

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Оренбургской области
Автономная некоммерческая организация общеобразовательная организация
«Средняя общеобразовательная школа «Рекорд» г. Орск
Оренбургской области»

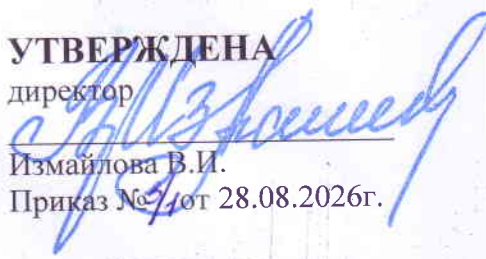
РАССМОТРЕНА

на педагогическом совете
Протокол №1
от 28.08.2026г.

СОГЛАСОВАНА

на заседании методического
объединения учителей начальных
классов
протокол №1 от 27.08.2026г.

УТВЕРЖДЕНА

директор

Измайлова В.И.
Приказ №1 от 28.08.2026г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Танцы»

для обучающихся 1-4 классов

Составитель: Куватова Н.Д.

г. Орск, 2026г.

Пояснительная записка.

Программа курса внеурочной деятельности «Танцы» 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 «Танцы» 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.

Общая характеристика курса

Курс введен в часть учебного плана, формируемого образовательным учреждением в рамках спортивно-оздоровительного направления.

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 курса внеурочной деятельности «Танцы» 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 курса внеурочной деятельности «Танцы» 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 «Танцы» в учебном плане

В учебном плане курс внеурочной деятельности «Танцы» на этапе начального общего образования рассчитанна : в 1 классе 34 часов., во 2 классе – 34 часов, в 3 классе – 34 часа, в 4 классе – 34 часа.

Занятия проходят во внеурочное время **один раз в неделю.**

Формы и режимы занятий: занятия проводятся в индивидуальной и групповой форме. Основными формами занятий является теоретическая и практическая работа.

Форма организации курса внеурочной деятельности - студия хореографии.

Результаты изучения курса.

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 постижения 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 курса

• I 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

Общеобразующие 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 барабанах 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 врассыпную. 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 поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднятие 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			https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2021/01/09/pravila-povedeniya-vo-vremya-zanyatij-na-uroke
Итого по разделу		1			
Раздел 2. УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ					
2.1	Постановка корпуса. Разучивание поклона	1			https://yandex.ru/video/preview/3131929518039899870
2.2	Позиции ног	1			https://yandex.ru/video/preview/15083989093203198890
2.3	Позиции рук	1			https://yandex.ru/video/preview/8744548405229717785
2.4	Позиции рук	1			https://yandex.ru/video/preview/6532565530686296102
2.5	Построения.	1			https://yandex.ru/video/preview/12530174622320555391
2.6	ОРУ. Ходьба с координацией рук и ног.	1			https://yandex.ru/video/preview/14685441358398879893
2.7	Закрепление пройденного материала	1			https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2014/11/24/otkrytyy-urok-po-ritmike
Итого по разделу		7			
Раздел 3. РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ					
3.1	Изучение элементов партерной гимнастики.	1			https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2015/12/02/metodicheskaya-razrabotka-na-temu-parternaya-gimnastika
3.2	Упражнения для профилактики плоскостопия	1			https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2018/09/05/kompleksy-uprazhneniy-po-profilaktike-ploskostopiya-u-detey
3.3	Танцевальная зарядка.	1			https://yandex.ru/video/preview/4192769543200513010
3.4	Прыжки с двух ног	1			https://yandex.ru/video/preview/683679850393317209

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
3.5	Упражнения, развивающие пластику.	1			https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2020/03/17/razvitie-plastiki-u-detey-mladshego-shkolnogo
3.6	Галоп, шаг Польки	1			https://yandex.ru/video/preview/4214048775507411129
Итого по разделу		6			
Раздел 4. УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ					
4.1	Приставной шаг и каблучные движения	1			https://yandex.ru/video/preview/3291588104741004202
4.2	Приставной шаг и каблучные движения	1			https://infourok.ru/konspekt-otkrytogo-uroka-po-ritmike-vo-2-klasse-pristavnoj-shag-i-kabluchnye-dvizheniya-4905128.html
4.3	Разучивание элементов Польки	3			https://yandex.ru/video/preview/18228969537617591917
4.4	Закрепление	1			https://yandex.ru/video/preview/18228969537617591917
Итого по разделу		6			
Раздел 5. ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ					
5.1	«Мостик» из положения лежа	2			https://infourok.ru/tehnika-i-metodika-obucheniya-iz-polozheniya-lezha-na-spine-most-i-iz-stojki-nogi-vroz-naklonom-nazad-most-6690444.html
5.2	«Лодочка», «Корзиночка»	1			https://yandex.ru/video/preview/8812830637498655054
Итого по разделу		3			
Раздел 6. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ					
6.1	Настроение в музыке и танце. Характер исполнения	2			https://nsportal.ru/detskiy-sad/muzykalno-ritmicheskoe-zanyatie/2018/11/21/konspekt-nod-nastroeniya-i-chuvstva-v-muzyke
6.2	Разучивание элементов народно-сценического танца.	4			https://yandex.ru/video/preview/5923853925918032000
6.3	Закрепление пройденного материала	3			https://yandex.ru/video/preview/444554010188509507
Итого по разделу		9			
Итоговый контроль		1	1		
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 во 2 классе. Беседа о технике безопасности на уроке, при разучивании танцев	1			https://yandex.ru/video/preview/6259966674226133975
1.2	Постановка корпуса. Разучивание поклона.	1			https://yandex.ru/video/preview/9952034165012159266
1.3	Упражнения на дыхание. Упражнения для развития правильной осанки.	1			https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2017/03/22/kartoteka-uprazhneniy-igr-dlya-razvitiya-navyka-pravilnogo
1.4	Позиции рук	1			https://yandex.ru/video/preview/9471795813841820744
1.5	Построения.	1			https://nsportal.ru/detskiy-sad/muzykalno-ritmicheskoe-zanyatie/2024/01/23/shemy-tantsevalnyh-perestroeniy-no2
1.6	ОРУ. Ходьба с координацией рук иног.	1			https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2023/11/13/metodicheskaya-razrabotka-hodba-tehnika-razlichnyh-vidov-hodby
1.7	Закрепление пройденного материала	1			https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2023/11/13/metodicheskaya-razrabotka-hodba-tehnika-razlichnyh-vidov-hodby
Итого по разделу		7			
Раздел 2. РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ					
2.1	Изучение элементов партерной гимнастики.	1			https://www.maam.ru/detskijsad/podborka-uprazhnenii-dlja-parternoi-gimnastiki-dlja-detei-3-4-let.html
2.2	Упражнения для профилактики плоскостопия	1			https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2024/10/14/konsultatsiya-dlya-roditeley-lechebnaya-gimnastika-pri
2.3	Танцевальная зарядка.	1			https://dzen.ru/list/music/video-tantsevalnaia-zariadka-dlia-detei-pod-muzyku-video
2.4	Прыжки с двух ног	1			https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2020/10/09/konspekt-nod-v-pervoy-mladshey-gruppe
2.5	Прыжки с поджатыми ногами	1			https://deti-kemerovo.ru/wp-content/uploads/2020/05/Prudn-Pr.pdf
2.6	Прыжки «Разножка»	1			https://deti-kemerovo.ru/wp-content/uploads/2020/05/Prudn-Pr.pdf

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
2.7	Закрепление	1			https://deti-kemerovo.ru/wp-content/uploads/2020/05/Prudn-Pr.pdf
Итого по разделу		7			
Раздел 3. УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ					
3.1	Упражнения, развивающие пластику.	1			https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2018/11/17/kartoteka-uprazhneniya-na-razvitie-detskoy-plastiki
3.2	Перегибы корпуса.	1			https://xn--d1abbusdciv.xn--p1ai/edu-12-2023-pb-138370/
3.3	Постановка в пару	3			https://xn--d1abbusdciv.xn--
3.4	Разучивание комбинаций в паре.	3			https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2016/08/26/razuchivanie-tantsevalnyh-elementov-i
Итого по разделу		8			
Раздел 4. ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ					
4.1	«Мостик» из положения лежа	2			https://yandex.ru/video/preview/1033179651939461149
4.2	«Лодочка», «Корзиночка»	1			https://www.pedopyt.ru/categories/5/articles/1865
4.3	Вальсовый шаг	2			https://yandex.ru/video/preview/10909261386110055667
4.4	Разучивание поворотов в танце	1			https://nsportal.ru/kultura/sotsialno-kulturnaya-deyatelnost/library/2021/12/15/vals
Итого по разделу		6			
Раздел 5. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ					
5.1	Бег на полупальцах.	2			https://yandex.ru/video/preview/17813455302855323971
5.2	Повторение пройденного материала	1			https://yandex.ru/video/preview/17813455302855323971
5.3	Закрепление пройденного материала	1			https://yandex.ru/video/preview/17813455302855323971
5.4	Контрольный урок.	1			https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/metodicheskaya_razrabotka_razminka_po_kругu_112250.html
Итого по разделу		5			
Итоговый контроль		1	1		https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/metodicheskaya_razrabotka_razminka_po_kругu_112250.html

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
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 отехнике безопасности на уроке, при разучивании танцев. Ходьба. Виды ходьбы	1			https://infourok.ru/konspekt-po-ritmike-v-klasse-587924.html
1.2	Элементы гимнастики	1			https://yandex.ru/video/preview/3481304672037699479
1.3	Разучивание разминки	1			https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2021/02/18/uvlekatelnaya-razminka
1.4	Упражнения на развитие координации	1			https://nebo-sport.ru/blog/razvitie-koordinacii-i-balansa-u-detej-polnoe-rukovodstvo-dlya-roditelej/
1.5	ОРУ. Ходьба с координацией рук и ног	1			https://infourok.ru/metodika-obucheniya-detej-hodbe-v-raznih-vozrastnih-gruppah-detskogo-sada-2904560.html
1.6	Позиции в паре. Основные правила	1			https://infourok.ru/rabota-detej-mladshego-doshkolnogo-vozrasta-v-pare-metody-i-priyomy-organizacii-sovmestnoj-deyatelnosti-detej-4610152.html
1.7	Закрепление пройденного материала	1			https://infourok.ru/rabota-detej-mladshego-doshkolnogo-vozrasta-v-pare-metody-i-priyomy-organizacii-sovmestnoj-deyatelnosti-detej-4610152.html
Итого по разделу		7			
Раздел 2. РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ					
2.1	Шаг вальса	1			https://yandex.ru/video/preview/12977402727861144127
2.2	Танцевальный шаг в русском характере	2			https://infourok.ru/pamyatka-raznovidnosti-shagov-primenyaemyh-na-zanyatiyah-po-narodnomu-tancu-4220483.html
2.3	Понятие «линия танца»	1			https://infourok.ru/vneurochnaya-deyatelnost-v-klassah-uchimsya-tancevat-2241990.html
2.4	Понятие «перестроение из линий в	1			https://multiurok.ru/files/ritmika-v-nachalnoi-shkole-2.html

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	круг и обратно»				
2.5	Закрепление	2			
Итого по разделу		7			
Раздел 3. УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ					
3.1	Прыжки с продвижением вперед, назад из стороны в сторону.	1			https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2013/09/12/kartoteka-osnovnykh-vidov-dvizheniy-po-vozrastam-dlya-detey
3.2	Элементы народного танца	1			https://nsportal.ru/kultura/iskusstvo-baleta/library/2024/02/12/elementy-russkogo-narodnogo-tantsa-na-nachalnom-etape
3.3	Разучивание танцевальных связок	3			https://yandex.ru/video/preview/7287640266615275012
3.4	Разучивание комбинаций в паре.	2			https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2016/08/26/razuchivanie-tantsevalnyh-elementov-i
3.5	Закрепление	1			
Итого по разделу		8			
Раздел 4. ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ					
4.1	Партерная гимнастика.	2			https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/raznoe/2016/03/15/uprazhneniya-parternoy-gimnastiki-dlya-detey-7-10-let
4.2	Складочка и перегибы корпуса сидя на полу	1			https://nsportal.ru/detskiy-sad/muzykalno-ritmicheskoe-zanyatie/2017/03/23/parternaya-gimnastika
4.3	Вальсовый шаг	2			https://nsportal.ru/kultura/iskusstvo-baleta/library/2017/11/06/vals-obucheniye-valsu-srednego-i-starshego-vozrasta-detey
4.4	Разучивание поворотов в танце	1			https://yandex.ru/video/preview/13060707600112423232
Итого по разделу		6			
Раздел 5. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ					
5.1	«Лодочка», «Корзиночка», «Свечка»	2			https://multiurok.ru/files/konspekt-uroka-po-ritmike-v-4-klassie.html
5.2	Повторение пройденного материала	1			https://ped-kopilka.ru/blogs/nadezhda-vladimirovna-popova/narodno-scenicheskii-tanec-metodicheskaja-razrabotka-zanjatii-v-horeograficheskom-ansamble-kalinka.html
5.3	Закрепление пройденного материала	1			https://ped-kopilka.ru/blogs/nadezhda-vladimirovna-popova/narodno-scenicheskii-tanec-metodicheskaja-razrabotka-zanjatii-v-horeograficheskom-ansamble-kalinka.html

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
					ansamble-kalinka.html
5.4	Контрольный урок.	1			https://ped-kopilka.ru/blogs/nadezhda-vladimirovna-popova/narodno-scenicheskii-tanec-metodicheskaja-razrabotka-zanjatii-v-horeograficheskom-ansamble-kalinka.html
Итого по разделу		5			
Итоговый контроль		1	1		
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			https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2018/03/18/instruktsii-po-tehnike-bezopasnosti-na
1.2	Элементы гимнастики	1			https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/02/03/urok-dlya-4klassa-gimnastika-s-elementami-akrobatiki
1.3	Разучивание разминки	1			https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2016/04/13/primernyy-kompleks-fizkulturnyh-minut-3-4-klassov
1.4	Упражнения на развитие координации	1			https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/01/29/konspekt-uroka-na-temu-uprazhneniya-na-razvitie
1.5	ОРУ. Ходьба с координацией рук и ног. Тесты, позволяющие оценить эластичность мышц плечевого пояса.	1			https://infourok.ru/konspekt-uroka-kompleks-uprazhnenij-na-razvitie-koordinacii-dvizheniya-4-klass-7165007.html
1.6	Азбука ритмической гимнастики.	1			https://infourok.ru/konspekt-uroka-ritmiki-azbuka-tanca-klass-468457.html
1.7	Закрепление пройденного материала	1			https://infourok.ru/konspekt-uroka-ritmiki-azbuka-tanca-klass-468457.html

№ 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			https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/raznoe/2025/05/13/urok-horeografii-vidy-vals
2.2	Разучивание элементов в современных ритмах	2			https://infourok.ru/konspekt-uroka-muzykalno-ritmicheskie-kompozicii-4-klass-7667451.html
2.3	Понятие «линия танца»	1			https://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/168063
2.4	Понятие «перестроение из линий в круг и обратно»	1			https://schkola41.ucoz.ru/1/obrazovanie/12-ritmika_4_klass.pdf
2.5	Закрепление	2			https://schkola41.ucoz.ru/1/obrazovanie/12-ritmika_4_klass.pdf
Итого по разделу		7			
Раздел 3. УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ					
3.1	Прыжки с продвижением вперед, назад из стороны в сторону.	1			https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/08/14/uprazhneniya-s-ispolzovaniem-razlichnyh-pryzhkov-dlya
3.2	Элементы народного танца	1			https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-po-ritmike-v-klasse-842889.html
3.3	Разучивание танцевальных связок	3			https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/raznoe/2021/10/16/urok-osnovnye-tantsevalnye-shagi
3.4	Разучивание комбинаций в паре.	2			https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/11/07/plan-konspekt-uroka-fizicheskoy-kultury-v-4-klasse
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			https://nsportal.ru/shkola/materialy-k-attestatsii/library/2014/03/28/parternaya-gimnastika-ili-igrovoy-stretching-kak
4.2	Складочка и перегибы корпуса сидя на полу	1			https://infourok.ru/kompleks-uprazhneniy-parternoy-gimnastiki-napravlennoy-na-razvitiye-prirodnih-fizicheskikh-dannih-detey-mladshego-shkolnogo-vozras-2885141.html
4.3	Вальсовый шаг	1			https://urok.1sept.ru/publication/209906

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
4.4	Разучивание поворотов в танце	1			https://nsportal.ru/npo-spo/kultura-i-iskusstvo/library/2020/10/29/metodicheskie-rekomendatsii-k-izucheniyu-temy
Итого по разделу		4			
Раздел 5. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ					
5.1	Разучивание элементов вальса	2			https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-uroka-ritmiki-na-temu-izuchenie-tancevalnoj-kompozicii-shkolnyj-vals-4-klass-4317195.html
5.2	Вальс. Повороты.	2			https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2012/12/06/sovremennyy-balnyy-tanets-figurnyy-vals-4-klass
5.3	Вальс в паре.	1			https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/raznoe/2025/05/13/urok-horeografii-vidy-vals
5.4	Разучивание танцевальной композиции	1			https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/05/22/tehnologicheskaya-karta-uroka-ritmiki-na-temu-izuchenie
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	

1 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практические работы		
1	Что такое ритмика. Беседа о технике безопасности на уроке, при разучивании танцев.	1				https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2021/01/09/pravila-povedeniya-vo-vremya-zanyatiy-na-uroke
2	Постановка корпуса. Разучивание поклона.	1				https://yandex.ru/video/preview/3131929518039899870
3	Позиции ног	1				https://yandex.ru/video/preview/15083989093203198890
4	Позиции рук	1				https://yandex.ru/video/preview/8744548405229717785
5	Позиции рук	1				https://yandex.ru/video/preview/6532565530686296102
6	Построения	1				https://yandex.ru/video/preview/12530174622320555391
7	ОРУ. Ходьба с координацией рук иног.	1				https://yandex.ru/video/preview/14685441358398879893
8	Закрепление пройденного материала	1				https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2014/11/24/otkrytyy-urok-po-ritmike
9	Изучение элементов партерной гимнастики	1				https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2015/12/02/metodicheskaya-razrabotka-na-temu-parternaya-gimnastika
10	Упражнения для профилактики плоскостопия	1				https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2018/09/05/kompleksy-uprazhneniy-po-profilaktike-ploskostopiya-u-detey
11	Танцевальная зарядка.	1				https://yandex.ru/video/preview/4192769543200513010
12	Прыжки с двух ног	1				https://yandex.ru/video/preview/683679850393317209
13	Упражнения, развивающие пластику.	1				https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2020/03/17/razvitiye-plastiki-u-detey-mladshego-shkolnogo
14	Галоп, шаг Польки	1				https://yandex.ru/video/preview/4214048775507411129
15	Приставной шаг и каблучные движения	1				https://yandex.ru/video/preview/3291588104741004202
16	Приставной шаг и	1				https://infourok.ru/konspekt-otkrytogo-uroka-po-ritmike-vo-2-klasse-

	каблучные движения				pristavnoj-shag-i-kabluchnye-dvizheniya-4905128.html
17	Разучивание элементов Польки	1			https://yandex.ru/video/preview/18228969537617591917
18	Разучивание элементов Польки	1			https://yandex.ru/video/preview/18228969537617591917
19	Разучивание элементов Польки	1			https://yandex.ru/video/preview/18228969537617591917
20	Закрепление	1			https://yandex.ru/video/preview/18228969537617591917
21	«Мостик» из положения лежа	1			https://infourok.ru/tehnika-i-metodika-obucheniya-iz-polozheniya-lezha-na-spine-most-i-iz-stojki-nogi-vroz-naklonom-nazad-most-6690444.html
22	«Мостик» из положения лежа	1			https://infourok.ru/tehnika-i-metodika-obucheniya-iz-polozheniya-lezha-na-spine-most-i-iz-stojki-nogi-vroz-naklonom-nazad-most-6690444.html
23	«Лодочка», «Корзиночка»	1			https://yandex.ru/video/preview/8812830637498655054
24	Настроение в музыке и танце.	1			https://nsportal.ru/detskiy-sad/muzykalno-ritmicheskoe-zanyatie/2018/11/21/konspekt-nod-nastroeniya-i-chuvstva-v-muzyke
25	Характер исполнения.	1			https://nsportal.ru/detskiy-sad/muzykalno-ritmicheskoe-zanyatie/2018/11/21/konspekt-nod-nastroeniya-i-chuvstva-v-muzyke
26	Разучивание элементов народно-сценического танца.	1			https://yandex.ru/video/preview/5923853925918032000
27	Разучивание элементов народно-сценического танца.	1			https://yandex.ru/video/preview/5923853925918032000
28	Разучивание элементов народно-сценического танца.	1			https://yandex.ru/video/preview/5923853925918032000
29	Разучивание элементов народно-сценического танца.	1			https://yandex.ru/video/preview/5923853925918032000
30	Закрепление пройденного материала	1			https://yandex.ru/video/preview/444554010188509507

31	Закрепление пройденного материала	1				https://yandex.ru/video/preview/444554010188509507
32	Контрольный урок.	1				
33	Итоговый контроль	1				

Календарно-тематическое планирование 2 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практические работы		
1	Обучение во 2 классе. Беседа о технике безопасности на.	1				https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2021/01/09/pravila-povedeniya-vo-vremya-zanyatiy-na-uroke
2	Постановка корпуса. Разучивание поклона.	1				https://yandex.ru/video/preview/3131929518039899870
3	Упражнения на дыхание. Упражнения для развития правильной осанки.	1				https://yandex.ru/video/preview/15083989093203198890
4	Позиции рук	1				https://yandex.ru/video/preview/8744548405229717785
5	Построения.	1				https://yandex.ru/video/preview/6532565530686296102
6	ОРУ. Ходьба с координацией рук и ног.	1				https://yandex.ru/video/preview/12530174622320555391
7	Закрепление пройденного материала	1				https://yandex.ru/video/preview/14685441358398879893
8	Изучение элементов партерной гимнастики.	1				https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2014/11/24/otkrytyy-urok-po-ritmike

9	Упражнения для профилактики плоскостопия	1			https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2015/12/02/metodicheskaya-razrabotka-na-temu-parternaya-gimnastika
10	Танцевальная зарядка.	1			https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2018/09/05/kompleksy-uprazhneniy-po-profilaktike-ploskostopiya-u-detey
11	Прыжки с двух ног	1			https://yandex.ru/video/preview/4192769543200513010
12	Прыжки с поджатыми ногами	1			https://yandex.ru/video/preview/683679850393317209
13	Прыжки «Разножка»	1			https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2020/03/17/razvitie-plastiki-u-detey-mladshego-shkolnogo
14	Закрепление	1			https://yandex.ru/video/preview/4214048775507411129
15	Упражнения, развивающие пластику	1			https://yandex.ru/video/preview/3291588104741004202
16	Перегибы корпуса.	1			https://infourok.ru/konspekt-otkrytogo-uroka-po-ritmike-vo-2-klasse-pristavnoj-shag-i-kabluchnye-dvizheniya-4905128.html
17	Постановка в пару	1			https://yandex.ru/video/preview/18228969537617591917
18	Постановка в пару	1			https://yandex.ru/video/preview/18228969537617591917
19	Постановка в пару	1			https://yandex.ru/video/preview/18228969537617591917
20	Разучивание комбинаций в паре.	1			https://yandex.ru/video/preview/18228969537617591917
21	Разучивание комбинаций в паре.	1			https://infourok.ru/tehnika-i-metodika-obucheniya-iz-polozheniya-lezha-na-spine-most-i-iz-stojki-nogi-vroz-naklonom-nazad-most-6690444.html
22	Закрепление	1			https://infourok.ru/tehnika-i-metodika-obucheniya-iz-polozheniya-lezha-na-spine-most-i-iz-stojki-nogi-vroz-naklonom-nazad-most-6690444.html
23	«Мостик» из положения лежа	1			https://yandex.ru/video/preview/8812830637498655054
24	«Мостик» из положения лежа	1			https://nsportal.ru/detskiy-sad/muzykalno-ritmicheskoe-zanyatie/2018/11/21/konspekt-nod-nastroeniya-i-chuvstva-v-muzyke
25	«Лодочка», «Корзиночка»	1			https://nsportal.ru/detskiy-sad/muzykalno-ritmicheskoe-zanyatie/2018/11/21/konspekt-nod-nastroeniya-i-chuvstva-v-muzyke
26	Вальсовый шаг	1			https://yandex.ru/video/preview/5923853925918032000

27	Вальсовый шаг	1				https://yandex.ru/video/preview/5923853925918032000
28	Разучивание поворотов в танце	1				https://yandex.ru/video/preview/5923853925918032000
29	Бег на полупальцах	1				https://yandex.ru/video/preview/5923853925918032000
30	Бег на полупальцах	1				https://yandex.ru/video/preview/444554010188509507
31	Повторение пройденного материала	1				https://yandex.ru/video/preview/444554010188509507
32	Закрепление пройденного материала	1				https://yandex.ru/video/preview/444554010188509507
33	Контрольный урок					https://yandex.ru/video/preview/444554010188509507
34	Итоговый контроль	1				https://yandex.ru/video/preview/444554010188509507

Календарно-тематическое планирование 3 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрол ьные работы	Практические работы		
1	Обучение ритмике в 3 классе. Беседа о технике безопасности на уроке, при разучивании танцев. Ходьба. Виды ходьбы.	1				https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2021/01/09/pravila-povedeniya-vo-vremya-zanyatiy-na-uroke
2	Элементы гимнастики	1				https://yandex.ru/video/preview/3131929518039899870
3	Разучивание разминки	1				https://yandex.ru/video/preview/15083989093203198890
4	Упражнения на развитие координации	1				https://yandex.ru/video/preview/8744548405229717785
5	ОРУ. Ходьба с координацией рук и ног	1				https://yandex.ru/video/preview/6532565530686296102

6	Позиции в паре. Основные правила	1			https://yandex.ru/video/preview/12530174622320555391
7	Закрепление пройденного материала	1			https://yandex.ru/video/preview/14685441358398879893
8	Шаг вальса	1			https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2014/11/24/otkrytyy-urok-po-ritmike
9	Танцевальный шаг в русском характере	1			https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2015/12/02/metodicheskaya-razrabotka-na-temu-parternaya-gimnastika
10	Танцевальный шаг в русском характере	1			https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2018/09/05/kompleksy-uprazhneniy-po-profilaktike-ploskostopiya-u-detey
11	Понятие «линия танца»	1			https://yandex.ru/video/preview/4192769543200513010
12	Понятие «перестроение из линий в круг и обратно»	1			https://yandex.ru/video/preview/683679850393317209
13	Закрепление	1			https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2020/03/17/razvitie-plastiki-u-detey-mladshego-shkolnogo
14	Закрепление	1			https://yandex.ru/video/preview/4214048775507411129
15	Прыжки с продвижением вперед, назад из стороны в сторону.	1			https://yandex.ru/video/preview/3291588104741004202
16	Элементы народного танца	1			https://infourok.ru/konspekt-otkrytogo-uroka-po-ritmike-vo-2-klasse-pristavnoj-shag-i-kabluchnye-dvizheniya-4905128.html
17	Разучивание танцевальных связок	1			https://yandex.ru/video/preview/18228969537617591917
18	Разучивание танцевальных связок	1			https://yandex.ru/video/preview/18228969537617591917
19	Разучивание танцевальных связок	1			https://yandex.ru/video/preview/18228969537617591917
20	Разучивание комбинаций в паре.	1			https://yandex.ru/video/preview/18228969537617591917
21	Разучивание комбинаций в паре.	1			https://infourok.ru/tehnika-i-metodika-obucheniya-iz-polozheniya-lezha-na-spine-most-i-iz-stojki-nogi-vroz-naklonom-nazad-most-6690444.html
22	Закрепление	1			https://infourok.ru/tehnika-i-metodika-obucheniya-iz-polozheniya-

					lezha-na-spine-most-i-iz-stojki-nogi-vroz-naklonom-nazad-most-6690444.html
23	Партерная гимнастика	1			https://yandex.ru/video/preview/8812830637498655054
24	Партерная гимнастика	1			https://nsportal.ru/detskiy-sad/muzykalno-ritmicheskoe-zanyatie/2018/11/21/konspekt-nod-nastroeniya-i-chuvstva-v-muzyke
25	Складочка и перегибы корпуса сидя на полу	1			https://nsportal.ru/detskiy-sad/muzykalno-ritmicheskoe-zanyatie/2018/11/21/konspekt-nod-nastroeniya-i-chuvstva-v-muzyke
26	Вальсовый шаг	1			https://yandex.ru/video/preview/5923853925918032000
27	Вальсовый шаг	1			https://yandex.ru/video/preview/5923853925918032000
28	Разучивание поворотов в танце	1			https://yandex.ru/video/preview/5923853925918032000
29	«Лодочка», «Корзиночка», «Свечка»	1			https://yandex.ru/video/preview/5923853925918032000
30	«Лодочка», «Корзиночка», «Свечка»	1			https://yandex.ru/video/preview/444554010188509507
31	Повторение пройденного материала				
32	Закрепление пройденного материала	1			https://yandex.ru/video/preview/444554010188509507
33	Контрольный урок	1			
34	Итоговый контроль	1			

**Календарно-тематическое планирование
4 КЛАСС**

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практические работы		
1	Введение в мир танца. Правила техники безопасности в танцевальном зале. Виды ходьбы.	1				https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2021/01/09/pravila-povedeniya-vo-vremya-zanyatiy-na-uroke
2	Элементы гимнастики	1				https://yandex.ru/video/preview/3131929518039899870
3	Разучивание разминки	1				https://yandex.ru/video/preview/15083989093203198890
4	Упражнения на развитие координации	1				https://yandex.ru/video/preview/8744548405229717785
5	ОРУ. Ходьба с координацией рук и ног. Тесты, позволяющие оценить эластичность мышц плечевого пояса.	1				https://yandex.ru/video/preview/6532565530686296102
6	Азбука ритмической гимнастики	1				https://yandex.ru/video/preview/12530174622320555391
7	Закрепление пройденного материала	1				https://yandex.ru/video/preview/14685441358398879893
8	Шаг вальса	1				https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2014/11/24/otkrytyy-urok-po-ritmike
9	Разучивание элементов в современных ритмах	1				https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2015/12/02/metodicheskaya-razrabotka-na-temu-parternaya-gimnastika
10	Разучивание элементов в современных ритмах	1				https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2018/09/05/kompleksy-uprazhneniy-po-profilaktike-ploskostopiya-u-detey
11	Понятие «линия танца»	1				https://yandex.ru/video/preview/4192769543200513010
12	Понятие «перестроение из линий вокруг и	1				https://yandex.ru/video/preview/683679850393317209

	обратно»				
13	Закрепление	1			https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2020/03/17/razvitiye-plastiki-u-detey-mladshego-shkolnogo
14	Закрепление	1			https://yandex.ru/video/preview/4214048775507411129
15	Прыжки с продвижением вперед, назад из стороны в сторону	1			https://yandex.ru/video/preview/3291588104741004202
16	Элементы народного танца	1			https://infourok.ru/konspekt-otkrytogo-uroka-po-ritmike-vo-2-klasse-pristavnoj-shag-i-kabluchnye-dvizheniya-4905128.html
17	Разучивание танцевальных связок	1			https://yandex.ru/video/preview/18228969537617591917
18	Разучивание танцевальных связок	1			https://yandex.ru/video/preview/18228969537617591917
19	Разучивание танцевальных связок	1			https://yandex.ru/video/preview/18228969537617591917
20	Разучивание комбинаций в паре.	1			https://yandex.ru/video/preview/18228969537617591917
21	Разучивание комбинаций в паре.	1			https://infourok.ru/tehnika-i-metodika-obucheniya-iz-polozheniya-lezha-na-spine-most-i-iz-stojki-nogi-vroz-naklonom-nazad-most-6690444.html
22	Закрепление	1			https://infourok.ru/tehnika-i-metodika-obucheniya-iz-polozheniya-lezha-na-spine-most-i-iz-stojki-nogi-vroz-naklonom-nazad-most-6690444.html
23	Партерная гимнастика.	1			https://yandex.ru/video/preview/8812830637498655054
24	Складочка и перегибы корпуса сидя на полу	1			https://nsportal.ru/detskiy-sad/muzykalno-ritmicheskoe-zanyatie/2018/11/21/konspekt-nod-nastroeniya-i-chuvstva-v-muzyke
25	Вальсовый шаг	1			https://nsportal.ru/detskiy-sad/muzykalno-ritmicheskoe-zanyatie/2018/11/21/konspekt-nod-nastroeniya-i-chuvstva-v-muzyke
26	Разучивание поворотов в танце	1			https://yandex.ru/video/preview/5923853925918032000
27	Разучивание элементов вальса	1			https://yandex.ru/video/preview/5923853925918032000
28	Разучивание элементов вальса	1			https://yandex.ru/video/preview/5923853925918032000
29	Вальс. Повороты	1			https://yandex.ru/video/preview/5923853925918032000

30	Вальс. Повороты	1				https://yandex.ru/video/preview/444554010188509507
31	Вальс в паре	1				https://yandex.ru/video/preview/444554010188509507
32	Разучивание танцевальной композиции					https://yandex.ru/video/preview/444554010188509507
33	Закрепление пройденного материала	1				https://yandex.ru/video/preview/444554010188509507
34	Итоговый контроль	1				

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Алексютрович Л.К. Белорусские народные танцы, хороводы, игры. Мн. «Высшая школа» 1978.
2. Коммуникативные. Танцы-игры для Детей. Учебное пособие. «Музыкальная палитра». Санкт-Петербург. 2024. ББК 74.1. Б 21
3. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца (этюды). - М., 2024
4. Есаулов И. Г. Устойчивость и координация в хореографии. Ижевск: Изд-во Удм. ун-та, 136 с. ISBN 5-7029-0009-X.
5. Калугина О.Г. Методика преподавания хореографических дисциплин [Текст]: учебно-методическое пособие / О.Г. Калугина. – Киров: КИПК и ПРО, 2022. – 123 с

Материально-технического обеспечения.

- 1 .Музыкальный моноблок.
- 2 Мультимедиа проектор.
- 3 .Зеркала.
- 4 .Компьютер.
- 5 Хореографический станок.
- 6 Фонотека.
- 7 Костюмы для танцев.
- 8 .Гримм.
- 9 .Музыкальные инструменты.
- 10 .Предметы к танцам.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 527227426247742686294735902159890388589213147382

Владелец Измайлова Валентина Ивановна

Действителен с 19.09.2025 по 19.09.2026