

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Министерство образования Оренбургской области
Автономная некоммерческая организация
«Средняя общеобразовательная школа «Рекорд» г. Орска»**

РАССМОТРЕНО

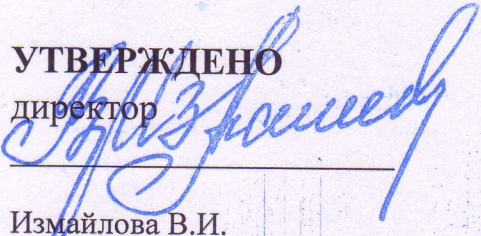
На педагогическом совете
Протокол №1
от 29.08.2025г.

СОГЛАСОВАНО

На заседании
методического
объединения учителей
начальных классов
протокол №1 от
28.08.2025г.

УТВЕРЖДЕНО

директор


Измайлова В.И.
Приказ № от 29.08.2025

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Танец»

для обучающихся 1-4 классов

г. Орск 2025 г.

Пояснительная записка.

Программа курса внеурочной деятельности «Танец» предназначена для преподавания основ хореографического искусства с первого по четвертый класс в режиме учебных занятий. Программа является основой занятий на уроке. Она предусматривает систематическое и последовательное обучение.

Программа курса внеурочной деятельности «Танец» 1-4 классы составлена в соответствии с требованиями ФГОС на основе программ по хореографии для общеобразовательных школ.

Изучение ритмики в начальной школе направлено на достижение следующих целей и задач: Цель программы — развитие ребенка, формирование средствами музыки и ритмических движений, разнообразных умений, способностей, качеств личности.

Задачи:

дать всем детям первоначальную хореографическую подготовку, выявить их склонности и способности;

способствовать эстетическому развитию и самоопределению ребёнка;

привитие интереса к занятиям, любовь к танцам;

гармоническое развитие танцевальных и музыкальных способностей, памяти и внимания;

дать представление о танцевальном образе;

развитие выразительности и осмысленности исполнения танцевальных движений;

воспитание культуры поведения и общения;

развитие творческих способностей;

воспитание умений работать в коллективе;

развитие психических познавательных процессов — память, внимание, мышление, воображение;

организация здорового и содержательного досуга.

Форма организации курса внеурочной деятельности - студия хореографии.

Общая характеристика учебного курса

Новизна данной рабочей программы определена федеральным государственным стандартом начального общего образования 2021 года. Отличительными особенностями являются: Определение видов организации деятельности учащихся, направленных на достижение личностных,

метапредметных и предметных результатов освоения учебного курса.

В основу реализации программы положены ценностные ориентиры и воспитательные результаты. Ценностные ориентации организации деятельности предполагают уровневую оценку в достижении планируемых результатов.

Достижения планируемых результатов отслеживаются в рамках внутренней системы оценки: педагогом, администрацией, психологом.

Программа "Танец» нацелена на общее, гармоничное психическое, духовное и физическое развитие, а ее содержание и формы работы могут конкретизироваться в зависимости от возможностей детей, от ведущих целей их воспитания (например, коррекционных). Поэтому содержание программы, практический материал могут варьироваться с учетом условий ее использования. И главное, на что должен быть нацелен педагог, это приобщение к движению под

музыку всех детей — не только способных и одаренных, но и в коррекционной работе с детьми, имеющими нарушения зрения.

Данная программа сориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца и предполагает освоение азов ритмики, азбуки классического танца, изучение танцевальных элементов, исполнение детских балльных и народных танцев и воспитание способности к танцевально-музыкальной импровизации.

В программу ритмики включены упражнения и движения классического, народного и балльного танцев, доступные детям 6-10 летнего возраста, обеспечивающие формирование осанки учащихся, правильную постановку корпуса, ног, рук, головы, развивающие физические данные, координацию движений, тренирующие дыхание, воспитывающие эмоции, вырабатывающие навык ориентации в пространстве. Занятия включают чередование различных видов деятельности:

музыкально - ритмические упражнения и игры,

слушание музыки,

тренировочные упражнения у станка и в партере,

танцевальные элементы и движения, творческие и самостоятельные задания

Ценность искусства танца - как способ познания красоты, гармонии, духовного мира человека, нравственного выбора, смысла жизни, эстетического развития человека.

Хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного духовного и физического развития.

Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актёрском мастерстве.

Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания.

Получение сведений о танцах разных народов и различных эпох необходимо, т.к. каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер.

Однако, учитель, придерживаясь содержания программы, может творчески подходить к проведению занятий. Это зависит от уровня общего и музыкального развития детей, мастерства педагога, условий работы.

Место курса внеурочной деятельности «Танец» в учебном плане

В учебном плане курса внеурочной деятельности «Танец» на этапе начального общего образования рассчитан на : в 1 классе 34 часов., во 2 классе – 34 часов, в 3 классе – 34 часа, в 4 классе – 34 часа., включен в программу внеурочной деятельности школы.

Результаты изучения учебного предмета.

Личностные результаты:

укрепление культурной, этнической и гражданской идентичности в соответствии с духовными традициями семьи и народа;

наличие эмоционального отношения к искусству, эстетического взгляда на мир в его целостности, художественном и самобытном разнообразии;

формирование личностного смысла постижения искусства и расширение ценностной сферы в процессе общения с ритмикой и хореографией.

развитие мотивов танцевальной - учебной деятельности и реализация творческого потенциала в процессе коллективного (индивидуального) творчества.

продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении различных творческих задач, в том числе танцевальных.

развитие духовно-нравственных и этических чувств, эмоциональной отзывчивости, понимание и сопереживание уважительное отношение к историко-культурным традициям других народов.

Метапредметные результаты:

наблюдение за различными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности, понимание их специфики и эстетического многообразия;

ориентированность в культурном многообразии окружающей действительности, участие в жизни микро - и макросоциума (группы, класса, школы, города, региона и др.);

овладение способностью к творческой реализации собственных творческих замыслов через понимание целей, выбор способов решения проблем поискового характера;

применение знаково-символических средств для решения коммуникативных и познавательных задач;

готовность к логическим действиям: анализ, сравнение, синтез, обобщение, классификация по стилям и жанрам танцевального искусства;

планирование, контроль и оценка собственных учебных действий, понимание их успешности или причин неуспешности, умение корректировать свои действия;

участие в совместной деятельности на основе сотрудничества, поиска компромиссов, распределения функций и ролей;

умение воспринимать окружающий мир во всем его социальном, культурном, природном и художественном разнообразии.

Предметные результаты:

развитие художественного вкуса, устойчивый интерес к танцевальному искусству и различным видам танцевально - творческой деятельности;

развитое художественное восприятие, умение оценивать произведения разных видов хореографических искусств, размышлять о танце и ритмике как о способе выражения духовных переживаний человека;

общее понятие о роли ритмики в жизни ребенка и его духовно-нравственном развитии, знание основных закономерностей хореографического искусства;

представление о художественной картине мира на основе освоения отечественных традиций и достижения историко-культурной, этнической, религиозной самобытности танцевального искусства разных народов;

использование элементарных умений и навыков при воплощении художественно-образного содержания танцевальных произведений в различных видах хореографической и учебно-творческой деятельности;

готовность применять полученные знания и приобретенный опыт творческой деятельности при реализации различных проектов для организации содержательного культурного досуга во внеурочной и внешкольной деятельности.

участие в создании театрализованных и танцевально-пластических композиций, импровизаций, театральных спектаклей, танцевальных фестивалей, концертов, конкурсов и др.

Содержание учебного предмета, курса

1 класс

УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ 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.

РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

· Общеразвивающие упражнения. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, 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, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки.

· Упражнения на координацию движений. Перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). 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).

УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ

Движения кистей рук в разных направлениях. Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке. Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих. Выделение пальцев рук. Упражнения для пальцев рук на детском пианино. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот одной октавы правой и левой рукой отдельно в среднем темпе. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них.

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.

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, подбочившись двумя руками (для девочек — движение с платочком); 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

УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ 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 враспынную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.

РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

· Общеразвивающие упражнения. Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. 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 (флажки, 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 (как при игре в футбол).

УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ

- Круговые движения кистью (напряженное и свободное). Одновременное сгибание в кулак пальцев одной руки и разгибание другой в медленном темпе с постепенным ускорением. Противопоставление первого пальца остальным, противопоставление пальцев одной руки пальцам другой одновременно и поочередно.

- Упражнения на детских музыкальных инструментах. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот двумя руками одновременно в среднем темпе на детском пианино, разучивание гаммы в пределах одной октавы на аккордеоне и духовой гармонике.

- Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне и барабане двумя палочками одновременно и поочередно в разных вариациях.

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. Передача в движении разницы в двухчастной музыке. Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

- Повторение элементов танца по программе для 1 класса. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Пскоки с ноги на ногу, легкие пскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с пскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбоченившись одной рукой, другая с платочком поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек).

- Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. Основные движения местных народных танцев.

3 класс

УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ 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.

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 резинки). 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 палку. 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 (флажками, мячами, обручами, скакалками). 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 (большие и маленькие). Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.

УПРАЖНЕНИЯ С МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ

· Сгибание и разгибание кистей рук, встряхивание, повороты, сжимание пальцев в кулак и разжимание. Упражнение для кистей рук с барабанными палочками.

· Исполнение гаммы на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике в пределах одной октавы в быстром темпе. Разучивание несложных мелодий. Исполнение различных ритмов на барабане и бубне.

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.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Повторение элементов танца по программе 2 класса. Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег. Сильные поскоки, 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, поскоки. Основные движения народных танцев

4 класс.

УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ 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.

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 поясе. 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 (погремушками, бубном, барабаном).

- Упражнение на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка).

УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ

Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак). Противопоставление одного пальца остальным. Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений.

Выполнение несложных упражнений, песен на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике. Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.

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.

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

Тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Введение.					
1.1	Что такое ритмика. Беседа о технике безопасности на уроке, при разучивании танцев.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41bacc
Итого по разделу		1			
Раздел 2. УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ					
2.1	Постановка корпуса. Разучивание поклона	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41bacc
2.2	Позиции ног	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41bacc
2.3	Позиции рук	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41bacc
2.4	Позиции рук	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41bacc

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
2.5	Построения.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41bacc
2.6	ОРУ. Ходьба с координацией рук и ног.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41bacc
2.7	Закрепление пройденного материала	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41bacc
Итого по разделу		7			
Раздел 3. РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ					
3.1	Изучение элементов партерной гимнастики.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41bacc
3.2	Упражнения для профилактики плоскостопия	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41bacc
3.3	Танцевальная зарядка.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41bacc
3.4	Прыжки с двух ног	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41bacc

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
3.5	Упражнения, развивающие пластику.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41bacc
3.6	Галоп, шаг Польки	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41bacc
Итого по разделу		6			
Раздел 4. УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ					
4.1	Приставной шаг и каблучные движения	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41bacc
4.2	Приставной шаг и каблучные движения	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41bacc
4.3	Разучивание элементов Польки	3			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41bacc
4.4	Закрепление	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41bacc
Итого по разделу		6			
Раздел 5. ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ					

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
5.1	«Мостик» из положения лежа	2			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41bacc
5.2	«Лодочка», «Корзиночка»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41bacc
Итого по разделу		3			
Раздел 6. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ					
6.1	Настроение в музыке и танце. Характер исполнения	2			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41bacc
6.2	Разучивание элементов народно- сценического танца.	4			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41bacc
6.3	Закрепление пройденного материала	2			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41bacc
6.4	Контрольный урок.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41bacc
Итого по разделу		9			
Итоговый контроль		1	1		Библиотека ЦОК

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
					https://m.edsoo.ru/7f41bacc
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33	1	0	

Тематическое планирование

2 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ					
1.1	Обучение ритмике во 2 классе. Беседа о технике безопасности на уроке, при разучивании танцев	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41bacc
1.2	Постановка корпуса. Разучивание поклона.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41bacc
1.3	Упражнения на дыхание. Упражнения для развития правильной осанки.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41bacc

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1.4	Позиции рук	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41bacc
1.5	Построения.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41bacc
1.6	ОРУ. Ходьба с координацией рук и ног.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41bacc
1.7	Закрепление пройденного материала	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41bacc
Итого по разделу		7			
Раздел 2. РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ					
2.1	Изучение элементов партерной гимнастики.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41bacc
2.2	Упражнения для профилактики плоскостопия	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41bacc
2.3	Танцевальная зарядка.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41bacc

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
2.4	Прыжки с двух ног	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41bacc
2.5	Прыжки с поджатыми ногами	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41bacc
2.6	Прыжки «Разножка»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41bacc
2.7	Закрепление	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41bacc
Итого по разделу		7			
Раздел 3. УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ					
3.1	Упражнения, развивающие пластику.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41bacc
3.2	Перегибы корпуса.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41bacc
3.3	Постановка в пару	3			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41bacc

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
3.4	Разучивание комбинаций в паре.	2			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41bacc
3.5	Закрепление	1			
Итого по разделу		8			
Раздел 4. ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ					
4.1	«Мостик» из положения лежа	2			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41bacc
4.2	«Лодочка», «Корзиночка»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41bacc
4.3	Вальсовый шаг	2			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41bacc
4.4	Разучивание поворотов в танце	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41bacc
Итого по разделу		6			

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 5. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ					
5.1	Бег на полупальцах.	2			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41bacc
5.2	Повторение пройденного материала	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41bacc
5.3	Закрепление пройденного материала	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41bacc
5.4	Контрольный урок.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41bacc
Итого по разделу		5			
Итоговый контроль		1	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41bacc
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	1	0	

Тематическое планирование

3 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ					
1.1	Обучение ритмике в 3 классе. Беседа о технике безопасности на уроке, при разучивании танцев. Ходьба. Виды ходьбы	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41bacc
1.2	Элементы гимнастики	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41bacc
1.3	Разучивание разминки	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41bacc
1.4	Упражнения на развитие координации	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41bacc
1.5	ОРУ. Ходьба с координацией рук и ног	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41bacc
1.6	Позиции в паре. Основные правила	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41bacc
1.7	Закрепление пройденного материала	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41bacc

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Итого по разделу		7			
Раздел 2. РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ					
2.1	Шаг вальса	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41bacc
2.2	Танцевальный шаг в русском характере	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41bacc
2.3	Отработка движений	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41bacc
2.4	Понятие «линия танца»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41bacc
2.5	Понятие «перестроение из линий в круг и обратно»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41bacc
2.6	Закрепление	2			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41bacc
Итого по разделу		7			
Раздел 3. УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ					

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
3.1	Прыжки с продвижением вперед, назад и из стороны в сторону.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41bacc
3.2	Элементы народного танца	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41bacc
3.3	Разучивание танцевальных связок	3			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41bacc
3.4	Разучивание комбинаций в паре.	2			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41bacc
3.5	Закрепление	1			
Итого по разделу		8			
Раздел 4. ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ					
4.1	Партерная гимнастика.	2			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41bacc
4.2	Складочка и перегибы корпуса сидя на полу	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41bacc
4.3	Вальсовый шаг	2			Библиотека ЦОК

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
					https://m.edsoo.ru/7f41bacc
4.4	Разучивание поворотов в танце	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41bacc
Итого по разделу		6			
Раздел 5. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ					
5.1	«Лодочка», «Корзиночка», «Свечка»	2			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41bacc
5.2	Повторение пройденного материала	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41bacc
5.3	Закрепление пройденного материала	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41bacc
5.4	Контрольный урок.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41bacc
Итого по разделу		5			

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	Итоговый контроль	1	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41bacc
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	34	1	0	

Тематическое планирование

4 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ					
1.1	Введение в мир танца. Правила техники безопасности в танцевальном зале. Виды ходьбы.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41bacc
1.2	Элементы гимнастики	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41bacc
1.3	Разучивание разминки	1			Библиотека ЦОК

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
					https://m.edsoo.ru/7f41bacc
1.4	Упражнения на развитие координации	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41bacc
1.5	ОРУ. Ходьба с координацией рук и ног. Тесты, позволяющие оценить эластичность мышц плечевого пояса.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41bacc
1.6	Азбука ритмической гимнастики.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41bacc
1.7	Закрепление пройденного материала	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41bacc
Итого по разделу		7			
Раздел 2. РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ					
2.1	Шаг вальса	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41bacc
2.2	Разучивание элементов в современных ритмах	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41bacc

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
2.3	Отработка движений	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41bacc
2.4	Понятие «линия танца»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41bacc
2.5	Понятие «перестроение из линий в круг и обратно»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41bacc
2.6	Закрепление	2			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41bacc
Итого по разделу		7			
Раздел 3. УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ					
3.1	Прыжки с продвижением вперед, назад и из стороны в сторону.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41bacc
3.2	Элементы народного танца	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41bacc
3.3	Разучивание танцевальных связок	3			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41bacc

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
3.4	Разучивание комбинаций в паре.	2			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41bacc
3.5	Закрепление	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41bacc
Итого по разделу		8			
Раздел 4. ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ					
4.1	Партерная гимнастика.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41bacc
4.2	Складочка и перегибы корпуса сидя на полу	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41bacc
4.3	Вальсовый шаг	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41bacc
4.4	Разучивание поворотов в танце	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41bacc
Итого по разделу		4			

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 5. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ					
5.1	Разучивание элементов вальса	2			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41bacc
5.2	Вальс. Повороты.	2			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41bacc
5.3	Вальс в паре.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41bacc
5.4	Разучивание танцевальной композиции	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41bacc
5.5	Закрепление пройденного материала	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41bacc
Итого по разделу		7			
Итоговый контроль		1	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41bacc
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	1	0	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Танцевальные Интернет-ресурсы

<http://www.balletmusic.ru> (балетная и музыкальная музыка);

<http://www.taranenkomusic.narod.ru> (персональный творческий сайт Сергея Тараненко с музыкой для урока хореографии на CD. В лёгкой красочной оркестровке. Также - музыка для фигурного катания и спорта);

<http://www.revskaya.ru> (Сайт Нины Ревской для балетных концертмейстеров, хореографов и балетмейстеров. Музыкант-профессионал, много лет посвятивший работе в хореографии, Н. Е. Ревская известна также по неоднократно издававшимся учебным пособиям и хрестоматиям к урокам танца);

<http://www.classicalballetmusic.com> (Балетная и танцевальная музыка, музыка для балетного класса в аудио формате. В большинстве случаев можно прослушать лишь фрагменты представленных произведений);

<http://www.balletclassmusic.com> ;

<http://www.lisaharrisdance.com> ;

<http://www.josuonline.com> (CD для танца и балетного класса);

<http://www.horeograf.com> (все для хореографии и танцоров);

<http://www.ballet.classical.ru/> (Маленькая балетная энциклопедия);

<http://www.russianballet.ru/rus/info.htm> (Все о журнале «Балет»);

<http://notes.tarakanov.net/koncbalet.htm> (Ноты).

<https://baletnik.nethouse.ru/> (Сборники А. Стрельниковой)

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

<http://e-libra.ru/read/196288-istoriya-russkoj-baleriny.html> (История русской балерины)

<http://ale07.ru/music/notes/song/fortepiano/tancy.htm> (ноты для фортепиано) -----<http://nsportal.ru/kultura/muzykalnoe-iskusstvo/library/2015/08/03/noty-dlya-ekzersisa-u-stanka-klassicheskogo-tantsa> (ноты для хореографии)

http://www.compozitor.spb.ru/catalog/?ELEMENT_ID=22793 (сборник по хореографии)

<http://www.ilosik.ru/dance/klassdance.html> (ноты)

<http://shkolageo.ru/mpakar> (пособия для концертмейстеров)

<https://www.ozon.ru/context/detail/id/24855131/><https://www.ozon.ru/context/detail/id/24855131/> (сборник для хореографии) https://www.golddisk.ru/catalog/section_50_0.html (балетная музыка, диски, dvd)

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 527227426247742686294735902159890388589213147382

Владелец Измайлова Валентина Ивановна

Действителен с 19.09.2025 по 19.09.2026