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

ПРИНЯТО:
на заседании педагогического совета
МАОУ Гимназия № 8
Протокол №1 от «27» августа 2025г.

УТВЕРЖДЕНО:
Директор МАОУ Гимназия №8
_____ /Л.А. Швидко/
Приказ №79-О от «27» августа 2025г.

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,
Гришина Ксения Викторовна,
педагог дополнительного образования,
высшая КК
Лащук Танзиля Октябрисовна
педагог дополнительного образования
высшая КК
Концертмейстер:
Ермакова Ирина Владимировна

г. Екатеринбург, 2025

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Планируемые результаты освоения программы
   2.1. Личностные результаты
   2.2. Предметные результаты
   2.3. Метапредметные результаты
3. Календарный учебный график
4. Материально-технические условия
5. Содержание учебного плана
6. Оценочные материалы
7. Тематическое планирование
   7.1. Первый год обучения
   7.2. Второй год обучения

Приложение 1. Определение уровня развития физических качеств

Приложение 2. Критерии оценки результатов аттестации

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 её 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 ребёнка.

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

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.

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, культуры движения;
- воспитание таких черт характера, как настойчивость, целеустремлённость, дисциплинированность, трудолюбие;
- толерантность к различным хореографическим жанрам и стилям;
- формирование духовно-нравственных ценностей и идеалов;
- воспитание чувства прекрасного в соприкосновении с музыкой и миром танца.

Срок и объём реализации

Занятия ведутся из расчёта 6 академических часов в неделю. Программа включает в себя 33 учебные недели у обучающихся 1 класса и 34 учебные недели у обучающихся 2 класса. Объём 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 танцевальным дисциплинам.

2.1. Личностные результаты

В результате освоения программы у обучающихся формируются:

- чувство стиля и культура движения;
- настойчивость, целеустремлённость, дисциплинированность, трудолюбие;
- толерантность к различным хореографическим жанрам и стилям;
- духовно-нравственные ценности и идеалы;
- чувство прекрасного в соприкосновении с музыкой и миром танца;
- мотивация к занятиям хореографическим искусством;
- уважительное отношение к коллективу, партнёрам по занятиям.

2.2. Предметные результаты

Обучающиеся освоят:

- постановку корпуса, рук, ног и головы (осанка, ось корпуса, aplomb, releve по VI позиции);
- основные танцевальные движения: поклоны, шаги (бытовой, танцевальный, марш), подскоки, галоп, па польки, притоп, лёгкий бег;
- музыкально-ритмические навыки: различение строения музыкального произведения, музыкальных фраз, сильных и слабых долей, ритмического рисунка;
- прыжковую технику: прыжки по VI позиции на двух ногах, на одну ногу, с поджатыми ногами, с продвижением;
- навыки ориентировки в пространстве: построения, перестроения, работа в кругу, колонне, шеренге;
- упражнения партерной гимнастики: развитие силы и гибкости стопы, выворотности, гибкости спины, растяжки на шпагаты;
- элементы классического, народного и эстрадного танцев (2 год обучения): полуприседания по I–III позициям, battement tendu, battement tendu jete, developpe, grand battement jete;
- исполнение танцевальных этюдов: русский танец, танцы в ритме польки, танцы с элементами эстрадных комбинаций.

2.3. Метапредметные результаты

Регулятивные УУД:

- соблюдение правил поведения в танцевальном классе;
- умение планировать свои действия в танцевальной комбинации;
- способность корректировать исполнение по замечаниям педагога;
- самоконтроль при выполнении упражнений.

Познавательные УУД:

- различение музыкальных фраз, размеров, ритмических рисунков;
- понимание связи музыки и движения;
- освоение понятий: вступление, части, метрическая пульсация, двухголосье, канон;
- способность анализировать и оценивать качество исполнения.

Коммуникативные УУД:

- работа в паре и в группе;
- синхронность движений, чувство партнёра;
- перестроения из колонны в шеренгу, в круг и обратно;
- навыки взаимоанализа и взаимооценки исполнения.

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Начало учебного года – 01.09.2025 г.

Окончание учебного года – 26.05.2026 г.

Продолжительность учебного года – 33 недели для 1 года обучения.

Период	Сроки	Продолжительность
I четверть	01.09.2025 – 24.10.2025	8 учебных недель
Осенние каникулы	25.10.2025 – 04.11.2025	9 календарных дней
II четверть	05.11.2025 – 30.12.2025	8 учебных недель
Зимние каникулы	31.12.2025 – 11.01.2026	12 календарных дней
III четверть	12.01.2026 – 27.03.2026	10 учебных недель
Дополнительные каникулы для первоклассников	16.02.2026 – 22.02.2026	7 календарных дней
Весенние каникулы	28.03.2026 – 05.04.2026	9 календарных дней
IV четверть	06.04.2026 – 26.05.2026	8 учебных недель
Летние каникулы	27.05.2026 – 31.08.2026	

Сроки промежуточной аттестации:

Период	Сроки
I четверть	20.10.2025 – 24.10.2025
II четверть, I полугодие	22.12.2025 – 26.12.2025
III четверть	23.03.2026 – 27.03.2026
IV четверть, II полугодие	18.05.2026 – 22.05.2026

Место проведения занятий: МАОУ Гимназия № 8 «Лицей им. С.П. Дягилева», г. Екатеринбург ул. Луначарского, 173.

Время и дата – в соответствии с утверждённым расписанием.

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

1 год обучения

5.1. Постановка 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 лёжа 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 вперёд-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.

2 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, лёгкости 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 объёма и интенсивности нагрузок. Формирование навыков хореографической техники: battement tendu лежа на полу, battement tendu jete лежа на полу, demi rond de jamb en dehors et en dedans лежа на полу, passe по очереди правой, левой ногой и одновременно двумя ногами лежа на полу, выведение ноги в сторону через положение «passé», relevelent, relevelent et demi rond, developpe et demi rond, grand battement jete.

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

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.

- Русский танец.
- Танцы в ритме польки.
- 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, взаимоанализ.

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:

Уровень	Баллы	Освоение содержания	Критерии
Высокий	5	более 75%	Свободное владение физическим аппаратом; технически качественное исполнение движений и элементов; проявление ритмической пульсации; яркое динамическое, артистичное и выразительное исполнение элементов достаточного уровня сложности.
Средний	4	60–75%	Неуверенное, скованное исполнение; незначительные помарки; недостаточная выразительность; грамотное исполнение с наличием мелких технических недочётов; небольшое несоответствие темпа; недостаточно убедительное донесение характера и образа.
Средний	3	45–60%	Физический аппарат зажат; плохое владение основными техническими приёмами; плохая координация; сбивчивое исполнение; медленный темп; неточное исполнение; непонимание настроения и характера. Элементы заниженной сложности.
Низкий	2	менее 45%	Незнание танцевальных движений и элементов; фрагментарное исполнение на крайне низком техническом и художественном уровне; невладение основными танцевальными приёмами.

Оценка в соответствии с баллами выставляется педагогом и фиксируется в диагностической карте обучающегося (начальная аттестация), в групповом журнале (текущая аттестация), ведомости (промежуточная аттестация).

7. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7.1. Первый год обучения

Форма занятия – групповое, практическое.

№	Уч. неделя	Тема занятия	Теор.	Практ.	Форма контроля
1	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
2	1	Упражнения для постановки корпуса, рук, ног и головы в положении стоя, полувыворотная позиция ног, 6-я позиция ног.	0,5	1,5	Наблюдение, анализ
3	1	Шаги: шаг с носка танцевальный, марш на месте, релеве по 6 позиции ног, марш в повороте по 4 каждую четверть.	0,5	1,5	Наблюдение, анализ
4	2	Плие по 6 позиции. Понятие сильной и слабой доли. Комбинации на ритм: марш с хлопками, притопы. Экзерсис на ковриках: «бабочка», «франц. лягушка».		2	Наблюдение, анализ
5	2	Поклон: препарасьон на 4 счета, релеве-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	Наблюдение, анализ
6	2	Работа над качеством исполнения марша. Лёгкий бег. Экзерсис на ковриках: складочка сидя, средний мостик. Строение музыкального произведения: вступление и части. Аллегро: соте на 2/4.		2	Наблюдение, анализ
7	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	Наблюдение, анализ
8	3	Экзерсис на середине: цапелька, вынимание ноги на каблук, цапелька, и.п. в 6 позицию. Экзерсис на ковриках: берёзка. Аллегро: боковой галоп.		2	Наблюдение, анализ
9	3	Экзерсис на ковриках: натяжение и сокращение стоп. Плие, релеве по 6 позиции ног. Упражнение сидя и лёжа: 1 позиция ног, узелок, работа с эластичной резиной. На середине: выкруты с резиной. Аллегро: поджатые.		2	Наблюдение, анализ
10	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
11	4	Повтор урока. Закрепление пройденного материала.			Наблюдение, анализ
12	4	Повтор урока. Закрепление пройденного материала. Аллегро: прямой галоп.		2	Наблюдение, анализ
13	5	Музыкально-ритмические комбинации. Работа в парах. Ручеёк.		2	Наблюдение, анализ
14	5	Экзерсис на середине: выпады в сторону. Повтор урока на ковриках. Аллегро: полечка.		2	Наблюдение, анализ
15	5	Повтор урока. Закрепление пройденного материала.		2	Наблюдение, анализ
16	6	Упражнения с гимнастическим кубиком стоя и сидя на ковриках.		2	Наблюдение, анализ
17	6	Повтор экзерсиса на середине и ковриках. Аллегро: прямой галоп в парах, тройках в плетёнке.		2	Наблюдение, анализ
18	6	Повтор экзерсиса на середине и ковриках. Аллегро: боковой галоп в повороте через 4 счета.		2	Наблюдение, анализ
19	7	Экзерсис на ковриках: упражнения для развития силы мышц живота, упражнения для развития гибкости спины.		2	Наблюдение, анализ
20	7	Экзерсис на ковриках: упражнения для развития выворотности в суставах, упражнения для развития гибкости спины.		2	Наблюдение, анализ
21	7	Закрепление пройденного материала. Повтор урока.		2	Наблюдение, анализ
22	8	Закрепление материала.		2	Наблюдение, анализ
23	8	Закрепление материала.		2	Наблюдение, анализ
24	8	Закрепление материала.		2	Наблюдение, анализ
25	9	Построение из большого круга на 2 и 4 маленьких и обратно. Рисунок: звёздочка. Работа над пространством: диагонали.		2	Наблюдение, анализ
26	9	Экзерсис на середине: упр. на растяжку задней поверхности ноги. Аллегро: соте, подхвост, разножка, соте.		2	Наблюдение, анализ

27	9	Упражнения с предметом: теннисный мяч. Повтор урока.		2	Наблюдение, анализ
28	10	Экзерсис на ковриках: коробочка, буква «д» с кубиков, на животе прогиб корпуса назад – «лев».		2	Наблюдение, анализ
29	10	Складочка по 1 и 2 позиции, «берёзка», аллегро: шоссе в повороте через 4 счета.		2	Наблюдение, анализ
30	10	Комбинация с хлопками, марш в повороте с продвижением, работа в парах.		2	Наблюдение, анализ
31	11	Аллегро: «часы» в повороте с добавлением хлопка, шпагаты в повороте через поперечный.		2	Наблюдение, анализ
32	11	«Ковырялочка», приставной шаг.		2	Наблюдение, анализ
33	11	Приставной шаг с плие, марш на полупальцах, аллегро: полька.		2	Наблюдение, анализ
34	12	Боковое шоссе с приставным шагом, с добавлением хлопка.		2	Наблюдение, анализ
35	12	Экзерсис на ковриках: релеве лян по 1 ноге лёжа на спине, двумя ногами, релеве лян на боку.		2	Наблюдение, анализ
36	12	Закрепление пройденного материала.		2	Наблюдение, анализ
37	13	Подъём ног в потолок через бабочку, подъём ног в сторону через бабочку, девлопе на боку.		2	Наблюдение, анализ
38	13	Большой мостик с пола, «корзиночка» с колен (средний мостик).		2	Наблюдение, анализ
39	13	«Топорик» стоя (руки в замок, наклон вниз, руками тянемся к полу, ноги по 2 позиции), «ёжик» на спине с выпрыгиванием наверх, «кот в сапогах» (на четвереньках поднятие ноги к «кольцо»).		2	Наблюдение, анализ
40	14	«Паучек» (упражнение для выворотности 1 и 2 позиции), танцевальный шаг, воздушный поперечный шпагат на спине.		2	Наблюдение, анализ
41	14	Подскоки по диагонали, по кругу, на месте.			Наблюдение, анализ
42	14	Творческие задания на мимику и жесты.		2	Наблюдение, анализ
43	15	Закрепление пройденного материала.		2	Наблюдение, анализ
44	15	Закрепление пройденного материала.		2	Наблюдение, анализ
45	15	Закрепление пройденного материала.		2	Наблюдение, анализ
46	16	Закрепление пройденного материала.		2	Наблюдение, анализ
47	16	Закрепление пройденного материала.		2	Наблюдение, анализ
48	16	Бег в захлёст по прямой, вокруг себя, соте с продвижением вперёд, в сторону, назад.		2	Наблюдение, анализ
49	17	«Велосипед» на спине, «кошечка» на четвереньках, «ящерица» (на животе поднятие ног наверх).		2	Наблюдение, анализ
50	17	Положение пальцев рук в классической хореографии, поза «алянже», танцевальный шаг с остановкой (переменный шаг).		2	Наблюдение, анализ
51	17	Жете сидя на ковриках, упражнения с эластичной резиной.		2	Наблюдение, анализ
52	18	Шаг с притопом вперёд, в сторону, назад с поворотом головы, шпагат с кубика.		2	Наблюдение, анализ
53	18	Прыжки по 6-й позиции с поджатыми ногами. Прыжки с ноги на ногу. Подскоки. Галоп.		2	Наблюдение, анализ
54	18	Упражнения на ориентировку в пространстве. Перестроения в пары, в колонны, в шеренги.		2	Наблюдение, анализ
55	19	Сидя на ковриках battement tendu, battement tendu jete.		2	Наблюдение, анализ
56	19	Сидя rond de jamb en dehors, en dedans (переводы вытянутой ноги по дуге на 45 градусов).		2	Наблюдение, анализ
57	19	Упражнения на развитие силы мышц спины.		2	Наблюдение, анализ
58	20	Закрепление пройденного материала.		2	Наблюдение, анализ
59	20	Упр. со скакалкой: прыжок вперёд.		2	Наблюдение, анализ
60	20	Упр. на координацию со скакалкой. Повтор экзерсиса на ковриках.		2	Наблюдение, анализ
61	21	Прыжки со скакалкой с продвижением.		2	Наблюдение, анализ
62	21	Упражнение «passé» лёжа. Повтор урока.		2	Наблюдение, анализ
63	21	Растяжка у станка. Положение рук на палке, стоя по 6 поз. ног.		2	Наблюдение, анализ
64	22	Сценический бег по линиям, диагонали, круг.		2	Наблюдение, анализ
65	22	Комбинации в технике «зеркало».		2	Наблюдение, анализ
66	22	Выведение ноги в сторону через положение «passé».		2	Наблюдение, анализ
67	23	Шпагат у стены с согнутой ногой сзади.		2	Наблюдение, анализ
68	23	Марш на полупальцах в комбинациях с продвижением и вокруг себя.		2	Наблюдение, анализ

69	23	Равновесие у станка, полечка в парах.		2	Наблюдение, анализ
70	24	Relevelent, relevelent et demi rond лёжа на спине.		2	Наблюдение, анализ
71	24	Закрепление пройденного материала.		2	Наблюдение, анализ
72	24	Закрепление пройденного материала.		2	Наблюдение, анализ
73	25	Grand battement jete лёжа на спине и на боку.		2	Наблюдение, анализ
74	25	Упр. на мышцы живота. Работа со скакалкой.		2	Наблюдение, анализ
75	25	Упр. на растяжку у станка.		2	Наблюдение, анализ
76	26	Сценический бег по диагонали, по кругу.		2	Наблюдение, анализ
77	26	Комбинации упражнений для стоп. Grand battement jete с шага.		2	Наблюдение, анализ
78	26	Упр. на координацию. Творческие задания на импровизацию.		2	Наблюдение, анализ
79	27	Экзерсис на ковриках, середине. Прыжки. Повторение и закрепление пройденного материала.		2	Наблюдение, анализ
80	27	Экзерсис на ковриках, середине. Прыжки. Повторение и закрепление пройденного материала.		2	Наблюдение, анализ
81	27	Экзерсис на ковриках, середине. Прыжки. Повторение и закрепление пройденного материала.		2	Наблюдение, анализ
82	28	Экзерсис на ковриках, середине. Прыжки. Повторение и закрепление пройденного материала.		2	Наблюдение, анализ
83	28	Экзерсис на ковриках, середине. Прыжки. Повторение и закрепление пройденного материала.		2	Наблюдение, анализ
84	28	Экзерсис на ковриках, середине. Прыжки. Повторение и закрепление пройденного материала.		2	Наблюдение, анализ
85	29	Экзерсис на ковриках, середине. Прыжки. Повторение и закрепление пройденного материала.		2	Наблюдение, анализ
86	29	Экзерсис на ковриках, середине. Прыжки. Повторение и закрепление пройденного материала.		2	Наблюдение, анализ
87	29	Экзерсис на ковриках, середине. Прыжки. Повторение и закрепление пройденного материала.		2	Наблюдение, анализ
88	30	Экзерсис на ковриках, середине. Прыжки. Повторение и закрепление пройденного материала.		2	Наблюдение, анализ
89	30	Экзерсис на ковриках, середине. Прыжки. Повторение и закрепление пройденного материала.		2	Наблюдение, анализ
90	30	Экзерсис на ковриках, середине. Прыжки. Повторение и закрепление пройденного материала.		2	Наблюдение, анализ
91	31	Подготовка к открытому уроку.		2	Наблюдение, анализ
92	31	Подготовка к открытому уроку.		2	Наблюдение, анализ
93	31	Подготовка к открытому уроку.		2	Наблюдение, анализ
94	32	Подготовка к открытому уроку.		2	Наблюдение, анализ
95	32	Подготовка к открытому уроку.		2	Наблюдение, анализ
96	32	Подготовка к открытому уроку.		2	Наблюдение, анализ
97	33	Подготовка к открытому уроку.		2	Наблюдение, анализ
98	33	Подготовка к открытому уроку.		2	Наблюдение, анализ
99	33	Открытый урок.		2	Наблюдение, анализ
	Итого		**3**	**195**	

7.2. Второй год обучения

Форма занятия – групповое. Занятия проводятся в соответствии с утверждённым расписанием.

№ занятия	Уч. неделя	Тема занятия	Теор.	Практ.	Форма контроля
1	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
2	1	Позиции ног. Шаги: лёгкий шаг с носка, на полупальцах, с высоким подниманием бедра, на пятках и с перекатом. Шаг с подскоком и галоп.	0,5	1,5	
3	1	Упражнения на ориентировку в пространстве. Элементы партерной гимнастики: упражнения для стоп.	0,5	1,5	
4	2	Лёгкий бег. Прыжки. Движения по диагонали.		2	Пед. наблюдение
5	2	Упражнения для развития выворотности в суставах. Для развития силы и гибкости спины.		2	
6	2	Упражнения для развития силы мышц живота, для развития силы и гибкости спины.		2	Оценка практических групповых заданий
7	3	Изучение новых, более сложных ритмических рисунков. Основы дирижирования.	0,5	1,5	
8	3	Танцевальные шаги с продвижением назад. Повторение движений народного танца.		2	
9	3	Элементы партерной гимнастики: упражнения для стоп, для развития выворотности, гибкости. Растяжки на шпагаты.		2	
10	4	Изучение шагов на различные музыкальные размеры. Этюд с новыми ритмическими рисунками.	0,5	1,5	
11	4	Этюд с новыми ритмическими рисунками. Лёжа на полу battement tendu (выдвижение натянутой ноги в сторону и вперёд вверх на 45 градусов).		2	
12	4	Лёжа на полу battement tendu. Battement tendu jete (выдвижение натянутой ноги броском в сторону и вперёд вверх на 45 градусов).		2	Оценка практических групповых заданий
13	5	Лёжа на спине и на животе упражнение «Passé». Растяжки на шпагаты.		2	
14	5	Комбинации упражнений для стоп. Лёжа на полу battement tendu, battement tendu jete, упражнение «Passé».		2	
15	5	Изучение новых танцевальных движений. Упражнения на координацию движений.		2	
16	6	Изучение новых танцевальных движений. Plie-releve в различных сочетаниях.		2	
17	6	Plie-releve. Упражнение «Сесть–лечь» для развития силы мышц живота.		2	
18	6	Народный танец. Разучивание движений в комбинациях.		2	Оценка практических групповых заданий
19	7	Разучивание движений в комбинациях. Комбинации прыжков в повороте.		2	
20	7	Упражнение «Сесть–лечь». Лёжа на полу battement developpe (выведение ноги в сторону через положение passé).		2	
21	7	Лёжа на полу battement developpe. Лёжа на спине наклоны корпуса вправо и влево скользя лопатками по полу.		2	
22	8	Упражнения для развития силы и гибкости спины. Мостик на коленях. Большой мост.		2	
23	8	Мостик на коленях. Большой мост. Растяжки на шпагаты.		2	
24	8	Упражнения для развития силы мышц живота. Стойка на лопатках.		2	Оценка практических групповых заданий
25	9	Народный танец (этюд) на основе разученных движений.	0,5	1,5	
26	9	Народный танец. Па польки с продвижением вперёд.		2	
27	9	Народный танец. Па польки с продвижением назад.		2	
28	10	Этюд. Комбинации прыжков на месте и в повороте.		2	
29	10	Упражнения лёжа на полу developpe et demi rond. Мостик на коленях, большой мост.	0,5	1,5	
30	10	Упражнения лёжа на полу developpe et demi rond. Лёжа на спине, наклоны корпуса вправо и влево скользя лопатками по полу.		2	Оценка практических групповых заданий
31	11	Растяжка с наклонами корпуса к ногам. Растяжки на шпагаты.		2	
32	11	Комбинации па польки вперёд и назад с другими танцевальными элементами. Упражнения для рук.	0,5	1,5	
33	11	Комбинации па польки с другими танцевальными элементами. Упражнения для рук. Port de bras.		2	
34	12	Упражнения для рук. Port de bras. Упражнения на ориентировку в пространстве.		2	

35	12	Этюд. Комбинации прыжков по 6-й позиции на месте и в повороте.		2	
36	12	Упражнения на полу: battement tendu, battement tendu jete, упражнение «Passé». Developpe et demi rond.		2	Оценка практических групповых заданий
37	13	Упражнения для развития силы и гибкости спины. Упражнения для развития силы мышц живота.		2	
38	13	Комбинации па польки. Комбинации прыжков по 6-й позиции на месте и в повороте.		2	
39	13	Народный танец. Этюд.		2	
40	14	Повторение упражнений партерной гимнастики 1-го полугодия. Работа над качеством исполнения движений.		2	
41	14	Этюд. Повторение упражнений партерной гимнастики 1-го полугодия.		2	
42	14	Народный танец. Комбинации па польки. Прыжки по 6-й позиции на месте и в повороте.		2	
43	15	Повторение пройденного материала. Подготовка к контрольному занятию.	0,5	1,5	
44	15	Повторение пройденного материала. Подготовка к контрольному занятию.		2	
45	15	Повторение пройденного материала. Подготовка к контрольному занятию.		2	
46	16	Контрольное занятие.		2	
47	16	Работа над ошибками.		2	Оценка практических групповых заданий
48	16	Работа над ошибками.		2	
49	17	Работа над ошибками.		2	
50	17	Повторение пройденного материала. Подготовка к следующему учебному полугодию.	0,5	1,5	
51	17	Упражнения на координацию. Прыжки на месте и с продвижением по диагонали.		2	
52	18	Повторение шагов с продвижением вперёд и назад. Упражнения партерной гимнастики, развивающие природные данные.		2	
53	18	Упражнения для рук. Упражнения на координацию. Прыжки на месте и с продвижением по диагонали.		2	Оценка практических групповых заданий
54	18	Разучивание нового музыкального материала: двухголосье.	0,5	1,5	
55	19	Разучивание нового музыкального материала: двухголосье. Новые усложнённые комбинации движений на развитие координации.		2	
56	19	Новые усложнённые комбинации движений на развитие координации. Растяжки на шпагаты.		2	
57	19	Упражнения на полу: «Passé» двумя ногами. Упражнение на развитие силы мышц живота.		2	
58	20	Упражнения на полу: «Passé» двумя ногами. Лёжа на полу grand battement jete (выдвижение натянутой ноги броском на 90 градусов).		2	
59	20	Музыкально-пластический этюд «Двухголосье».		2	Оценка практических групповых заданий
60	20	Музыкально-пластический этюд «Двухголосье». Детский танец на основе па польки с новыми танцевальными элементами.		2	
61	21	Детский танец на основе па польки с новыми танцевальными элементами.		2	
62	21	Детский танец на основе па польки с новыми танцевальными элементами. Упражнения на полу: «сесть-лечь» с подниманием ноги.		2	
63	21	Упражнения на полу: «сесть-лечь» с подниманием ноги. Relevelent et demi rond, «passé» двумя ногами.		2	
64	22	Упражнения на полу: relevelent et demi rond, «Passé» двумя ногами, grand battement jete.		2	
65	22	Упражнения на полу: relevelent et demi rond, grand battement jete. Резкое раскрывание двух ног в стороны из положения «passé» лежа на спине.		2	Оценка практических групповых заданий
66	22	Новый музыкальный материал: канон. Упражнения для силы и гибкости спины, мосты.		2	
67	23	Музыкально-пластический этюд «Канон». Упражнение для развития силы мышц живота.		2	
68	23	Детский танец. Прыжки по 6-й позиции, новые комбинации.		2	
69	23	Детский танец. Прыжки по 6-й позиции, новые комбинации. Упражнение стоя с наклонами корпуса.		2	
70	24	Упражнения на полу: relevelent et demi rond, grand battement jete. Упражнения для силы и гибкости спины, мосты.		2	
71	24	Упражнения на полу: резкое раскрывание двух ног в стороны из положения «passé» лежа на спине. Упражнение стоя с наклонами		2	Оценка практических

		корпуса.			групповых заданий
72	24	Упражнения на полу: резкое раскрывание двух ног в стороны из положения «passé» лежа на спине. Упражнение «Тройное passé».		2	
73	25	Упражнения на полу: developpe, «Тройное passé». Developpe в невыворотном положении лежа на спине.		2	
74	25	Упражнение стоя с наклонами корпуса. Упражнения на полу: «Тройное passé». Developpe в невыворотном положении лежа на спине.		2	
75	25	Музыкально-пластические этюды «Канон», «Двухголосье».		2	
76	26	Музыкально-пластические этюды «Канон», «Двухголосье». Комбинации упражнений для стоп.		2	
77	26	Прыжки по 6-й позиции, новые комбинации. Комбинации упражнений для стоп.		2	Оценка практических групповых заданий
78	26	Детский танец. Музыкально-пластический этюд «Канон», «Двухголосье».		2	
79	27	Детский танец. Упражнения для развития природных физических данных. Растяжки на шпагаты.		2	
80	27	Повторить новые упражнения партерной гимнастики. Работа над качеством исполнения пройденного материала.		2	
81	27	Повторение упражнений партерной гимнастики 2-го полугодия. Упражнения для развития природных физических данных.		2	
82	28	Детский танец. Повторение упражнений партерной гимнастики 2-го полугодия.		2	
83	28	Прыжки по 6-й позиции, новые комбинации. Упражнения для развития природных физических данных.		2	Оценка практических групповых заданий
84	28	Повторение упражнений партерной гимнастики 2-го полугодия. Упражнения для развития природных физических данных.		2	
85	29	Музыкально-пластический этюд «Канон», «Двухголосье». Повторение упражнений партерной гимнастики 2-го полугодия.		2	
86	29	Детский танец. Работа над качеством исполнения. Повторение упражнений партерной гимнастики 2-го полугодия.		2	
87	29	Прыжки по 6-й позиции, новые комбинации. Повторение упражнений партерной гимнастики 2-го полугодия.		2	
88	30	Повторение упражнений партерной гимнастики 2-го полугодия. Упражнения для развития природных физических данных.		2	
89	30	Повторение пройденного материала. Работа над качеством исполнения.		2	Оценка практических групповых заданий
90	30	Повторение пройденного материала. Подготовка к экзамену.		2	
91	31	Повторение пройденного материала. Подготовка к экзамену.		2	
92	31	Повторение пройденного материала. Подготовка к экзамену.		2	
93	31	Повторение пройденного материала. Подготовка к экзамену.		2	
94	32	Повторение пройденного материала. Подготовка к экзамену.		2	
95	32	Повторение пройденного материала. Подготовка к экзамену.		2	Оценка практических групповых заданий
96	32	Экзамен.		2	Открытое занятие
97	33	Работа над ошибками.		2	Пед. наблюдение
98	33	Работа над ошибками.		2	
99	33	Работа над ошибками.		2	
100	34	Работа над ошибками.		2	
101	34	Работа над ошибками.		2	
102	34	Работа над ошибками.		2	
			6	**198**	

Приложение 1

Определение уровня развития физических качеств

№	Ф.И. учащегося	чувство ритма	выворот-ность ног	«высокий подъём»	танце-вальный шаг	активная гибкость	вырази-тельность	Сумма баллов	Уровень
1									
2									
3									
4									
5									

Приложение 2

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

Критерий	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