

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Чувашской Республики
Отдел образования, молодёжной политики и спорта администрации Мариинско-
Посадского муниципального округа
Чувашской Республики
МБОУ "Октябрьская СОШ"

РАССМОТРЕНО Руководитель ШМО Иванова О.Г. Протокол №1 от «25» августа 2025 г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по ВВР Иванова Г.Н. Приказ №106-А п.19 от «1» сентября 2025 г.	УТВЕРЖДЕНО Директор МБОУ «Октябрьская СОШ» Охоткин А.Н. Приказ №106-А п.19 от «1» сентября 2025 г.
---	---	---

Рабочая программа по внеурочной деятельности

«Танцевальная мозаика»

на 2025-2026 учебный год

Класс-3

Составитель:
учитель начальных классов
Иванова О.Г.

с. Октябрьское, 2025 г.

Пояснительная записка

Данная программа 1-4 классы составлена на основе программ по хореографии для общеобразовательных школ: программа «Ритмика и танец» 1-4 классы, утвержденная Министерством образования 06.03.2001г.; программа «Хореография и ритмика» 1-7 классы Щербаковой Н.Н. Хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного духовного и физического развития.

Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актёрском мастерстве.

Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Получение сведений о танцах разных народов и различных эпох необходимо, т.к. каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер.

Программа «Ритмика» предназначена для преподавания основ хореографического искусства со второго по четвертый класс в режиме учебных занятий. Программа является основой занятий на уроке. Она предусматривает систематическое и последовательное обучение. Однако, учитель, придерживаясь содержания программы, может творчески подходить к проведению занятий. Это зависит от уровня общего и музыкального развития детей, мастерства педагога, условий работы. Данная программа сориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца.

Программа предполагает освоение азов ритмики, азбуки классического танца, изучение танцевальных элементов, исполнение детских балетных и народных танцев и воспитание способности к танцевально-музыкальной импровизации.

В программу ритмики включены упражнения и движения классического, народного и балетного танцев, доступные детям 7-10 летнего возраста, обеспечивающие формирование осанки учащихся, правильную постановку корпуса, ног, рук, головы, развивающие физические данные, координацию движений, тренирующие дыхание, воспитывающие эмоции, вырабатывающие навык ориентации в пространстве.

Цели и задачи обучения.

Образовательная цель программы: приобщение детей ко всем видам танцевального искусства: от историко-бытового до современного танца, от детской пляски до балетного спектакля.

Развивающая цель программы: воспитание единого комплекса физических и духовных качеств: гармоническое телосложение, хорошее здоровье и выносливость, артистизм и благородство;

Воспитательная цель программы: профессиональная ориентация и самоопределение ребёнка.

Задачи курса:

1. дать детям представление об общих закономерностях отражения действительности в хореографическом искусстве, конкретно выражающихся в связи форм и линий движений с жизненным содержанием, смыслом, чувством и настроением музыки; дать представление о танцевальном образе. Зная общее, дети сами смогут разобраться в том танцевальном материале, который может встретиться в их жизненной практике;
2. использовать специфические средства искусства танца для гармонизации развития учащихся, расширения рамок культурного и исторического образования детей: углубление и расширение средствами историко-бытового танца познавательных возможностей учащихся в области истории, географии, литературы, фольклора;

3. использовать этические особенности танца для воспитания нравственности, дисциплинированности, чувства долга, коллективизма, организованности; обучить танцевальному этикету и сформировать умения переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни;
4. обеспечить творческое развитие, эмоциональную разгрузку учащихся, воспитать культуру эмоций;
5. обеспечить формирование и сохранение правильной осанки ребёнка, укрепление мышечного корсета средствами классического, народного и бального танцев, воспитать культуру движения;
6. увеличить период двигательной активности в учебном процессе, развить потребность двигательной активности как основы здорового образа жизни.

Организация образовательного процесса.

Основная форма образовательной работы с детьми: музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого ребенка.

Занятия включают чередование различных видов деятельности: музыкально-ритмические упражнения и игры, слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, творческие задания. Программой предусмотрены занятия теоретическими дисциплинами: муз. грамота, беседы о хореографическом искусстве.

Организация игровых ситуаций помогает усвоению программного содержания, приобретению опыта взаимодействия, принятию решений.

Беседы, проводимые на занятиях, соответствуют возрасту и степени развития детей. На начальном этапе беседы краткие. С детьми 3 и 4 классов проводятся беседы — диалоги, обсуждения, которые помогают развитию способности логически мыслить. На этих занятиях дети получают информацию о хореографическом искусстве, его истории развития и традициях.

Принципы обучения.

Процесс обучения в курсе хореографии в основном построен на реализацию дидактических принципов.

Принципы сознательности и активности предусматривает сознательность в отношении занятий, формирование интереса в овладении танцевальными движениями и осмысленного отношения к ним, воспитание способности к самооценке своих действий и к соответствующему их анализу.

Принцип наглядности помогает создать представление о темпе, ритме, амплитуде движений; повышает интерес к более глубокому и прочному усвоению танцевальных движений.

Принцип доступности требует постановки перед учащимися задач, соответствующих их силам, постепенного повышения трудности осваиваемого учебного материала по дидактическому правилу: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному.

Принцип систематичности предусматривает непрерывность процесса формирования танцевальных навыков, чередование работы и отдыха для поддержания работоспособности и активности учащихся, определенную последовательность решения танцевально-творческих заданий.

Принцип гуманности в воспитательной работе выражает:

- безусловную веру в доброе начало, заложенное в природе каждого ребенка, отсутствие давления на волю ребенка;
- глубокое знание и понимание физических, эмоциональных и интеллектуальных потребностей детей;

- создание условий для максимального раскрытия индивидуальности каждого ребенка, его самореализации и самоутверждения;

Принцип демократизма основывается на признании равных прав и обязанностей взрослых и ребенка, на создании эмоционально-комфортного климата в социальной среде.

Методы и методические приемы обучения.

В курсе обучения хореографии применяются традиционные методы обучения: использования слов, наглядного восприятия и практические методы.

Метод использования слова — универсальный метод обучения. с его помощью решаются различные задачи: раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой и др. Это определяет разнообразие методических приёмов использования слова в обучении:

- рассказ,
- беседа,
- обсуждение,
- объяснение,
- словесное сопровождение движений под музыку и т.д.

Методы наглядного восприятия способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися программы курса обучения, повышения интереса к изучаемым упражнениям. К этим методам можно отнести: показ упражнений, демонстрацию плакатов, рисунков, видеозаписей, прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Всё это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.

Практические методы основаны на активной деятельности самих учащихся. Этот *метод целостного освоения* упражнений, метод обучения (путём) *ступенчатый и игровой метод*.

Метод целостного освоения упражнений и движений объясняется относительной доступностью упражнений. Однако, использование данного метода подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту базу входят двигательные элементы и связки, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные движения.

Ступенчатый метод широко используется для освоения самых разных упражнений и танцевальных движений. Практически каждое упражнение можно приостановить для уточнения двигательного движения, улучшение выразительности движения и т.п. Этот метод может также применяться при изучении сложных движений.

Игровой метод используется при проведении музыкально — ритмических игр. Этот метод основан на элементах соперничества учащихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения. Названные методы обучения на практике могут быть дополнены различными приёмами педагогического воздействия на учащихся.

Содержание работы.

Содержание занятий направлено на обеспечение разносторонней подготовки учащихся на основе требований хореографических и музыкальных дисциплин.

Учебный материал для занятий обширен, основное его содержание составляет упражнения для развития двигательных качеств и упражнения тренировочного характера. Это связано с тем, что одна из задач работы — развитие и совершенствование танцевальных способностей, умений и навыков.

Материал программы включает следующие разделы:

1. Ритмика, элементы музыкальной грамоты.
2. Танцевальная азбука (тренаж).
3. Танец (народный, историко-бытовой, бальный, современный).
4. Творческая деятельность.

Теоретическая часть каждого раздела содержит перечень знаний, получаемых в процессе обучения: знания по музыкальной грамоте и выразительному языку танца, знания о характерных чертах и истории танца различных эпох и народов, знания по музыкальному этикету. В практическую часть входит перечень умений и навыков: упражнений, движений, танцев.

Раздел «Ритмика и элементы музыкальной грамоты».

С первых уроков дети, приобретают опыт музыкального восприятия. Главная задача педагога создать у детей эмоциональный настрой во время занятий. Отсюда вытекают требования к музыкальному оформлению занятий:

- правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполненным движением; - художественное и выразительное исполнение музыки, которое является главным методическим приёмом преподавания.

Музыкально-ритмическая деятельность включает ритмические упражнения, построения и перестроения, музыкальные игры для школьников 1-2 класса, слушание и разбор танцевальной музыки для школьников 3 и 4 классов. Упражнения этого раздела способствует развитию музыкальности: формировать восприятие музыки, развития чувства ритма и лада, обогащение музыкально — слуховых представлений, развитие умений координировать движений с музыкой.

Раздел «Танцевальная азбука».

Этот раздел включает изучение основных позиций и движений классического, народно — характерного и бального танца.

Упражнения способствуют гармоничному развитию тела, технического мастерства, культуры движений, воспитывают осанку, развивают гибкость и координацию движений, помогают усвоить правила хореографии.

Занятиям по классическому танцу придаётся особое значение, т.к. классический танец является основой хореографической подготовки обучающихся.

Главная задача педагога при изучении движений, положения или позы необходимо разложить их на простейшие составные части, а затем в совокупности этих частей воссоздать образ движения и добиваться от детей грамотного и чёткого их выполнения. Здесь используется подражательный вид деятельности учащихся.

Раздел «Танец».

Этот раздел включает изучение народных плясок, исторических и современных бальных танцев.

Наиболее подходящий материал по возможности выбирается в зависимости от конкретных условий.

В процессе разучивания танца педагог добивается, чтобы учащиеся исполняли выученные танцы музыкально, выразительно, осмысленно, сохраняя стиль эпохи и национальный характер танца. Занятия историко-бытовым и бальным танцем органически связано с усвоением норм этики, выработки высокой культуры, общения между людьми.

В программный материал по изучению историко-бытового танца входит:

- усвоение тренировочных упражнений на середине зала,
- ритмические упражнения,
- разучивание танцевальных композиций.

В начале учащиеся знакомятся с происхождением танца, с его отличительными особенностями, композиционным построением, манерой исполнения и характером музыкального сопровождения. В танцах определённой композиции отмечается количество фигур, частей и количество тактов. Далее идёт усвоение учащимися необходимых специфических движений по степени сложности. После этого разученные элементы собираются в единую композицию.

Народно — сценический танец изучается на протяжении всего курса обучения и имеет важное значение для развития художественного творчества и танцевальной техники у учащихся. На первом этапе дети изучают простейшие элементы русского танца, упражнения по народно — сценическому танцу, изучаются в небольшом объёме и включаются в раздел «танцевальная азбука». Занятия по народному танцу включают в себя: тренировочные упражнения, сценические движения на середине зала и по диагонали, танцевальные композиции.

Также дети изучают элементы современной пластики. В комплекс упражнений входит:

- партерная гимнастика;
- тренаж на середине зала;
- танцевальные движения;
- композиции различной координационной сложности.

Творческие задания включаются в занятия в небольшом объёме, или проводятся отдельными уроками по темам.

Планируемые результаты обучения

К числу планируемых результатов освоения курса основной образовательной программы отнесены:

- **личностные результаты** - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей
- **метапредметные результаты** – обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий
- **предметные результаты** – выполнение ритмических комбинаций на высоком уровне, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных

средствах музыки), развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

3 класс

Личностные результаты

Сформированность самооценки, включая осознание своих возможностей, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха; умения видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех, проявить себя в период обучения как яркую индивидуальность, создать неповторяемый сценический образ. Раскрепощаясь сценически, обладая природным артистизмом, ребенок может мобильно управлять своими эмоциями, преображаться, что способствует развитию души, духовной сущности человека. **Метапредметные результаты**

регулятивные

- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве; - умение действовать по плану и планировать свою деятельность.
- умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе
- оценки и учёта характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении;

познавательные

- повторять любой ритм, заданный учителем;
- задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).

коммуникативные

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не - совпадающих с собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; - участие в музыкально-концертной жизни класса, школы; **Предметные результаты**

- воплощение музыкальных образов при разучивании и исполнении танцевальных движений рассчитываться на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;
- соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах; самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;

- передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.;
- передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;

Взаимосвязь программы с образовательными областями

№	Образовательная область	Содержание
1.	Словесность	— Знания о выразительных средствах танца: движение тела, жесты рук, мимика лица, позы. — Понятия о жанрах хореографии, об особенностях танцев народов мира.

		– Связь хореографии с музыкой. Слушание и анализ танцевальной музыки. – Термины, принятые в хореографии, их правильное произношение и написание.
2.	Естествознание	– Игровые танцевальные этюды в подражание движениям животным, птиц, рыб, явлений природы и т.д. – Язык тела в танце: пантомима, инсценированные, творческие ситуации, танцевальный тренинг. – Времена года в танцевальных композициях.
3.	Физическая культура	– Понятие «Здоровый образ жизни»: часы общения, беседы, музыкально – ритмические упражнения и игры, гимнастические тесты, комплекс упражнений ритмической гимнастики. – Особенности строения человеческого тела: гибкий скелет, устройство ступней ног, кистей рук, и шеи и т.д. – Условия, обеспечивающие равновесие и устойчивость положения тела в танце: правильная осанка, постановка корпуса, специальные тренировки. – Понятие о предельных физических нагрузках в период репетиции: учитывается физическая нагрузка детей, не допускается перенапряжение мышц, учитывать правильно дыхание при выполнении упражнений и исполнении танцев.
4.	Культурная антропология	– История становления танцевальной культуры у различных народов мира. – Танцевальные костюмы: история костюма, изучение отдельных элементов, их изготовление. – Выдающиеся исполнители танцовщики, знаменитые хореографы, балетмейстеры, мастера танцев. – Понятие о танцевальных обрядах у различных народов мира.

5.	Технология	– Понятие о тренинге танцора: классический экзерсис, народно-характерный экзерсис, тренаж на современную пластику, комплекс ритмической гимнастики. – Освоение специальных упражнений на выработку выносливости, силы, ловкости, выразительности поз и танцевальных фигур: разминка, освоение шага, экзерсис прыжки, партерная гимнастика, освоение танцевальных элементов, движений и комбинаций. – Изучение народных, историко – бытовых и современных танцев. – Постановка танцевальных номеров, на основе изученного материала. – Постановка самостоятельных творческих работ: танцевальные композиции по выбранной теме.
6.	Искусство	– Беседы о хореографическом искусстве, просмотр фрагментов балетов, концертных выступлений и.т.д.

		– Посещение выступлений танцевальных коллективов, ансамблей песни и пляски, балетов и т.д.
7.	Психологическая культура	– Понятие об особенностях психологии деятельности профессионального танцора. – Уроки актёрского мастерства: понятие «Душа танца», можно ли в танце передать настроение исполнителя, почему зрители плачут или смеются. – Особенности диагностики личностного развития обучающихся. – Танцевальный тренинг, игры психо – эмоциональной разгрузки, тренинг общения, релаксация.
8.	Математика	– Понятие о симметрии, ритме, темпе, размере и других музыкальных характеристиках, необходимых для исполнительского мастерства танцора. – Различные построения и перестроения, рисунок танца, условные точки танцевального зала. – Ракурсы повороты, танцевальные позы, движения с расчётом высоты, разворота, подъёма и т.д.
9.	Социальная практика	– Понятие о правилах хорошего тона, тематические часы общения. – Понятие о правах безопасности гражданина. - Требования к обучающимся, беседы, инструктажи.

–

Результаты к концу четырех лет обучения 1.

Ритмика, элементы музыкальной грамоты:

уметь правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носка;

- чувствовать характер музыки и передавать его с концом музыкального произведения;
- уметь тактировать руками размеры 2/4, 3/4, 4/4;
- отмечать в движении сильную долю такта;
- уметь самостоятельно ускорять и замедлять темп движений;
- отмечать в движении музыкальные фразы, акценты; несложный ритмический рисунок;
- иметь понятия и трёх основных понятиях (жанрах) музыки: марш- песня-танец;
- выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами;
- иметь навыки актёрской выразительности;
- распознать характер танцевальной музыки;
- иметь понятие о детальных оттенках музыки, о звуковысотности;
- иметь понятия об основных танцевальных жанрах: полька, вальс, пляска, диско;

- исполнять движения в характере музыки — четко, сильно, медленно, плавно;
- знать темповые обозначения, слышать темпы применительно к движениям;
- уметь отсчитывать такты, определять на слух музыкальные размеры;
- различать особенности танцевальной музыки: марш, вальс, полька, пляска, хоровод и т. д.
- уметь анализировать музыку разученных танцев;
- слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов в упражнении.

2. Танцевальная азбука:

знать позиции ног и рук классического танца, народно — сценического танца;

- усвоить правила постановки корпуса;
- уметь исполнять основные упражнения на середине зала;
- знать танцевальные термины: выворотность, координация, название упражнений;
- знать и уметь исполнять танцевальные движения: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, па польки, элементы русского танца (основные движения, ходы): ковырялочка, моталочка, молоточек, маятник; элементы русского народного танца в простой комбинации;
- освоить технику исполненных упражнений в более быстром темпе;
- иметь навык выворотного положения ног, устойчивости, координации движений;
- знать правила исполнения упражнений народного тренажа и их названия;
- знать положения стопы, колена, бедра — открытое, закрытое;
- уметь исполнять основные движения русского танца: хороводный шаг, переменный ход (виды) — вращения на месте и в движении, дробь простые, синкопированные, ключ, веревочка, присядки простые, с хлопашкой, на полном приседе и с прыжком.

3. Танец: (понятия: музыкально, красиво, эмоционально, выразительно, синхронно)

- В конце 1 года обучения дети должны уметь исполнить: веселую польку на подскоках, вальс в три па, свой национальный танец,□
- В конце 2 года обучения дети должны уметь исполнять: танцевальную композицию, построенную на изученных танцевальных движениях.□
- В конце 3 года обучения дети должны уметь исполнять: фигурную польку, вальс — променад, русские танцы с использованием элементов хоровода и перепляса.□
- В конце 4 года обучения дети должны уметь исполнять: историко-бытовой танец — полонез,□
- фигурный вальс; русские танцы: хороводные и кадрили. Иметь навык благородного, вежливого обращения к партнеру.□

4. Творческая деятельность:

- раскрытие творческих способностей;□
- развитие организованности и самостоятельности;□
- иметь представления о народных танцах.□

Учебно – тематический план

№ раздела	Тема занятий	Классы			
		Количество часов			
		1	2	3	4
I.	Раздел «Ритмика, элементы музыкальной грамоты»				
1.	Вводное занятие правила техники безопасности	1	1	1	1
2.	Постановка корпуса, позиции ног	5	8	4	4
3.	Постановка корпуса позиции и положения рук	5	6	9	8
4.	Элементы музыкальной грамоты.	4	4	-	-
5.	Построения и перестроения, коллективно - порядковые движения	10	9	-	7
6.	Слушание музыки	6	-	-	-
7.	Упражнения на развитие основных групп мышц	8	-	-	-
II.	Раздел « Танцевальная азбука»				
1.	Виды шага и бега по кругу и по диагонали	10	7	-	-
2.	Основные элементы классического танца	-	11	10	16
3.	Основные элементы Народно-сценического танца	-	-	12	20
4.	Современная хореография	3	-	11	-
5.	Партерный экзерсис	9	11	10	
6.	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания	5	4	-	-
III.	Раздел « Танец»				
1.	Детские, массовые, эстрадные танцы	-	-	2	-
2.	Постановка танцевальных композиций. Современный танец.	-	6	6	14
	Музыкально – танцевальные игры	-	-	3	-
	ИТОГО	66	68	68	68

Тематическое планирование внеурочной
деятельности «Танцевальная мозаика» Третий год обучения. 3 класс

№	Тема	Кол-во часов	Примечание
	Раздел « Ритмика, элементы музыкальной грамоты»		
1	Вводное занятие, объяснение тем учебного года. Правила техники безопасности инструктаж как правильно вести себя в помещении и в классе в учреждении.	1	
2	Постановка корпуса позиции и положения рук		
	- Правильное положение рук классического танца, ознакомление с переводами рук из позиции в позицию.	1	
	- Постановка кисти классического танца.	1	
	- Подготовительное положение рук, стоя на середине зала.	1	
	- Первая позиция рук классического танца, стоя на середине зала.	1	
	- Третья позиция рук, стоя на середине зала.	1	

	-Переводы рук из подготовительного положения в первую позицию.	1	
	-Переводы рук из подготовительного положения в первую позицию.	1	
	-Переводы рук из первой позиции в третью.	1	
	- Комбинация на различное сочетание переводов рук из положения в положение.	1	
3	Постановка корпуса позиции и положения ног на середине зала		
	- Ознакомление с позициями ног классического танца показ правильности их исполнения, стоя у станка.	1	
	- Первая свободная позиция ног одной рукой за станок, вторая рука в подготовительном положении.	1	
	- Вторая свободная позиция ног одной рукой за станок вторая рука в подготовительном положении.	1	
	- Вторая свободная позиция ног одной рукой за станок вторая рука в подготовительном положении.	1	
	Раздел «Танцевальная азбука»		
	Основные элементы классического танца		
	- Releve по VI позиции раскладка 1 такт 4/4. Plie по VI позиции раскладка 1 такт 2/4. На середине зала.	1	
	- Demi plie по VI позиции на середине зала раскладка 1 такт 4/4, 1 такт 2/4.	1	
	- Demi plie по VI позиции на середине зала раскладка 1 такт 4/4, 1 такт 2/4.	1	
	- Demi plie по I позиции на середине зала в комбинации с Releve.	1	
	- Battement tendu из I позиции в сторону на середине зала раскладка 2 такта 2/4.	1	
	- Battement tendu из I позиции в сторону на середине зала раскладка 2 такта 2/4.	1	
	- Demi plie по II свободной позиции на середине зала,	1	

	раскладка 1 такт 4/4, 2 такта 2/4.		
	- Demi plie по II свободной позиции на середине зала, раскладка 1 такт 4/4, 2 такта 2/4.	1	
	- Demi plie по I и II позиции на середине зала в комбинации с Releve, раскладка 1 такт 4/4, 2 такта 2/4.	1	
	- Demi plie по I и II позиции на середине зала в комбинации с Releve, раскладка 1 такт 4/4, 2 такта 2/4.	1	
	Основные элементы Народно – сценического танца		
	-История народного танца его происхождение.	1	
	-Постановка корпуса народно-характерного танца. Положения и позиции рук народного танца.	1	
	-Постановка корпуса народно-характерного танца. Положения и позиции рук народного танца.	1	
	-Положения рук: простые и сложные комбинации.	1	

- Позиции ног: выворотные позиции ног первая, вторая.	1	
-Позиции ног: неыворотные позиции ног шестая, вторая.	1	
-Манера исполнения русских народных движений на середине зала.	1	
- Приставные шаги в сторону с выносом ноги на каблук.	1	
- Переступание на полупальцах по шестой позиции.	1	
- Перескоки на каблук. Простейшие дробные выстукивания (дробь на ритмический рисунок).	1	
- Молоточки с заворотом корпуса и разворотом корпуса.	1	
-Комбинация проученных движений с элементами народного танца.	1	
Современная хореография		
-Знакомство с основами современной хореографии, с манерой исполнения номеров на современную тематику,	1	
-Правильность исполнения движений, комбинаций.	1	
- Пластичные движения рук. Упражнения на пластику тела на середине зала.	1	
- Пластичные движения рук. Упражнения на пластику тела на середине зала.	1	
- Мягкие переводы рук в разных направлениях. Твёрдые руки, четкость переводов рук.	1	
- Пластика движения поворотов головы.	1	
- Пластика движения поворотов головы.	1	
- Работа кистью руки, работа рук в локтевом суставе. Сгибание и разгибание рук в локте.	1	
- Вращательные упражнения рук в локтевом суставе.	1	
- Скрепление рук в замок за спиной. Наклон вперёд со скрепленными руками за спиной.	1	
- Тающее приседание в Demi plie. Приседание в Demi plie с выносом ноги в сторону.	1	
Партерный экзерсис		
- Ознакомление с движениями на развитие и укрепление коленного сустава упражнений для бедра, голеностопного сустава, на развитие основных групп мышц.	1	
-Круговые движения стопой. Сгибание и разгибание стопы. Сокращение и вытягивание стопы.	1	
- Сгибание ног в колене поочередно. Сгибание ног в коленях и подтягивание ног к груди.	1	
- Согнутые ноги положить на пол вправо влево, руки стоят на полу спина прямая.	1	
- Махи прямыми ногами, правой левой.	1	
- Поднимание прямых ног на 90 градусов, держание прямого угла. Наклоны к прямым ногам.	1	

	- Поднимание туловища, вверх, держась руками за пол, ноги прямые.	1	
	- «Велосипед», сидя руки, опираются на пол. «Лягушка».	1	
	- Группировка обхват коленей руками. Стоя на коленях махи ногами назад.	1	
	- Упражнения на расслабление, стоя на середине зала. Релаксирующие упражнения.	1	
	Раздел «Танец»		
	Массовые танцы	2	
	Танцевальные композиции	6	
	Музыкально – танцевальные игры	3	
	ИТОГО	68	

Используемая литература

1. Барышникова Т. «Азбука хореографии» (-М.: Айрис Пресс, 1999)
2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат». (-М.: ТЦ Сфера, 2009)
3. Ваганова А. Я. «Основы классического танца» (-С.-П., 2000)
4. Васильева Т. К. «Секрет танца» (-С.-П.: Диамант, 1997)
5. Воронина И. «Историко-бытовой танец» (-М.: Искусство, 1980)
6. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы». (-М.: ВАКО, 2007)
7. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. (-Волгоград: Учитель, 2008)
8. Климов А. «Основы русского народного танца» (-М.: Искусство, 1981)
9. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». (-М.: ВАКО, 2009)
10. Петрусинский В.В. «Обучение, тренинг, досуг» (М.: Новая школа, 1998)
11. Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание» (-М.: Просвещение, 1989)
12. Шершнева В.Г. «От ритмики к танцу». (-М., 2008)

Учебно-методический комплекс.

1. Бондаренко Л. «Методика хореографической работы в школе и внешкольных учреждениях». (-Киев: Музична Україна, 1985)
2. Добовчук С.В. «Ритмическая гимнастика: учебное пособие». (- М.: МГИУ, 2008)
3. Т. А. Зяткина, Л. В. Стрепетова «Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие». (-М.: Издательство «Глобус», 2009)
4. Пустовойтова М.Б. «Ритмика для детей: учебно-методическое пособие». (-М.: ВЛАДОС, 2008)
5. Фирилева, Ж.Е., Сайкина, Е.Г. Са-фи-дансе. «Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие».(-СПб.:Детство-пресс,2001).

