

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Гимназия № 8 «Лицей им. С.П. Дягилева»**

ПРИНЯТО:
на заседании педагогического совета
МАОУ Гимназия № 8
Протокол №1 от «26» августа 2026г.



УТВЕРЖДЕНО:
Директор МАОУ Гимназия №8
/Н.А. Швидко/
Приказ №78-О от «26» августа 2026г.

**Рабочая программа
по дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программе в области
хореографического искусства
«Хореографическое отделение»**

ПО.01. Художественно – творческая деятельность

ПО.01.УП.01. «Ритмическая гимнастика»

Возраст обучающихся: 6,5 – 8 лет

Срок реализации: 2 года

Авторы – составители:
Малёва Татьяна Владимировна,
педагог дополнительного образования,
Пермикина Ксения Алексеевна,
педагог дополнительного образования,
Франк Анастасия Геннадьевна,
педагог дополнительного образования
Концертмейстер:
Ермакова Ирина Владимировна

г. Екатеринбург, 2026

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмическая гимнастика» представляет собой несколько разделов, изучение которых постепенно формирует специальные знания, умения и навыки в области хореографического искусства.

Ритмическая гимнастика – система музыкально-ритмического воспитания. Метод заключается в развитии чувства ритма – чувства времени, иными словами, развитии координации между нервной и мускульной деятельностью человека.

Специфика хореографического образования требует от обучающихся максимального развития музыкальности. Умение слушать музыку, разбираться в ее содержании и средствах музыкальной выразительности, быть предельно ритмичным и выявлять свои музыкальные впечатления в осмысленных движениях и действиях – такие навыки и знания необходимы для гармоничного воспитания ребенка.

Обучение на занятиях по ритмической гимнастике основано на принципах доступности, наглядности, систематичности и последовательности, единства эмоционального и рационального.

Цель программы: создание условий для всестороннего, гармоничного и творческого развития обучающихся через музыкально-ритмическую деятельность.

Задачи программы:

Образовательные:

- обеспечить обучающихся теоретическими знаниями в области хореографического искусства;
- формировать специальные знания, умения и навыки в области хореографического искусства;
- укрепить мышечный аппарат;
- использовать теоретические знания обучающихся в ходе выполнения практических заданий.

Развивающие:

Развивать у обучающихся:

- интерес к классическому, народному, историческому и современному танцу посредством повышения общего культурного уровня;
- творческие способности обучающихся;
- координацию, чувство ритма, музыкальный слух;
- эмоциональность исполнения;
- формировать коммуникативные компетенции.

Воспитательные:

- воспитание чувства стиля, культуру движения;
- воспитание такие черты характера, как настойчивость, целеустремленность, дисциплинированность, трудолюбие;
- толерантность к различным хореографическим жанрам и стилям;
- формировать духовно-нравственные ценности и идеалы.
- воспитывать чувство прекрасного в соприкосновении с музыкой и миром танца.

Программа конкретизирует содержание предметных тем, даёт примерное распределение учебных часов по разделам курса и рекомендуемую последовательность изучения тем предмета с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, а также возрастных особенностей обучающихся.

Срок и объем реализации

Занятия ведутся из расчета 2 академических (по 40 минут) часов в неделю.

Программа включает в себя 33 учебные недели у обучающихся 1 класса и 34 учебные недели у обучающихся 2 класса. Объем программы за весь период обучения составляет 402 часа.

2. Планируемые результаты освоения программы

За время обучения обучающиеся должны приобрести целый ряд практических навыков:

- владеть мышечным аппаратом;
- уметь координировать движения;
- исполнять движения под музыку, в соответствии с характером музыкального произведения;
- быть физически выносливыми, дисциплинированными, трудолюбивыми.
- занятия хореографией должны способствовать физическому развитию ребёнка и подготовить его к дальнейшему обучению танцевальных дисциплин.

3. Календарный учебный график

Начало учебного года **01.09.2026** года.

Окончание учебного года в 1-8 и 10-х классах **26.05.2027** года; для учащихся 9 и 11 классов сроки окончания учебного года определяются завершением итоговой аттестации в соответствии с расписанием государственной итоговой аттестации.

Продолжительность I четверти с 01.09.2026 по 24.10.2026 (8 недель)	
Осенние каникулы	с 26.10.2026 по 03.11.2026 (9 дней)
Продолжительность II четверти с 05.11.2026 по 30.12.2026 (8 недель)	
Зимние каникулы	с 31.12.2026 по 10.01.2027 (11 дней)
Продолжительность III четверти с 11.01.2027 по 26.03.2027 (11 недель)	
Дополнительные каникулы для первоклассников	с 15.02.2027 по 21.02.2027 (7 дней)
Весенние каникулы	с 27.03.2027 по 04.04.2027 (9 дней)
Продолжительность IV четверти 05.04.2027 - 26.05.2027 (7 недель)	
Для учащихся 1-8,10-х классов	с 05.04.2027 по 26.05.2027
Для обучающихся 9 и 11 классов	с 05.04.2027–завершение в соответствии с расписанием ГИА
Продолжительность летних каникул	
Для учащихся 1-8,10-х классов	с 27.05.2027 по 31.08.2027
Продолжительность полугодий	
I полугодие	с 01.09.2026 по 30.12.2026
II полугодие	с 11.01.2027 по 26.05.2027
Сроки промежуточной аттестации	
I четверть	с 19.10.2026 по 24.10.2026
II четверть, I полугодие	с 21.12.2026 по 26.12.2026
III четверть	с 22.03.2027 по 26.03.2027

IV четверть, II полугодие	с 17.05.2027 по 21.05.2027
---------------------------	----------------------------

Место проведения занятий: МАОУ Гимназия № 8, ул. Луначарского, 173

Время и дата в соответствии с утвержденным расписанием

Номер учебной недели	Даты учебной недели	Номер учебной недели	Даты учебной недели	Номер учебной недели	Даты учебной недели
1	01.09.2026 – 06.09.2026	13	07.12.2026 – 13.12.2026	25	08.03.2027 – 14.03.2027
2	07.09.2026 – 13.09.2026	14	14.12.2026 – 20.12.2026	26	15.03.2027 – 21.03.2027
3	14.09.2026 – 20.09.2026	15	21.12.2026 – 27.12.2026	27	22.03.2027 – 27.03.2027
4	21.09.2026 – 27.09.2026	16	28.12.2026 – 30.12.2026	28	05.04.2027 – 11.04.2027
5	28.09.2026 – 04.10.2026	17	11.01.2027 – 17.01.2027	29	12.04.2027 – 18.04.2027
6	05.10.2026 – 11.10.2026	18	18.01.2027 – 24.01.2027	30	19.04.2027 – 25.04.2027
7	12.10.2026 – 18.10.2026	19	25.01.2027 – 31.01.2027	31	26.04.2027 – 02.05.2027
8	19.10.2026 – 25.10.2026	20	01.02.2027 – 07.02.2027	32	03.05.2027 – 09.05.2027
9	05.11.2026 – 15.11.2026	21	08.02.2027 – 14.02.2027	33	10.05.2027 – 16.05.2027
10	16.11.2026 – 22.11.2026	22	15.02.2027 – 21.02.2027	34	17.05.2027 – 23.05.2027
11	23.11.2026 – 29.11.2026	23	22.02.2027 – 28.02.2027	35	24.05.2027 – 26.05.2027
12	30.11.2026 – 06.12.2026	24	01.03.2027 – 07.03.2027		

4. Материально–технические условия

Материально–техническая база школы, соответствующая действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам, обеспечивает проведение всех видов практических занятий, предусмотренных учебным планом и программой.

Дидактические материалы: наглядные и учебно-методические пособия; методические рекомендации; наличие литературы для детей и педагога.

Материально-технические: хореографический кабинет, колонка; зеркальная стена; сцена со специализированным световым и звуковым оборудованием; форма, однотонного цвета (купальник у девочек, футболка с велосипедками у мальчиков), балетная обувь, белые носки; использование сети Интернет; материальная база для создания костюмов, реквизита и декораций; школьная библиотека.

5. Содержание учебного плана.

Первый год обучения

5.1. Постановки корпуса, рук, ног и головы.

Беседа: Правила поведения в танцевальном классе.

Теория: Понятие осанка и ось корпуса, aplomb

Практика: Упражнения для постановки корпуса, рук, ног и головы, стоя, сидя и лежа на полу. Изучаются следующие разделы:

- осанка и ось корпуса.
- пояснично-крестцовый пояс.
- плечевой и грудной пояса.
- руки.
- стопы.
- releve (подъём на полупальцы) по VI позиции ног.

5.2. Танцевальные элементы.

Теория: Понятие танцевальность исполнения.

Практика: Формирование правильного исполнения танцевального движения, освоение основных движений танца: поклоны девочек и мальчиков, шаги: бытовой, танцевальный, марш с высоким подниманием бедра, марш с вытянутой ногой, шаги на полупальцах, на пятках, подскоки вперёд и назад; подскоки в комбинации с галопом, галоп; па польки, притоп, лёгкий бег вперёд и назад, в повороте (в различных комбинациях с другими движениями).

5.3. Музыкально ритмические упражнения.

Теория: понятие музыкальность исполнения. Начальное представление об исполнении движений под музыку. Различать строение музыкальных произведений, слышать окончания музыкальных фраз.

Практика: изучение строения музыкального произведения, понятие вступление, части, музыкальная фраза, музыкальный размер, сильные, слабые доли, метрическая пульсация, ритмический рисунок, движения в характере музыкального произведения.

5.4. Прыжки.

Теория: понятие силы, эластичности и натянутости ног во время прыжка.

Практика: Развитие силовых способностей посредством мышечного напряжения. Изучение прыжков по VI позиции на двух ногах, прыжки на одну ногу по VI позиции, прыжки с отрыванием вытянутых ног в стороны и вперед-назад, прыжки с поджатыми ногами, лёгкие прыжки с продвижением вперёд и назад.

5.5. Упражнения на ориентировку в пространстве.

Теория: понятие рисунок танца.

Практика: различие правой и левой руки, ноги, плеча, повороты вправо, влево, построения по линиям, построение в колонну по одному, в пары и обратно на месте и на шагах, перестроение из колонны в шеренгу и обратно, круг, сужение и расширение круга, свободное размещение в зале с последующим возвращением в колонну, шеренгу или круг.

5.6. Упражнения на полу (партерная гимнастика)

Теория: понятие развития основных физических навыков.

Практика: Развитие силовых способностей посредством мышечного напряжения. упражнения для развития силы и гибкости стопы, упражнения для развития выворотности в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах, упражнения для развития гибкости в спине; упражнения для развития силы мышц живота и спины; развитие природных физических данных, растяжки на шпагаты.

Второй год обучения

Закрепляются знания и навыки, полученные на первом году обучения.

Расширяются представления о содержании и выразительных средствах музыки на новом музыкальном материале.

5.7. Элементы классического, народного и эстрадных танцев

Беседа: Правила поведения в танцевальном классе.

Теория: понятие танцевальности исполнения.

Практика: Развитие хореографической памяти, изучение различных шагов в комбинациях на различные музыкальные размеры. Научиться соединять движения, производить их в заданной последовательности. Бег, сгибая ноги сзади, бег, вынося прямые ноги вперёд, полуприседания по I, II, III позициям, выдвижение ноги: в сторону из III позиции, вперёд из III позиции, вперёд и в сторону из III позиции в сочетании с полуприседанием.

5.8. Музыкально ритмические упражнения.

Теория: расширяются представления о содержании и выразительных средствах музыки на новом музыкальном материале.

Практика: Выработка навыков согласования движений с музыкой освоение дирижирования, изучение новых ритмических рисунков, двухголосье, канон. Выполнение движений в соответствии со средствами музыкальной выразительности.

5.9. Прыжки.

Теория: понятие силы, эластичности и натянутости ног во время прыжка, ballon. Укрепление мышечного аппарата

Практика: Достижение силы, легкости и воздушности прыжка. Прыжки по VI позиции на месте и в повороте, прыжки с отрыванием вытянутых ног, прыжки на одну ногу, прыжки с поджатыми ногами в различных сочетаниях и комбинациях.

5.10. Упражнения на полу (партерная гимнастика)

Теория: Понятие о строении тела человека, развитие хореографических навыков.

Практика: Выполнение более трудных новых заданий, увеличение объема и интенсивности нагрузок. Формирование навыков хореографической техники: *battement tendu* лежа на полу, *battement tendu jete* лежа на полу, *demi rond de jamb en de hors et en dedans* лежа на полу, *passee* по очереди правой, левой ногой и одновременно двумя ногами, лежа на полу, выведение ноги в сторону через положение «*passee*», *relevent*, *relevent et demi rond*, *developpe et demi rond*, *grand battement jete*.

Развитие силовых способностей посредством мышечного напряжения: резкое раскрытие двух ног в стороны из положения «*passee*» лежа на спине, упражнения для силы и гибкости спины, мосты, упражнение для развития силы мышц живота «складочки», «сесть-лечь» с подниманием ноги, «тройное *passee*»

Развитие природных физических данных: упражнение с наклонами корпуса, растяжки на шпагаты.

5.11. Танцевальные этюды и танцы

Теория: понятие хореографического произведения

Практика: Развитие способности к восприятию танцевальной композиции. Приобретение обучающимися формы художественного исполнения пройденных элементов.

1. Русский танец.
2. Танцы в ритме польки.
3. Танцы с элементами эстрадных комбинаций.

6. Оценочные материалы

Формы начальной аттестации: индивидуальная оценка уровня физической развитости и подготовки к занятиям ритмической гимнастикой (практические тестовые задания), оценка мотивации (интерес, результаты, ожидания) к занятиям ритмической гимнастикой (опрос, беседа).

Текущая аттестация обучающихся устанавливает фактический уровень теоретических знаний, практических умений и навыков по разделам ДООП. Текущая аттестация проводится на каждом занятии. Формы текущей аттестации: педагогическое наблюдение, практическое задание, опрос, самоанализ, взаимонаблюдение. Промежуточная

аттестация обучающихся проводится с целью определения уровня освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в рамках учебного года. Промежуточная аттестация проводится в конце первого полугодия и в конце учебного года.

Формы промежуточной аттестации: открытое занятие, контрольное занятие, класс-концерт.

Итоговая аттестация обучающихся определяет уровень развития способностей и личностных качеств обучающихся и их соответствия прогнозируемым результатам ДООП «Ритмическая гимнастика».

Итоговая аттестация проводится по итогам окончания всего курса обучения по программе.

Формы итоговой аттестации: открытое занятие, контрольное занятие, класс-концерт.

Уровень освоения ДООП оценивается в балльной системе:

высокий уровень (5 баллов) - успешное освоение обучающимся более 90% содержания программы;

средний уровень (45-60% - 3 балла, 60-89 % - 4 балла) - успешное освоение обучающимся от 45% до 89% содержания программы; низкий уровень (2 балла) - успешное освоение обучающимся менее 45% содержания программы.

Оценка в соответствии с баллами выставляется педагогом и фиксируется в информационной карте обучающегося (начальная аттестация), в групповом журнале (текущая аттестация), ведомости (промежуточная аттестация), «Протоколе» (итоговая аттестация).

Высокий уровень - 5 баллов: свободное владение физическим аппаратом; технически качественное исполнение движений и элементов танца, проявление ритмической пульсации в движении; исполнение движений в различных ритмических рисунках, яркое динамическое исполнение движения, артистичное, увлеченное и выразительное исполнение элементов по учебной программе достаточного уровня сложности.

Средний уровень – 4 балла: неуверенное, скованное исполнение движений и элементов танца, незначительные поправки, недостаточная выразительность, грамотное исполнение с наличием мелких технических недочетов, небольшое несоответствие темпа, недостаточно убедительное донесение характера, настроения, образа исполняемого движения или элемента в соответствии году обучения.

Средний уровень – 3 балла: физический аппарат зажат, плохое владение основными техническими приемами движения, плохая координация, сбивчивое исполнение, медленный темп восприятия и реакции, плохая артикуляция жеста, неточное исполнение, непонимание настроения, характера, содержания исполняемого движения, танцевального элемента, хореографического произведения. Исполнение элементов учебной программы заниженной сложности, не соответствующей году обучения.

Низкий уровень – 2 балла: незнание танцевальных движений, элементов, незнание текста хореографических упражнений, фрагментарное исполнение учебного материала на крайне низком техническом и художественном уровне, не владение основными танцевальными приемами, сложность которых не соответствует году обучения.

Первый год обучения

Форма занятия – групповое, практическое.

Уч. недел я	Тема занятия	Кол-во часов		Форма контроля
		Теор.	Прак т.	
1	Правила поведения в танцевальном классе. Упражнения для постановки корпуса, рук, ног и головы в положении стоя по 6 позиции, положение кисти и рук на талии.	1	1	Беседа
	Упражнения для постановки корпуса, рук, ног и головы в положении стоя, полувыворотная позиция ног, 6-я позиция ног.	0.5	1,5	Наблюдени е, анализ
	Шаги: шаг с носка танцевальный, марш на месте, релее по 6 позиции ног, марш в повороте по 4 каждую четверть.	0.5	1,5	Наблюдени е, анализ
2	Плие по 6 позиции. Понятие сильной и слабой доли. Комбинации на ритм: марш с хлопками, притопы. Экзерсис на ковриках: «бабочка», «франц. лягушка».		2	Наблюдени е, анализ
	Поклон: препарасьон на 4 счета, релее - плие с наклоном головы. Экзерсис на ковриках: стопы (флекс, вытянутые), комбинация (из бабочки, вытягивание ног в потолок, вернуть в бабочку), лодочка, маленький мостик. Экзерсис на середине: буква «г». Аллегро: соте на 4/4.		2	Наблюдени е, анализ
	Работа над качеством исполнения марша. Легкий бег. Экзерсис на ковриках: складочка сидя, средний мостик. Строеие музыкального произведения: вступление и части. Аллегро: соте на 2/4.		2	Наблюдени е, анализ
3	Упражнение на координацию руками. Экзерсис на середине: буква г, складочка стоя, буква г, и.п. Работа стоп стоя. Равновесие: цапелька. Экзерсис на ковриках: мельница руками в бабочке, корзиночка, солдаты. Аллегро: соте в повороте по четвертям – часы.	0.5	1,5	Наблюдени е, анализ
	Экзерсис на середине: цапелька, вынимание ноги на каблук, цапелька, и.п. в 6 позицию. Экзерсис на ковриках: березка. Аллегро: боковой галоп.		2	Наблюдени е, анализ

	Экзерсис на ковриках: натяжение и сокращение стоп. Плие, релеве по 6 позиции ног. Упражнение сидя и лежа: 1 позиция ног, узелок, работа с эластичной резиной. На середине: выкруты с резиной. Аллегро: поджатые.		2	Наблюдение, анализ
4	Экзерсис на середине: цапелька, флажок. Наклоны корпуса. Гранд плие по 6 позиции. Марш по 2 счета по четвертям. Экзерсис на ковриках: круговые движения стопой, морковка, коробочка. Аллегро: соте, подхвост, разножка, соте.	0.5	1,5	Наблюдение, анализ
	Повтор урока. Закрепление пройденного материала.			Наблюдение, анализ
	Повтор урока. Закрепление пройденного материала. Аллегро: прямой галоп.		2	Наблюдение, анализ
5	Музыкально-ритмические комбинации. Работа в парах. Ручеек.		2	Наблюдение, анализ
	Экзерсис на середине: выпады в сторону. Повтор урока на ковриках. Аллегро: полечка.		2	Наблюдение, анализ
	Повтор урока. Закрепление пройденного материала.		2	Наблюдение, анализ
6	Упражнения с гимнастическим кубиком стоя и сидя на ковриках.		2	Наблюдение, анализ
	Повтор экзерсиса на середине и ковриках. Аллегро: прямой галоп в парах, тройках в плетенке.		2	Наблюдение, анализ
	Повтор экзерсиса на середине и ковриках. Аллегро: боковой галоп в повороте через 4 счета.		2	Наблюдение, анализ
7	Экзерсис на ковриках: упражнения для развития силы мышц живота, упражнения для развития гибкости спины.		2	Наблюдение, анализ
	Экзерсис на ковриках: упражнения для развития выворотности в суставах, упражнения для развития гибкости спины.		2	Наблюдение, анализ
	Закрепление пройденного материала. Повтор урока.		2	Наблюдение, анализ
8	Закрепление материала		2	Наблюдение, анализ
	Закрепление материала		2	Наблюдение, анализ

	Закрепление материала		2	Наблюдение, анализ
9	Построение из большого круга на 2 и 4 маленьких и обратно. Рисунок: звездочка. Работа над пространством: диагонали .		2	Наблюдение, анализ
	Экзерсис на середине: упр. на растяжку задней поверхности ноги. Аллегро: соте, подхвост, разножка, соте.		2	Наблюдение, анализ
	Упражнения с предметом: теннисный мяч. Повтор урока.		2	Наблюдение, анализ
10	Экзерсис на ковриках: коробочка, буква «д» с кубиков, на животе прогиб корпуса назад - «лев»		2	Наблюдение, анализ
	Складочка по 1 и 2 позиции, «березка», аллегро: шоссе в повороте через 4 счета		2	Наблюдение, анализ
	Комбинация с хлопками, марш в повороте с продвижением, работа в парах		2	Наблюдение, анализ
11	Аллегро: «часы» в повороте с добавлением хлопка, шпагаты в повороте через поперечный		2	Наблюдение, анализ
	«Ковырялочка», приставной шаг		2	Наблюдение, анализ
	Приставной шаг с плие, марш на полупальцах, аллегро: полька		2	Наблюдение, анализ
12	Боковое шоссе с приставным шагом, с добавлением хлопка		2	Наблюдение, анализ
	Экзерсис на ковриках: релее ляг по 1 ноге лежа на спине, двумя ногами, релее ляг на боку		2	Наблюдение, анализ
	Закрепление пройденного материала		2	Наблюдение, анализ
13	Подъем ног в потолок через бабочку, подъем ног в сторону через бабочку, девлопе на боку		2	Наблюдение, анализ
	Большой мостик с пола, «корзиночка» с колен (средний мостик)		2	Наблюдение, анализ
	«Топорик» стоя (руки в замок, наклон вниз, руками тянемся к полу, ноги по 2 позиции), «ежик» на спине с выпрыгиванием вверх, «кот в сапогах» (на четвереньках поднятие ноги к «кольцо»)		2	Наблюдение, анализ

14	«Паучек» (упражнение для выворотности 1 и 2 позиции), танцевальный шаг, воздушный поперечный шпагат на спине		2	Наблюдение, анализ
	Подскоки по диагонали, по кругу, на месте		2	Наблюдение, анализ
	Творческие задания на мимику и жесты		2	Наблюдение, анализ
15	Закрепление пройденного материала		2	Наблюдение, анализ
	Закрепление пройденного материала		2	Наблюдение, анализ
	Закрепление пройденного материала		2	Наблюдение, анализ
16	Закрепление пройденного материала		2	Наблюдение, анализ
	Закрепление пройденного материала		2	Наблюдение, анализ
	Бег в захлест по прямой, вокруг себя, сote с продвижением вперед, в сторону, назад		2	Наблюдение, анализ
17	«Велосипед» на спине, «кошечка» на четвереньках, «ящерица» (на животе поднятие ног вверх)		2	Наблюдение, анализ
	Положение пальцев рук в классической хореографии, поза «алянже», танцевальный шаг с остановкой (переменный шаг)		2	Наблюдение, анализ
	Жете сидя на ковриках, упражнения с эластичной резиной		2	Наблюдение, анализ
18	Шаг с притопом вперед, в сторону, назад с поворотом головы, шпагат с кубика		2	Наблюдение, анализ
	Прыжки по 6-й позиции с поджатыми ногами. Прыжки с ноги на ногу. Подскоки. Галоп		2	Наблюдение, анализ
	Упражнения на ориентировку в пространстве. Перестроения в пары, в колонны, в шеренги.		2	Наблюдение, анализ
19	Сидя на ковриках battement tendu, battement tendu jete.		2	Наблюдение, анализ
	Сидя rond de jamb en dehors , en dedans (переводы вытянутой ноги по дуге на 45 градусов.)		2	Наблюдение, анализ
	Упражнения на развитие силы мышц спины.		2	Наблюдение, анализ

20	Закрепление пройденного материала		2	Наблюдение, анализ
	Упр со скакалкой: прыжок вперед.		2	Наблюдение, анализ
	Упр на координацию со скакалкой. Повтор экзерсиса на ковриках.		2	Наблюдение, анализ
21	Прыжки со скакалкой с продвижением.		2	Наблюдение, анализ
	Упражнение «passé» лежа. Повтор урока		2	Наблюдение, анализ
	Растяжка у станка. положение рук на палке, стоя по 6 поз ног		2	Наблюдение, анализ
22	Сценический бег по линиям, диагонали, круг.		2	Наблюдение, анализ
	Комбинации в технике «зеркало»		2	Наблюдение, анализ
	Выведение ноги в сторону через положение «passé»		2	Наблюдение, анализ
23	Шпагат у стены с согнутой ногой сзади		2	Наблюдение, анализ
	Марш на полупальцах в комбинациях с продвижением и вокруг себя		2	Наблюдение, анализ
	Равновесие у станка, полечка в парах		2	Наблюдение, анализ
24	Relevelent, relevent et demi rond лежа на спине		2	Наблюдение, анализ
	Закрепление пройденного материала		2	Наблюдение, анализ
	Закрепление пройденного материала		2	Наблюдение, анализ
25	Grand battement jete лежа на спине и на боку		2	Наблюдение, анализ
	Упр на мышцы живота. работа со скакалкой .		2	Наблюдение, анализ
	Упр на растяжку у станка		2	Наблюдение, анализ
	Сценический бег по диагонали, по кругу		2	Наблюдение, анализ

26	Комбинации упражнений для стоп. Grand battement jete с шага.		2	Наблюдение, анализ
	Упр на координацию. Творческие задания на импровизацию.		2	Наблюдение, анализ
27	Экзерсис на ковриках, середине. Прыжки. Повторение и закрепление пройденного материала .		2	Наблюдение, анализ
	Экзерсис на ковриках, середине. Прыжки. Повторение и закрепление пройденного материала .		2	Наблюдение, анализ
	Экзерсис на ковриках, середине. Прыжки. Повторение и закрепление пройденного материала .		2	Наблюдение, анализ
28	Экзерсис на ковриках, середине. Прыжки. Повторение и закрепление пройденного материала .		2	Наблюдение, анализ
	Экзерсис на ковриках, середине. Прыжки. Повторение и закрепление пройденного материала .		2	Наблюдение, анализ
	Экзерсис на ковриках, середине. Прыжки. Повторение и закрепление пройденного материала .		2	Наблюдение, анализ
29	Экзерсис на ковриках, середине. Прыжки. Повторение и закрепление пройденного материала .		2	Наблюдение, анализ
	Экзерсис на ковриках, середине. Прыжки. Повторение и закрепление пройденного материала .		2	Наблюдение, анализ
	Экзерсис на ковриках, середине. Прыжки. Повторение и закрепление пройденного материала .		2	Наблюдение, анализ
30	Экзерсис на ковриках, середине. Прыжки. Повторение и закрепление пройденного материала .		2	Наблюдение, анализ
	Экзерсис на ковриках, середине. Прыжки. Повторение и закрепление пройденного материала .		2	Наблюдение, анализ
	Экзерсис на ковриках, середине. Прыжки. Повторение и закрепление пройденного материала .		2	Наблюдение, анализ

31	Подготовка к открытому уроку		2	Наблюдение, анализ
	Подготовка к открытому уроку		2	Наблюдение, анализ
	Подготовка к открытому уроку		2	Наблюдение, анализ
32	Подготовка к открытому уроку		2	Наблюдение, анализ
	Подготовка к открытому уроку		2	Наблюдение, анализ
	Подготовка к открытому уроку		2	Наблюдение, анализ
33	Подготовка к открытому уроку		2	Наблюдение, анализ
	Подготовка к открытому уроку		2	Наблюдение, анализ
	Открытый урок		2	Наблюдение, анализ
Итого		3	201	

Второй год обучения

Форма занятия-групповое, комбинированное, проводятся в соответствии с утвержденным расписанием

Уч. неделя	Тема занятия	Кол-во часов		Форма контроля
		Теор.	Прак. т.	
1	Беседа: Правила поведения в танцевальном классе. Упражнения для постановки корпуса, рук, ног и головы. Повторение знаний и навыков, полученных на первом году обучения.	1	1	Пед наблюдение
	Позиции ног . Шаги: легкий шаг с носка, на полупальцах, с высоким подниманием бедра, на пятках и с перекатом. Шаг с подскоком и галоп.	0.5	1,5	Наблюдение, анализ
	Упражнения на ориентировку в пространстве. Элементы партерной гимнастики: упражнения для стоп.	0.5	1,5	Наблюдение, анализ

2	Легкий бег. Прыжки. Движения по диагонали.		2	Наблюдение, анализ
	Упражнения для развития выворотности в суставах. Для развития силы и гибкости спины.		2	Наблюдение, анализ
	Упражнения для развития силы мышц живота, для развития силы и гибкости спины.		2	Наблюдение, анализ
3	Изучение новых, более сложных ритмических рисунков.	0.5	1,5	Наблюдение, анализ
	Танцевальные шаги с продвижением назад. Повторение движений народного танца.		2	Наблюдение, анализ
	Элементы партерной гимнастики: упражнения для стоп, для развития выворотности, гибкости. Растяжки на шпагаты.		2	Наблюдение, анализ
4	Изучение шагов на различные музыкальные размеры Этюд с новыми ритмическими рисунками.	0.5	1,5	Наблюдение, анализ
	Этюд с новыми ритмическими рисунками. Лежа на полу battement tendu (выдвижение натянутой ноги в сторону и вперед вверх на 45 градусов).		2	Наблюдение, анализ
	Лежа на полу battement tendu. Battement tendu jete (выдвижение натянутой ноги броском в сторону и вперед вверх на 45 градусов)		2	Наблюдение, анализ
5	Лежа на спине и на животе упражнение «Passe». Растяжки на шпагаты.		2	Наблюдение, анализ
	Комбинации упражнений для стоп. Лежа на полу battement tendu, battement tendu jete, упражнение «Passe».		2	Наблюдение, анализ
	Изучение новых танцевальных движений. Упражнения на координацию движений.		2	Наблюдение, анализ
6	Изучение новых танцевальных движений. Plie-releve в различных сочетаниях.		2	Наблюдение, анализ
	Plie-releve. Упражнение «Сесть–лечь» для развития силы мышц живота.		2	Наблюдение, анализ
	Танцевальный этюд на основе народных движений с руками.		2	Наблюдение, анализ
	Разучивание движений в комбинациях. Комбинации прыжков в повороте.		2	Наблюдение, анализ

7	Упражнение «Сесть–лечь» Лежа на полу battement developpe (выведение ноги в сторону через положение passé).		2	Наблюдение, анализ
	Лежа на полу battement developpe. Лежа на спине наклоны корпуса вправо и влево скользя лопатками по полу		2	Наблюдение, анализ
8	Упражнения для развития силы и гибкости спины Мостик на коленях. Большой мост.		2	Наблюдение, анализ
	Мостик на коленях. Большой мост.Растяжки на шпагаты.		2	Наблюдение, анализ
	Упражнения для развития силы мышц живота Стойка на лопатках		2	Наблюдение, анализ
9	Народный танец (этюда)на основе разученных движений.	0.5	1,5	Наблюдение, анализ
	Па польки с продвижением вперед, назад, по кругу , елочкой		2	Наблюдение, анализ
	Повтор занятия. Закрепление материала.		2	Наблюдение, анализ
10	Этюда. Комбинации прыжков на месте и в повороте.		2	Наблюдение, анализ
	Упражнения лежа на полу developpe et demi rond. Мостик на коленях, большой мост.	0.5	1,5	Наблюдение, анализ
	Упражнения лежа на полу developpe et demi rond. Лежа на спине, наклоны корпуса вправо и влево скользя лопатками по полу.		2	Наблюдение, анализ
11	Растяжка с наклонами корпуса к ногам Растяжки на шпагаты.		2	Наблюдение, анализ
	Комбинации па польки вперед и назад с другими танцевальными элементами. Упражнения для рук.	0.5	1,5	Наблюдение, анализ
	Комбинации па польки с другими танцевальными элементами. Упражнения для рук. Port de bras.		2	Наблюдение, анализ
12	Упражнения для рук. Port de bras. Упражнения на ориентировку в пространстве.		2	Наблюдение, анализ
	Этюда. Комбинации прыжков по 6-й позиции на месте и в повороте.		2	Наблюдение, анализ
	Упражнения на полу: battement tendu, battement tendu jete, упражнение «Passe». Developpe et demi rond		2	Наблюдение, анализ

13	Упражнения для развития силы и гибкости спины Упражнения для развития силы мышц живота		2	Наблюдение, анализ
	Комбинации па польки. Комбинации прыжков по 6-й позиции на месте и в повороте.		2	Наблюдение, анализ
	Танцевальные этюды , меняя первую точку .		2	Наблюдение, анализ
14	Повторение упражнений партерной гимнастики 1-го полугодия. Работа над качеством исполнения движений.		2	Наблюдение, анализ
	Этюд. Повторение упражнений партерной гимнастики 1-го полугодия.		2	Наблюдение, анализ
	Народный танец. Комбинации па польки. Прыжки по 6-й позиции на месте и в повороте.		2	Наблюдение, анализ
15	Повторение пройденного материала. Подготовка к контрольному занятию.	0.5	1,5	Наблюдение, анализ
	Повторение пройденного материала. Подготовка к контрольному занятию.		2	Наблюдение, анализ
	Повторение пройденного материала. Подготовка к контрольному занятию.		2	Наблюдение, анализ
16	Контрольное занятие.		2	Наблюдение, анализ
	Работа над ошибками.		2	Наблюдение, анализ
	Работа над ошибками.		2	Наблюдение, анализ
17	Работа над ошибками.		2	Наблюдение, анализ
	Повторение пройденного материала. Подготовка к следующему учебному полугодию.	0.5	1,5	Наблюдение, анализ
	Упражнения на координацию. Прыжки на месте и с продвижением по диагонали.		2	Наблюдение, анализ
18	Повторение шагов с продвижением вперед и назад. Упражнения партерной гимнастики, развивающие природные данные		2	Наблюдение, анализ
	Упражнения для рук. Упражнения на координацию. Прыжки на месте и с продвижением по диагонали.		2	Наблюдение, анализ

	Разучивание нового музыкального материала: двухголосье.	0.5	1,5	Наблюдение, анализ
19	Разучивание нового музыкального материала: двухголосье. Новые усложненные комбинации движений на развитие координации.		2	Наблюдение, анализ
	Новые усложненные комбинации движений на развитие координации. Растяжки на шпагаты.		2	Наблюдение, анализ
	Упражнения на полу: «Passe» двумя ногами Упражнение на развитие силы мышц живота.		2	Наблюдение, анализ
20	Упражнения на полу: «Passe» двумя ногами. Лежа на полу grand battement jete (выдвижение натянутой ноги броском на 90 градусов)		2	Наблюдение, анализ
	Музыкально-пластический этюд «Двухголосье», Канон		2	Наблюдение, анализ
	Музыкально-пластический этюд «Двухголосье» Детский танец на основе па польки с новыми танцевальными элементами.		2	Наблюдение, анализ
21	Детский танец на основе па польки с новыми танцевальными элементами.		2	Наблюдение, анализ
	Детский танец на основе па польки с новыми танцевальными элементами. Упражнения на полу: «сесть-лечь» с подниманием ноги		2	Наблюдение, анализ
	Упражнения на полу: «сесть-лечь» с подниманием ноги Relevelent et demi rond, «passe» двумя ногами.		2	Наблюдение, анализ
	Упражнения на полу: relevent et demi rond, «Passe» двумя ногами, grand battement jete.		2	Наблюдение, анализ
22	Упражнения на полу: relevent et demi rond, grand battement jete. Резкое раскрытие двух ног в стороны из положения «passe» лежа на спине		2	Наблюдение, анализ
	Новый музыкальный материал: канон. Упражнения для силы и гибкости спины, мосты		2	Наблюдение, анализ
	Музыкально-пластический этюд «Канон» Упражнение для развития силы мышц живота.		2	Наблюдение, анализ
23	Детский танец Прыжки по 6-й позиции, новые комбинации.		2	Наблюдение, анализ

	Детский танец Прыжки по 6-й позиции, новые комбинации. Упражнение стоя с наклонами корпуса.		2	Наблюдение, анализ
24	Упражнения на полу: relevent et demi rond, grand battement jete Упражнения для силы и гибкости спины, мосты		2	Наблюдение, анализ
	Упражнения на полу: резкое раскрывание двух ног в стороны из положения «passe» лежа на спине Упражнение, стоя с наклонами корпуса.		2	Наблюдение, анализ
	Упражнения на полу: резкое раскрывание двух ног в стороны из положения «passe» лежа на спине, Упражнение «Тройное passé».		2	Наблюдение, анализ
25	Упражнения на полу: developpe, «Тройное passé» Developpe в не выворотном положении лежа на спине.		2	Наблюдение, анализ
	Упражнение, стоя с наклонами корпуса Упражнения на полу: «Тройное passé» Developpe в не выворотном положении лежа на спине.		2	Наблюдение, анализ
	Музыкально-пластические этюды «Канон», «Двухголосье».		2	Наблюдение, анализ
26	Музыкально-пластические этюды «Канон», «Двухголосье». Комбинации упражнений для стоп.		2	Наблюдение, анализ
	Прыжки по 6-й позиции, новые комбинации Комбинации упражнений для стоп.		2	Наблюдение, анализ
	Детский танец. Музыкально-пластический этюд «Канон», «Двухголосье».		2	Наблюдение, анализ
27	Детский танец. Упражнения для развития природных физических данных. Растяжки на шпагаты.		2	Наблюдение, анализ
	Повторить новые упражнения партерной гимнастики. Работа над качеством исполнения пройденного материала.		2	Наблюдение, анализ
	Повторение упражнений партерной гимнастики 2-го полугодия. Упражнения для развития природных физических данных.		2	Наблюдение, анализ

28	Детский танец. Повторение упражнений партерной гимнастики 2-го полугодия.		2	Наблюдение, анализ
	Прыжки по 6-й позиции, новые комбинации Упражнения для развития природных физических данных.		2	Наблюдение, анализ
	Повторение упражнений партерной гимнастики 2-го полугодия. Упражнения для развития природных физических данных.		2	Наблюдение, анализ
29	Музыкально-пластический этюд «Канон», «Двухголосье». Повторение упражнений партерной гимнастики 2-го полугодия.		2	Наблюдение, анализ
	Детский танец. Работа над качеством исполнения. Повторение упражнений партерной гимнастики 2-го полугодия.		2	Наблюдение, анализ
	Прыжки по 6-й позиции, новые комбинации Повторение упражнений партерной гимнастики 2-го полугодия.		2	Наблюдение, анализ
30	Повторение упражнений партерной гимнастики 2-го полугодия. Упражнения для развития природных физических данных.		2	Наблюдение, анализ
	Повторение пройденного материала. Работа над качеством исполнения.		2	Наблюдение, анализ
	Повторение пройденного материала. Подготовка к экзамену.		2	Наблюдение, анализ
31	Повторение пройденного материала. Подготовка к экзамену.		2	Наблюдение, анализ
	Повторение пройденного материала. Подготовка к экзамену.		2	Наблюдение, анализ
	Повторение пройденного материала. Подготовка к экзамену.		2	Наблюдение, анализ
32	Повторение пройденного материала. Подготовка к экзамену.		2	Наблюдение, анализ
	Повторение пройденного материала. Подготовка к экзамену.		2	Наблюдение, анализ
	Экзамен		2	Наблюдение, анализ

33	Робота над ошибками.		2	Наблюде ние, анализ
	Робота над ошибками.		2	Наблюде ние, анализ
	Робота над ошибками.		2	Наблюде ние, анализ
34	Робота над ошибками.		2	Наблюде ние, анализ
	Робота над ошибками.		2	Наблюде ние, анализ
	Робота над ошибками.		2	Наблюде ние, анализ
Итог о		6	198	

Определение уровня развития физических качеств.

№	Ф.И учащегося	Параметры						Сум ма балл ов	Уро вен ь
		чувство ритма	выворотн ость ног	«высо кий подъе м»	танцеваль ный шаг	актив н а я гибко сть	выразите льность		

Приложение 3.

Критерии оценки результатов текущей, промежуточной, итоговой аттестации (для каждого года обучения).

Ф.И. обучающегося		
Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Выполнение практических упражнений в разделе «гимнастика»		
Выполнение практических упражнений в разделе «прыжки»		
Выполнение практических упражнений в разделе «танцевальные элементы»		
Выполнение практических упражнений в разделе «чувство ритма»		
Танцевальная координация, музыкально-ритмические этюды		
Способность запоминать движения и порядок движений		
Музыкальность, эмоциональность исполнения		
Танцевальная выразительность		
Индивидуальные особенности		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 187598946305064097190711460653033521119524543992

Владелец Швидко Наталья Алексеевна

Действителен с 10.09.2026 по 10.09.2027