

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- приказом Минпросвещения Российской Федерации № 992 от 16 ноября 2022 года «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования»;
- -приказом Минпросвещения Российской Федерации № 993 от 16 ноября 2022 года «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования»;
- Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных ФГОС начального общего и основного общего образования, направленными письмом Минпросвещения от 05.07.2022 № ТВ-1290/03;
- планом внеурочной деятельности основного общего образования, утвержденным приказом от 31.08.2023 № 153 «Об утверждении основной образовательной программы основного общего образования»;
- рабочей программой воспитания МБОУ лицея № 73 г. Пензы;
- Планом внеурочной деятельности на 2023-23 учебный год.

Данная программа внеурочной деятельности «Хореография» составлена на основе примерной программы по хореографии «Солнечный мир танца» Н.Н. Самсоновой и авторской программы Л.Н. Михеевой.

Цель программы — создание условий для художественного воспитания подрастающего поколения посредством искусства танца и творческой самореализации детей и подростков, содействие формированию потребности в творческом восприятии мира и осмыслении самого себя в нём.

Задачи:

- оздоровление детей (танцы равномерно развивают и укрепляют мышцы тела, способствуют общему физическому развитию, вырабатывают осанку, развивают пластику, гибкость, ловкость);
- формирование танцевальных знаний, умений и навыков на основе освоения программного материала;
- развитие чувства коллективизма, организованности, ответственности;
- развитие художественного воображения, воспитание чувства прекрасного через общение с музыкой, танцами;
- воспитание национального самосознания посредством изучения народного танца.

Сроки освоения примерной программы: 4 года. 1,2,3,4 классы – по 3 часа в неделю.

Примерная программа внеурочной деятельности построена на модульном принципе представления содержания по годам обучения. Программа включает в себя относительно самостоятельные части образовательной программы — модули, позволяющие увеличить её гибкость и вариативность, организовать образовательный процесс и способности обучающихся.

Модульный принцип построения учебного материала допускает вариативный подход к очередности изучения модулей и принципам компоновки учебных тем в каждом классе.

Взаимосвязанное содержание тематических модулей позволяет объединять, исключать, перекомпоновывать их наполнение в зависимости от объёма и видов практической деятельности, поэтому содержание одного или нескольких модулей логически встраивается в содержание других модулей, что является необходимым условием достижения цели данной программы. Например, модуль «Народный танец» и модуль «Танцевальные постановки» интегрируются с таким модулем, как «Танцевально-двигательные упражнения».

В соответствии с содержанием данной программы основным видом деятельности является обще-культурная, которая реализуется в системе освоения тематических модулей и направлена на достижение определённой цели, а именно — развитие творческой личности обучающегося через освоение им опыта работы в разных видах танцевального искусства. Таким образом обучающийся должен овладеть практическими навыками работы в каждом тематическом модуле: «Элементы классического танца», «Народный танец», «Эстрадный танец», «Танцевально-двигательные упражнения», «Танцевальные постановки», «Гимнастика на полу», «Образные игры».

В ходе реализации программы внеурочной деятельности применяется сетевая, электронная форма обучения, используются дистанционные образовательные технологии.

Формы внеурочной деятельности обучающихся в соответствии с данной программой следующие:

- творческие занятия;
- концерт;
- фестиваль;
- мастер-класс;
- посещение концертов;
- виртуальные путешествия и др.

Основным видом деятельности на занятиях хореографии является практическая-творческая деятельность (индивидуальная, в парах и творческих группах, коллективная), поэтому в программе максимальное количество времени отводится для танцевальной практики как формы освоения основ хореографии.

Материал программы предполагаем межпредметную связь с такими учебными предметами, как «Литература», «Музыка».

Подведение итогов реализации примерной программы осуществляется в следующих формах:

- концерты;
- фестивали;
- открытые занятия.

Данная программа создана с учётом Примерной рабочей программы воспитания.

Танцы в наши дни являются одни из популярных и любимых видов деятельности многих детей. Через танцы происходит формирование и закрепление интереса к танцевальному искусству, развиваются хореографические и творческие способности, совершенствуя физические данные детей. Занятия танцем учат понимать и создавать прекрасное. Развивают образное мышление, фантазию, чувство патриотизма.

Содержание курса внеурочной деятельности

Содержание программы внеурочной деятельности распределено и структурно представлено семью модулями (тематическими линиями) для каждого класса (по годам обучения).

Первый класс.

Модуль 1. Основы классического танца

Основной задачей первого года обучения является постановка ног, корпуса, рук, головы в процессе усвоения основных движений, развитие элементарных навыков координации движений.

При постановке стопы объяснить детям, что стопа стоит на трех точках: мизинец, большой палец, пятка. Такая постановка поможет избежать «завала» на большой палец.

Позиции ног: I; II; III. Позиции рук: I; II; III; подготовительное положение. Постановка корпуса по I, II, VI. Танцевальный шаг. Demi-plié: в I; во II; в III. Batman tandu по I позиции

Пор де бра I. Прыжок cote. Вращение.

Модуль 2. Народный танец

Сюжеты и темы некоторых танцев. Особенности народных движений. Характерные положения рук в сольном, групповом танце, в хороводах, рисунки хороводов.

Русский танец. Положение рук – 1, 2, 3 – на талии.

Шаги танцевальные, с носка: простой шаг вперед; переменный шаг вперед. Притоп – удар всей стопой; шаг с притопом в сторону; тройной притоп. Припадания на месте и с продвижением в сторону.

Выведение ноги на каблук из свободной 1-й позиции, затем приведение ее в исходную позицию. Шаг польки. Галоп. Ковырялочка, гармошка, моталочка. Положения рук в русском танце. Основные ходы русского танца.

Познакомить и разучить некоторые элементы народного танца, этим самым прививать любовь к культурам разных народов.

Модуль 3. Эстрадный танец

Познакомить на первом году обучения детей с направлениями эстрадного танца. Уделить внимание составлению танцевальных композиций (сюжетных детских игровых танцев).

Модуль 4. Танцевальные этюды, танцевальные постановки

На первом году обучения составление танцевальных этюдов осуществляется по мере усвоения программного материала. Сначала учим перестроения на простых шагах или подскоках в колонну, круг, диагональ и т.д. Затем усложняем танцевальные комбинации за счет использования новых движений. Танцевальные этюды должны давать представления обо всех видах танцев: народный, балльный, классический, спортивный, эстрадный танец.

В этюдах показать эмоции, уметь под музыку выполнять танцевальные движения.

На первом году обучения необходимо детей ознакомить с хореографией, как видом искусства. Изучить основные виды хореографического искусства и формы балетного спектакля. Уделить внимание балетам П. Чайковского «Щелкунчик», «Спящая красавица». Либретто балета. Рассмотреть идеи добра и зла, персонажи - носители идей спектакля. Известные исполнители. Беседы о танцевальном фольклоре.

Модуль 5. Танцевально-двигательные упражнения

Упражнения для развития тела: повороты и наклоны головы, упражнения для плеч (подъемы, опускания, круговые движения); упражнения для развития гибкости позвоночника, улучшения подвижности тазобедренного сустава, приседания.

Прыжки: «трамплинчики» по 6 позиции; «книжечка» по 6 позиции колени вперед; «лягушачьи» по одной позиции; «уколычки» с выносом ноги на пальчик вперед (сильно вытянуто колено и подъем.)

Модуль 6. Гимнастика на полу

Работа стопами, «лягушка», «кошечка», «лодочка», «кораблик», «колечко», «книжечка», «березка», «складочка», «мостик», шпагаты прямые и поперечные

Модуль 7. Образные игры

Развитие внимательности тренировка образного мышления, развитие эмоциональности. «Зоопарк», «Магазин игрушек», «Зеркало».

Второй класс

Модуль 1. Основы классического танца

Основные задачи второго года обучения: увеличение количества упражнений, развитие силы ног, устойчивости, техники исполнения.

На втором году обучения начинается изучение прыжков с приземлением на одну ногу и ознакомление с техникой полуповоротов на двух ногах, изучаются позы классического танца, продолжается работа над положением рук и головы в позах; усложняются учебные комбинации.

Также дать упражнения на выворотность ног, для этого чаще объяснять правила исполнения demi-plie, grand-plie. Особо следить за выходом из demi-plie(ноги выворачиваются больше, когда встаем). При работе над battement tendu обращать внимание на опорную ногу: она работает как тугая пружина (сколько вниз, столько и наверх).

Позиции ног: I; II; III; V; VI . Позиции рук: I ;II; III ;подготовительное положение.

Demi-plie: I;II;III позиции. Battement tendu с I позиции (вперед, в сторону) .Battement tendu с I позиции с demi-plie в сторону, вперед, назад. Battement tendu с V позиции (вперед, в сторону, назад). Battement tendu с V позиции с demi-plie вперед, в сторону, назад. Battement tendu с demi-plie с переходом и без перехода во II позицию.

Модуль 2. Народный танец

Подготовка к более четкому исполнению народных движений (каблучные движения, присядки для мальчиков). Источники народных тем, сюжетов, движений, их связь с образом жизни народа. Народный костюм. Правила народных движений, основные координации и характерные рисунки и ходы русских танцев.

Повторение элементов русского народного танца. Положение рук, положение ног. Положение рук в групповых танцах в фигурах: звездочка, круг, карусель, корзиночка, цепочка. Поклоны. Ходы: простой шаг с продвижением вперед и назад. Притоп – удар всей стопой. Дроби (дробная дорожка) - мелкая непрерывная дробь, с ординарным ударом каблука на месте, с продвижением. «Гармошка». Припадания на месте, с продвижением в сторону. С поворотом на $\frac{1}{4}$ «Ковырялочка» – без подскока и с подскоком. «Молоточки» – удар полупальцами в пол, от колена в прямом положении, с подскоком на другой ноге; на месте, с продвижением. Для мальчиков – хлопушки (одинарные) – в ладоши, по бедру, по голени.

«Ключ» – дробный, простой. Вращение на подскоках по два подскока на $\frac{1}{2}$ круга.

Русский поклон. Положение рук в русском танце. Притопы. Элементы русской пляски.

Белорусский танец: элементы танца «Лявониха», основной ход, боковой ход с подбивкой (голоп), элементы танца «Бульба», подскоки с тройным переступанием, подскоки по шестой позиции.

Модуль 3. Эстрадный танец

В сравнении с первым годом обучения изменяется положение воспитанников, например, несколько упражнений на середине исполняются с изменением уровней, возможны соединения движений одного центра в простейшие комбинации «крест», «квадрат», «круг», «полукруг». Также возможны сочетания работы двух центров в параллель и оппозицию. Знакомство с джаз-модерн танцем, простейшие движения и комбинации.

Музыкальный материал должен быть усложнен модуляциями или ритмическими фигурами.

Продолжаются беседы, направленные на воспитание детей, развитие вкуса, расширение кругозора. С этой же целью организуются экскурсии и поездки на концерты.

Модуль 4. Танцевальные этюды, постановки

Второй год обучения предполагает составление композиций более сложных и интересных. Добиваться техники исполнения в танце. Постановочная работа (на материале народного, классического, эстрадного танца). Подготовка к праздникам и концертам.

Модуль 5. Танцевально-двигательные упражнения

Упражнения для развития тела: повороты и наклоны головы, упражнения для плеч (подъемы, опускания, круговые движения); упражнения для развития гибкости позвоночника, улучшения подвижности тазобедренного сустава, приседания.

Прыжки: «трамплинчики» по 6 позиции; «книжечка» по 6 позиции колени вперед; «лягушачьи» по одной позиции; «укольчики» с выносом ноги на пальчик в перед (сильно вытянуто колено и подъем). Координация движений с музыкой. Постепенное увеличение физической нагрузки. Упражнения по кругу: марш с носка; шаг с подъемом колен, с подскоком, танцевальный бег, галоп.

Модуль 6. Гимнастика на полу

Упражнения на развитие выворотности (работа стопами, «лягушка»), гибкости («уголки», «мостик», «кошечка», «кораблик», «колечко», «книжечка»), растяжки, на укрепление мышц спины («лодочка», «березка»), подъем ног лежа на спине, «ножницы», «велосипед», упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и т.д.), махи ногами, шпагаты прямые и поперечные.

Третий класс

Модуль 1. Основы классического танца

Основной задачей третьего года обучения является увеличение количества упражнений, развитие силы ног, устойчивости, техники исполнения. Продолжаем изучение прыжков с приземлением на одну ногу. Прыжки на двух ногах способствуют укреплению голеностопа, поэтому продолжаем над ними работу. Необходимо следить, чтобы дети отталкивались от пола всей ногой (стопой), чтобы не было прыжков на полупальцах, сильно работала пятка. Для этого делать battement tendu с нажимом. Постановка корпуса. Руки в подготовительной или в I позиции. Battement tendu с I позиции с demi-plie вперед, в сторону, назад. Battement tendu по V позиции вперед, в сторону, назад. Battement tendu с demi plie с переходом по II и I позициям. Grand plie на двух позициях.

Модуль 2. Элементы народного танца

Основные технические навыки. Открытые и закрытые, свободные позиции ног. Дробные движения русского танца, настроение и характер. Хороводы и кадрили. Положение рук в парном танце. Движение рук: переводы в различные положения; навыки в обращении с платочком. Ходы. Закрепление навыков и знаний 1-го и 2-го года обучения и отработка новых: направление назад; переменный шаг, с продвижением вперед и назад.

«Девичий шаг» с переступанием, два шага с последующей мягкой приставкой в 6-ю позицию на всю стопу в полуприседании, с продвижением вперед, назад.

Дробь с подскоком – подскок на одной ноге с последующим ударом каблук и всей стопой другой ноги, на месте и с продвижением. «Веребочка» – простая и с переступанием.

«Ключ» – дробный простой. Присядки – комбинации из полуприсядок и полных присядок.

Простые и сложные комбинации танцевальных движений. Продолжить изучение русского танца. Рассказать об особенностях танцев разных народов. Воспитывать интерес и дружеское отношение к народам нашей планеты.

Русский танец: притопы; удар всей ступни; хлопки в ладоши; хлопки по бедру.

Белорусский танец: элементы танца «Лявониха», основной ход, боковой ход с подбивкой (голоп), элементы танца «Бульба», подскоки с тройным переступанием, подскоки по шестой позиции.

Модуль 3. Эстрадный танец

Упражнения на развитие мышечного напряжения и расслабления. Изолированные движения: головы, плеч, бедер, корпуса, координация движений. Танцевальные комбинации.

Модуль 4. Танцевальные этюды, постановки

Отразить в композициях некоторые народные танцы и направления эстрадного танца. Подготовка к праздникам, концертам, фестивалям.

Модуль 5. Танцевально-двигательные упражнения

Упражнения для развития тела: повороты и наклоны головы, упражнения для плеч (подъемы, опускания, круговые движения); упражнения для развития гибкости позвоночника, улучшения подвижности тазобедренного сустава, приседания. Прыжки: «трамплинчики» по 6 позиции; «книжечка» по 6 позиции колени вперед; «лягушачьи» по одной позиции; «пике» с выносом ноги на пальчик вперед (сильно вытянуто колено и подъем).

Координация движений с музыкой. Усложнение комбинаций. Постепенное увеличение физической нагрузки. Упражнения по кругу: марш с носка; шаг с подъемом колен, с подскоком, танцевальный бег, галоп. «Колесо» на руках.

Модуль 6. Гимнастика на полу

Упражнения на развитие выворотности (работа стопами, «лягушка»), гибкости («уголки», «мостик», «кошечка», «кораблик», «колечко», «книжечка»), растяжки, на укрепление мышц спины («лодочка», «березка»), подъем ног лежа на спине, «ножницы», «велосипед», упражнения для

укрепления мышц брюшного пресса и т.д.), шпагаты прямые и поперечные. Упражнения для стоп, спины, живота.

Упражнения для развития шага: махи по всем направлениям.

Четвертый класс

Модуль 1. Основы классического танца

Основные задачи четвертого года обучения: повторение и закрепление материала предыдущих годов, проверка точности и чистоты исполнения пройденных движений. Работа над выразительностью поз, положениями головы, рук, закрепление устойчивости, дальнейшее развитие силы и выносливости за счет нагрузки в комбинациях. На четвертом году обучения на середине зала увеличивается нагрузка в адажио и усложняется его построение. Battement tendu jete с I позиции с demi-plie вперед, в сторону, назад. Battement tendu jete с V позиции вперед, в сторону, назад. Grand - plie на пяти позициях. Battement frappe (вначале только сгибать и разгибать) вперед, в сторону, назад носком в пол, к концу года на 45 градусов. Grand battement jete вперед, в сторону и назад по V позиции. Port de bras.

Модуль 2. Народный танец

Продолжить изучение народного танца. Воспитывать интерес и дружеское отношение к творчеству других народов. Русский танец: «ключ» одинарный и двойной; «бегунок»; «основные ходы русского танца»; «упадание», «припадание», вращения и т.д.

Украинский танец: «бегунец», «веревочка», «выхилильник», «угинание», «голубцы», присядки, вращения.

Татарский танец: положение рук, основной ход, большой шаг, «веревочка», «ёлочка» и т.д.

Модуль 3. Эстрадный танец

Упражнения на развитие мышечного напряжения и расслабления. Изолированные движения: головы, плеч, бедер, корпуса, координация движений. Танцевальные комбинации. Постановки.

Модуль 4. Танцевальные этюды, постановки

Отразить в композициях некоторые народные танцы и направления эстрадного танца. Подготовка к праздникам, концертам, фестивалям.

Модуль 5. Танцевально-двигательные упражнения

Упражнения для развития тела: повороты и наклоны головы, упражнения для плеч (подъемы, опускания, круговые движения); упражнения для развития гибкости позвоночника, улучшения подвижности тазобедренного сустава, приседания. Прыжки: «трамплинчики» по 6 позиции; «книжечка» по 6 позиции колени вперед; «лягушачьи» по одной позиции; «пике» с выносом ноги на пальчик в перед (сильно вытянуто колено и подъем).

Координация движений с музыкой. Усложнение комбинаций. Постепенное увеличение физической нагрузки. Упражнения по кругу: марш с носка; шаг с подъемом колен, с подскоком, танцевальный бег, галоп.

Модуль 6. Гимнастика на полу

Упражнения на развитие выворотности (работа стопами, «лягушка»), гибкости («уголки», «мостик», «кошечка», «кораблик», «колечко», «книжечка»), растяжки, на укрепление мышц спины («лодочка», «березка»), подъем ног лежа на спине, «ножницы», «велосипед», упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и т.д.), шпагаты прямые и поперечные. Упражнения для стоп, спины, живота. Упражнения для развития шага.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Хореография»

Первый класс

Личностные результаты:

- понятия и представления о национальной культуре, о вкладе своего народа в культурное и художественное наследие мира;
- установка на здоровый образ жизни;
- развитие творческого потенциала ребенка, активизация воображения и фантазии;
- нравственно-этическая ориентация;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с танцевальной деятельностью.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- проговаривать последовательность действий на занятии;
- работать по предложенному учителем плану;
- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- анализировать причины успеха/неуспеха;
- осваивать с помощью учителя позитивные установки типа: «У меня всё получится», «Я ещё многое смогу».

Познавательные УУД:

- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы;
- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- поиску и выделению необходимой информации.

Коммуникативные УУД:

- уметь пользоваться языком танцевального искусства:
 - а) донести свою позицию до собеседника;
 - б) оформить свою мысль и выразить свои чувства через движение;
- уметь слушать и понимать высказывания собеседников;
- уметь выразительно исполнять движение, показанное другим учащимся.

Предметные результаты:

- правильно проходить в такт музыке, сохраняя красивую осанку;
- легко шагать с носка на пятку;
- тактировать хлопками музыкальные размеры $2\backslash 4$, $3\backslash 4$, $4\backslash 4$, при двухтактовом вступлении вовремя начать движение и закончить его с концом музыкального предложения (марш $4\backslash 4$);
- чувствовать характер марша (спортивного, строевого, походного, героического) и уметь передать его в шаге;
- особенностям актерской выразительности;
- выражать образ в разном эмоциональном состоянии: веселом и грустном.

Второй класс

Личностные результаты:

- интерес и уважительное отношение к культурам разных народов, иному мнению, истории и культуре других народов;
- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к изучаемому курсу, понимание необходимости и смысла его изучения;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- отличать верно выполненное задание от неверного;
- совместно с педагогом и другими участниками группы давать эмоциональную оценку деятельности группы на занятии;
- оценивать собственные достигнутые результаты.

Познавательные УУД:

- преобразовывать движения из одной формы в другую на основе заданных условий и изученного материала;

- понимать и правильно применять полученную информацию при выполнении заданий;
- самостоятельно достраивать танцевальные этюды на основе изученных движений.

Коммуникативные УУД:

- согласованно работать в группе;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в группе и на занятиях хореографии и следовать им.

Предметные результаты:

- освоение элементов классического танца;
- правильно исполнять движение на мелодию с затактом;
- исполнять простейшие движения русского танца;
- освоение движений эстрадного танца.

Третий класс

Личностные результаты:

- понимание и интерес к народным танцам и костюмам;
- умение связывать характер танца с образом жизни народа и окружающей природой.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- контролировать собственную деятельность и корректировать ее;
- определять последовательность промежуточных целей с учетом конечного результата;
- составлять план и последовательность своих действий на занятии.

Познавательные УУД:

- пользоваться приёмами анализа при просмотре видеозаписей с танцами различных коллективов, проводить сравнение и анализ исполнения движений;
- проявлять индивидуальные творческие способности при импровизации;
- осознавать, произвольно выполнять движения и правильно излагать их в устной форме.

Коммуникативные УУД:

- включаться в диалог, в коллективное обсуждение, проявлять инициативу и активность;
- работать в группе, учитывать мнения партнёров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью к окружающим;
- формулировать свои затруднения.

Предметные результаты:

- основным навыкам, требуемым школой классического и народного танца;
- правильно исполнять движения, сохраняя танцевальную осанку и выворотность;
- исполнять движения в характере музыки: четко, сильно, медленно, плавно;
- импровизировать.

Четвертый класс

Личностные результаты:

- интерес к самостоятельной творческой деятельности;
- желание привносить в окружающую действительность красоту;
- целостность взгляда на мир путем проведения бесед о хореографическом искусстве.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- выделять и осознавать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, осознавать качество и уровень усвоения;
- саморегуляции, как способности к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию и к преодолению препятствий.

Познавательные УУД:

- ориентироваться в основных направлениях танца;
- понимание танцев различных народов.

Коммуникативные УУД:

- предлагать помощь и сотрудничество;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, приходить к общему решению;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- участие в школьных мероприятиях, фестивалях и конкурсах городского и областного уровня.

Предметные результаты:

- выделять сильные и слабые доли в размерах 2/4, 4/4;
- выражать эмоции через жесты, мимику, движения;
- ориентироваться в направлениях и жанрах танца.

Содержание программы

Тематическое планирование

Объем учебного времени, предусмотренный программой «Хореография»:

Класс/количество часов	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Количество часов за год	108	108	108	108
Недельная нагрузка	3	3	3	3

Тематическое планирование 1 класс

№	Модули / темы	Кол-во часов	Теория	Практика
1.	<i>Основы классического танца</i>	10	2	8
	1. Апломб, постановка корпуса.			2
	2. Руки в классическом танце. Пор де бра 1,2.		1	2
	3. Развитие устойчивости, выворотности.			2
	4. Танцевальные шаги. Марш, шаг с носка, шаг вальса.		1	2
2.	<i>Основы народного танца</i>	16	3	13
	1. Позиции ног. Положение рук на талии.		1	3
	2. Приставной шаг с выносом ноги на каблук, «гармошка», основной бег. Умение переходить из одного рисунка в другой (например, из линии в круг).		1	6
	3. Танцевальные комбинации. Этюд на тему русской пляски.		1	4
3.	<i>Основы эстрадного танца</i>	17	3	14
	1. Пластика движения. Движения детского игрового танца: подскоки, прыжки, сюжетный танец.		1	4
	2. Танцевальные шаги в образах, например: кошки, мышки, медведя, птички и тд.		1	5
	3. Танцевальные комбинации. Полька. Детский игровой танец. Подготовка к открытым урокам, праздникам и концертам.		1	5
4.	<i>Танцевальные этюды, постановки</i>	15	2	13

	1. Постановка танцевальных номеров, этюдов.		1	9
	2. Подготовка к открытым урокам, праздникам, концертам.		1	4
5.	Танцевально-двигательные упражнения	20	3	17
	1. Основы танцевальной и музыкальной грамотности (ритмы, темпы, динамика).		1	3
	2. Танцевально-двигательные упражнения для развития слуха и ритма.			3
	3. Разминка по кругу (танцевальный шаг, шаг на полупальцах, пятках, танцевальный бег, галоп, подскоки).		1	5
	4. Упражнения для развития тела: повороты и наклоны головы, упражнения для плеч (подъемы, опускания, круговые движения); упражнения для развития гибкости позвоночника, улучшения подвижности тазобедренного сустава, приседания. Прыжки: «трамплинчики», «книжечка» по 6 позиции, «лугушка», «укольчики» с выносом ноги на пальчик вперед (сильно вытянуто колено и подъем).		1	6
6.	Гимнастика на полу	20	3	17
	1. Правильное положение корпуса лежа на спине, на животе. Упражнения для стоп для развития выворотности и подвижности суставов.		1	5
	2. Упражнения («лягушка», «кошечка», «лодочка», «кораблик», «колечко», «березка», «складочка», «мостик»).		1	8
	3. Шпагаты прямые и поперечные.		1	4
7.	Образные игры	10	1	9
	1. Развитие внимательности.			3
	2. Тренировка образного мышления.			3
	3. Игровые этюды.		1	3
Итого		108	12	96

Тематическое планирование 2 класс

№	Модули / темы	Кол-во часов	Теория	Практика
1.	Основы классического танца	10	2	8
	1. Танцевальные шаги. Поклон. Марш. Полька. Вальс.			2
	2. Элементы классического тренажа на середине зала.		1	2
	3. Элементы классического тренажа на полу.		1	2
	4. Упражнения в кругу и в линиях.			2
2.	Основы народного танца	25	3	22
	1. Танцевальные ходы: простой ход, переменный ход, «гармошка».		1	6
	2. Бег (основной вид).			4
	3. Движения русского танца: «ковырялочка», «моталочка» (основной вид).		1	6
	4. Танцевальные этюды, комбинации на основе движений.		1	6
3.	Основы эстрадного танца	20	2	18

	1. Движения головы (наклоны, повороты), движения плеч (подъем и опускание, раскрытие и закрытие, круговые повороты).			5
	2. Движения бедрами (квадрат, полукруг, покачивания), движения корпуса.			4
	3. Упражнения для координации движений.		1	4
	4. Танцевальные комбинации.		1	5
4.	Танцевальные этюды, постановки	15	3	12
	1. Постановка танцевальных номеров, этюдов.		2	7
	2. Подготовка к открытым урокам, праздникам, концертам.		1	5
5.	Танцевально-двигательные упражнения	20	2	18
	1. Разминка по кругу (марш с вытянутыми пальцами, марш с подъемом колен, шаг с подскоком, танцевальный бег, шаги на полупальцах, на пятках, галоп.		1	6
	2. Упражнения для развития тела и координации движений. Разминка для шеи (повороты и наклоны головы, круговые движения), разминка для плеч (подъем, опускания, круговые движения).		1	6
	3. Разминка для рук, разминка для ног.			3
	4. Приседания. Прыжки.			3
6.	Гимнастика на полу	18	2	16
	1. Растяжка ног, развитие гибкости и пластичности.			4
	2. Работа стопами, «лягушка» сидя и лежа, «уголки» из положения сидя и лежа; «кошка», «колечко», «складочка», «мостик», шпагаты прямые и поперечные.		1	6
	3. Укрепление мышечного аппарата. Развитие силы и выносливости: «велосипед», «солдатик», из положения стоя на коленях сесть справа от ног, затем слева от ног, «ножницы».		1	6
Итого		108	14	94

Тематическое планирование 3 класс

№	Модули / темы	Кол-во часов	Теория	Практика
1.	Основы классического танца	10	2	8
	1. Разогрев стопы. Движения классического тренажа лицом к станку.			4
	2. Упражнения на середине зала для рук, головы. Подготовка к вращениям.		1	2
	3. Этюды вальса, польки.		1	2
2.	Основы народного танца	25	3	22
	1. Положения рук. Движения рук.		1	6
	2. Танцевальные ходы (припадание и основной вид), шаг с подскоком.			4
	3. Движения русского танца («моталочка», «веревочка». Подготовка к веревочке; простая «веревочка»). Присядки (подготовительные упражнения). Хлопки.		1	6
	4. Танцевальные этюды, комбинации на основе движений.		1	6

3.	Основы эстрадного танца	20	2	18
	1. Движения головы (наклоны, повороты), движения плеч (подъем и опускание, раскрытие и закрытие, круговые повороты).			5
	2. Движения бедрами (квадрат, полукруг, покачивания), движения корпуса.			4
	3. Упражнения для координации движений.		1	4
	4. Танцевальные комбинации.		1	5
4.	Танцевальные этюды, постановки	15	3	12
	1. Постановка танцевальных номеров, этюдов.		2	7
	2. Подготовка к открытым урокам, праздникам, концертам.		1	5
5.	Танцевально-двигательные упражнения	20	2	18
	1. Разминка по кругу (марш с вытянутыми пальцами, марш с подъемом колен, шаг с подскоком, танцевальный бег, шаги на полупальцах, на пятках, галоп.		1	6
	2. Упражнения для развития тела и координации движений. Разминка для шеи (повороты и наклоны головы, круговые движения), разминка для плеч (подъем, опускания, круговые движения).		1	6
	3. Разминка для рук, разминка для ног.			3
	4. Приседания. Прыжки.			3
6.	Гимнастика на полу	18	2	16
	1. Растяжка ног, развитие гибкости и пластичности.			4
	2. Работа стопами, «лягушка» сидя и лежа, «уголки» из положения сидя и лежа; «кошка», «колечко», «складочка», «мостик», шпагаты прямые и поперечные.		1	6
	3. Укрепление мышечного аппарата. Развитие силы и выносливости: «велосипед», «солдатик», из положения стоя на коленях сесть справа от ног, затем слева от ног, «ножницы».		1	6
Итого		108	14	94

Тематическое планирование 4 класс

№	Модули / темы	Кол-во часов	Теория	Практика
1.	Основы классического танца	15	3	12
	1. Классический тренаж, держась одной рукой за палку.		1	4
	2. Элементы классического тренажа на середине зала.		1	3
	3. Подготовка к прыжкам.		1	2
	4. Этюды вальса, польки.			3
2.	Основы народного танца	28	4	24
	1. Истоки русского танцевального искусства. 1 час.		1	
	2. Танцевальные ходы (проходки, дробный ход, бег с перескоком).		1	8
	3. Движения русского танца («молоточки», «веревочка с переступанием»).		1	10
	4. Вращения (подготовительные упражнения. Вращения на месте и с продвижением). Хлопушки (одинарные хлопушки), присядки, подготовительные		1	6

	упражнения полуприсядки).			
3.	Основы эстрадного танца	20	4	16
	1. Движения головы (наклоны, повороты), движения плеч (подъем и опускание, раскрытие и закрытие, круговые повороты).		1	3
	2. Движения бедрами (квадрат, полукруг, покачивания), движения корпуса.		1	4
	3. Упражнения для координации движений.		1	4
	4. Танцевальные комбинации.		1	5
4.	Танцевальные этюды, постановки	15	2	13
	1. Постановка танцевальных номеров, этюдов.		1	8
	2. Подготовка к открытым урокам, праздникам, концертам.		1	5
5.	Танцевально-двигательные упражнения	15	2	13
	1. Разминка по кругу (марш с вытянутыми пальцами, марш с подъемом колен, шаг с подскоком, танцевальный бег, шаги на полупальцах, на пятках, галоп.		1	3
	2. Упражнения для развития тела и координации движений. Разминка для шеи (повороты и наклоны головы, круговые движения), разминка для плеч (подъем, опускания, круговые движения).			4
	3. Разминка для рук, разминка для ног.			3
	4. Приседания. Прыжки.		1	3
6.	Гимнастика на полу	15	3	12
	1. Растяжка ног, развитие гибкости и пластичности.		1	4
	2. Работа стопами, «лягушка» сидя и лежа, «уголки» из положения сидя и лежа; «кошка», «колечко», «складочка», «мостик», шпагаты прямые и поперечные.		1	5
	3. Укрепление мышечного аппарата. Развитие силы и выносливости: «велосипед», «солдатик», из положения стоя на коленях сесть справа от ног, затем слева от ног, «ножницы».		1	3
Итого		108	18	90

Учебно-методическое обеспечение курса.

1. М. В. Смирнова «Основные элементы классического танца» - М., 1979г.
2. А. Ваганова «Основы классического танца» - Л., 1980г.
3. Т. Ткаченко «Народный танец» - М. «Искусство» 1971г.
4. А. Климов «Основы русского народного танца» - М. «Искусство» 1975г.
5. Г. Тагиров «Татарские танцы» - Казань 1984г.
6. Ю. Чурко «Белорусский народный танец» - М. «Искусство» 1991г.
7. К. Василенко «Украинский народный танец» - М. «Искусство» 1981г.
8. Г. Гусев «Методика преподавания народного танца» - М. «Искусство» 1980г.
9. Т. Лисицкая «Гимнастика и танец» - М. «Искусство» 1985г.