

Муниципальное образование город Краснодар  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар  
средняя общеобразовательная школа № 57  
имени Героя Советского Союза Александра Назаренко

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета  
от 31.08. 2023 года протокол № 1

Председатель \_\_\_\_\_ М.В.Кашаева  
подпись руководителя ОУ      Ф.И.О.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности « Ритмика »

Уровень образования: начальное общее образование, 1-4 класс

Количество часов: 170 часов в год, 5 час в неделю

Автор-составитель: Донскова Ульяна Вячеславовна

Программа разработана в соответствии с ФГОС НОО

С учетом методического конструктора «Внеурочная деятельность школьника». Д.В. Григорьев, П.В. Степанов – М.: Просвещение 2014. (Стандарты второго поколения); рабочей программы по внеурочной деятельности «Художественное творчество» Григорьев Д.В. – М.: Просвещение, 2011. (Стандарты второго поколения)

# 1. Планируемые результаты обучения

**Личностными результатами изучения программы** является формирование следующих умений:

- формирование у ребёнка ценностных ориентиров в области театрального искусства;
- воспитание уважительного отношения к творчеству, как своему, так и других людей;
- развитие самостоятельности в поиске решения различных задач;
- формирование духовных и эстетических потребностей;
- овладение различными приёмами и техникой театральной деятельности;
- воспитание готовности к отстаиванию своего эстетического идеала;
- отработка навыков самостоятельной и групповой работы.
- называть и объяснять свои чувства и ощущения от созерцаемых произведений театрального искусства (кино, спектакли, мюзиклы), объяснять своё отношение к поступкам с позиции общечеловеческих нравственных ценностей;
- самостоятельно определять и объяснять свои чувства и ощущения, возникающие в результате созерцания, рассуждения, обсуждения, самые простые общие для всех людей правила поведения (основы общечеловеческих нравственных ценностей);
- оценивать жизненные ситуации (поступки, явления, события) с точки зрения собственных ощущений (явления, события), в предложенных ситуациях отмечать конкретные поступки, которые можно оценить как хорошие или плохие;
- в предложенных ситуациях, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, какой поступок совершить.

**Метапредметными результатами изучения программы** является формирование следующих универсальных учебных действий(УУД).

*Регулятивные УУД:*

- проговаривать последовательность действий на занятии;
- учиться работать по предложенному плану;
- учиться отличать верно выполненное задание от неверного;
- учиться совместно давать эмоциональную оценку своей деятельности и деятельности других;
- определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;
- учиться высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией учебника;
- с помощью учителя объяснять выбор наиболее подходящих для

выполнения задания материалов и инструментов;

- учиться готовить рабочее место и выполнять практическую работу по предложенному учителем плану с опорой на образцы; Основой для формирования этих действий служит соблюдение технологии оценивания образовательных достижений.

*Познавательные УУД:*

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного;
- делать предварительный отбор источников информации;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя литературу, свой жизненный опыт и информацию, пользоваться памятками;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы;
- перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать предметы и их образы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую – изделия, художественные образы.

*Коммуникативные УУД:*

- уметь пользоваться языком искусства:
  - а) донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в действиях; б) оформить свою мысль в устной и письменной форме;
- уметь слушать и понимать речь других;
- уметь выразительно читать и пересказывать содержание текста;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и на занятиях театрального искусства и следовать им;
- учиться согласованно, работать в группе:
  - а) учиться планировать свою работу в группе;
  - б) учиться распределять работу между участниками проекта;
  - в) понимать общую задачу проекта и точно выполнять свою часть работы;
  - г) уметь выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

**Предметными результатами изучения программы** является формирование следующих знаний и умений.

- иметь представление об эстетических понятиях: эстетический идеал, эстетический вкус, мера, тождество, гармония.
- сформированность первоначальных представлений о роли театрального искусства в жизни и духовно – нравственном развитии человека.

## 2. Содержание программы

### 1. Упражнения на ориентировку в пространстве, танцевально-двигательные стереотипы; - 1 подгруппа «Затактовые стереотипы»,

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.

### 2. 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).

### 3. Игры под музыку

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

### 4. Танцевальные упражнения

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, 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, пляски с притопами, кружением, хлопками.

Танцы и пляски

Пальчики и ручки. Русская народная мелодия «Ой, на горе-то».

Стукалка. Украинская народная мелодия.

Подружились. Музыка Т. Вилькорейской.

Пляска с султанчиками. Украинская народная мелодия.

Пляска с притопами. Гопак. Украинская народная мелодия.

Танец «Лавата», «Если нравится тебе, то делай так!»

Танец «Стирка»  
Танец «Весёлая пара»  
Танец «Чебурашка».

## **5. Упражнения на ориентировку в пространстве, танцевально-двигательные стереотипы; - 2 подгруппа «Трехчетвертные стереотипы»,**

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.

## **6. Ритмико – гимнастически упражнения**

*Обще-развивающие 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 поднятие левой ноги, согнутой в колене, с одновременным поднятием 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).

## **7. Игры под музыку**

Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий). Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении. Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов 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.

## **8. 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. Танцы и пляски;

Зеркало. Русская народная мелодия «Ой, хмель, мой хмелек».

Парная пляска. Чешская народная мелодия.

Русская хороводная пляска. Русская народная мелодия «Выйду ль я на реченьку».

Танец Чешский танец - «Полька - Аннушка»

Танец «Пингвины».

Танец «Вару- вару».

Танец «Казачок»

## **9. Упражнения на ориентировку в пространстве, танцевально-двигательные стереотипы; - I подгруппа «Затактовые стереотипы»,**

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.

## **10. Ритмико – гимнастически 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. Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.

## **11. 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.

## **12. 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.

*Народные танцы*

1. Танец «Сударушка»

2. Танец «Бульба»

*Бальные танцы (латиноамериканская программа)*

1. Танец «Самба - регги»

2. Танец «Па де грас».

### **13. Упражнения на ориентировку в пространстве, танцевально-двигательные стереотипы;**

- 2 подгруппа «Трехчетвертные стереотипы», 3 подгруппа «Народные – фольклорные».

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.

### **14. Ритмико – гимнастически упражнения**

*Общеразвивающие упражнения.* Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые

движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений.

Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении

стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны

руками, за голову, на пояс. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед,

назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях

стоп. Упражнения на выработку осанки.

*Упражнения на координацию движений.* Разнообразные сочетания одновременных

движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным

ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочередные хлопки над головой, на груди,

перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических

рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (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).

То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

### **15. 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.

### **16. 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.

-Танец «Модный рок»

- Танец «Фигурный вальс» - Танец «Сиртаки

### 3. Тематическое планирование

| № п/п | Содержание разделов, тем, уроков               | Кол-во часов | Материально-техническое оснащение  | Универсальные учебные действия (УУД)  | Электронные образовательные ресурсы |
|-------|--|--------------|--|---|-------------------------------------|
| 1     | Вводное занятие.                               | 1            | Григорьев Д.В., Степанов П.В.<br>Внеурочная деятельность школьников.<br>Методический конструктор: пособие для учителя.<br>М.,2014<br><br>Материалы, предусмотренные программным содержанием:<br>литературные произведения;<br>компьютерное оборудование;<br>мультимедийное оборудование; | Личностными результатами изучения программы является формирование следующих умений:<br>• формирование ценностных ориентиров в области театрального искусства;<br>• воспитание уважительного отношения к творчеству, как своему, так и других людей;<br>• развитие самостоятельности в поиске решения различных задач;<br>• формирование духовных и эстетических |                                     |
| 2     | Разогрев. Упражнения для растяжки              | 1            |  |   |                                     |
| 3     | Мелодия и движение. Шаг на месте.              | 1            |  |   |                                     |
| 4     | Темп. Шаг вокруг себя.                         | 1            |  |   |                                     |
| 5     | Разогрев. Упражнения для растяжки              | 1            |  |   |                                     |
| 6     | Упражнения для головы и шеи. Позиции ног       | 1            |  |   |                                     |
| 7     | Музыкальные размеры. Танцевальный шаг с носка. | 1            |  |   |                                     |
| 8     | Разогрев. Упражнения для растяжки              | 1            |  |   |                                     |
| 9     | Упражнения для рук.                            | 1            |  |   |                                     |
| 1     | Контрастная музыка. Танцевальные шаги.         | 1            |  |   |                                     |



|   |   |   |   |  |
|---|---|---|---|--|
| 1 | Разогрев.<br>Упражнения для<br>растяжки               | 1 | <p>тимедийное<br/>оборудование,<br/>презентации</p> <p>потребно- стей;<br/>овладение<br/>различными<br/>приёмами и техникой<br/>те-<br/>атральной<br/>деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• воспитание<br/>готовности к<br/>отстаиванию своего<br/>эсте- тического<br/>идеала;</li> <li>• отработка<br/>навыков са-<br/>мостоятельной и<br/>группо- вой работы.</li> <li>• называть и<br/>объяснять<br/>свои чувства и<br/>ощущения от<br/>созерцаемых<br/>произве- дений<br/>театрального ис-<br/>кусства (кино,<br/>спектакли, мюзиклы),<br/>объяснять своё<br/>отношение к<br/>поступкам с позиции<br/>общечеловече-<br/>ских нравственных</li> </ul> |  |
| 1 | Упражнения для<br>корпуса.                            | 1 |   |  |
| 1 | Построение<br>рисунков                                | 1 |   |  |
| 1 | Приставной шаг.<br>Упражнения для<br>ног              | 1 |   |  |
| 1 | Разогрев.<br>Упражнения для<br>растяжки               | 1 |   |  |
| 1 | Повороты.<br>Танцевальный бег.                        | 1 |   |  |
| 1 | Разогрев.<br>Упражнения для<br>растяжки               | 1 |   |  |
| 1 | Ритмическая<br>разминка: прыжки                       | 1 |   |  |
| 1 | Построения под<br>музыку.<br>Ритмическая<br>разминка. | 1 |   |  |
| 2 | Разогрев.<br>Упражнения для<br>растяжки               | 1 |   |  |
| 2 | Галоп. Партерная<br>гимнастика (4<br>упр.)            | 1 |   |  |
| 2 | Такт и затакт.<br>Ритмическая<br>разминка.            | 1 |   |  |
| 2 | Разогрев.<br>Упражнения для                           | 1 |   |  |

|   |   |   |  |  |
|---|---|---|--|--|
|   | растяжки  |   |  |  |
| 2 | Подскоки.<br>Партерная гимнастика (8 упр.)            | 1 |  |  |
| 2 | Маршевый шаг.<br>Партерная гимнастика (12упр.).       | 1 |  |  |
| 2 | Разогрев.<br>Упражнения для растяжки                  | 1 |  |  |
| 2 | «Осенний танец» с листьями                            | 1 |  |  |
| 2 | Ходьба и бег.<br>Ритмическая разминка.                | 1 |  |  |
| 2 | Разогрев.<br>Упражнения для растяжки                  | 1 |  |  |
| 3 | Ходьба и бег.<br>Партерная гимнастика (16 упр.)       | 1 |  |  |
| 3 | Классический экзерсис: Demi-plié по 1, 2, 3 позициям. | 1 |  |  |
| 3 | Разогрев.<br>Упражнения для растяжки                  | 1 |  |  |
| 3 | Классический экзерсис: Demi-plié по 1, 2, 3 позициям. | 1 |  |  |

цен- ностей;  
•самостоятельно опреде- лять и объяснять свои чувства и ощущения, воз- никающие в результате созерцания, рассуждения, обсуждения, самые про- стые общие для всех лю- дей правила поведения (основы общечеловече- ских нравственных цен- ностей);  
оценивать жизненные ситуации (поступки, яв- ления, события) с точки зрения собственных ощущений (явле- ния,события), в предло- женных ситуациях отме- чать конкретные поступ- ки, которые можно оце- нить как хорошие или плохие;  
• В

|   |  |   |  |  |
|---|--|---|--|--|
| 3 | Battement tendu по 1-й позиции вперед в сторону.             | 1 | <p>предложенных ситуациях, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, какой поступок совершить.</p> <p>Метапредметными результатами изучения программы является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).</p> <p>Регулятивные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• проговаривать последовательность действий на занятии;</li> <li>• учиться работать по предложенному плану;</li> <li>• учиться отличать верно выполненное задание от неверного;</li> </ul> |  |
| 3 | Разогрев. Упражнения для растяжки                            | 1 |  |  |
| 3 | Battement tendu по 1-й позиции вперед в сторону.             | 1 |  |  |
| 3 | Battement tendu et demi-plie по 1-й позиции вперед в сторону | 1 |  |  |
| 3 | Разогрев. Упражнения для растяжки                            | 1 |  |  |
| 3 | Battement tendu et demi-plie по 1-й позиции вперед в сторону | 1 |  |  |
| 4 | Demi rond de jambe par terre по 1-й позиции вперед в сторону | 1 |  |  |
| 4 | Разогрев. Упражнения для растяжки                            | 1 |  |  |
| 4 | Demi rond de jambe par terre по 1-й позиции вперед в сторону | 1 |  |  |
| 4 | Battements releves lents на 45° в сторону.                   | 1 |  |  |
| 4 | Разогрев.  | 1 |  |  |

|   |   |   |  |  |  |
|---|---|---|--|--|--|
|   | Упражнения для растяжки                     |   |  |  |  |
| 4 | Battements releves на 45° в сторону.        | 1 |  |  |  |
| 4 | Трамплинные прыжки. Виды рисунков танцев.   | 1 |  |  |  |
| 4 | Разогрев. Упражнения для растяжки           | 1 |  |  |  |
| 4 | Виды рисунков танцев. «Карнавал»            | 1 |  |  |  |
| 4 | Понятие en face.                            | 1 |  |  |  |
| 5 | Разогрев. Упражнения для растяжки           | 1 |  |  |  |
| 5 | Понятие en face. Импровизация.              | 1 |  |  |  |
| 5 | Классический экзерсис – закрепление         | 1 |  |  |  |
| 5 | Разогрев. Упражнения для растяжки           | 1 |  |  |  |
| 5 | Изучение образных танцев: «Снежинки»        | 1 |  |  |  |
| 5 | Ходьба и бег. Народный танец: положение рук | 1 |  |  |  |
| 5 | Разогрев. Упражнения для растяжки           | 1 |  |  |  |

|   |  |   |  |  |  |
|---|--|---|--|--|--|
| 5 | Ходьба и бег.<br>Народный танец:<br>положение рук          | 1 |  |  |  |
| 5 | Ходьба и бег.<br>Народный танец:<br>позиции ног            | 1 |  |  |  |
| 5 | Разогрев.<br>Упражнения для<br>растяжки                    | 1 |  |  |  |
| 6 | Экзерсис.<br>Народный танец:<br>позиции ног                | 1 |  |  |  |
| 6 | Разминка.<br>Гимнастика.<br>Простой и<br>переменный шаг    | 1 |  |  |  |
| 6 | Разогрев.<br>Упражнения для<br>растяжки                    | 1 |  |  |  |
| 6 | Экзерсис.<br>Гимнастика.<br>Простой и<br>переменный шаг    | 1 |  |  |  |
| 6 | Ходьба и бег.<br>Гимнастика.<br>Народный танец:<br>притопы | 1 |  |  |  |
| 6 | Разогрев.<br>Упражнения для<br>растяжки                    | 1 |  |  |  |
| 6 | Ходьба и бег.<br>Экзерсис.<br>Народный танец:<br>притопы   | 1 |  |  |  |
| 6 | Гимнастика.  | 1 |  |  |  |

|   |   |   |  |  |  |
|---|---|---|--|--|--|
|   | Народный танец:<br>припадание                     |   |  |  |  |
| 6 | Разогрев.<br>Упражнения для<br>растяжки           | 1 |  |  |  |
| 6 | Экзерсис.<br>Народный танец:<br>припадание        | 1 |  |  |  |
| 7 | Ходьба и бег.<br>Народный танец:<br>«ковырялочка» | 1 |  |  |  |
| 7 | Разогрев.<br>Упражнения для<br>растяжки           | 1 |  |  |  |
| 7 | Экзерсис.<br>Народный танец:<br>«ковырялочка»     | 1 |  |  |  |
| 7 | Ходьба и бег.<br>Народный танец:<br>Галоп         | 1 |  |  |  |
| 7 | Разогрев.<br>Упражнения для<br>растяжки           | 1 |  |  |  |
| 7 | Экзерсис.<br>Народный танец:<br>Галоп             | 1 |  |  |  |
| 7 | Ходьба и бег.<br>Народный танец:<br>полуприсядка. | 1 |  |  |  |
| 7 | Разогрев.<br>Упражнения для<br>растяжки           | 1 |  |  |  |
| 7 | Экзерсис.<br>Народный танец:<br>полуприсядка.     | 1 |  |  |  |

|   |  |   |  |  |  |
|---|--|---|--|--|--|
|   | Хлопки   |   |  |  |  |
| 7 | Ходьба и бег.<br>Экзерсис.<br>Народный танец:<br>вращение. | 1 |  |  |  |
| 8 | Народный танец:<br>вращение. Русский<br>перепляс           | 1 |  |  |  |
| 8 | Разогрев.<br>Упражнения для<br>растяжки                    | 1 |  |  |  |
| 8 | Изучение<br>классических<br>бальных танцев:<br>полька      | 1 |  |  |  |
| 8 | Изучение<br>классических<br>бальных танцев:<br>полька      | 1 |  |  |  |
| 8 | Разогрев.<br>Упражнения для<br>растяжки                    | 1 |  |  |  |
| 8 | Ритмическая<br>разминка.<br>Экзерсис.<br>«Полька»          | 1 |  |  |  |
| 8 | Ритмическая<br>разминка.<br>Гимнастика.<br>«Полька»        | 1 |  |  |  |
| 8 | Разогрев.<br>Упражнения для<br>растяжки                    | 1 |  |  |  |
| 8 | Экзерсис:<br>Battement tendu                               | 1 |  |  |  |

|   |   |   |  |  |  |
|---|---|---|--|--|--|
|   | назад.  |   |  |  |  |
| 8 | Изучение классических танцев: «Вальс»                             | 1 |  |  |  |
| 9 | Разогрев. Упражнения для растяжки                                 | 1 |  |  |  |
| 9 | Battement tendu et demi-plie назад.                               | 1 |  |  |  |
| 9 | Battement tendu et demi-plie назад. «Вальс»                       | 1 |  |  |  |
| 9 | Разогрев. Упражнения для растяжки                                 | 1 |  |  |  |
| 9 | Demi rond de jambe par terre в сторону – назад                    | 1 |  |  |  |
| 9 | Demi rond de jambe par terre в сторону – назад, назад – в сторону | 1 |  |  |  |
| 9 | Разогрев. Упражнения для растяжки                                 | 1 |  |  |  |
| 9 | Battements releve lents на 45° назад.                             | 1 |  |  |  |
| 9 | Battements releve lents на 45° назад. Марш                        | 1 |  |  |  |
| 9 | Разогрев. Упражнения для растяжки                                 | 1 |  |  |  |
| 1 | Изучение классических   | 1 |  |  |  |



|   |  |   |  |  |  |
|---|--|---|--|--|--|
|   | танцев.                                  |   |  |  |  |
| 1 | Изучение классических танцев. Марш       | 1 |  |  |  |
| 1 | Разогрев. Упражнения для растяжки        | 1 |  |  |  |
| 1 | Массовая композиция: «Мы маленькие дети» | 1 |  |  |  |
| 1 | Массовая композиция: «Мы маленькие дети» | 1 |  |  |  |
| 1 | Разогрев. Упражнения для растяжки        | 1 |  |  |  |
| 1 | Разогрев. Упражнения для растяжки        | 1 |  |  |  |
| 1 | Элементы классического танца             | 1 |  |  |  |
| 1 | Постановка корпуса.                      | 1 |  |  |  |
| 1 | Позиции ног: 1, 2, 3.                    | 1 |  |  |  |
| 1 | Подготовительное положение рук.          | 1 |  |  |  |
| 1 | 1, 2, 3 позиции рук (на середине зала).  | 1 |  |  |  |
| 1 | Battement tendu по 1-й позиции,          | 1 |  |  |  |
| 1 | Demi-plié по 1, 2, 3 позициям.           | 1 |  |  |  |
| 1 | Battement tendu et                       | 1 |  |  |  |

|   |  |   |  |  |  |
|---|--|---|--|--|--|
|   | demi-plie по 1-й позиции   |   |  |  |  |
| 1 | Demi rond de jambe par terre en denors et en dedans по 1-й позиции по точкам | 1 |  |  |  |
| 1 | Battements releve lents на 45° в сторону, затем вперед и назад.              | 1 |  |  |  |
| 1 | Трамплинные прыжки.  | 1 |  |  |  |
| 1 | Понятие en face.   | 1 |  |  |  |
| 1 | Элементы народно-сценического танца  | 1 |  |  |  |
| 1 | Положение рук на поясе. Позиции рук 1, 2, 3.                                 | 1 |  |  |  |
| 1 | Положение рук в парном танце.  | 1 |  |  |  |
| 1 | Позиции ног: 1, 2, 3 свободные позиции, 6-я.                                 | 1 |  |  |  |
| 1 | Простой и переменный шаг с носка вперед.                                     | 1 |  |  |  |
| 1 | Притоп. Шаг с притопом вперед, в сторону.                                    | 1 |  |  |  |
| 1 | Тройной притоп.  | 1 |  |  |  |
| 1 | Припадание на месте по 6-й позиции.  | 1 |  |  |  |

|   |   |   |  |  |  |
|---|---|---|--|--|--|
| 1 | Выведение ноги на каблук. «Ковырялочка».            | 1 |  |  |  |
| 1 | Галоп.  | 1 |  |  |  |
| 1 | сторону.  | 1 |  |  |  |
| 1 | Фиксирующие и скользящие хлопki в ладоши            | 1 |  |  |  |
| 1 | Вращение на месте по точкам                         | 1 |  |  |  |
| 1 | Партерная гимнастика.                               | 1 |  |  |  |
| 1 | Упражнения для развития подъема, выворотности стоп. | 1 |  |  |  |
| 1 | Упражнения для развития подъема, выворотности стоп. | 1 |  |  |  |
| 1 | Упражнения на напряжение и расслабление мышц.       | 1 |  |  |  |
| 1 | Упражнения на напряжение и расслабление мышц.       | 1 |  |  |  |
| 1 | Упражнения для исправления осанки.                  | 1 |  |  |  |
| 1 | Упражнения на укрепления мышц спины.                | 1 |  |  |  |
| 1 | Упражнения на                                       | 1 |  |  |  |

|   |   |   |  |  |  |
|---|---|---|--|--|--|
|   | развитие выворотности ног                       |   |  |  |  |
| 1 | Упражнения на развитие танцевального шага.      | 1 |  |  |  |
| 1 | Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса   | 1 |  |  |  |
| 1 | Упражнения на укрепления мышц брюшного пресса и | 1 |  |  |  |
| 1 | тазобедренного суставов.                        | 1 |  |  |  |
| 1 | Упражнения, подготавливающие к классическому    | 1 |  |  |  |
| 1 | экзерсису.                                      | 1 |  |  |  |
| 1 | Танцевальные композиции                         | 1 |  |  |  |
| 1 | Приглашение на танец.                           | 1 |  |  |  |
| 1 | Постановка исполнителей в паре                  | 1 |  |  |  |
| 1 | лицом друг к другу;                             | 1 |  |  |  |
| 1 | лицом по линии танца;                           | 1 |  |  |  |
| 1 | лицом против линии танца;                       | 1 |  |  |  |
| 1 | в повороте парой.                               | 1 |  |  |  |
| 1 | Виды рисунков танца:                            | 1 |  |  |  |

|   |  |   |  |  |  |
|---|--|---|--|--|--|
| 1 | круг;  | 1 |  |  |  |
| 1 | змейка;  | 1 |  |  |  |
| 1 | цепочка;   | 1 |  |  |  |
| 1 | колонна;   | 1 |  |  |  |
| 1 | линия;   | 1 |  |  |  |
| 1 | диагональ  | 1 |  |  |  |
| 1 | Импровизация под музыку П. Чайковского «Вальс цветов». | 1 |  |  |  |
| 1 | Импровизация под музыку П. Чайковского «Вальс цветов». | 1 |  |  |  |
| 1 | Импровизация: выразить настроение,                     | 1 |  |  |  |
| 1 | Импровизация: передать образы цветов,                  | 1 |  |  |  |
| 1 | Импровизация: передать образы бабочек,                 | 1 |  |  |  |
| 1 | Импровизация: передать образы птиц,                    | 1 |  |  |  |
| 1 | Изучение массовых композиций                           | 1 |  |  |  |
| 1 | Изучение массовых композиций                           | 1 |  |  |  |
| 1 | Изучение массовых композиций                           | 1 |  |  |  |

|   |                                    |                      |  |  |  |  |
|---|------------------------------------|----------------------|--|--|--|--|
| 1 | Изучение<br>массовых<br>композиций | 1                    |  |  |  |  |
| 1 | Итоговое занятие.                  | 1                    |  |  |  |  |
|   | <b>ИТОГО</b>                       | <b>170<br/>часов</b> |  |  |  |  |

СОГЛАСОВАНО  
 Протокол заседания методического объединения  
 классных руководителей МАОУ СОШ № 57  
 от 31 августа 2023 года № 1

\_\_\_\_\_ С.В.Кудлаева

СОГЛАСОВАНО  
 Заместитель директора  
 \_\_\_\_\_ В.С.Поломарчук  
 31 августа 2023