

Управление образования Администрации муниципального округа Сухой Лог
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа № 11»
(МБОУ ООШ № 11)

РАССМОТРЕНО

На педагогическом совете
Протокол № 1 от 28.08.2025

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

Прохорова Н.А.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ ООШ № 11

Сметанина Л.В.
Приказ № 164-ОД от 29.08.2025



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности «Ритмика»

Возраст учащихся: 7-11 лет (1-4 класс)

Срок реализации: 4 года

Разработчик:

Кочнева Татьяна Петровна,
учитель начальных классов

село Филатовское

2025

1. Пояснительная записка

1.1. Общая характеристика программы

Настоящая рабочая программа внеурочной деятельности «Ритмика» для разновозрастной группы обучающихся 1-4 классов разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и на основе анализа современных педагогических методик в области хореографии, музыкального движения и детского фитнеса.

Актуальность программы обусловлена необходимостью решения ключевых задач развития младшего школьника в условиях современной образовательной среды. Ритмика, синтезирующая музыку, движение и игру, является мощным инструментом целостного развития личности, способствующим гармонизации физического, интеллектуального и эмоционально-волевого состояния ребенка. Занятия в разновозрастной группе создают уникальную социальную ситуацию развития, моделирующую естественную среду, где старшие учатся ответственности и заботе, а младшие – подражанию и ускоренной социализации.

Новизна программы заключается в применении **дифференцированного и интегрированного подхода** к обучению хореографии в условиях разноуровневой группы. Программа не дублирует содержание отдельных курсов для каждого класса, а выстроена по **циклическому принципу** с ежегодным нарастанием сложности материала внутри сквозных тематических модулей, что позволяет каждому ребенку прогрессировать в собственном темпе, находясь в едином образовательном потоке.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: Формирование целостной, духовно-нравственной, гармонично развитой личности младшего школьника через приобщение к искусству хореографии в условиях разновозрастного сотрудничества.

Задачи программы:

Оздоровительные:

- Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
- Формировать правильную осанку, мышечный корсет, предупреждать развитие плоскостопия.
- Развивать основные физические качества: координацию, гибкость, ловкость, мышечную силу, выносливость.
- Повышать общую работоспособность и сопротивляемость организма.

Образовательные:

- Сформировать первоначальные представления о языке танца, основах музыкальной грамоты (темп, ритм, динамика, характер музыки).
- Обучить базовым элементам ритмики, классического, народного и современного танца.
- Познакомить с основами акробатики и партерной гимнастики.
- Научить ориентироваться в пространстве, владеть своим телом.

Развивающие:

- Развивать музыкальность, чувство ритма, слуховое внимание и музыкальную память.
- Развивать творческие способности, воображение, ассоциативное мышление через импровизацию и танцевально-игровую деятельность.
- Развивать эмоциональную сферу, умение выражать свои чувства через движение.
- Развивать коммуникативные навыки, умение работать в паре, малой группе и коллективе.

Воспитательные:

- Воспитывать нравственно-эстетические чувства, интерес и любовь к хореографическому искусству.

- Воспитывать трудолюбие, дисциплинированность, ответственность, умение доводить начатое дело до конца.

- Воспитывать культуру общения и поведения, уважение к товарищам, чувство коллективизма и взаимопомощи.

- Создавать условия для проявления лидерских качеств и самостоятельности у старших учащихся.

1.3. Отличительные особенности программы

- **Разновозрастной состав группы:** программа учитывает психофизиологические особенности детей 7-11 лет. Обучение строится на принципе «зоны ближайшего развития», где старшие дети становятся помощниками педагога и наставниками для младших, что создает благоприятный психологический климат и ускоряет процесс адаптации и обучения.

- **Дифференциация содержания:** в рамках каждой темы предусмотрены задания разного уровня сложности:

Базовый уровень (1-2 класс): упрощенные варианты движений, работа по образцу, короткие комбинации.

Продвинутый уровень (3-4 класс): усложненные вариации, длинные комбинации, элементы импровизации, менторские функции.

- **Интеграция видов деятельности:** программа органично сочетает в себе:

Танцевальную деятельность (элементы классического, народного, бального и современного танца).

Ритмико-гимнастические упражнения (партерная гимнастика, ОРУ, упражнения для развития координации).

Акробатику (базовые элементы с строгим соблюдением техники безопасности).

Музыкальные игры и импровизацию.

- **Игровая технология:** является сквозной на протяжении всего курса, особенно в младшем возрасте, что мотивирует детей, снимает психологические зажимы и делает процесс обучения увлекательным.

1.4. Методологические основы программы

Программа опирается на следующие педагогические принципы:

- **Принцип природосообразности:** учет возрастных и индивидуальных особенностей каждого ребенка.

- **Принцип доступности и последовательности:** от простого к сложному.

- **Принцип наглядности:** показ движений педагогом, использование видеоматериалов.

- **Принцип активности и сознательности:** стимулирование интереса и осознанного отношения к занятиям.

- **Принцип связи с жизнью:** танцевальные номера и этюды готовятся к школьным праздникам и мероприятиям.

- **Принцип творчества и успеха:** создание ситуации успеха для каждого ребенка, поддержка творческих проявлений.

1.5. Место программы в системе образования

Программа «Ритмика» реализуется в рамках внеурочной деятельности общекультурного и спортивно-оздоровительного направлений. Она является логическим продолжением и углублением содержания учебных предметов «Физическая культура» и «Музыка», способствуя формированию универсальных учебных действий (УУД), прежде всего – личностных и регулятивных.

1.6. Планируемые результаты

Личностные:

- Формирование мотивации к занятиям хореографией и здоровому образу жизни.

- Развитие эстетического вкуса, эмоциональной отзывчивости.

- Воспитание ответственности, дисциплины, чувства товарищества.

Метапредметные:

- Умение работать по заданным правилам, слушать инструкцию и выполнять задания.
- Развитие способности к импровизации и творческому решению задач.
- Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и детьми другого возраста.

Предметные (по завершении 4-го года обучения):

Учащиеся должны знать:

- Основные правила поведения на занятии и технику безопасности.
- Понятия: ритм, темп, динамика; основные танцевальные направления.
- Названия изученных базовых элементов.
- Основные способы развития гибкости, силы и выносливости.

Учащиеся должны уметь:

- Согласовывать движения с музыкой.
- Правильно держать осанку во время движения и в статике.
- Выполнять комплекс партерной гимнастики и базовые элементы у станка.
- Исполнять изученные танцевальные комбинации и этюды (в том числе итоговый «Выпускной вальс»).
- Выполнять базовые акробатические элементы («Колесо», «Мостик», «Свечка»).
- Импровизировать на заданную тему.

1.7. Система оценки достижений

Оценка результатов носит **не отметочный, критериальный и стимулирующий характер**. Используются следующие формы:

- **Наблюдение** за активностью и прогрессом ребенка.
- **Танцевальные показы** на итоговых и открытых занятиях.
- **Самоанализ и самооценка** учащихся.
- **Создание портфолио** (фото и видеоотчеты о выступлениях).
- **Вербальное поощрение**.

1.8. Условия реализации программы

• **Материально-технические:** просторный, проветриваемый зал с зеркалами, станками, музыкальная аппаратура, коврики, гимнастические маты, предметы для танцев (платочки, ленты).

• **Информационные:** подборка музыкального материала, видеозаписи выступлений, наглядные пособия.

• **Кадровые:** учитель начальных классов.

Данная программа создает уникальную образовательную среду, где каждый ребенок, независимо от возраста и стартовых возможностей, может раскрыть свой творческий потенциал, укрепить здоровье и приобрести бесценный опыт сотрудничества в разновозрастном коллективе.

2. Содержание программы (сквозные модули для всех лет обучения)

Программа построена по **циклическому принципу** с ежегодным усложнением материала. Каждый учебный год включает в себя одни и те же сквозные модули, но уровень сложности упражнений и танцевальных комбинаций возрастает.

Модуль	Содержание (для всех классов)	Дифференциация по возрастам
1. Вводный и игровой модуль	Знакомство, правила поведения на занятии. Танцевальные игры, импровизации на темы («Золотая осень», «Сказки», «Мультфильм»).	1-2 кл.: простейшие имитационные движения, бег, прыжки в игровой форме. 3-4 кл.: более сложные комбинации, элементы

		импровизации, помощь в организации игр младшим.
2. Партерная гимнастика	Упражнения на полу для развития гибкости, растяжки и укрепления мышц спины («Лягушка», «Мостик», «Берёзка», подготовка к шпагату).	1-2 кл.: Выполнение с помощью педагога, упрощенные варианты. 3-4 кл.: Самостоятельное выполнение, углубленная растяжка, усложненные варианты упражнений.
3. Экзерсис у станка и на середине зала	Изучение основных позиций ног и рук. Комплекс упражнений для разогрева и развития мышечного корсета.	1-2 кл.: Постановка корпуса, изучение 1-й, 2-й, 6-й позиций. Простые: Батманы (махи, удары ногой). 3-4 кл.: Закрепление и усложнение экзерсиса, изучение 5-й позиции, «Гран батман» (большой мах). Энергичный мах ногой на максимальную высоту.
4. Ритмико-танцевальные упражнения	Освоение различных видов шага, бега, прыжков, подскоков (галоп, полька, подскоки). Работа над координацией.	1-2 кл.: «Зайчики», «Лягушата», «Листочки», «Мячики». 3-4 кл.: «Сиссон» Прыжок с двух ног на одну ногу, «Шассэ» (скользящий шаг), Шаг-подскок, где одна нога «догоняет» другую, Гран жете (Большой бросковый прыжок) более сложные комбинации прыжков с хлопками.
5. Танцевальные этюды и импровизация	Разучивание и постановка танцевальных комбинаций в парах, малых группах. Развитие творческих способностей.	1-2 кл.: Простые последовательности из 3-5 движений, повторение за педагогом. 3-4 кл.: более длинные комбинации, участие в создании хореографии, проведение разминки для младших.
6. Гимнастические элементы	Изучение базовых акробатических элементов («Колесо», «Свечка», «Ножницы») с строгим соблюдением техники безопасности.	1-2 кл.: Подготовительные упражнения («колесо» на стульях, кувырки). 3-4 кл.: Отработка элементов в полный рост, соединение их в комбинации («Колесо+Свечка»).
7. Подготовка к итоговым мероприятиям	Разучивание общего танца для выступления (например, «Вальс» для выпускного).	1-2 кл.: Простые перемещения, основные шаги вальса в кругу. 3-4 кл.: Ведение в паре, более сложные фигуры, вращения.

3. Примерное тематическое планирование на 1 год (34 недели)

• **I четверть (1-9 недели):** Вводный модуль, партерная гимнастика, основы ритмики, танцевальные игры, простейшие прыжки и бег.

• **II четверть (10-18 недели):** Закрепление партерной гимнастики, изучение экзерсиса у станка (для старших) и на середине зала (для всех), разучивание новогоднего танцевального этюда.

• **III четверть (19-26 недели):** Работа над прыжками, изучение гимнастических элементов (подготовка к «колесу»), танцевальные импровизации на зимнюю тематику.

• **IV четверть (27-34 недели):** Совершенствование всех изученных элементов, постановка итогового танца (общего для всей группы), контрольное занятие и заключительный урок-импровизация.

4. Планируемые результаты (для выпускника программы 4-го года обучения)

Учащиеся должны знать:

- Основные правила поведения на занятии и технику безопасности.
- Понятия: темп, ритм, основные танцевальные направления (классический, народный, бальный).
- Основные способы развития гибкости, силы и прыгучести.

Учащиеся должны уметь:

• **1-2 класс (в составе группы):** правильно держать осанку, выполнять базовые элементы партерной гимнастики, согласовывать движения с музыкой, исполнять простые танцевальные комбинации.

• **3-4 класс (в составе группы):** самостоятельно выполнять комплекс разогрева, владеть основами экзерсиса у станка, правильно исполнять гимнастические элементы («колесо», «свечка»), импровизировать на заданную тему, запоминать и исполнять длинные танцевальные композиции, помогать младшим товарищам.

Данная программа позволяет гибко подходить к обучению разновозрастного коллектива, обеспечивая поступательное развитие каждого ребенка и создавая благоприятную, творческую атмосферу сотрудничества.

5. Календарно-тематическое планирование программы «Ритмика» для разновозрастной группы 1-4 классов.

Общее количество часов: 136

Режим занятий: 1 раз в неделю

Первый год обучения (34 часа)

№	Дата план	Дата факт	Тема занятия	Содержание занятия (для разновозрастной группы)
1	1 неделя		Вводное занятие. «Здравствуй, мир ритмики!»	Знакомство. Правила поведения в зале. Техника безопасности. Игра на знакомство «Музыкальный круг». Простейшие ритмические хлопки и шаги.
2	2 неделя		«Осенний листопад»: Импровизация и бег.	Импровизация под музыку П.И. Чайковского «Осенняя песня». Изучение бега на носочках («Листочки»). 1-2 кл.: Бег по кругу. 3-4 кл.: Бег змейкой с остановкой по музыкальному сигналу.
3	3 неделя		«Сказочные превращения»: Образ в движении.	Имитационные движения («Зайчик» – прыжки, «Медведь» – тяжелый шаг, «Лиса» – мягкий шаг). 1-2 кл.: Показ одного образа. 3-4 кл.: Соединение 2-3 образов в мини-этиюд.
4	4 неделя		«Азбука музыки»: Темп и динамика.	Знакомство с понятиями «быстро-медленно» (темп), «громко-тихо» (динамика). Игра

				«Старт-стоп». Ходьба и бег под изменяющийся темп музыки.
5	5 неделя		Партерная гимнастика «В мире животных».	Упражнения на полу в игровой форме: «Лягушка» (растяжка паха), «Кошка» (прогиб и округление спины), «Черепашка» (скручивания).
6	6 неделя		«Прыг-скок команда»: Прыжки по 6-й позиции.	Освоение прыжков на двух ногах. 1-2 кл.: Прыжки на месте («Зайчики»). 3-4 кл.: Прыжки с продвижением вперед и назад («Мячики»).
7	7 неделя		«Путешествие по кочкам»: Координация прыжков.	Прыжки с ноги на ногу с продвижением. Игра «Через ручеек». Работа над координацией рук и ног в прыжке.
8	8 неделя		«Королевская осанка»: Постановка корпуса.	Изучение правильной постановки корпуса у опоры (стула). Упражнение «Струночка» (вытяжение вверх). Игра «Море волнуется раз...».
9	9 неделя		«Дружный хоровод»: Шаг галопа.	Построение в круг. Изучение шага галопа. 1-2 кл.: Галоп по кругу в одну сторону. 3-4 кл.: Галоп в паре лицом друг к другу.
10	10 неделя		«Первый снежок»: Подготовка к новому году.	Разучивание простой новогодней композиции с использованием изученных элементов (бег «Листочки», вращения «Снежинки», хлопки).
11	11 неделя		Партерная гимнастика: укрепляем спинку.	Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса: «Лодочка», «Рыбка», «Колечко».
12	12 неделя		«Волшебные носочки»: Растяжка стопы.	Упражнения для развития подъема и гибкости стопы. Работа у опоры: подъем на полупальцы, перекаты.
13	13 неделя		«Веселые классики»: Прыжки в позициях.	Прыжки из 6-й позиции во 2-ю и обратно. 1-2 кл.: Прыжки на месте. 3-4 кл.: Прыжки с продвижением.
14	14 неделя		«Танцуем с платочками»: Работа с предметом.	Освоение простейших движений с платочком (волны, круги). Импровизация с платочком под музыку.
15	15 неделя		Закрепление пройденного материала.	Повторение и отработка всех изученных за четверть танцевальных игр, прыжков и упражнений.
16	16 неделя		«Новогодняя сказка»: Репетиция этюда.	Отработка новогодней композиции. Работа над выразительностью и синхронностью.
17	17 неделя		Новогодний карнавал.	Показ новогоднего этюда. Танцевальные игры у елки.
18	18 неделя		«Зимние забавы»: Импровизация.	Импровизация на тему «Зима» (катание на санках, лепка снеговика, игра в снежки).
19	19 неделя		Партерная гимнастика: «Гибкие спинки».	Упражнения на увеличение гибкости позвоночника: «Колечко», «Корзинка». Подводящие упражнения к «Мостику».

20	20 неделя	«Силачи и силачки»: Упражнения в парах.	Простейшие упражнения в паре на сопротивление и доверие («Велосипед», «Лодочка вдвоем»).
21	21 неделя	«Поход в зоопарк»: Танцевальная игра.	Повторение и совершенствование имитационных движений животных. Создание общего «Танца зверей».
22	22 неделя	«Ритм – наш друг»: Хлопки и шаги.	Сложные ритмические рисунки. Прохлопывание ритма и его воспроизведение ногами. 1-2 кл.: Простые ритмы. 3-4 кл.: Ритмы с паузами и синкопами.
23	23 неделя	«Полька- веселуха»: Изучение подскоков.	Изучение легких подскоков (pas sauté - па сотэ). 1-2 кл.: Подскоки по 6-й позиции. 3-4 кл.: Подскоки с продвижением.
24	24 неделя	«Танцевальный конструктор»: сочиняем танец.	Коллективное создание небольшой комбинации из изученных движений. Старшие дети помогают младшим.
25	25 неделя	«Воздушные шары»: Прыжки на месте и с продвижением.	Комбинация из различных видов прыжков («Зайчики», «Мячики», подскоки).
26	26 неделя	«Выворотность и не выворотность»: Основные понятия.	Знакомство с понятием выворотности на примере 1-й и 2-й позиций. Упражнение «Книжечка» сидя на полу.
27	27 неделя	Партерная гимнастика: Растяжка на шпагат.	Подводящие упражнения к продольному и поперечному шпагату.
28	28 неделя	«Веселые старты»: Бег и прыжки.	Эстафеты с использованием танцевальных движений (бег «Листочки», прыжки «Через лужу», галоп).
29	29 неделя	«Танцуем все!»: Повторение танцевальных игр.	Проведение любимых танцевальных игр года («Старт-стоп», «Море волнуется», «Ритмическое эхо»).
30	30 неделя	«Музыкальные картинки»: Импровизация на заданную тему.	Детям предлагается изобразить в движении заданный образ (например, «Наступление весны», «Танец роботов»).
31	31 неделя	Подготовка к итоговому занятию.	Выбор и репетиция номеров для показа на заключительном занятии.
32	32 неделя	Генеральная репетиция.	Прогон итогового занятия. Работа над слаженностью и эмоциональностью.
33	33 неделя	Контрольный урок-викторина «Что мы узнали?».	Проверка усвоенных знаний (понятия темпа, позиций) и навыков в игровой форме. Дети показывают любимые упражнения.
34	34 неделя	Заключительное занятие «Наш первый танцевальный год».	Показ лучших номеров. Импровизация. Танцевальные игры. Награждение всех участников.

Второй год обучения (34 часа)

№	Дата план	Дата факт	Тема занятия	Содержание занятия (для разновозрастной группы)
1	1 неделя		«Встреча старых друзей»: Вводное занятие.	Повторение правил и основных построений. Игра «Ритмическое эхо» повышенной сложности. Диагностика уровня за лето.
2	2 неделя		«Осенний вальс листьев»: Вращения.	Изучение простого подготовительного упражнения для вращений (chainé шэнэ) Цепочка поворотов. по точкам. 1-2 кл.: Пол-оборота. 3-4 кл.: Полный оборот.
3	3 неделя		«В стране великанов и гномов»: Уровни в танце.	Работа в разных уровнях: высокий (на полупальцах), средний (в plié- основное приседание), низкий (на полу). Импровизация «Растущий цветок».
4	4 неделя		Партерная гимнастика: Комплекс на все группы мышц.	Усложненный комплекс упражнений на полу, включающий силовые упражнения для пресса и спины.
5	5 неделя		«Знакомство со станком»: плие и Батман тандю.	Изучение базовых элементов классического экзерсиса у опоры (стула, станка). Plié (приседание) и Battement tendu (выдвижение ноты на носок). 1-2 кл.: Упрощенное исполнение. 3-4 кл.: с точной работой стопы.
6	6 неделя		«Лисичкины шаги»: Народный ход.	Изучение простого переменного шага с характерной работой корпуса.
7	7 неделя		«Сильные ножки»: Прыжки с поджатыми стопами.	Прыжки sur le cou-de-pied (с поджатой стопой). 1-2 кл.: на месте. 3-4 кл.: С небольшим продвижением.
8	8 неделя		«Танец огня»: Импровизация под ударные.	Развитие чувства ритма. Импровизация под быструю, ритмичную музыку (барабаны).
9	9 неделя		«Махи ногами»: Гранд Батман.	Изучение махов ногой вперед (Grand Battement). 1-2 кл.: Махи у опоры на небольшой высоте. 3-4 кл.: Махи на более высокой амплитуде, с правильным корпусом.
10	10 неделя		«Новогодний хоровод»: Разучивание комбинации.	Разучивание новогодней композиции с использованием вращений, шага польки и изученных народных ходов.
11	11 неделя		«Снежинки-балеринки»: Работа на полупальцах.	Усложненная работа на полупальцах: у опоры и на середине. Упражнения для укрепления голеностопа.
12	12 неделя		Партерная гимнастика: Мостик и берёзка.	Отработка упражнений «Мостик» (с помощью) и «Берёзка». 1-2 кл.: Варианты

				с поддержкой. 3-4 кл.: Самостоятельное выполнение.
13	13 неделя		«Летающие звери»: Прыжки Жете.	Изучение прыжков с ноги на ногу (Jeté). 1-2 кл.: Маленькие прыжки. 3-4 кл.: Прыжки с хорошим броском ноги.
14	14 неделя		«Русские потешки»: Дробные выстукивания.	Знакомство с простейшими дробными выстукиваниями (дробушки). Работа в парах.
15	15 неделя		Закрепление материала за полугодие.	Повторение экзерсиса у станка, партерной гимнастики и танцевальных комбинаций.
16	16 неделя		«Зимний лес»: Танцевальный этюд.	Создание коллективного этюда на тему «Зимний лес» с использованием имитационных движений и изученных прыжков.
17	17 неделя		Новогодний праздник.	Показ новогодней композиции.
18	18 неделя		«Разминка капитанов»: Старшие проводят разминку.	3-4 кл.: под руководством педагога проводят партерную гимнастику для всей группы.
19	19 неделя		«Волчок»: Подготовка к пируэту.	Упражнения на развитие устойчивости (relevé на одной ноге с закрытыми глазами). Подводящие упражнения для пируэтов.
20	20 неделя		«Весёлая кадриль»: Работа в паре.	Изучение простейших движений кадрили в паре (прохождение в ворота, обход партнера).
21	21 неделя		«Гимнастический мостик»: Отработка элемента.	Углубленная работа над упражнением «Мостик». 1-2 кл.: с поддержкой. 3-4 кл.: Самостоятельный подъем и фиксация.
22	22 неделя		«Прыжки через воображаемый ров»: Гранд Жете.	Изучение прыжка с ноги на ногу с броском (Grand Jeté). 1-2 кл.: подводящие упражнения. 3-4 кл.: Прыжок через воображаемое препятствие.
23	23 неделя		«Игра в дирижёра»: Динамика и акценты.	Умение слышать в музыке акценты и передавать их движением (резкое замирание, сильный бросок).
24	24 неделя		«Танцевальная мозаика»: Комбинация из изученных элементов.	Составление общей комбинации для всех, где 1-2 кл. выполняют простую часть, а 3-4 кл. – усложненную.
25	25 неделя		«Акробаты»: Подготовка к колесу.	Подводящие упражнения для элемента «Колесо» у стены, на стульях. Изучение правильной постановки рук и ног.
26	26 неделя		«Народный хоровод»: Разучивание рисунков.	Изучение простых хореографических рисунков: круг, звездочка, змейка, воротца.
27	27 неделя		Партерная гимнастика: Силовая выносливость.	Комплекс упражнений на укрепление всех групп мышц с увеличением времени фиксации.

7	7 неделя		«Невесомость»: Упражнение «Свечка».	Изучение и отработка стойки на лопатках («Берёзка») и ее усложненных вариантов.
8	8 неделя		«Танцуют все!»: Диско-этюд.	Разучивание веселой, ритмичной комбинации в стиле диско. Развитие выносливости и координации.
9	9 неделя		«У станка. Часть 2»: Ронд де жамб пар терр.	Изучение Rond de jambe par terre (круг ногой по полу). 1-2 кл.: Круг по полу. 3-4 кл.: С сохранением выворотности и правильного корпуса.
10	10 неделя		«Новогодний пасьянс»: Сложная композиция.	Разучивание новогоднего танца с перестроениями, где у 3-4 кл. – ведущие и более сложные роли.
11	11 неделя		«Сила рук»: Упражнение «Ножницы».	Изучение упражнения «Ножницы» в упоре лежа. Укрепление мышц плечевого пояса. 1-2 кл.: С колен. 3-4 кл.: Классический вариант.
12	12 неделя		«Акробатическая связка №1»: Колесо + Свечка.	Соединение двух элементов. 1-2 кл.: выполняют элементы отдельно. 3-4 кл.: выполняют связку. Работа со страховкой.
13	13 неделя		«Полька-галоп»: Комбинация в паре.	Сложная комбинация, включающая шаг польки, галоп и простые поддержки (например, «лодочка»).
14	14 неделя		«Музыкальный диктант»: Ритмические каноны.	Воспроизведение ритмических рисунков в каноне (когда одна группа начинает, а другая продолжает).
15	15 неделя		Закрепление материала за полугодие.	Повторение и отработка экзерсиса у станка, акробатических связок и танцевальных комбинаций.
16	16 неделя		«Зимние узоры»: Этюд на плоскости.	Создание «живых картин» — статичных и динамичных фигур на тему «Морозные узоры».
17	17 неделя		Новогодний огонёк.	Показ новогодней композиции.
18	18 неделя		«Я – хореограф»: Старшие дети ведут занятие.	3-4 кл. (под руководством педагога) готовят и проводят разминку, партерную гимнастику или простую игру для младших.
19	19 неделя		«Вертушки»: Цепочка поворотов.	Отработка цепочки поворотов chainé по диагонали. 1-2 кл.: Один поворот. 3-4 кл.: Непрерывная цепочка.
20	20 неделя		«У станка. Часть 3»: Адажио.	Изучение простого адажио (медленной комбинации) на середине зала, включающей равновесие (relevé).
21	21 неделя		«Акробатическая связка №2»: Колесо + Свечка + Ножницы.	Соединение трех элементов. 1-2 кл.: выполняют первые два элемента. 3-4 кл.: выполняют всю связку.
22	22 неделя		«Хип-хоп бит»: Базовый шаг.	Знакомство с основами современного танца. Разучивание базового кача (bounce) и простого шага.

28	28 неделя		«Ритмы весны»: Импровизация с предметами.	Импровизация с лентами, платочками, мячами под весеннюю музыку.
29	29 неделя		«Весенние ручьи»: Бег с преодолением препятствий.	Бег (Pas couru) с перешагиванием, подлезанием, прыжками через небольшие препятствия (мягкие модули).
30	30 неделя		«Танцевальный КВН».	Разделение на команды (смешанные по возрасту). Выполнение заданий на знание терминов, повторение комбинаций, импровизацию.
31	31 неделя		Подготовка к итоговому открытому уроку.	Распределение ролей в итоговом показе. Репетиция.
32	32 неделя		Генеральная репетиция.	Прогон открытого урока. Работа над артистизмом.
33	33 неделя		Контрольный урок. «Чему мы научились за год?»	Проверка техники выполнения основных элементов (Battement tendu, прыжки, мостик).
34	34 неделя		Открытое занятие для родителей «Путешествие в страну Танца».	Показ достижений за год: экзерсис у станка, партерная гимнастика, танцевальные этюды и комбинации.

Третий год обучения (34 часа)

№	Дата план	Дата факт	Тема занятия	Содержание занятия (для разновозрастной группы)
1	1 неделя		«Мы – это мы!»: Вводное занятие-импровизация.	Коллективное создание танца на тему «Наш дружный класс». Акцент на взаимодействие между старшими и младшими.
2	2 неделя		«Осенний бриз»: Волны и пластика.	Изучение принципа волны в теле (body wave). 1-2 кл.: Волна руками. 3-4 кл.: Волна всем телом.
3	3 неделя		«Аллегро»: совершенствуем прыжки.	Комбинация из всех изученных прыжков (sissonne, jeté, sauté). 1-2 кл.: Простые связки. 3-4 кл.: Сложные комбинации с хлопками и поворотами.
4	4 неделя		Партерная гимнастика: Профессиональный подход.	Усложненный комплекс на гибкость и силу. Фиксация в сложных положениях («Колечко», «Лягушка») на время.
5	5 неделя		«У станка. Часть 1»: Батман фонду и жете.	Изучение Battement fondu (плавное сгибание опорной ноги) и Battement jeté (малый бросок ноги). 1-2 кл.: Упрощенный вариант. 3-4 кл.: Полная координация.
6	6 неделя		«Русский перепляс»: Дробная техника.	Разучивание более сложных дробных выстукиваний. Работа в центре зала. 1-2 кл.: Простые дроби. 3-4 кл.: Дроби с продвижением.

4	4 неделя		«Силовая подготовка»: Комплекс «Олимпиец».	Интенсивный комплекс партерной гимнастики, направленный на развитие силовой выносливости.
5	5 неделя		«Современный танец. Часть 1»: Изоляция.	Изучение принципа изоляции (независимой работы отдельных частей тела).
6	6 неделя		«В мире бального танца»: Знакомство с вальсом.	История вальса. Изучение основной схемы «правый квадрат» по одному.
7	7 неделя		«Акробатическая связка №3»: Отработка и чистота.	Доведение до автоматизма связки «Колесо-Свечка-Ножницы». Работа над качеством каждого элемента.
8	8 неделя		«Танцевальная композиция»: Работа над образом.	Создание этюда на заданную тему, где главное – не техника, а передача эмоций и характера.
9	9 неделя		«Современный танец. Часть 2»: Волна грудной клетки.	Изучение сложной волны (chest wave). 1-2 кл.: Грудной отдел. 3-4 кл.: Полная волна.
10	10 неделя		«Выпускной вальс. Часть 1»: Основное движение в паре.	Разучивание основного шага вальса в паре. 1-2 кл.: Танец в общем кругу. 3-4 кл.: Танец в парах.
11	11 неделя		«Устойчивость и вращение»: Тренировка вестибулярного аппарата.	Упражнения на устойчивость (relevé) и многократные повороты.
12	12 неделя		«Народный характер»: Танцевальные комбинации у станка.	Изучение комбинации у станка, основанной на движениях русского народного танца (притопы, хлопущки).
13	13 неделя		«Выпускной вальс. Часть 2»: Вращение в паре.	Изучение простого вращения (под рукой) в паре. Отработка ведения для мальчиков.
14	14 неделя		«Импровизационный баттл»: Свобода в рамках стиля.	Демонстрация импровизации в разных стилях (классика, народный, современный) под соответствующую музыку.
15	15 неделя		Закрепление материала за полугодие.	Повторение вальса, акробатики, современных и классических комбинаций.
16	16 неделя		«Новогодняя феерия»: Смешанный стиль.	Постановка яркого новогоднего номера, сочетающего элементы классического, современного и народного танца.
17	17 неделя		Новогодний бал.	Показ новогоднего номера.
18	18 неделя		«Мастер-класс от выпускников».	4-й класс проводит полноценное занятие для 1-3 классов под наблюдением педагога.
19	19 неделя		«Выпускной вальс. Часть 3»: Фигуры и перестроения.	Разучивание фигур вальса: «змейка», «круг», «прохождение в ворота».
20	20 неделя		«Современный танец. Часть 3»: Комбинация.	Разучивание законченной комбинации в современном стиле (например, контемпорари).

23	23 неделя		«Танцевальный рассказ»: Этюд по мотивам сказки.	Коллективная постановка небольшого танцевального спектакля по мотивам короткой сказки («Колобок», «Теремок»).
24	24 неделя		«Партерный экзерсис»: Упражнения сидя и лежа.	Комплекс упражнений на развитие выворотности, гибкости стопы и силы ног, выполняемый на полу.
25	25 неделя		«Большое путешествие»: Комбинация через весь зал.	Длинная комбинация, включающая все виды шагов, бега, прыжков и поворотов, выполняемая по диагонали.
26	26 неделя		«Грация и сила»: Упражнения с резиной.	Использование резиновых лент для улучшения выворотности и высоты прыжка.
27	27 неделя		«Весенний ветер»: Работа с воображаемым предметом.	Импровизация с воображаемым воздушным змеем, лентой, плащом. Развитие фантазии и пластики.
28	28 неделя		«Танцевальный алфавит»: Повторение терминологии.	Игра в «Крокодила», где дети показывают движения, а остальные отгадывают их названия (plié, jeté, tendu).
29	29 неделя		«Флешмоб»: Спонтанный танец.	Разучивание и исполнение массового танца по принципу флешмоба.
30	30 неделя		Подготовка к итоговому концерту.	Выбор номеров, распределение ролей. Репетиция.
31	31 неделя		Генеральная репетиция концерта.	Прогон всей программы. Работа над выносливостью и сценическим образом.
32	32 неделя		«Контрольный урок-смотр»: Техника и артистизм.	Оценка техники выполнения сложных элементов и умения передавать характер в танце.
33	33 неделя		Итоговый концерт «Танцевальная мозаика».	Показ лучших номеров года для родителей и учащихся школы.
34	34 неделя		Заключительное занятие «Круг благодарности».	Неформальное общение, обмен впечатлениями, планы на следующий год. Любимые игры.

Четвертый год обучения (34 часа)

№	Дата план	Дата факт	Тема занятия	Содержание занятия (для разновозрастной группы)
1	1 неделя		«Выпускной год!»: Вводное занятие-настрой.	Обсуждение целей на год (выпускной вальс). Свободная импровизация для раскрепощения.
2	2 неделя		«Осенняя элегия»: Танцевальный этюд в лирическом стиле.	Работа над выразительностью рук, взгляда, плавностью движений.
3	3 неделя		«Классика на середине»: Усложненный экзерсис.	Полный комплекс упражнений классического танца на середине зала. 1-2 кл.: Упрощенный вариант. 3-4 кл.: Полный вариант с позировками.

4	4 неделя	«Силовая подготовка»: Комплекс «Олимпиец».	Интенсивный комплекс партерной гимнастики, направленный на развитие силовой выносливости.
5	5 неделя	«Современный танец. Часть 1»: Изоляция.	Изучение принципа изоляции (независимой работы отдельных частей тела).
6	6 неделя	«В мире бального танца»: Знакомство с вальсом.	История вальса. Изучение основной схемы «правый квадрат» по одному.
7	7 неделя	«Акробатическая связка №3»: Отработка и чистота.	Доведение до автоматизма связки «Колесо-Свечка-Ножницы». Работа над качеством каждого элемента.
8	8 неделя	«Танцевальная композиция»: Работа над образом.	Создание этюда на заданную тему, где главное – не техника, а передача эмоций и характера.
9	9 неделя	«Современный танец. Часть 2»: Волна грудной клетки.	Изучение сложной волны (chest wave). 1-2 кл.: Грудной отдел. 3-4 кл.: Полная волна.
10	10 неделя	«Выпускной вальс. Часть 1»: Основное движение в паре.	Разучивание основного шага вальса в паре. 1-2 кл.: Танец в общем кругу. 3-4 кл.: Танец в парах.
11	11 неделя	«Устойчивость и вращение»: Тренировка вестибулярного аппарата.	Упражнения на устойчивость (relevé) и многократные повороты.
12	12 неделя	«Народный характер»: Танцевальные комбинации у станка.	Изучение комбинации у станка, основанной на движениях русского народного танца (притопы, хлопущки).
13	13 неделя	«Выпускной вальс. Часть 2»: Вращение в паре.	Изучение простого вращения (под рукой) в паре. Отработка ведения для мальчиков.
14	14 неделя	«Импровизационный баттл»: Свобода в рамках стиля.	Демонстрация импровизации в разных стилях (классика, народный, современный) под соответствующую музыку.
15	15 неделя	Закрепление материала за полугодие.	Повторение вальса, акробатики, современных и классических комбинаций.
16	16 неделя	«Новогодняя феерия»: Смешанный стиль.	Постановка яркого новогоднего номера, сочетающего элементы классического, современного и народного танца.
17	17 неделя	Новогодний бал.	Показ новогоднего номера.
18	18 неделя	«Мастер-класс от выпускников».	4-й класс проводит полноценное занятие для 1-3 классов под наблюдением педагога.
19	19 неделя	«Выпускной вальс. Часть 3»: Фигуры и перестроения.	Разучивание фигур вальса: «змейка», «круг», «прохождение в ворота».
20	20 неделя	«Современный танец. Часть 3»: Комбинация.	Разучивание законченной комбинации в современном стиле (например, контемпорари).

21	21 неделя		«Партерная гимнастика: Максимум».	Выполнение максимальных по сложности и длительности упражнений на гибкость и силу (шпагаты, складки, стойки на руках).
22	22 неделя		«Выпускной вальс. Часть 4»: Общая композиция.	Сведение всех фигур вальса в единую композицию. Работа над синхронностью и легкостью.
23	23 неделя		«Танцевальный перформанс»: Групповая импровизация.	Создание танца «здесь и сейчас» на основе заданной музыки и темы.
24	24 неделя		«Репетиция в костюмах».	Первая репетиция выпускного вальса и других номеров в сценических костюмах или их подобию.
25	25 неделя		«Выпускной вальс. Часть 5»: Поклон и финал.	Разучивание красивого вступления и финального поклона.
26	26 неделя		«Контрольный прогон».	Полный прогон всей выпускной программы без остановок.
27	27 неделя		«Хореографический диктант».	Педагог показывает небольшую комбинацию, дети повторяют. Развитие зрительной памяти и быстроты реакции.
28	28 неделя		«Прощальный этюд»: Танец на тему «До свидания!».	Создание эмоционального этюда, посвященного окончанию занятий.
29	29 неделя		Генеральная репетиция выпускного.	Полный прогон в костюмах. Работа над мелкими неточностями.
30	30 неделя		«Последний штрих».	Финальные исправления. Работа над артистизмом и эмоциями. Фотосессия в костюмах.
31	31 неделя		Выпускной концерт «Четыре года в ритме».	Торжественный показ для родителей, учителей и гостей. Вручение дипломов выпускникам.
32	32 неделя		Контрольный урок-отчет.	Формальная проверка техники выполнения всех изученных за 4 года элементов.
33	33 неделя		Заключительное занятие «Круг воспоминаний».	Просмотр видеоархива за 4 года. Обмен впечатлениями. Написание пожеланий друг другу.
34	34 неделя		Прощальная вечеринка «Танцуй пока молодой!».	Свободные танцы, дискотека, любимые игры, чаепитие. Неформальное завершение курса.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 42050279359779253213008452138721925187139459964

Владелец Сметанина Лариса Владимировна

Действителен с 26.02.2025 по 26.02.2026