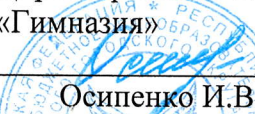


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Костомукшского городского округа "Гимназия"
МБОУ КГО "Гимназия "**

СОГЛАСОВАНО
на заседании МО
учителей музыки, ИЗО,
технологии, физической
культуры, ОБЗР, доп.
образования
Протокол №1
от 25.08.2025 г
Руководитель МО

Старикова Г.А.

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол №1
от 26.08.2025 г.
Директор МБОУ КГО
«Гимназия»

Осипенко И.В.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ КГО
«Гимназия»

Осипенко И.В.
Приказ №139 от 26.08.2025 г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 9044588)

учебного предмета «Ритмика»

для обучающихся 1-3 классов

г. Костомукша, 2025 год

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ	
1 класс	5
2 класс	6
3 класс	8
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО РУССКОМУ ЯЗЫКУ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ	
Личностные результаты	9
Метапредметные результаты	10
Предметные результаты	11
ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	
1 класс	13
2 класс	14
3 класс	15

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по ритмике на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания. Программа по ритмике разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по ритмике отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий. Изучение учебного «Ритмика» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Ритмика является эффективным средством развития массового спорта и пропаганды здорового образа жизни подрастающего поколения. В сочетании с другими видами физических упражнений ритмика и ее элементы могут эффективно использоваться в различных формах физического воспитания обучающихся, в том числе рекреативной и кондиционной направленности. Занятия ритмикой соединяют элементы хореографии, гимнастики, танцевальных занятий, двигательную активность аэробного характера, оздоровительные виды гимнастики различной направленности. Применение в общеобразовательной организации методик ритмики гарантирует обучающимся правильное развитие функциональных систем организма, правильную осанку, легкую походку, является отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия, формирует у обучающихся коммуникативные навыки, морально-волевые качества, закладывает основы культуры здорового образа жизни. Целью образования по ритмике на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями, формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья и самоопределения с использованием средств ритмики. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного курса на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности. Задачами изучения учебного курса «Ритмика» являются:

- всестороннее гармоничное развитие детей, увеличение объёма их двигательной активности;
- освоение знаний о физической культуре, ритмике и спорте в целом;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и различными приемами ритмики;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества средствами ритмики;
- популяризация вида спорта «ритмика» среди детей и вовлечение большого количества обучающихся в занятия фитнес-аэробикой;

- способствовать развитию у обучающихся творческих способностей;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура», удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

Развивающая ориентация учебного курса «Ритмика» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного курса раскрывается в приобщении обучающихся к истории, музыке, танцам и традициям народов России и мира, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности. Методологической основой структуры и содержания программы по ритмике для начального общего образования являются базовые положения личностно- деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура» и учебного курса «Ритмика». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

Учебный курс «Ритмика» доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Специфика курса по ритмике сочетается практически со всеми базовыми видами спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры). Интеграция ритмики поможет обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участию в спортивных соревнованиях.

Содержание программы по ритмике изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе:

**«Ритмика. Знания о ритмике», «Классический танец»,
«Постановочная и репетиционная работа»**

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта. Учебный курс «Ритмика» проводится в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счёт части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных

представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся. Программа по «Ритмике» не предусматривает оценивание учащихся в баллах, форма аттестации- зачет.

Общее число часов, рекомендованных для изучения курса «Ритмика» 135 часов: в 1 классе – 33 часа (1 час в неделю), во 2, 3 классах – по 34 часа (1 час в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 класс.

Ритмика. Знания о ритмике.

Знакомство с техникой безопасности. Знакомство с работой хореографического учебного курса. Выявление способностей обучающихся.

Работа над постановкой корпуса

Практика: Изучение позиций ног: I, II, III. Изучение положений рук: на поясе, варианты простых *por de bras* с вытянутыми руками. Упражнения на натянутость ног, постановку спины. Постановка спины: продолжение работы с предметами. Постановка спины:

- а) упражнения на ассоциациях (“солдатик”, “столбик” и т.д.);
- б) работа с предметами (палка, скакалка).

Работа над развитием чувства ритма

Практика: Упражнения на развитие чувства ритма и определение законченности музыкальных фраз:

- а) разучивание различных стихов и считалок с ударением на сильную долю при работе под музыку;
- б) всевозможные ритмические рисунки с хлопками и притопами на разные музыкальные доли, на начало и конец музыкальной фразы.
- в) сочетание хлопков и притопов;
- г) сочетание прыжков и шагов.

Работа над умением ориентироваться в пространстве

Практика:

- а) деление зала по точкам;
- б) умение держать линию, колонну;
- в) соблюдать интервалы, строить круг;
- г) соблюдать интервалы во время движения;
- д) знать свое место в зале.

Сочетание упражнений на натянутость ног и перемещений в пространстве:

- а) варианты ходьбы по диагонали, по кругу;
- б) танцевальные движения на месте и в продвижении по залу в различных направлениях.

Движения в пространстве:

- а) прочесы;
- б) змейка;
- в) до за до

Положение в паре:

- а) в продвижении по кругу;

Танцевальные элементы

Практика

- подскоки на месте и в продвижении;
- вынос ноги на каблук в сторону;
- притоп;
- шаг с *plie*;
- приставной шаг;
- бег;

- галоп;

Parterre

Практика:

- постановка спины (работа с палочками);
- работа стоп;
- упражнения на натянутость ног;
- растяжка;
- упражнения на гибкость;
- профилактика сколиоза (упражнения на растягивание позвоночника);
- работа над спиной; работа стоп по позициям ног;
- упражнения на развитие выворотности;
- упражнения на развитие гибкости;
- упражнения на растягивание позвоночника.

Классический танец. Элементы классического танца у станка

Теория:

Изучение терминологии и ее переводы

Практика:

- Позиции ног: I, II, III;
- Позиции рук: подготовительное положение, I, II, III;
- Demi-pliés по I
- Battements tendus с I по позиции в сторону, вперед, назад (в конце года).

Экзерсис на середине зала

- Подготовительные движения рук(и) – préparations. Закрытие рук(и) в подготовительное положение на два заключительных аккорда.
- Координация ног, рук и головы в движении – temps relevé par terre.
- Танцевальные этюды
- Импровизация в паре и в группе

Работа над вниманием с добавлением нейроупражнений

Постановочная и репетиционная работа

Практика: Отработка отдельных композиций, номеров, а также работа над отдельными движениями, комбинациями, объединение всего в единый ансамбль.

2 класс

Ритмика. Знания о ритмике.

История ритмики.

- Современные тенденции её развития.
- Знакомство с техникой безопасности.
- Знакомство с работой хореографического учебного курса.
- Выявление способностей новых обучающихся.

Работа над постановкой корпуса

- Практика: Изучение позиций ног: VI, I, II, III.
- Изучение положений рук: на поясе, I, II, III позиции рук
- Упражнения на натянутость ног, постановку спины.

Постановка спины: у станка и в центре зала. Работа над развитием чувства ритма

Практика: Упражнения на развитие чувства ритма и определение законченности музыкальных фраз:

- а) разучивание различных стихов и считалок с ударением на сильную долю при работе под музыку;
- б) всевозможные ритмические рисунки с хлопками и притопами на разные музыкальные доли, на начало и конец музыкальной фразы.
- в) сочетание хлопков и притопов; г) сочетание прыжков и шагов.

Работа над умением ориентироваться в пространстве

Практика:

а) комбинации по точкам зала;

Изучение рисунков танца: «круг», «колонны», «круг в круге», «шахматный порядок», «диагональ», «линия».

Движения в пространстве:

а) прочесы;

б) змейка;

в) до за до

Положение в паре:

а) в продвижении по кругу;

б) по диагонали;

в) лицом друг к другу.

Танцевальные элементы

Практика

- подскоки на месте и в продвижении;
- вынос ноги на каблук в сторону;
- притоп;
- шаг с plie;
- double шаг с plie;
- прыжки по VI позиции;
- приставной шаг;
- приставной шаг с plie;
- бег;
- галоп;
- pas польки.

Parterre

Практика:

- постановка спины (работа с палочками);
- работа стоп;
- упражнения на натянутость ног;
- растяжка;
- упражнения на гибкость;
- профилактика сколиоза (упражнения на растягивание позвоночника);
- работа над спиной; работа стоп по позициям ног;
- упражнения на развитие выворотности;
- упражнения на развитие гибкости;
- упражнения на растягивание позвоночника

Классический танец. Элементы классического танца у станка

• Теория:

• Изучение терминологии и ее переводы

• Практика:

• Позиции ног: I, II, III;

Позиции рук: подготовительное положение, I, II, III;

• Demi-pliés по I, II, III позициям;

• Battements tendus с I-Позиции в сторону, вперед, назад (в конце года).

Экзерсис на середине зала:

• Прыжки по I и II позиции ног

• Координация ног, рук и головы в движении – I пор де бра

• Танцевальные этюды

• Импровизация в паре и в группе

• Работа над вниманием с добавлением нейроупражнений

Постановочная и репетиционная работа

Практика: Отработка отдельных композиций, номеров, а также работа над отдельными движениями, комбинациями, объединение всего в единый ансамбль.

3 класс

Ритмика. Знания о ритмике.

- Требования безопасности при организации занятий ритмикой в хореографическом зале. Воспитание морально-волевых качеств во время занятий ритмикой.
- Способы самостоятельной деятельности.
- Выбор одежды и обуви для занятий.
- Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде для занятий.
- Правила использования спортивного инвентаря для занятий.

Работа над постановкой корпуса

Практика: Изучение позиций ног: VI, I, II, III.

Изучение положений рук: на поясе, II позиция

Упражнения на натянутость ног, постановку спины.

Работа над развитием чувства ритма

Практика: Упражнения на развитие чувства ритма и определение законченности музыкальных фраз:

- а) разучивание различных стихов и считалок с ударением на сильную долю при работе под музыку;
- б) всевозможные ритмические рисунки с хлопками и притопами на разные музыкальные доли, на начало и конец музыкальной фразы.
- в) сочетание хлопков и притопов; г) сочетание прыжков и шагов.

Работа над умением ориентироваться в пространстве

Практика:

Работа по точкам зала

Работа с вниманием в формате тренинга

Движения в пространстве при танцевальной комбинации:

- а) прочесы;
- б) змейка;
- в) до за до

Положение в паре:

- а) в продвижении по кругу;
- б) по диагонали;
- в) лицом друг к другу.

Танцевальные элементы

Практика:

- шаг с plie;
- double шаг с plie;
- прыжки по II, III позиции;
- приставной шаг с plie;
- бег;
- галоп;
- pas польки;

Parterre

Практика:

- постановка спины (работа с палочками);
- работа стоп;
- упражнения на натянутость ног;
- растяжка;
- упражнения на гибкость;
- профилактика сколиоза (упражнения на растягивание позвоночника);

- работа над спиной; работа стоп по позициям ног;
- упражнения на развитие выворотности;
- упражнения на развитие гибкости;
- упражнения на растягивание позвоночника

Классический танец. Элементы классического танца у станка

Теория:

- Изучение терминологии и ее переводы
- Практика:

Позиции ног: I, II, III, IV.

- Позиции рук: II и III;
- Demi-pliés по I, II, III позициям;
- Battements tendus с III позиции в сторону, вперед, назад (в конце года);
- Battements tendus jetés из II позиции;
- Перегибы корпуса назад и в сторону во II позиции лицом к станку – исполняются в конце экзерсиса у станка.

Экзерсис на середине зала

- Подготовительные движения рук(и) – préparations.
- Закрытие рук(и) в подготовительное положение на два заключительных аккорда.
- Координация ног, рук и головы в движении – temps relevé par terre.

Постановочная и репетиционная работа

Практика: Отработка отдельных композиций, номеров, а также работа над отдельными движениями, комбинациями, объединение всего в единый ансамбль.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО РИТМИКЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по ритмике на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения ритмики на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения ритмики на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в 1 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- устанавливать связь между бытовыми движениями людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий ритмикой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий ритмикой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки; выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между занятиями ритмикой и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности, ритмике, хореографии.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках ритмики с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя; взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в 3 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках ритмики, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным триместрам.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, танцевальные команды названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

К концу обучения в 1 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по ритмике:

- соблюдать правила поведения на уроках ритмикой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью
- знать основные положения, рук, ног, корпуса.
- уметь определять темп, ритм, характер в предлагаемой мелодии;
- уметь находить свое место в классе;
- уметь соблюдать интервалы между линиями.

2 КЛАСС

К концу обучения во 2 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по ритмике:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств
- знать понятие «эстрадный танец», истоки рождения эстрадного танца;
- знать позиции рук и ног;
- знать историю развития эстрадного танца как вида искусства.
- уметь самостоятельно придумывать движения, фигуры во время игр;
- уметь грамотно исполнять движения экзерсиса и хореографических постановок.

3 КЛАСС

К концу обучения в 3 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по ритмике:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, игровой подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.
- знать основные направления эстрадного танца, стиль и манеру исполнения;
- знать методику исполнения основных движений разных стилей эстрадного танца.
- уметь контролировать и координировать свое тело;
- уметь выразительно и грамотно исполнять танцевальные композиции.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество Часов/Всего	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Ритмика. Знания о ритмике			
1.1	Знания о ритмике	1	https://infourok.ru/
1.2	Работа над постановкой корпуса	1	https://resh.edu.ru/
1.3	Работа над развитием чувства ритма	2	https://edsoo.ru/
1.4	Работа над умением ориентироваться в пространстве	2	https://multiurok.ru/
1.5	Танцевальные элементы	2	https://resh.edu.ru/
1.6	Партер	2	https://infourok.ru/
Итого по разделу		10	
Раздел 2. Классический танец			
2.1	Элементы классического танца	4	https://resh.edu.ru/
2.2	Экзерсис на середине зала	4	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		8	
Раздел 3. Постановочная и репетиционная работа			
3.1	Отработка отдельных композиций, номеров, а также работа над отдельными движениями, комбинациями	13	https://infourok.ru/
3.2	Объединение всего материала в единый ансамбль.	2	https://multiurok.ru/
Итого по разделу		15	
Общее количество часов по программе		33	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество Часов/Всего	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Ритмика. Знания о ритмике			
1.1	Знания о ритмике	1	https://multiurok.ru/
1.2	Работа над постановкой корпуса	1	https://multiurok.ru/
1.3	Работа над развитием чувства ритма	2	https://multiurok.ru/
1.4	Работа над умением ориентироваться в пространстве	2	https://multiurok.ru/
1.5	Танцевальные элементы	2	https://multiurok.ru/
1.6	Партер	2	https://multiurok.ru/
Итого по разделу		10	
Раздел 2. Классический танец			
2.1	Элементы классического танца	4	https://resh.edu.ru/
2.2	Экзерсис на середине зала	4	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		8	
Раздел 3. Постановочная и репетиционная работа			
3.1	Отработка отдельных композиций, номеров, а также работа над отдельными движениями, комбинациями	14	https://resh.edu.ru/
3.2	Объединение всего материала в единый ансамбль	2	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		16	
Общее количество часов по программе		34	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество Часов/Всего	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Ритмика. Знания о ритмике			
1.1	Знания о ритмике	1	https://resh.edu.ru/
1.2	Работа над постановкой корпуса	1	https://resh.edu.ru/
1.3	Работа над развитием чувства ритма	2	https://resh.edu.ru/
1.4	Работа над умением ориентироваться в пространстве	2	https://resh.edu.ru/
1.5	Танцевальные элементы	2	https://resh.edu.ru/
1.6	Партер	2	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		10	
Раздел 2. Классический танец			
2.1	Элементы классического танца	4	https://resh.edu.ru/
2.2	Экзерсис на середине зала	4	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		8	
Раздел 3. Постановочная и репетиционная работа			
3.1	Отработка отдельных композиций, номеров, а также работа над отдельными движениями, комбинациями	14	https://resh.edu.ru/
3.2	Объединение всего материала в единый ансамбль.	2	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		16	
Общее количество часов по программе		34	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849534

Владелец Осипенко Ирина Валентиновна

Действителен с 08.09.2025 по 08.09.2026