

**Выписка из Основной образовательной программы
начального общего образования**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«В ритме танца»
для обучающихся 1-4 классов**

Новосибирск

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса внеурочной деятельности «В ритме танца» на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа внеурочной деятельности «В ритме танца» разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры и танца для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе внеурочной деятельности «В ритме танца» отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение курса внеурочной деятельности «В ритме танца» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по внеурочной деятельности «В ритме танца» является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями и танцем, формирование движений, свойственных ритмике, развитие культуры движений под музыку, способность к импровизации, творчеству.

Форма организации: студия ритмики и пластики, постановка концертных номеров.

По классификации направлений внеурочный курс «В ритме танца» входит в художественно-эстетическое творческое направление, но программа построена таким образом, чтобы дети на занятиях выполняли разминочные комплексы под музыку, играли в подвижные игры (бег, прыжки, перестроения), разучивали танцевальные комбинации. Курс «В ритме танца

соединяет в себе элементы гимнастики, хореографии, двигательную активность аэробного характера. Задачами курса являются гармоничное развитие детей, увеличение объема двигательной активности, воспитание положительных качеств личности, норм коллективного поведения.

Достижение данной цели обеспечивается ориентацией на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

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

Воспитывающее значение курса раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям хореографии и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и танцами, осознании роли занятий физической культурой и танцами в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы курса являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания курса. Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

Содержание курса изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о танце», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

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

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения курса в 25-26 учебном году составляет: в 1 классе – 33 часа (1 час в неделю), во 2 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 3 классе – 34 часа (1 час в неделю). в 4 классе – 34 часа (1 час в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

1 КЛАСС

Знания о хореографии

Понятие «хореография» как занятия физическими упражнениями под музыку и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, стилизованные прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами, подскоки.

Подвижные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная хореография

Развитие основных физических качеств средствами танца. Общефизическая подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 КЛАСС

Знания о хореографии

Из истории возникновения хореографии и первых соревнований по танцевальному спорту. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физическому развитию.

Физическое совершенствование

Оздоровительная хореография

Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная хореография

Гимнастика.

Правила поведения на занятиях гимнастикой.

Упражнения разминки перед выполнением хореографических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте.

Танцевальный хороводный шаг, галоп, танец.

Подвижные игры.

Прикладно-ориентированная хореография

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 КЛАСС

Знания о хореографии

Из истории развития танцев у древних народов, населявших территорию России. История появления современного танцевального спорта.

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках хореографии: общеразвивающие, подготовительные. Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках хореографии. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная хореография

Упражнения дыхательной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная хореография.

Гимнастика .

Строевые упражнения, перестроения, стоя на месте и в движении. Упражнения в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд,

назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах.

Подвижные игры.

Прикладно-ориентированная хореография.

Развитие основных физических качеств средствами танца. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 КЛАСС

Знания о хореографии

Из истории развития танца в России. Развитие национальных видов танца.

Способы самостоятельной деятельности

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная хореография

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп.

Спортивно-оздоровительная хореография

Гимнастика

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических упражнений. Упражнения в танце «Летка-енка».

Подвижные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки.

Прикладно-ориентированная хореография

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «В РИТМЕ ТАНЦА»

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых движений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий хореографией, оценивать влияние танца на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий хореографией и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр.

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках хореографии с учётом их учебного содержания, находить в них различия;
- выполнять учебные задания по освоению новых движений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения движений танца, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и танцевальных действий из осваиваемых танцев;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий хореографией.

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым танцевальным движениям и упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий хореографией.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях хореографией, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках хореографией, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом;
- исполнять танцы социальной программы;
- исполнять программу начальной подготовки танцевального спорта;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- демонстрировать элементы и этюды классической хореографии;
- исполнять танцы социальной программы;
- исполнять программу начальной подготовки танцевального спорта;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических упражнений танцевальной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях хореографией;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики;
- исполнять танец современной хореографии;
- Исполнять танец на основе Вальса.
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по хореографии:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

- осознавать положительное влияние занятий хореографией на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий хореографией и танцами, характеризовать причины их появления на занятиях;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать этюд классической хореографии;
- демонстрировать постановку современного танца
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Знания о хореографии					
1.1	Знания о хореографии	2	0	2	
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	1	
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	1	
1.2	Осанка человека	1	0	1	
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Танец					
2.1	Понятие о характере и особенностях танцевальной музыки.	1	0	1	
2.2	Основы классической хореографии	3	0	3	
2.3	Русский лирический	3	0	3	

2.4	Полька произвольной композиции	3	0	3	
2.5	Падеграс	3	0	3	
2.6	Танец в характере современной пластики	3	0	3	
2.7	Основы танца «Медленный вальс»	3	0	3	
2.8	Основы танца «Ча ча ча»	3	0	3	
2.9	Повторение и закрепление пройденного материала	4	0	4	
Итого по разделу		26			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная хореография					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	
Итого по разделу		1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33	0	33	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Знания о хореографии					
1.1	Знания о хореографии	1	0	1	
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	1	0	1	
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	1	
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	0	2	
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Танец					
2.1	История развития бальной хореографии	1	0	1	
2.2	Особенности исполнения танцев в паре	2	0	2	
2.3	Построения, перестроения в зале под различную музыку	2	0	2	
2.4	Элементы классической хореографии	4	0	4	
2.5	Полонез	5	0	5	

2.6	Медленный вальс	5	0	5	
2.7	Ча ча ча	5	0	5	
2.8	Повторение и закрепление пройденного материала	4	0	4	
Итого по разделу		28			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная хореография					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	
Итого по разделу		1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	34	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Знания о хореографии					
1.1	Знания о хореографии	1	0	1	
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	1	
2.2	Измерение пульса на уроках	1	0	1	
2.3	Физическая нагрузка	1	0	1	
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Дыхательная гимнастика	1	0	1	
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Танец					
2.1	Развитие пластики тела	5	0	5	
2.2	Танец современной хореографии	6	0	6	
2.3	Синхронность	6	0	6	
2.4	Композиция на основе Вальса	6	0	6	
2.5	Повторение и закрепление	5	0	5	

	пройденного материала				
Итого по разделу		28			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная хореография					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	
Итого по разделу		1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	34	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Знания о хореографии					
1.1	Знания о хореографии	1	0	1	
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3	0	3	
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	0	2	
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Танец					
2.1	Элементы классической хореографии	5	0	5	
2.2	Постановка этюда классического танца	6	0	6	
2.3	Постановка композиции современного танца	6	0	6	

2.4	Синхронность	5	0	5	
2.5	Повторение и закрепление пройденного материала	5	0	5	
Итого по разделу		27			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная хореография					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	
Итого по разделу		1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	34	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ **1 КЛАСС**

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Теория	Практика		
1	Правила поведения на уроках хореографии. Что такое хореография	1		1	1 неделя	
2	Современные физические упражнения	1		1	2 неделя	
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1		1	3 неделя	
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1		1	4 неделя	
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1		1	5 неделя	
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1		1	6 неделя	
7	Определение характеров музыки.	1		1	7 неделя	
8	Понятие классической хореографии	1		1	8 неделя	
9	Позиции рук классического танца	1		1	9 неделя	
10	Позиции ног классического танца	1		1	10 неделя	
11	Русский лирический	1		1	11 неделя	
12	Русский лирический	1		1	12 неделя	
13	Русский лирический	1		1	13 неделя	

14	Полька произвольной композиции	1		1	14 неделя	
15	Полька произвольной композиции	1		1	15 неделя	
16	Полька произвольной композиции	1		1	16 неделя	
17	Падеграс	1		1	17 неделя	
18	Падеграс	1		1	18 неделя	
19	Падеграс	1		1	19 неделя	
20	Танец в характере современной пластики	1		1	20 неделя	
21	Танец в характере современной пластики	1		1	21 неделя	
22	Танец в характере современной пластики	1		1	22 неделя	
23	Основы танца «Медленный вальс»	1		1	23 неделя	
24	Основы танца «Медленный вальс»	1		1	24 неделя	
25	Основы танца «Медленный вальс»	1		1	25 неделя	
26	Основы танца «Ча ча ча»	1		1	26 неделя	
27	Основы танца «Ча ча ча»	1		1	27 неделя	
28	Основы танца «Ча ча ча»	1		1	28 неделя	
29	Повторение и закрепление пройденного материала	1		1	29 неделя	
30	Повторение и закрепление пройденного материала	1		1	30 неделя	
31	Повторение и закрепление пройденного материала	1		1	31 неделя	
32	Повторение и закрепление пройденного материала	1		1	32 неделя	
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1		1	33 неделя	

	Смешанное передвижение. Подвижные игры					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33	0	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Теория	Практика		
1	Правила поведения на уроках хореографии. Знакомство с танцами различных народов	1	0	1	1 неделя	
2	Зарождение танцевального искусства	1	0	1	2 неделя	
3	Современные танцевальные направления	1	0	1	3 неделя	
4	Физическое развитие посредством танца	1	0	1	4 неделя	
5	Физические качества и их развитие	1	0	1	5 неделя	
6	История развития балльной хореографии	1	0	1	6 неделя	
7	Особенности исполнения танцев в паре	1	0	1	7 неделя	
8	Особенности исполнения танцев в паре	1	0	1	8 неделя	
9	Построения, перестроения в зале под различную музыку	1	0	1	9 неделя	
10	Построения, перестроения в зале под различную музыку	1	0	1	10 неделя	
11	Элементы классической хореографии	1	0	1	11 неделя	
12	Элементы классической хореографии	1	0	1	12 неделя	
13	Элементы классической хореографии	1	0	1	13 неделя	
14	Элементы классической хореографии	1	0	1	14 неделя	
15	Полонез	1	0	1	15 неделя	

16	Полонез	1	0	1	16 неделя	
17	Полонез	1	0	1	17 неделя	
18	Полонез	1	0	1	18 неделя	
19	Полонез	1	0	1	19 неделя	
20	Медленный вальс	1	0	1	20 неделя	
21	Медленный вальс	1	0	1	21 неделя	
22	Медленный вальс	1	0	1	22 неделя	
23	Медленный вальс	1	0	1	23 неделя	
24	Медленный вальс	1	0	1	24 неделя	
25	Ча ча ча	1	0	1	25 неделя	
26	Ча ча ча	1	0	1	26 неделя	
27	Ча ча ча	1	0	1	27 неделя	
28	Ча ча ча	1	0	1	28 неделя	
29	Ча ча ча	1	0	1	29 неделя	
30	Повторение и закрепление пройденного материала	1	0	1	30 неделя	
31	Повторение и закрепление пройденного материала	1	0	1	31 неделя	
32	Повторение и закрепление пройденного материала	1	0	1	32 неделя	
33	Повторение и закрепление пройденного материала	1	0	1	33 неделя	
34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	34 неделя	

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	34	0	34	
-------------------------------------	----	---	----	--

3 КЛАСС

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Теория	Практика		
1	Танцевальная культура древних народов	1	0	1	1 неделя	
2	История появления танца	1	0	1	2 неделя	
3	Виды физических упражнений	1	0	1	3 неделя	
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	0	1	4 неделя	
5	Дозировка физических нагрузок	1	0	1	5 неделя	
6	Развитие пластики тела	1	0	1	6 неделя	
7	Развитие пластики тела	1	0	1	7 неделя	
8	Развитие пластики тела	1	0	1	8 неделя	
9	Развитие пластики тела	1	0	1	9 неделя	
10	Развитие пластики тела	1	0	1	10 неделя	
11	Танец современной хореографии	1	0	1	11 неделя	
12	Танец современной хореографии	1	0	1	12 неделя	
13	Танец современной хореографии	1	0	1	13 неделя	
14	Танец современной хореографии	1	0	1	14 неделя	
15	Танец современной хореографии	1	0	1	15 неделя	
16	Танец современной хореографии	1	0	1	16 неделя	
17	Синхронность	1	0	1	17 неделя	
18	Синхронность	1	0	1	18 неделя	
19	Синхронность	1	0	1	19 неделя	

20	Синхронность	1	0	1	20 неделя	
21	Синхронность	1	0	1	21 неделя	
22	Синхронность	1	0	1	22 неделя	
23	Композиция на основе Вальса	1	0	1	23 неделя	
24	Композиция на основе Вальса	1	0	1	24 неделя	
25	Композиция на основе Вальса	1	0	1	25 неделя	
26	Композиция на основе Вальса	1	0	1	26 неделя	
27	Композиция на основе Вальса	1	0	1	27 неделя	
28	Композиция на основе Вальса	1	0	1	28 неделя	
29	Повторение и закрепление пройденного материала	1	0	1	29 неделя	
30	Повторение и закрепление пройденного материала	1	0	1	30 неделя	
31	Повторение и закрепление пройденного материала	1	0	1	31 неделя	
32	Повторение и закрепление пройденного материала	1	0	1	32 неделя	
33	Повторение и закрепление пройденного материала	1	0	1	33 неделя	
34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	34 неделя	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	34		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Теория	Практика		
1	Из истории развития танцевальной культуры в России	1	0	1	1 неделя	
2	Из истории развития национального танца народов России	1	0	1	2 неделя	
3	Самостоятельная танцевальная подготовка	1	0	1	3 неделя	
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	1	4 неделя	
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	1	5 неделя	
6	Правила предупреждения травм на уроках хореографии	1	0	1	6 неделя	
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры. Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	7 неделя	
8	Элементы классической хореографии	1	0	1	8 неделя	
9	Элементы классической хореографии	1	0	1	9 неделя	
10	Элементы классической хореографии	1	0	1	10 неделя	
11	Элементы классической хореографии	1	0	1	11 неделя	

12	Элементы классической хореографии	1	0	1	12 неделя	
13	Постановка этюда классического танца	1	0	1	13 неделя	
14	Постановка этюда классического танца	1	0	1	14 неделя	
15	Постановка этюда классического танца	1	0	1	15 неделя	
16	Постановка этюда классического танца	1	0	1	16 неделя	
17	Постановка этюда классического танца	1	0	1	17 неделя	
18	Постановка этюда классического танца	1	0	1	18 неделя	
19	Постановка композиции современного танца	1	0	1	19 неделя	
20	Постановка композиции современного танца	1	0	1	20 неделя	
21	Постановка композиции современного танца	1	0	1	21 неделя	
22	Постановка композиции современного танца	1	0	1	22 неделя	
23	Постановка композиции современного танца	1	0	1	23 неделя	
24	Постановка композиции современного танца	1	0	1	24 неделя	
25	Синхронность	1	0	1	25 неделя	
26	Синхронность	1	0	1	26 неделя	
27	Синхронность	1	0	1	27 неделя	
28	Синхронность	1	0	1	28 неделя	
29	Синхронность	1	0	1	29 неделя	
30	Повторение и закрепление пройденного материала	1	0	1	30 неделя	
31	Повторение и закрепление пройденного	1	0	1	31 неделя	

	материала					
32	Повторение и закрепление пройденного материала	1	0	1	32 неделя	
33	Повторение и закрепление пройденного материала	1	0	1	33 неделя	
34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	34 неделя	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	34		

