

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Комитет по образованию Санкт - Петербурга**

**Администрация Калининского района Санкт - Петербурга**

**ГБОУ Гимназия № 63**

**РАССМОТРЕНО**

МС ГБОУ Гимназии №63

Председатель

\_\_\_\_\_/В.С.Сладкова/

Протокол м/с №7

от «10» июня 2025г.

**СОГЛАСОВАНО**

Педагогический совет

ГБОУ Гимназии № 63

Протокол № 8

От «11» июня 2025 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

ГБОУ Гимназии № 63

Калининского района

\_\_\_\_\_/О.Г. Туманова

Приказ № 125

От «11» июня 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 6666231)

**КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "Гармония танца"**

для обучающихся 1-4 классов

**Санкт - Петербург 2025**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "Гармония танца"

Рабочая программа «Гармония танца» представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности для работы с учащимися 1-4 х классов по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению развития личности. Данная программа реализуется с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (далее ДОТ) и может быть реализована с использованием исключительно этих технологий. Рабочая программа составлена на основе:

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 № 1897 (далее – ФГОС основного общего образования, с изменениями и дополнениями );
- Плана внеурочной деятельности ГБОУ Гимназии №63 Калининского района Санкт-Петербурга на 2025-2026 учебный год.
- Программа рассчитана на 1 час в неделю, 34 часа в год для 2-4 классов и 33 часа в год для 1 классов

Данная программа составлена с учетом требований Рабочей программы воспитания ГБОУ Гимназии №63 и ее реализация в процессе организации учебной деятельности обеспечивает:

- установление взаимоотношений субъектов деятельности на уроке как отношений субъектов единой совместной деятельности, обеспечиваемой общими активными интеллектуальными усилиями;
- организацию на уроках активной деятельности учащихся, в том числе поисково-исследовательской, на разных уровнях познавательной самостоятельности (в этом и заключается важнейшее условие реализации воспитательного потенциала современного урока - активная познавательная деятельность детей);
- использование воспитательных возможностей предметного содержания через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.

Реализация программы способствует формированию оптимального двигательного режима и развитию физических качеств, способствует самовыражению личности и поэтому является **актуальной**.

Обучение учащихся самостоятельному показу этюдов на основе знакомых движений и собственной фантазии является **отличительной особенностью** данной программы.

**Педагогическая целесообразность** данной программы заключается в том, что она способствует развитию танцевальных и спортивных навыков, необходимых для дальнейших занятий хореографией.

### ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "Гармония танца"

**Цель программы** - создание условий для формирования гармоничной и здоровой личности. Развитие индивидуальных творческих способностей.

Хореографическое искусство учит детей красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость, раскрепощенность и уверенность в своих возможностях, совершенствует моральные качества, развивает танцевальные и музыкальные способности.

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "Гармония  
танца"

Формы проведения : Групповая

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "Гармония танца"

### 1 КЛАСС

Упражнения на ориентировку в пространстве

Правильное исходное положение. Ходьба с оттягиванием носка.

Перестроение в круг из шеренги, цепочки.

Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга..

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).

Приседания с опорой и без опоры.

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 поднимание и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз)

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

Музыкальные игры

Танцевальные упражнения

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Подпрыгивание на двух ногах.

Прямой галоп. Маховые движения рук.

Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись 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

Танцы

### 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 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 поднятие 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).

#### **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.

#### **Танцевальные упражнения**

Повторение элементов танца по программе для 1 класса.

Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег.

Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед.

Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с поскаками, 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 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.

### **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

### **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.

### **Игры под музыку**

Передача в движениях частей музыкального произведения

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.

### **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**

Тема №1. «Музыкально-ритмические и пространственные композиции на основе кардиоаэробики»

Практика: демонстрация сложных движений на различный темп и ритм. Музыкальные упражнения на динамику, с определением характера музыкального произведения. Музыкальные игры на строение музыкальной фразы. Участие в игровых музыкальных соревнованиях.

Тема №2. «Знакомство и освоение элементов современного танца.»

Практика: Показ основных элементов танцев в стиле «хип-хоп» (соскоки ,повороты,волна и т.д.)

Участие в концертах и линейках.

Тема №3. «Знакомство и освоение элементов бальных танцев»

Практика: Показ и разучивание основных движений танцев «ча-ча-ча», «самба»,»вальс», «сальса»(основные шаги и постановка корпуса). Участие концертах и линейках.

Тема №4. «Постановочная работа».

Теория: Объяснение идеи танца.

Практика: Постановка и репетиция номера, а именно: разводка рисунка и отработка техники и исполнительского мастерства номера. Участие в фестивалях и конкурсах.

Тема №5. «Активизация и развитие творческих способностей».

Теория: Лекция и дискуссия об актёрском мастерстве.

Практика: Импровизации учащихся под определённую музыку.

Тема №6. «Знакомство и освоение элементов эстрадного танца».

Практика: Показ основных движений эстрадных танцев («диско», «рок-н-ролл»). Освоение основных шагов и постановка корпуса.

Тема №7. «Упражнения, исполняемые стоя на середине».

Практика: Выполнение упражнений: на полупальцах, приседаний, для равновесия и координации, а также упражнения, способствующие укреплению мышц корпуса, рук и головы.

Тема №8. «Партерная гимнастика с элементами современного фитнеса».

Практика: Выполнения упражнений системы Пилатеса ,бодифлекса и каланетики, направленных на растяжение и укрепление мышц всего тела.

Тема №9. «Импровизация на различный музыкальный темп и ритм музыкального произведения.»

Практика: Самостоятельное выполнение учащимися импровизационных композиций.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- освоение техники безопасности на занятиях танцами
- умение импровизировать и самостоятельно составлять простые танцевальные композиции
- формирование доброжелательного отношения к участникам коллектив
- владение культурой речи и культурного общения.
- воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

### МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- освоение навыков общения для решения различных задач
- владение культурой общения со сверстниками и взрослыми.
- освоение навыков общения, коллективной деятельности, самоорганизации детского коллектива для решения различных задач
- владение культурой общения со сверстниками и взрослым

### ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

#### 1 КЛАСС

##### Минимальный уровень:

- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;
- ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
- ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;
- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения; выполнять игровые и плясовые движения;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя; начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

##### Достаточный уровень:

- уметь самостоятельно принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения; организованно строиться (быстро, точно);
- сохранять правильную дистанцию в колонне парами; самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
- легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения; ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастными построениями.

#### 2 КЛАСС

Минимальный уровень:

- уметь принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения; организованно строиться (быстро, точно); сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
- легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения; ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастными построениями.

Достаточный уровень:

- уметь рассчитывать на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;
- соблюдать правильную дистанцию в колонне по три;
- самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
- ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с малоконтрастными построениями;
- передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т.д.;
- самостоятельно передавать хлопками более сложный ритмический рисунок мелодии; повторять любой ритм, заданный учителем;
- задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).

### 3 КЛАСС

Минимальный уровень:

- уметь рассчитывать на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;
- соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах; - самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
- ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с малоконтрастными построениями;
- передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т.д.;
- передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;
- повторять любой ритм, заданный учителем;
- задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).

Достаточный уровень:

- самостоятельно уметь правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;
- четко различать двухчастную и трехчастную форму в музыке, показывать в движении характер контрастных частей;
- отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз;

- четко, организованно самостоятельно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски;

- различать основные характерные движения некоторых народных танцев.

#### 4 КЛАСС

-умение двигаться в соответствии с характером музыки.

-умение держать спину, голову, координировать движения рук и ног.

-способность ориентироваться в зале.

- умение исполнять элементы танцевальных движений и классического экзерсиса как стоя, так и на полу.

-знание основ хореографической терминологии.,

-знание различных видов шагов, прыжков

-знание основных позиций рук и ног

-знание различных направлений в хореографическом искусстве.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
1 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол ичес тво часо в	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронн ые (цифровые) образовател ьные ресурсы
1	Упражнения на ориентировку в пространстве	4	Правильное исходное положение. Ориентировка в направлении движений	Ходьба и бег. Перестроение в круг из шеренги, цепочки	<a href="https://nsportal.ru/shkola/korrektcionnaya-pedagogika/library/2020/02/01/ritmiko-gimnasticheskie-uprazhneniya-na-0">https://nsportal.ru/shkola/korrektcionnaya-pedagogika/library/2020/02/01/ritmiko-gimnasticheskie-uprazhneniya-na-0</a>
2	Ритмико-гимнастические упражнения	7	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на координацию движений. Упражнение на расслабление мышц.	Наклоны и повороты туловища вправо, влево. 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.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/</a>
3	Игры под музыку	10	Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки	Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям	<a href="https://rutube.ru/plst/396062/">https://rutube.ru/plst/396062/</a>
4	Танцевальные упражнения	12	Знакомство с танцевальными	Подпрыгивание на двух ногах. Движения парами. Хороводы в кругу, пляски с	<a href="https://rutube.ru/video/eb1b">https://rutube.ru/video/eb1b</a>

			движениями.	притопами, кружением, хлопками.	<a href="#">6d6fb386aec3bc8ae9e2d2818b3a/</a>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		33			

## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Упражнения на ориентировку в пространстве	4	Правильное исходное положение. Ориентировка в направлении движений	Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга	<a href="https://nsportal.ru/skcola/korreksionnaya-pedagogika/library/2020/02/01/ritmiko-gimnasticheskie-uprazhneniya-na-0">https://nsportal.ru/skcola/korreksionnaya-pedagogika/library/2020/02/01/ritmiko-gimnasticheskie-uprazhneniya-na-0</a>
2	Ритмико-гимнастические упражнения	7	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на координацию движений. Упражнение на расслабление мышц.	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. Наклоны и повороты туловища вправо, влево.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/</a>
3	Игра под музыку	7	Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки	Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям	<a href="https://rutube.ru/plst/396062/">https://rutube.ru/plst/396062/</a>
4	Танцевальные упражнения	16	демонстрация движений на различный темп и ритм	разучивание основных движений на динамику, с определением характера музыкального произведения	<a href="https://rutube.ru/video/eb1b6d6fb386aec3bc8ae9e2d2818b3a/">https://rutube.ru/video/eb1b6d6fb386aec3bc8ae9e2d2818b3a/</a>

<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	34	
--	----	--

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Музыкально-ритмические и пространственные композиции на основе кардиоаэробики	4	демонстрация сложных движений на различный темп и ритм	разучивание основных движений на динамику, с определением характера музыкального произведения	<a href="https://ncrdo.ru/center/blog/aerobika-dlya-detey-cto-eto-takoe/">https://ncrdo.ru/center/blog/aerobika-dlya-detey-cto-eto-takoe/</a>
2	Знакомство и освоение элементов современного и бального танца	5	Показ основных движений современного и бального танца: «ча-ча-ча», «самба», «вальс», «сальса»	разучивание основных шагов и постановка корпуса	<a href="https://danceschools.ru/balnye-tancy-vidy.htm?utm_referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F">https://danceschools.ru/balnye-tancy-vidy.htm?utm_referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F</a>
3	Игра под музыку	9	Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки	Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям	<a href="https://rutube.ru/plst/396062/">https://rutube.ru/plst/396062/</a>
4	Постановочная работа	16	Постановка и репетиция номера	отработка техники и исполнительского мастерства номера	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		34			

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Музыкально-ритмические и пространственные композиции на основе кардиоаэробики	7	демонстрация сложных движений на различный темп и ритм	разучивание основных движений на динамику, с определением характера музыкального произведения	<a href="https://multiurok.ru/files/ritmika-uchebnoe-posobie.html">https://multiurok.ru/files/ritmika-uchebnoe-posobie.html</a>
2	Знакомство и освоение элементов современного и бального танца	10	Показ основных движений современного и бального танца: «ча-ча-ча», «самба», «вальс», «сальса»	разучивание основных шагов и постановка корпуса	
3	Постановочная работа	15	Постановка и репетиция номера	отработка техники и исполнительского мастерства номера	
4	Активизация и развитие творческих способностей.	2	Лекция и дискуссия об актёрском мастерстве.	самостоятельная импровизации учащихся под определённую музыку.	<a href="https://multiurok.ru/files/ritmika-uchebnoe-posobie.html">https://multiurok.ru/files/ritmika-uchebnoe-posobie.html</a>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		34			

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ****1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев. Что такое «Ритмика»? Основные понятия.	1	0	1
2	Ориентировка в пространстве. Основные движения под музыку	1	0	1
3	Ориентировка в пространстве. Основные движения под музыку	1	0	1
4	Общеразвивающие упражнения. Игры под музыку	1	0	1
5	Общеразвивающие упражнения. Игры под музыку	1	0	1
6	Ритм, ритмический рисунок. Игры под музыку	1	0	1
7	Основные движения под музыку	1	0	1
8	Движения на развитие координации. Бег и подскоки.	1	0	1
9	Разминка. Музыкально — танцевальные игры.	1	0	1
10	Ритм, ритмический рисунок. Игры под музыку	1	0	1
11	Ритм, ритмический рисунок. Ритмические упражнения с музыкальным заданием	1	0	1
12	Игры под музыку. Танцевальные импровизации. Постановка танцевальной композиции	1	0	1
13	Танцевальные упражнения. Постановка танцевальной композиции	1	0	1
14	Виды хлопков. Гимнастика для развития мышц и суставов плеч, рук, кистей, головы	1	0	1
15	Ритмико-гимнастические упражнения. Постановка танцевальной композиции	1	0	1

16	Образные движения. Развитие «мышечного чувства»	1	0	1
17	Общеразвивающие танцевальные упражнения Основные движения под музыку	1	0	1
18	Общеразвивающие танцевальные упражнения Основные движения под музыку	1	0	1
19	Общеразвивающие танцевальные упражнения Основные движения под музыку	1	0	1
20	Упражнения для улучшения гибкости Игры под музыку	1	0	1
21	Упражнения для улучшения гибкости Игры под музыку	1	0	1
22	Общеразвивающие упражнения с предметами Постановка танцевальной композиции	1	0	1
23	Общеразвивающие упражнения с предметами Постановка танцевальной композиции	1	0	1
24	Подвижные игры. Образные танцы (игровые)	1	0	1
25	Подвижные игры. Образные танцы (игровые)	1	0	1
26	Ритмико-гимнастические упражнения	1	0	1
27	Упражнения на развитие осанки Отработка танцевальной композиции	1	0	1
28	Упражнения на развитие осанки Отработка танцевальной композиции	1	0	1
29	Упражнения на развитие осанки Отработка танцевальной композиции	1	0	1
30	Упражнения на развитие осанки Отработка танцевальной композиции	1	0	1
31	Отработка танцевальной композиции. Игры под музыку	1	0	1
32	Репетиция танца	1	0	1
33	Урок-смотр танцевального номера	1	0	1
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>33</b>	<b>0</b>	<b>33</b>

## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев. Танцевальные упражнения	1	0	1
2	Ориентировка в пространстве. Основные движения под музыку	1	0	1
3	Основные движения под музыку. Ориентировка в пространстве	1	0	1
4	Общеразвивающие упражнения. Танцевальные упражнения	1	0	1
5	Общеразвивающие упражнения. Игры под музыку	1	0	1
6	Ритм, ритмический рисунок. Игры под музыку	1	0	1
7	Основные движения под музыку. Танцевальные упражнения	1	0	1
8	Движения на развитие координации. Бег и подскоки. Танцевальные упражнения	1	0	1
9	Разминка. Музыкально — танцевальные игры.	1	0	1
10	Ритм, ритмический рисунок. Игры под музыку	1	0	1
11	Ритм, ритмический рисунок. Ритмические упражнения с музыкальным заданием	1	0	1
12	Игры под музыку. Танцевальные импровизации. Постановка танцевальной композиции	1	0	1
13	Танцевальные упражнения. Постановка танцевальной композиции	1	0	1
14	Виды хлопков. Гимнастика для развития мышц и суставов плеч, рук, кистей, головы	1	0	1
15	Ритмико-гимнастические упражнения. Постановка танцевальной композиции	1	0	1

16	Постанова танцевальной композиции. Танцевальные упражнения	1	0	1
17	Общеразвивающие танцевальные упражнения. Основные движения под музыку	1	0	1
18	Основные движения под музыку. общеразвивающие танцевальные упражнения	1	0	1
19	Основные движения под музыку. Танцевальные упражнения	1	0	1
20	Упражнения для улучшения гибкости. Игры под музыку	1	0	1
21	Упражнения для улучшения гибкости. Игры под музыку	1	0	1
22	Постановка танцевальной композиции	1	0	1
23	Постановка танцевальной композиции. Игры под музыку	1	0	1
24	Танцевальные упражнения. Подвижные игры. Образные танцы (игровые)	1	0	1
25	Танцевальные упражнения. Подвижные игры. Образные танцы (игровые)	1	0	1
26	Ритмико-гимнастические упражнения. Отработка танцевальной композиции	1	0	1
27	Упражнения на развитие осанки. Отработка танцевальной композиции	1	0	1
28	Упражнения на развитие осанки. Отработка танцевальной композиции	1	0	1
29	Упражнения на развитие осанки. Отработка танцевальной композиции	1	0	1
30	Упражнения на развитие осанки. Отработка танцевальной композиции	1	0	1
31	Отработка танцевальной композиции. Игры под музыку	1	0	1
32	Репетиция танцевального номера. Игры под музыку	1	0	1
33	Репетиция танцевального номера. Игры под музыку	1	0	1
34	Урок-смотр танцевального номера	1	0	1

<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	34	0	34
--	----	---	----

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	1	0	1
2	Композиции на основе кардиоаэробики	1	0	1
3	Композиции на основе кардиоаэробики	1	0	1
4	Композиции на основе кардиоаэробики	1	0	1
5	Постановочная и репетиционная работа	1	0	1
6	Постановочная и репетиционная работа	1	0	1
7	Освоение элементов современного танца	1	0	1
8	Освоение элементов современного танца	1	0	1
9	Освоение элементов современного танца	1	0	1
10	Ритм, ритмический рисунок. Игры под музыку	1	0	1
11	Постановка танцевальной композиции. Активизация творческих способностей	1	0	1
12	Танцевальные импровизации. Постановка танцевальной композиции. Игры под музыку	1	0	1
13	Танцевальные упражнения. Импровизация на разный ритм	1	0	1
14	Танцевальные упражнения. Импровизация на разный ритм	1	0	1
15	Ритмико-гимнастические упражнения. Активизация творческих способностей	1	0	1
16	Постановочная и репетиционная работа	1	0	1
17	Освоение элементов эстрадного танца. Игры под	1	0	1

	музыку			
18	Освоение элементов эстрадного танца. Активизация творческих способностей	1	0	1
19	Основные движения под музыку. Постановочная и репетиционная работа	1	0	1
20	Постановочная и репетиционная работа. Игры под музыку	1	0	1
21	Постановочная и репетиционная работа. Активизация творческих способностей	1	0	1
22	Танцевальные упражнения. Постановочная и репетиционная работа.	1	0	1
23	Упражнения на развитие осанки. Отработка танцевальной композиции	1	0	1
24	Партерная гимнастика	1	0	1
25	Партерная гимнастика	1	0	1
26	Музыкально-ритмические композиции	1	0	1
27	Музыкально-ритмические композиции	1	0	1
28	Освоение элементов бального танца. Постановочная и репетиционная работа.	1	0	1
29	Освоение элементов бального танца. Постановочная и репетиционная работа.	1	0	1
30	Освоение элементов бального танца. Постановочная и репетиционная работа.	1	0	1
31	Упражнения на развитие осанки. Отработка танцевальной композиции	1	0	1
32	Отработка танцевальной композиции. Игры под музыку	1	0	1
33	Отработка танцевальной композиции	1	0	1
34	Урок-смотр танцевального номера	1	0	1

<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	34	0	34
--	----	---	----

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольн ые работы	Практические работы
1	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	1	0	1
2	Композиции на основе кардиоаэробики	1	0	1
3	Композиции на основе кардиоаэробики	1	0	1
4	Композиции на основе кардиоаэробики	1	0	1
5	Постановочная и репетиционная работа	1	0	1
6	Постановочная и репетиционная работа	1	0	1
7	Освоение элементов современного танца	1	0	1
8	Освоение элементов современного танца	1	0	1
9	Освоение элементов современного танца	1	0	1
10	Постановочная работа	1	0	1
11	Постановочная работа	1	0	1
12	Постановочная работа	1	0	1
13	Импровизация на разный ритм	1	0	1
14	Импровизация на разный ритм	1	0	1
15	Активизация творческих способностей	1	0	1
16	Постановочная и репетиционная работа	1	0	1
17	Освоение элементов эстрадного танца	1	0	1
18	Освоение элементов эстрадного танца	1	0	1
19	Освоение элементов эстрадного танца	1	0	1
20	Постановочная и репетиционная работа	1	0	1
21	Постановочная и репетиционная работа	1	0	1
22	Упражнения на баланс на середине	1	0	1

23	Упражнения на баланс на середине	1	0	1
24	Партерная гимнастика	1	0	1
25	Партерная гимнастика	1	0	1
26	Партерная гимнастика	1	0	1
27	Партерная гимнастика	1	0	1
28	Развитие творческих способностей	1	0	1
29	Развитие творческих способностей	1	0	1
30	Музыкально-ритмические композиции	1	0	1
31	Музыкально-ритмические композиции	1	0	1
32	Освоение элементов бального танца	1	0	1
33	Освоение элементов бального танца	1	0	1
34	Музыкально-ритмические композиции	1	0	1
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		34	0	34

