

Министерство просвещения Российской Федерации
Министерство образования Свердловской области
Государственное автономное нетиповое образовательное учреждение
Свердловской области «Губернаторский лицей»

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГАНОУ СО
«Губернаторский лицей»

И.А. Климовских

Приказ № 91/2-од от 26.06.2025

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Ритмика»
для обучающихся 1-4 классов

Составители:

Двуречинская Д.Д.

Торопова М.Р.

Учитель

Екатеринбург, 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РИТМИКА

Рабочая программа по курсу спортивно-оздоровительного направления «Ритмика» разработана на основании нормативных документов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный государственный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования РФ от 06.10.2009, №373 (с изменениями и дополнениями от 26.11.2010 года, 22.09.2011 года, 18.12.2012 года, 29.12.2014 года, 18.05.2015 года и 31.12.2015 года)
3. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 (далее – СанПиН 2.4.2.2821-10);
4. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
5. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального образовательного стандарта общего образования»;
6. Рабочая программа по воспитанию ГАНОУ СО "Губернаторский лицей";
7. ООП НОО ГАНОУ СО "Губернаторский лицей" (приказ № 72-ОД от 27.03.2024);

8. Учебный план ГАНОУ СО "Губернаторский лицей" на 2024-2025 учебный год ФГОС НОО (приказ № 74 ОД от 27.03.2024).

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РИТМИКА

Образовательная цель программы: приобщение детей ко всем видам танцевального искусства: от историко-бытового до современного танца, от детской пляски до балетного спектакля.

Развивающая цель программы: воспитание единого комплекса физических и духовных качеств: гармоническое телосложение, хорошее здоровье и выносливость, артистизм и благородство;

Воспитательная цель программы: профессиональная ориентация и самоопределение ребёнка.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РИТМИКА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

На изучение курса «Ритмика» отводится - 34 часа (1 час в неделю, 34 недели)

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РИТМИКА

Основная форма образовательной работы с детьми: 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: музыкально-ритмические упражнения и игры, слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, творческие задания.

Программой предусмотрены занятия теоретическими дисциплинами: музыкальная грамота, беседы о хореографическом

искусстве. Организация игровых ситуаций помогает усвоению программного содержания, приобретению опыта взаимодействия, принятию решений. Беседы, проводимые на занятиях, соответствуют возрасту и степени развития детей. На начальном этапе беседы краткие. С детьми 3-4 классов проводятся беседы — диалоги, обсуждения, которые помогают развитию способности логически мыслить. На этих занятиях дети получают информацию о хореографическом искусстве, его истории развития и традициях.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

РИТМИКА

1 КЛАСС

1. Упражнение на ориентирование в пространстве

Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы. Броуновское движение.

2. Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами. Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (мячики, блоки). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (резина, блок, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, подъем на полупальцы. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Перекрестное поднимание и опускание рук (правая рука вверху, левая внизу). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом.

Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

Упражнение на расслабление мышц. Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

3. Игры под музыку

Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание — тяжелым, комичным и т. д.). Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.

4. Танцевальные упражнения

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне; притопы одной ногой и

поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.

2 КЛАСС

1. Упражнение на ориентирование в пространстве

Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и из движения врассыпную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.

2. Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения. Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета (блоки, мячи). Опускание и поднимание предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднимание согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук). Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в

сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднимание левой ноги, согнутой в колене, с одновременным подниманием и опусканием правой руки и т. д.). Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.

Упражнения на расслабление мышц. Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед. Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра). Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед.

3. Игры под музыку

Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий). Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении. Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.

Повторение элементов танца по программе для 1 класса. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Подскоки с ноги на ногу, легкие подскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием

ноги вперед. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с поскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди. Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. Основные движения местных народных танцев.

3 КЛАСС

1. Упражнение на ориентирование в пространстве

Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину. Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путем отступления одной группы детей на шаг вперед, другой — на шаг назад. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг. Выполнение движений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах.

2. Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резины). Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону. Перелезание через сцепленные руки, через резину. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову в сторону, противоположную взмаху ноги. Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки. Упражнения на сложную координацию движений с предметами (мячами, резинами, блоками). Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением (под барабан, бубен). Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот.

Упражнения на расслабление мышц. Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение, давая плечам, кистям, пальцам слегка пассивно согнуться (руки как бы ложатся на мягкую подушку). Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус — стойка на полупальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки. Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.

3. Игры под музыку

Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз. Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта. Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений. Исполнение движений пружиннее, плавнее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца. Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен. Передача в движениях развернутого сюжета музыкального рассказа. Смена ролей в импровизации. Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные, игры с пением и речевым сопровождением.

4. Танцевальные упражнения

Повторение элементов танца по программе 2 класса. Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег. Сильные подскоки, боковой галоп. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением. Движения парами: боковой галоп, подскоки. Основные движения народных танцев.

4 КЛАСС

1. Упражнение на ориентирование в пространстве

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и концентрических кругов в звездочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах.

2. Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения. Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на пояс. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые

движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (мячи).

Упражнение на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой. С позиции приседания в присед с опущенной головой и руками постепенное поднимание головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка). То же движение в обратном направлении (имитация увядющего цветка).

3. Игры под музыку

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

4. Танцевальные упражнения

Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в 3 классе. Упражнения на различение элементов народных танцев. Шаг кадрили: три

простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег. Поскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах. Разучивание народных танцев.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения ООП НОО достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности образовательной организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

1. Сформированность внутренней позиции обучающегося, которая находит отражение в эмоционально положительном отношении обучающегося к образовательному учреждению через интерес к ритмико-танцевальным, гимнастическим упражнениям. Наличие эмоционально-ценостного отношения к искусству, физическим упражнениям. Развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности.

2. Сформированность мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы. Любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей; навыков творческой установки. Умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения.

3. Сформированность самооценки, включая осознание своих возможностей, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха; умения видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех, проявить себя в период обучения как яркую

индивидуальность, создать неповторяемый сценический образ. Раскрепощаясь сценически, обладая природным артистизмом, ребенок может мобильно управлять своими эмоциями, преображаться, что способствует развитию души, духовной сущности человека.

4. Знание моральных норм и сформированность морально-этических суждений; способность к оценке своих поступков и действий других людей с точки зрения соблюдения/нарушения моральной нормы. Развито чувство коллективизма, потребности и готовности к эстетической творческой деятельности; эстетического вкуса, высоких нравственных качеств. Реализация творческого потенциала в процессе выполнения ритмических движений под музыку; позитивная самооценка своих музыкально - творческих возможностей.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности познавательных, коммуникативных и регулятивных универсальных действий, которые обеспечивают успешность изучения учебных предметов, а также становление способности к самообразованию и саморазвитию. В результате освоения содержания программы начального общего образования, обучающиеся овладевают рядом междисциплинарных понятий, а также различными знаково-символическими средствами, которые помогают обучающимся применять знания, как в типовых, так и в новых, нестандартных учебных ситуациях.

1. Регулятивные:

- способность обучающегося понимать и принимать учебную цель и задачи;
- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- накопление представлений о ритме, синхронном движении;

- наблюдение за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности;

- умение детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- самовыражение ребенка в движении, танце;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- умение действовать по плану и планировать свою деятельность;
- умение контролировать и оценивать свои действия, вносить корректизы в их выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- целеустремлённость и настойчивость в достижении цели.

2. Познавательные:

- навык умения учиться: решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью учителя;
- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки;
- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
- повторять любой ритм, заданный учителем;
- задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами);

- правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка.

3. Коммуникативные: - умение координировать свои усилия с усилиями других; - задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций;

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика); - формулировать собственное мнение и позицию; - договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; - умение координировать свои усилия с усилиями других;

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию; - допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии; - учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; - участие в музыкально-концертной жизни класса, школы;

- продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников; - с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия; - умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении различных музыкально-творческих задач, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно; - под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне; - ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;

- ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии; - ритмично выполнять несложные движения руками и ногами; - выполнять игровые и плясовые движения.

2 КЛАСС

- понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения; - организованно строиться (быстро, точно); - сохранять правильную дистанцию в колонне парами.

3 КЛАСС

- воплощение музыкальных образов при разучивании и исполнении танцевальных движений; - рассчитываться на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги; - соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах; - самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой; - передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.; - передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;

4 КЛАСС

- отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение соответсвии со сменой частей музыкальных фраз.
- четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время быстро-ритмичного танца;
- различать основные характерные движения некоторых народных танцев.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименова- ние разделов и тем программы	Колич- ство часов	Основное содержание	Основные виды деятельност- и	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Что такое «Ритмика»? Основные понятия.	1	Техника безопасности. Правила поведения.	Прослушива- ние выступления учителя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
2	Музыкальны- е этюды.	4	Изучение танцевальных этюдов	Танцевальна- я	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
3	Постановка корпуса, рук и ног. Основные правила	4	Изучение правил постановки корпуса, рук и ног	Танцевальна- я	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
4	Общеразви- вающие упражнения	2	Исполнение общеразвиваю- щих упражнений	Танцевальна- я	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
5	Ритмико- гимнастиче- ские и координацио- нны- е упражнения	8	Исполнение ритмико- гимнастиче- ских упражнений	Танцевальна- я	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
6	Движения по линии танца	2	Изучение правил движения по линии танца	Танцевальна- я	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
7	История хореографич- еского искусства	4	Просмотр балетов	Просмотр видеоматери- алов	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
8	Разучивание комбинаций	2	Изучение комбинаций на	Танцевальна- я	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/

			различные техники		
9	Партерная гимнастика	6	Исполнение упражнений партерной гимнастики	Танцевальна я	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
10	Открытый урок	1	Участие в открытом уроке	Танцевальна я	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Коли- чество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образователь- ные ресурсы
1	Вводный урок	1	Техника безопасности. Правила поведения.	Прослушивани е выступления учителя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
2	Партерная гимнастика	3	Исполнение упражнений партерной гимнастики	Танцевальная	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
3	Общеразвиваю- щие упражнения	4	Исполнение общеразвиваю- щих упражнений	Танцевальная	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
4	Разучивание комбинаций разминки	3	Изучение комбинаций на различные техники	Танцевальная	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
5	Разучивание комбинаций в партере	3	Изучение комбинаций на различные техники	Танцевальная	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
6	Разучивание комбинаций в продвижении	2	Изучение комбинаций на различные техники	Танцевальная	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
7	Техники современного танца “Flat back”, “Roll” и “Swing”	4	Изучение комбинации “Flat back”, “Roll” и “Swing”	Танцевальная	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
8	Ритмико- гимнастические упражнения	6	Исполнение ритмико- гимнастиче- ских упражнений	Танцевальная	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/

9	История хореографического искусства	4	Просмотр балетов	Просмотр видеоматериалов	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
10	Элементы современной хореографии	3	Изучение элементов современной хореографии	Танцевальная	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
11	Открытый урок	1	Участие в открытом уроке	Танцевальная	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

3 КЛАСС

№ п / п	Наимено- вание разделов и тем програм- мы	Количес- тво часов	Основное содержание	Основные виды деятельност- и	Электронные (цифровые) образовательн- ые ресурсы
1	Вводный урок	1	Техника безопасности. Правила поведения.	Прослушивание выступления учителя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
2	История хореографического искусства	4	Просмотр балетов	Просмотр видеоматериалов	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
3	Общеразвивающие упражнения	5	Исполнение общеразвивающих упражнений	Танцевальная	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
4	Разучивание комбинаций разминки	4	Изучение комбинаций на различные техники	Танцевальная	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
5	Разучивание комбинаций в партнере	4	Изучение комбинаций на различные техники	Танцевальная	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
6	Ритмико-гимнастические упражнения	6	Исполнение ритмико-гимнастических упражнений	Танцевальная	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
7	Упражнения на	3	Исполнение упражнений	Танцевальная	Библиотека ЦОК

	развитие координации движений		на координацию		https://m.edsoo.ru/
8	Разучивание комбинаций в продвижении	3	Изучение комбинаций на различные техники	Танцевальная	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
9	Техники современного танца “Flat back”, “Roll” и “Swing”	3	Изучение комбинаций на техники “Flat back”, “Roll” и “Swing”	Танцевальная	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
10	Открытый урок	1	Участие в открытом уроке	Танцевальная	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

4 КЛАСС

№ п/п	Наименова- ние разделов и тем программы	Кол- ичес- тво часо- в	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Вводный урок	1	Техника безопасности. Правила поведения.	Прослушивание выступления учителя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
2	История хореографического искусства	4	Просмотр балетов	Просмотр видеоматериалов	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
3	Общеразвивающие упражнения	6	Исполнение общеразвивающих упражнений	Танцевальная	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
4	Разучивание комбинации разминки	3	Изучение комбинаций на различные техники	Танцевальная	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
5	Разучивание комбинации вращений	3	Изучение комбинаций на различные техники	Танцевальная	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
6	Ритмико-гимнастические упражнения	4	Исполнение ритмико-гимнастических упражнений	Танцевальная	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
7	Упражнения на развитие координации движения	3	Исполнение упражнений на координацию	Танцевальная	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
8	Разучивание	3	Изучение	Танцевальная	Библиотека ЦОК

	комбинации в партере		комбинаций на различные техники		https://m.edsoo.ru/
9	Разучивание комбинаций в продвижении	3	Изучение комбинаций на различные техники	Танцевальная	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
10	Техники современного танца “Flat back”, “Roll” и “Swing”	3	Изучение комбинаций на техники “Flat back”, “Roll” и “Swing”	Танцевальная	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
11	Открытый урок	1	Участие в открытом уроке	Танцевальная	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Что такое «Ритмика»? Основные понятия.	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
2	Музыкальный этюд «Пружинка»	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
3	Постановка корпуса. Основные правила	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
4	Позиции рук. Основные правила.	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
5	Позиции ног. Основные правила.	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
6	Партерная гимнастика	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
7	Общеразвивающие упражнения	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
8	Ритмико- гимнастические упражнения	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
9	Ритмико- гимнастические упражнения	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
10	Балет "Щелкунчик"	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
11	Музыкальный этюд «Листья»	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
12	Движения по линии танца	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
13	Партерная гимнастика	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
14	Комбинация на работу стоп	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
15	Балет "Щелкунчик"	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/

16	Ритмико-гимнастические упражнения	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
17	Ритмико-гимнастические упражнения	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
18	Партерная гимнастика	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
19	Комбинация на подвижность тазобедренных суставов	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
20	Балет "Щелкунчик"	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
21	Ритмико-гимнастические упражнения	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
22	Общеразвивающие упражнения	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
23	Постановка корпуса, рук и ног повторение	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
24	Ритмико-гимнастические упражнения	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
25	Партерная гимнастика	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
26	Балет "Щелкунчик"	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
27	Ритмико-гимнастические упражнения	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
28	Движения по линии танца	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
29	Музыкальный этюд "Часики"	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
30	Ритмико-гимнастические упражнения	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
31	Партерная гимнастика	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/

32	Музыкальный этюд "Зайчики"	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
33	Партерная гимнастика	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
34	Открытый урок	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
2	Комбинация разминки	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
3	Партерная гимнастика	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
4	Общеразвивающие упражнения	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
5	Комбинация разминки	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
6	Комбинация в партере	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
7	Техника Roll	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
8	Комбинация разминки	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
9	Ритмико-гимнастические упражнения	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
10	Балет "Спящая красавица"	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
11	Комбинация в продвижении	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
12	Общеразвивающие упражнения	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
13	Техника Swing	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
14	Партерная гимнастика	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
15	Балет "Спящая красавица"	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
16	Ритмико-гимнастические упражнения	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
17	Комбинация в партере	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
18	Балет "Спящая красавица"	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
19	Техника Flat back	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
20	Ритмико-гимнастические упражнения	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
21	Общеразвивающие	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/

	упражнения		
22	Балет "Спящая красавица"	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
23	Комбинация в продвижении	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
24	Ритмико-гимнастические упражнения	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
25	Партерная гимнастика	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
26	Элементы современной хореографии	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
27	Ритмико-гимнастические упражнения	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
28	Общеразвивающие упражнения	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
29	Повторение техник современного танца "Flat back", "Roll" и "Swing"	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
30	Комбинация в партере	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
31	Элементы современной хореографии	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
32	Ритмико-гимнастические упражнения	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
33	Элементы современной хореографии	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
34	Открытый урок	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
2	Балет "Золушка"	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
3	Комбинация разминки	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
4	Общеразвивающие упражнения	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
5	Комбинация разминки	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
6	Ритмико- гимнастические упражнения	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
7	Общеразвивающие упражнения	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
8	Комбинация разминки	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
9	Балет "Золушка"	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
10	Комбинация разминки	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
11	Балет "Золушка"	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
12	Общеразвивающие упражнения	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
13	Техника "Roll"	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
14	Комбинация в партере	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
15	Комбинация на развитие координации движения	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
16	Ритмико- гимнастические упражнения	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
17	Общеразвивающие упражнения	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
18	Комбинация в продвижении	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
19	Комбинация в партере	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/

20	Балет "Золушка"	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
21	Ритмико-гимнастические упражнения	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
22	Техника "Swing"	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
23	Комбинация в партере	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
24	Ритмико-гимнастические упражнения	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
25	Комбинация в продвижении	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
26	Общеразвивающие упражнения	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
27	Комбинация на развитие координации движения	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
28	Комбинация в продвижении	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
29	Техника "Flat back"	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
30	Ритмико-гимнастические упражнения	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
31	Комбинация в партере	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
32	Комбинация на развитие координации движения	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
33	Ритмико-гимнастические упражнения	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
34	Открытый урок	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
2	Комбинация разминки	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
3	Общеразвивающие упражнения	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
4	Комбинация разминки	1	
5	Ритмико- гимнастические упражнения	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
6	Комбинация разминки	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
7	Балет "Сильфида"	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
8	Общеразвивающие упражнения	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
9	Понятие "точка"	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
10	Упражнения на развитие координации движения	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
11	Комбинация в продвижении	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
12	Балет "Сильфида"	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
13	Ритмико- гимнастические упражнения	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
14	Общеразвивающие упражнения	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
15	Повороты на 180	1	
16	Техника "Roll"	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
17	Балет "Сильфида"	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
18	Комбинация в партере	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
19	Комбинация в продвижении	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/

20	Ритмико-гимнастические упражнения	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
21	Упражнения на развитие координации движения	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
22	Балет "Сильфида"	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
23	Техника "Swing"	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
24	Общеразвивающие упражнения	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
25	Комбинация на вращения	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
26	Комбинация в партере	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
27	Комбинация в продвижении	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
28	Ритмико-гимнастические упражнения	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
29	Техника Flat backl"	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
30	Общеразвивающие упражнения	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
31	Упражнения на развитие координации движения	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
32	Комбинация в продвижении	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
33	Комбинация в партере	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
34	Открытый урок	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	

Оценочные материалы

Критерии и способы определения результативности

Для определения уровня знаний, умений, навыков обучающихся и проведения диагностики используется трехуровневая система:

Высокий уровень:

- сфера знаний и умений: отличное владение понятийным аппаратом, безошибочно и точное, грамотное выполнение упражнений и исполнение танцевальных комбинаций, соблюдение правил ТБ, точное планирование своей работы;
- сфера творческой активности: обучающийся проявляет выраженный интерес к занятиям, творческой деятельности, обстановке и педагогу; активно принимает участие в конкурсах различного уровня;
- сфера личностных результатов: прилагает усилия к преодолению трудностей; слаженно работает в коллективе, умеет выполнять задания самостоятельно.

Средний уровень:

- сфера знаний и умений: знание базовых понятий, соблюдение правил ТБ, выполнение упражнений с допущением неточности; не достаточно рациональное использование рабочего времени;
- сфера творческой активности: включение обучающихся в работу достаточно активно (с желанием), или с проявлением интереса к работе, но присутствует быстрая утомляемость;
- сфера личностных результатов: планирование работы по наводящим вопросам педагога или самостоятельно, но с небольшими погрешностями; возникновение трудностей при работе в коллективе (присутствует желание добиться положительного результата в работе).

Низкий уровень:

- сфера знаний и умений: слабое развитие понятийного аппарата, отсутствие достаточного уровня освоения танцевальных комбинаций;

- сфера творческой активности: начало выполнения задания только после дополнительных побуждений, а во время работы частое переключение внимания, выполнение заданий недостаточно грамотно;

- сфера личностных результатов: нерациональное использование времени; планирование собственной работы только по наводящим вопросам педагога, не умение выполнять задания.

Виды и формы контроля:

Программой предусматриваются следующие виды контроля: предварительный, текущий, итоговый, а также промежуточный, результаты которых фиксируются в листах оценивания.

Предварительный контроль проводится в первые дни обучения для выявления исходного уровня подготовки обучающихся, чтобы скорректировать учебнотематический план, определить направление и формы индивидуальной работы (метод: собеседование).

Промежуточный контроль. В конце каждого триместра проводится итоговое занятие в форме зачета, состоящего из практической и теоретической частей. Проверка теоретического материала осуществляется в письменной форме (составляется из вопросов по каждому разделу программы). Практическая часть состоит из проверки умений и навыков в хореографии путем выполнения танцевальных комбинаций, выученных за триместр.

Текущий контроль проводится с целью определения степени усвоения обучающимися учебного материала и уровня их подготовленности к занятиям. Этот контроль должен повысить заинтересованность обучающихся в усвоении материала. Он позволяет

своевременно выявлять отстающих, а также опережающих обучение с целью наиболее эффективного подбора методов и средств обучения.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения, закрепления знаний, ориентации обучающихся на дальнейшее самостоятельное обучение, участие в мероприятиях, конкурсах. На каждом занятии педагог использует взаимоконтроль и самоконтроль.

Формы контроля: тестирование, устный опрос, педагогическое наблюдение, итоговый просмотр.

Формы подведения итогов: класс-концерт (открытое итоговое занятие)