГ. Первоначальные сведения по анатомии человека
42	ЭРГ. Первоначальные сведения по анатомии человека
43	Прыжки по VI позиции ног на месте
44	Прыжки по VI позиции ног на месте
45	Партерный тренаж.
46	Положение сидя. Упражнения на сгибания ног
47	Партерный тренаж.
48	Положение сидя. Упражнения на сгибания ног
49	АМД. Терминология
50	АМД. Построение в шеренгу, в круг, сужение и расширение в зал
51	АМД. Построение в шеренгу, в круг, сужение и расширение в зал
52	АМД. Построение «цепочкой»
53	АМД. Построение «цепочкой»
54	ЭРГ. Терминология. Положения на спине.
55	ЭРГ. Терминология. Положения на спине.
56	ЭРГ. Терминология. Положения на спине. Позвоночник в семи точках касается пола
57	Сокращение и вытягивание стопы по I и по IV позиции ног
58	Упражнения для развития мышц брюшного пресса, спины
59	Удары стопой по III и IV позиции ног
60	Изучение тройного прыжка
61	Повторение раздела Алфавит музыкального движения.
62	Повторение раздела. Элементы ритмической гимнастики. Танцевальные движения и танцы.
63	Повторение раздела. Танцевальные движения и танцы.
64	Итоговое занятие