

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ
«ШКОЛА № 59 ИМЕНИ Г.К. ЖУКОВА»

ПРИНЯТА

на заседании
Педагогического Совета Учреждения

Протокол № 1 от 30.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор МБУ «Школа № 59»
_____ Е.Н. Рожко

Приказ № 261/1 от 30.08.2024 г.

ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Хореографическая студия»
2-4 классы

Уровень образования: начальное общее образование
Срок реализации: 3 года

г. о. Тольятти 2024

Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Личностные результаты:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.
- 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;
- способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
- 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.
- понимание и интерес к фольклору, народным танцам и костюмам;
- умение связывать характер танца с образом жизни народа и окружающей природой;
- жизненное самоопределение;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы.
- развитие этических чувств и эстетических потребностей, эмоционально-чувственного восприятия окружающего мира природы и произведений искусства;
- пробуждение и обогащение чувств, сенсорных способностей;

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

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Регулятивные:

- 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».
- отличать верно выполненное задание от неверного;
- совместно с учителем и другими участниками группы давать эмоциональную оценку деятельности группы на занятии;
- выстраивать алгоритмизацию действий на занятии;
- оценивать собственные достигнутые результаты.
- 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 (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и к преодолению препятствий;
- предвосхищать результат и уровень усвоения знаний, его временных характеристик. контролировать собственную деятельность и корректировать ее;
- определять последовательность промежуточных целей с учетом конечного результата;
- составлять план и последовательность своих действий на занятии.

Познавательные

- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы;
- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- проявлять индивидуальные творческие способности при сочинении танцевальных этюдов, подборе простейших музыкальных рифм;
- поиску и выделению необходимой информации;
- применению методов информационного поиска, в том числе с помощью компьютерных средств при написании реферата;
- самостоятельно создавать способы решения проблем творческого и поискового характера.

- сравнивать и группировать движения в хореографии по направлениям (ритмика, классический танец, народный танец и т.д.);
- преобразовывать движения из одной формы в другую на основе заданных условий и изученного материала;
- понимать и правильно применять полученную информацию при выполнении заданий;
- выдвигать гипотезы по теме и их обосновывать;
- самостоятельно достраивать танцевальные этюды на основе изученных движений.
- 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.
- свободно ориентироваться в основных направлениях танца;
- понимание и адекватная оценка танцев различных народов;
- рефлексировать процесс и результат своей деятельности.

Коммуникативные

- 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;
- участвовать в коллективном обсуждении проблем и их решении.
- согласованно работать в группе: а) планировать работу в группе; б) распределять работу между участниками проекта; в) понимать общую задачу задания и точно выполнять свою часть работы; г) выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в группе и на занятиях хореографии и следовать им.
- 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.
- предлагать помощь и сотрудничество;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, приходить к общему решению;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты:

- правильно проходить в такт музыке, сохраняя красивую осанку;
- легко шагать с носка на пятку;
- тактировать хлопками музыкальные размеры 2\4, 3\4, 4\4, при двухтактовом вступлении вовремя начать движение и закончить его с концом музыкального предложения (марш 4\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;
- исполнять элементы своего национального танца, движения, ходы, элементы, русского танца - хоровода и перепляса;
- следующим движениям русского танца: припадание, боковой шаг, шаг с притопом, ковырялочку, переменный шаг, положения рук;
- движениям классического танца: позиции ног, рук, releve, plie, battement tendu;
- основным движениям современного танца.

- основным движениям классического танца;
- правильно исполнять движение на мелодию с затактом;
- исполнять простейшие «дробь» русского танца, сочетающие ударные и безударные движения;
- движениям современного танца (нюстайл, джаз);
- правилам о положении стопы, пятки, носка работающей ноги по отношению к опорной стопе.
- основным навыкам, требуемым школой классического танца;
- правильно исполнять движения, сохраняя танцевальную осанку и выворотность;
- правильно исполнять экзерсис у станка;
- исполнять движения в характере музыки: четко, сильно, медленно, плавно;
- импровизировать;
- правилам движения стопы.
- определять на слух лад, темп, размер, форму, жанр и характер прослушанного музыкального произведения;
- воспроизводить на хлопках разнообразные ритмические рисунки с восьмой и двумя шестнадцатыми, и наоборот две шестнадцатых восьмая в размере 4/4;3\4;
- выделять сильные и слабые доли в размерах 2/4, 4/4;
- выражать эмоции через жесты, мимику, движения;
- ориентироваться в направлениях современного танца;
- исполнять следующие движения народного танца: ключ, бегунок, триоль, припадание.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Занятия призваны воспитать основы общей культуры подрастающего поколения. В процессе занятий у детей формируются не только представления о хореографии, но и элементы общечеловеческой культуры: корректное поведение, ответственность, трудолюбие, самоконтроль. Все эти качества связаны с творчеством опосредованно. Они являются базой для дальнейшего развития творческой жизни детей.

Цель предмета «Хореографическая студия» в начальной школе заключается в обеспечении общего развития младших школьников, направленного на исправление недостатков физического развития, общей и речевой моторики, эмоционально-волевой сферы, воспитанию положительных качеств личности, эстетическому воспитанию.

Основными задачами программы по ритмике являются:

1. выявление творческих способностей в области искусства танца; приобретение навыков хореографического движения;
2. ознакомление с жанровыми и стилистическими особенностями искусства танца;
3. Развитие чувства ритма у детей;
4. Развитие опорно-двигательного аппарата;
5. Постановка правильной осанки;
6. Совершенствование качества движений на основе восприятия музыки, добиваясь их свободы, выразительности, четкости, координации, пластичности.

В основе программы внеурочной деятельности «Хореографическая студия» лежит системно-деятельностный подход, который заключается в вовлечении учащихся в учебную деятельность, формировании компетентности учащегося в рамках программы. Он реализуется не только за счёт подбора содержания образования, но и за счёт определения наиболее оптимальных видов деятельности учащихся: творческие мастерские, участие в конкурсах и фестивалях, тематические игры, концертная деятельность.

Ориентация программы на системно-деятельностный подход позволяет учесть индивидуальные особенности учащихся, построить индивидуальные образовательные траектории для каждого учащегося. Содержание каждого из разделов программы направлено на обеспечение разносторонней подготовки учащихся. Беседы, проводимые на занятиях, соответствуют возрасту и степени развития учащихся и помогают развитию способности логически мыслить. Основу материала для занятий составляют упражнения для развития двигательных качеств и упражнения тренировочного характера.

Термины классического танца. Понятие об основных танцевальных движениях. Место хореографии в современном мировом искусстве. Просмотр видео материалов о творчестве великих танцоров.

Понятие о выразительных средствах классического, народного танцев. Освоение терминологии танцора. Составление иллюстрированного словарика танцевальных терминов. Информация о хореографических училищах. Азбука природы музыкального движения. Постановка корпуса. Положения ног, рук, головы. Упражнения для головы (повороты, наклоны). Упражнения для корпуса (наклоны вперед, назад, в сторону, круговые движения). Инструктаж по безопасному исполнению упражнений и танцевальных движений. Понятие о профессиональных заболеваниях танцора. Практическая работа: освоение различных танцевальных положений и упражнений для головы, туловища, рук, ног.

Понятие о координации движений, о позиции и положении рук, ног. Классический танец. Понятие об экзерсисе. Положения ног. Упражнения для ног. Позы классического танца. Основные шаги танца. Прыжки. Танцевальные элементы. Полуприседания и полное приседание. Подъем на полупальцы. Шаги с приставкой по всем направлениям, в различных сочетаниях. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с переменой ног, с продвижением вперед, назад. Каблучное упражнение. Маленькие броски ногами. Круг ногами по полу. Прыжки и махи ногами. Подготовка к веревочке. Дробные выстукивания. Изучение некоторых характерных танцев. Понятие об особенностях тела, о темпераменте, о чувстве ритма, о музыкальном слухе и координации движений. Практическая работа: освоение поз и движений классического танца.

Основы народного танца. Ходы русского танца: простой, переменный, с ударами, дробный. Элементы русского танца: вынос ноги на каблук вперед, в сторону, дробь, елочка. Работа над этюдами. Детские танцы. Упражнения на укрепление мышц рук, ног, спины, шеи. Понятие о режиме дня танцора и о здоровом образе жизни.

Танцевальные этюды. Эстрадный танец. Танцевальная разминка. Функциональное назначение и особенности проведения основных видов разминки: сидя, лежа, стоя. Техника прыжков и вращений. Освоение упражнений опорно-двигательного аппарата. Виды тренинга корпуса, бедер, диафрагмы, мимики перед зеркалом, танцевального шага. Практическая работа: освоение поз и движений, характерных для эстрадного танца.

Постановка танцев. Отработка номеров. Отработка положений рук, ног, корпуса, головы в классическом танце. Отработка исполнительской техники прыжков и вращений, исполнительского мастерства в ритме вальса, танго.

Дети младшего школьного возраста отличаются, как известно, большой подвижностью, неустойчивостью внимания, неумением долго сосредотачиваться на одном задании. Поэтому следует ограничиваться небольшим количеством самых необходимых подготовительных упражнений, имеющих целью: сохранение правильной осанки, ознакомление с основными положениями ног и рук, развитие первоначальных танцевальных навыков. Большое внимание уделяется ритмическим упражнениям, построенным на простых движениях, которые принимают игровую форму и развивают у детей навык согласовать свои движения с музыкой, помогают им освоиться в новой для них обстановке, научиться правильно вести себя в

коллективе. В младшем школьном возрасте закладываются основы, от которых в дальнейшем будет зависеть успех занятий ритмикой и танцем. Дети должны усвоить правильную постановку корпуса (при этом нужно обратить внимание на природные особенности сложения учеников): укрепить и развить мышечный аппарат (особенно поясницы, брюшного пресса, укрепление глубоких мышц спины, передних связок грудного отдела позвоночника); научиться дифференцировать работу различных групп мышц, владеть центром тяжести тела, ориентироваться в пространстве, чувствовать ракурс, развить прыгучесть, чувство ритма, уметь отражать в движениях характер музыки.

Программа состоит из 5 разделов:

- «Упражнения на ориентировку в пространстве»;
- «Ритмико-гимнастические упражнения»;
- «Упражнения с детскими музыкальными инструментами»;
- «Игры под музыку»;
- «Танцевальные упражнения».

Основным направлением на уроках ритмики является музыкально- ритмическая деятельность учащихся.

Ритмика, элементы музыкальной грамоты

Тема. Характер музыкального произведения, его темп, динамические оттенки, легато-стаккато. Умение слушать музыку, определять ее характер, отражать в движении разнообразные оттенки характера музыкальных произведений (веселый, спокойный, энергичный, торжественный). Знакомство с выразительным значением темпа музыки (очень медленно, медленно, умеренно, быстро, очень быстро). Умение выполнять движения в разных темпах. Различать разнообразные динамические оттенки музыки (очень тихо, тихо, умеренно, быстро, громко, очень громко). Умение выполнять движения с различной силой, амплитудой в зависимости от динамических оттенков музыки. Понятие легато (связанно) и стаккато (отрывисто) в музыке и движении.

Тема. Строение музыкального произведения.

Знакомство со строением музыкального произведения. Понятия: вступление, части (в частях тема), музыкальная фраза. Умение менять движение в зависимости от смены музыкальных частей, фраз.

Музыкальный материал

Определение характера, темпа, строение музыкального произведения и передача их в движении.

А. Петров. Песенка о дружбе. Маршируем.

П. Чайковский. Соч. 40 № 2, Грустная песенка.

П. Ломовой “Ускоряй и замедляй”

П. Чайковский “Щелкунчик”. Трепак.

М. Мусорский. Гопак из оперы “Сорочинская ярмарка”. Пружинки.

Динамические оттенки и передача их в движении

Б.Можжевелова. Веселые поскоки.

А.Рубенштейн. Кавалерийская рысь лошадки.

А. Гумилев. Галоп.

И. Сад. Полька из музыки к спектаклю “Синяя птица”.

Поскоки и пружинящий шаг.

Ф.Шуберт. Экосез соч. 18, а № 1.Бег легкий и широкий.

“Пойду ль, выйду ль я”- русская народная песня.

Музыкальные игры: “Звери и птицы”, “После дождя”, “Запомни музыку”.

М. Красев. Веселый человек.

Д. Кабалевский. Легкие вариации.

Строение музыкального произведения

А. Дворжек. Соч.54 № 5. Вальс.

С. Прокофьев. Детская музыка. Шествие кузнечиков.

Д. Штейбель. Адажио.

Хоровод “Метелица” - русская хороводная песня.

Элементы классического, народного и бального танца

Партерный экзерсис на полу

1. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.
2. Вытягивания, разворачивание и сокращение стопы “Развивает силу и эластичность берцовых и икроножных мышц, способствует развитию сухожилий пальцев стоп и пяточных “ахилового” сухожилия, развивает выворотность тазобедренных, голеностопных суставов”.
3. Повороты головы “упражнения на развитие мышц шеи”.
4. Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава.
5. Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов.
6. Упражнения на укрепления мышц брюшного пресса, спины и поясничного отдела позвоночника.
7. Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.
8. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра.
9. Упражнения на улучшения гибкости коленных суставов.
10. Упражнения на исправление осанки:

Танцевальные движения

1. Поклон реверанс,
2. Сценический шаг,
3. Шаг на полу пальцах.
4. Легкий бег;
5. Поскоки: на месте, с продвижением вперед, вокруг себя;
6. Удары стопой по 6-й и 3-й позициям;
7. Танцевальный бег с различным положением рук (на поясе, в стороны, за спиной);
8. Притопы, хлопки в ладоши по одному и в парах;
9. Ковырялочка;
10. Движения плеч и корпуса: подъем плеч в различном темпе и характере, поочередное выведение плеча вперед, наклоны корпуса вперед, назад, в сторону.
11. Движение головы; повороты направо - налево, в различном характере, вверх- вниз с различной амплитудой, наклоны вправо - влево (с различной амплитудой).
12. Боковой голоп;
13. Шаг польки;
14. Прыжки по 6 поз, и поочередным выбрасыванием ног вперед;
15. Перевод рук из подготовительного положения в 1-ю. 2-ю, позицию и обратно. Раскрывание рук из положения “ на поясе” в 1-ю позицию, 2-ю поз, возвращение рук на пояс через 1-ю позицию.

Положения рук в танцах

1. Руки на поясе “большой палец обращен назад”;
2. Подбоченившись “ кисти сжаты в кулаки и поставлены на пояс”;
3. Девочки придерживают руками юбочку “руки в локтях закруглены”;
4. Руки свободно опущены, ладони раскрыты навстречу движения.
5. Руки скрещены перед грудью;
6. Одна рука на поясе, другая с платочком поднята в сторону - вверх и слегка согнута в локте “только девочки”;
7. Руки убраны за спину.

Танцевальные этюды и танцы

1. Упражнения на ориентировку в пространстве:
 - а) Различие правой, левой, ноги, руки, плеча;
 - б) Повороты вправо и влево;
 - в) Построение в колонну по одному, по два в пары;
 - г) Перестроение из колонны в шеренгу и обратно;

- д) Круг, сужение и расширение круга;
 - е) “воротца”, “змейка”, “спираль”;
 - ж) Свободное размещение в зале с последующим возвращением в колонну, шеренгу или круг.
2. Танцевальные этюды и танцы, построенные на танцевальном шаге в разном характере и ритме;
- а) Хоровод из оперы “Русалка” хор крестьян;
 - б) “Сударушка”: ред. Ю. Слонова
 - в) Русская хороводная пляска “Выйду ль я на реченьку”
 - г) Русская пляска (свободной композиции).

Детские балльные танцы

1. “Хлопки”; ред. Р.Череховской
2. “А - ха-ха”; ред. Р.Череховской
3. “Полянка”; ред. С.Чудинова
4. “Давайте танцевать”; ред. В.Комаров
5. “Нам весело”. ред. М.Броннер

Основными в освоении программы являются принципы "от простого к сложному", "от медленного к быстрому"; "посмотри и повтори", "вместе с партнером", "осмысли и выполни", "от эмоций к логике", "от логики к ощущению". Знакомство с танцем начинается с музыки, истории танца, места его происхождения. Далее учащиеся знакомятся с его ритмическим характером и темпом. Освоение элементов происходит постепенно, поэтому иногда можно идти по пути параллельного освоения, т.е. не ждать, пока будет освоена полностью одна фигура, а работать сразу над несколькими элементами одинаковой сложности. В результате такой работы у учащихся расширяется двигательный "кругозор", и освоение происходит быстрее.

Близость к некой "золотой середине" избавляет от крайностей: как топтание на месте, так и чрезмерно быстрое усложнение танца может привести к утрате правильной позиции, техничности, т.е. ломается пирамида, которая строится от занятия к занятию. Освоение быстрых элементов движений с достаточно сложной координацией происходит постепенно, путем протанцовывания в медленном темпе или в полтемпа под ту же музыку. Рекомендуется и после освоения фигуры при потере техничности возвращаться к медленному темпу. Перемена темпа еще более развивает чувство ритма.

Дети быстрее осваивают движение, повторяя его за учителем. Способность к зрительному восприятию, свойственная детскому возрасту, позволяет учащемуся считывать движения. Но необходимо также развивать способность самостоятельно выполнять движения, слушая музыку и не глядя на соседа. При этом надо объяснить, почему нельзя смотреть на соседа; он может ошибаться. Разбирая ошибки учащихся, я всегда помню, что в памяти остается последний вариант, и заканчиваю разбор ошибок показом правильного варианта исполнения.

Тематическое планирование

2 класс

№ п\п	Тема	Кол-во часов
1.	Инструктаж по технике безопасности во время занятий.	1 час
2.	Повторение изученных позиций ног и рук.».	1 час
3.	И.п.н., и.п.р «Поясок:	1 час
4.	Прыжки на одной ноге «Точка», «Хороводный шаг».	1 час
5.	И.п.р. «Кулачки на бочок», «Переменный шаг»	1 час
6.	И.п.р. «Полочка», прыжки на одной ноге «Часики».	1 час
7.	И.п.р. «Матрешка», прыжки на одной ноге «Лесенка».	1 час
8.	И.п.р. «Юбочка» прыжки на одной ноге «Заборчик».	1 час
9.	И.п.р. «За спиной», прыжки на двух ногах «Подскок».	1 час
10.	И.п.р. в парах «Бараночка», прыжки на двух ногах «Весёлые ножки».	1 час
11.	И.п.р. «Фартушек», прыжки на одной ноге «Солнышко»	1 час
12.	И.п.р. в парах «Вертушка», прыжки на двух ногах «Качалочка».	1 час
13.	И.п.р. в парах «Звёздочка», прыжки на двух ногах «Ножницы».	1 час
14.	И.п.р. в парах «Двойной поясок», прыжки на двух ногах «Крестик».	1 час
15.	Повторение изученных позиций рук и ног.	1 час
16.	И.п.н., прыжки на двух ногах «Метёлочка».	1 час
17.	И.п.р., прыжки на двух ногах « Боковой галоп».	1 час
18.	Танцевальное движение «Маленькая и большая качель», прыжки на двух ногах.	1 час
19.	Танцевальное движение «Три притопа», и.п.р- «Лодочка».	1 час
20.	Танцевальное движение «Ковырялочка».	1 час
21.	Танцевальное движение «Распашонка», и.п.р – «Воротики».	1 час
22.	Поклон «Русский поклон», и.п.н., прыжки.	1 час
23.	Построения «Колонна», «Цепочка». И.п.р в парах.	1 час
24.	Танцевальное движение «Козлик». И.п.н.	1 час
25.	Разучивание Деми и гранд плие	1 час
26.	Закрепление деми и гранд плие	1 час
27.	Разучивание батман тандю в сторону	1 час
28.	Закрепление батман тандю в сторону	1 час
29.	Разучивание первое пор де бра на середине	1 час
30.	Закрепление первое пор де бра на середине	1 час
31.	Разучивание жете батман тандю в сторону	1 час
32.	Закрепление жете батман тандю в сторону	1 час
33.	Разучивание танца «Полька» (первая фигура)	1 час
34.	Разучивание танца «Полька» (вторая фигура)	1 час
35.	Разучивание танца «Полька» (третья фигура)	1 час
36.	Закрепление танца «Полька»	1 час
37.	Совершенствование танца «Полька» под музыкальное сопровождение	1 час
38.	Партерная гимнастика. Наклоны туловища вперед, в	1 час

	сторону из разных и.п.	
39.	«Кошечка», «коробочка»;	1 час
40	«Мостик», «Березка»	1 час
41	«Лодочка», «колечко»	1 час
42	Махи правой и левой ногой, медленное поднятие и опускание ног на 90°	1 час
43	Растяжка правой и левой ноги, лёжа на спине.	1 час
44	«Шпагаты»	1 час
45	Упражнения на мышцы пресса и мышцы спины.	1 час
46.	Танцевальное движение «Большая гармошка».	1 час
47.	Танцевальное движение «Самоварчик». И.п.р.,	1 час
48	Танцевальное движение «Ёлочка».	1 час
49.	Танцевальное движение «Топотушки».	1 час
50.	Закрепление изученных танцевальных движений.	1 час
51.	Геометрические композиции фигур(индивидуальные и коллективные).	1 час
52.	Музыкально-ритмическая игра: «Я и мир вокруг».	1 час
53.	Музыкальный этюд «Бабочки».	1 час
54.	Музыкальный этюд «Пружинка».	1 час
55.	Индивидуальное творчество «Я – герой любимой сказки».	1 час
56.	Разучивание танца «Морячка» (первая фигура)	
57.	Разучивание танца «Морячка» (вторая фигура)	1 час
58.	Разучивание танца «Морячка» (третья фигура)	1 час
59.	Разучивание танца «Морячка» (четвертая фигура)	1 час
60.	Закрепление танца «Морячка»	1 час
61.	Совершенствование танца «Морячка» под музыкальное сопровождение	1 час
62.	Прыжки с поджатыми ногами.	1 час
63.	Повороты на месте с умение держать точку.	1 час
64.	Движение на подвижность всех частей тела: головы, корпуса	1 час
65.	Движение на подвижность всех частей тела: таза, плечей	1 час
66.	Игровая импровизация. Движения под современную музыку. «прохожий потерял сумку»	1 час
67.	Танцевальные композиции с обыгрыванием текста песен.	1 час
68.	Закрепление пройденного материала.	1 час
	ИТОГО	68 часов

3 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Инструктаж по технике безопасности во время занятий. И.п.н., и.п.р.- повторение.	1 час
2.	Танцевальное движение «Рычажок», шаг «Косичка»	1 час
3.	Танцевальное движение «Кружение», прыжки «Галоп».	1 час
4.	Танцевальное движение «Расчёска», и.п.р., и.п.н..	1 час
5.	Танцевальное движение «Игра платочком», шаг на носках.	1 час
6.	Танцевальное движение «Гусиный шаг», «Боковой галоп»,	1 час
7.	Танцевальное движение «Волчок», шаг «косичка».	1 час
8.	Танцевальное движение «Притоп в сочетании с «точкой», и.п.н.,	1 час
9.	Танцевальное движение «Козлик», «Расчёска», положение рук в парах «воротки», «крестик».	1 час
10.	Повторение изученных танцевальных движений, И.п.р., и.п.н.,	1 час
11.	Хлопки в парах «Стенка», танц.движ.- «шаг кадрили».	1 час
12..	Хлопки в парах «Большой бубен», танц. движ. «шаг с притопом на месте».	1 час
13..	Хлопки в парах «Крестики», танц. движ. ««приставной хороводный шаг» .	1 час
14.	Танц. движ. «Ковырялочка», «Козлик», прыжки на двух ногах «ножницы».	1 час
15.	Танц. движ. «Большая гармошка», прыжки на одной ноге «часики».	1 час
16.	Повторение - и.п.р., и.п.н., прыжков на одной ноге.	1 час
17.	Высокий шаг, хлопки «Ловим комариков».	1 час
18.	Топающий шаг, прыжки на двух ногах «подскоки». Разучивание танца «Танец с куклами».	1 час
19.	Шаг «Косичка» на носках, позиции рук в парах « плетень», «бантик».	1 час
20.	Прыжки на одной и двух ногах.	1 час
21.	Движение рук «Поющие руки», «Моторчик»	1 час
22.	Хлопки «Ладушки», «Блинчики». «Шаг кадрили».	1 час
23.	Танц.движ.«Распашонка»,«Самоварчик».	1 час
24.	Боковой приставной шаг.	1 час
25.	Разучивание деми и гранд плие	1 час
26.	Закрепление деми и гранд плие	1 час
27.	Разучивание пор де бра вперед и назад	1 час
28.	Закрепление пор де бра вперед и назад	1 час
29.	Разучивание батман тандю вперед и назад	1 час
30.	Закрепление батман тандю вперед и назад	1 час
31.	Разучивание пор де бра на середине	1 час
32.	Разучивание пор де бра на середине	1 час
33.	Разучивание танца «Кадриль»(Первая, вторая фигура)	1 час
34.	Разучивание танца «Кадриль»(третья фигура)	1 час
35.	Совершенствование танца «Кадриль» под музыкальное сопровождение	1 час
36.	Партерная гимнастика. Упр. На растягивание мышц стопы, «Мост из разных положений.»	1 час
37.	«Березка», «Колесо»	1 час
38.	Упражнения на укрепления мышц пресса и спины.	1 час
39.	Растяжка у станка - стретчинг	1 час
40.	Упражнение на укрепление кистей, запястий и пальцев	1 час

41.	«Велосипед», «Чемоданчик», «Бабочка»	1 час
42.	Упражнения для улучшения гибкости	1 час
43.	Музыкальный этюд «Листья».	1 час
44.	И.п.н., позиции рук в парах.	1 час
45.	Повторение позиций рук в парах.	1 час
46.	Повторение танцевальных движений.	1 час
47.	Разучивание батман тандю жете во все стороны	1 час
48.	Закрепление батман тандю жете во все стороны	1 час
49.	Разучивание релевелян на 45 гр. Во все стороны.	1 час
50.	Закрепление релевелян на 45 гр. Во все стороны.	1 час
51.	Разучивание прыжка эшапе по 1- ой позиции	1 час
52.	Закрепление прыжка эшапе по 1- ой позиции	1 час
53.	Разучивание прыжка эшапе по 2- ой позиции	1 час
54.	Закрепление прыжка эшапе по 2- ой позиции	1 час
55.	Разучивание танца «Рок-н-рол» (первая позиция)	1 час
56.	Разучивание танца «Рок-н-рол» (вторая позиция)	1 час
57.	Разучивание танца «Рок-н-рол» (третья позиция)	1 час
58.	Закрепление танца «Рок-н-рол»	1 час
59.	Совершенствование «Рок-н-рол» танца под музыкальное сопровождение	1 час
60.	Повторение хореографических шагов	1 час
61.	Танцевальные комбинации с изученными движениями и соединения их в цельную танцевальную композицию.	1 час
62.	Движение на подвижность всех частей тела: головы, корпуса, таза, плечей.	1 час
63.	Игровая импровизация .Движения под народную, современную и классическую музыку. Ассоциация.	1 час
64.	Танцевальная композиция с обыгрывание текста песен	1 час
65.	«Я – герой сказки». Любимый персонаж (имитация под музыку).	1 час
66.	Музыкально-ритмическая игра: «Магазин игрушек».	1 час
67.	Музыкально-ритмические игры: «Коршун и курица»	1 час
68.	Закрепление пройденного материала	1 час
	ИТОГО	68 часов

4 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1-2	Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Повторение и.п.н., и.п.р. Разучивание танца «Пляска с балалайками»	2 часа
3-4	Шаг «Прогулка», «пружинящий шаг на носках». Разучивание танца «Пляска с балалайками»	2 часа
5-6	Шаг на носках «Косичка», и.п.н., .Разучивание танца «Пляска с балалайками»	2 часа
7-8	Повторение изученных танцевальных движений. Разучивание танца «Пляска с балалайками»	2 часа
9-10	Презентация танца «Пляска с балалайками » на праздниках «День учителя», «День пожилого человека»	2 часа
11-12	Прыжки на одной ноге (закрепление). Разучивание танца : хоровод «Кружева»	2 часа
13-14	Прыжки на двух ногах (закрепление). Разучивание танца : хоровод «Кружева»	2 часа
15-16	Шаги на носках (закрепление)Разучивание танца : хоровод «Кружева»	2 часа
17-18	Участие в концерте для детей д\с «Солнышко» русский народный танец « Пляска с балалайками », хоровод «Кружева » <i>(во время каникул)</i>	2 часа
19-20	Движения рук (закрепление). Разучивание танца «Танец ёлочек»	2 часа
21-21	И.п.р (закрепление). Разучивание танца «Танец ёлочек»	2 часа
23-24	И.п.н. (закрепление). Разучивание танца «Танец ёлочек»	2 часа
25-26	Позиции рук в парах (закрепление). Разучивание танца : вальс «Новогодний дождь!»	2 часа
27-28	Хлопки (закрепление). Разучивание танца : вальс «Новогодний дождь»	2 часа
29-30	«Топающий шаг», «Хороводный шаг».Разучивание танца : вальс «Новогодний дождь»	2 часа
31-32	Выступление на Новогоднем утреннике . Танцы вальс - «Новогодний дождь », «Танец ёлочек»	2 часа
33-34	«Переменный шаг», «Боковой приставной шаг». Разучивание танца « Марш с обручами и голубями»	2 часа
5-36	Прыжки на одной и двух ногах (закрепление). Разучивание танца « Марш с обручами и голубями»	2 часа
37-38	Построения (закрепление). Разучивание танца «Марш с обручами и голубями»	2 часа
39-40	Построения (закрепление). Разучивание танца «Марш с обручами и голубями»	2 часа
41-42	Повторение танцевальных движений. Разучивание танца «Русский чай»	2 часа
43-44	Повторение танцевальных движений. Разучивание танца «Русский чай». «Марш» (повторение)	2 часа
45-46	Повторение танцевальных движений. Разучивание танца «Русский чай». «Марш» (повторение)	2 часа
47-48	Презентация танца «Марш с обручами и голубями » в концерте, посвященному Дню Защитника Отечества	2 часа
49-50	Повторение танцевальных движений. Разучивание танца	2 часа

	«Русский чай»	
51-52	Презентация танца «Русский чай » на утреннике, посвященному 8 Марта	2 часа
53-54	Повторение танцевальных движений. Разучивание танца «Джентльмены с тростью»	2 часа
55-56	Повторение танцевальных движений. Разучивание танца «Джентльмены с тростью»	2 часа
57-58	Повторение танцевальных движений. Разучивание танца «Джентльмены с тростью»	2 часа
59-60	Повторение танцевальных движений. Разучивание танца «Джентльмены с тростью»	2 часа
61-62	Повторение видов шага. Разучивание танца «Цыганский танец»	2 часа
63-64	Повторение видов шага. Разучивание танца «Цыганский танец»	2 часа
65-66	Повторение видов шага. Разучивание танца «Цыганский танец»	2 часа
67-68	Защита музыкально-танцевальных проектов детей. Презентация танцев « Джентльмены с тростью », ««Цыганский танец » на празднике «Последнего звонка»	2 часа
	ИТОГО	68 часов