

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 5 городского округа Мариуполь»  
Донецкой Народной Республики



Принята:  
на Педагогическом совете  
Протокол № 1  
от 29.08.2024

Согласована:  
на Методическом совете  
Протокол № 1  
от 29.08.2024

Согласована:  
на МО  
Протокол № 1  
от 29.08.2024

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности

**Хореография**

для 1-4 классов

учитель Юхно Валентина Михайловна

на 2024-2025 учебный год

Мариуполь

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	стр.3
2. Цель и задачи программы.....	стр.3
3. Особенности реализации программы.....	стр.4
4. Планируемые результаты.....	стр.5
5. Содержание курса.....	стр.8
6. Календарно – тематическое планирование.....	стр.9
7. Учебно-методическое обеспечение.....	стр.14

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Хореография» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

Хореография, как курс внеурочной деятельности, играет весьма важную роль в развитии младших школьников: ребёнок учится понимать «язык» движений, их красоту, чувства гармонии, способствующих успешной самореализации. Посредством знакомства обучающихся с искусством хореографии можно осуществить как эстетическое, так и физическое воспитание детей, развить у них художественный вкус, воспитать благородство манер, а танцевальные упражнения и движения укрепляют мышцы тела вырабатывают правильную осанку развивают ловкость, пластику и координацию движения.

Актуальность данной образовательной программы характеризуется тем, что в настоящее время со стороны родителей и детей растёт спрос на образовательные услуги в области хореографии. Очень часто дети начинают заниматься хореографией уже в дошкольном возрасте, так как родители справедливо считают, что ребенок, который умеет танцевать, развивается быстрее и гармоничнее своих сверстников. В образовательных учреждениях всегда высока потребность в услугах танцевально-хореографических коллективов. Любое культурно-массовое мероприятие без этого не обходится. Без хореографических композиций концерт, шоу, конкурс, фестиваль выглядят блекло. Красочные танцевальные композиции уместны всегда и в любом мероприятии любого формата (развлекательное, познавательное, патриотическое).

## 2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Приобщение школьников к искусству хореографии, развитие их художественного вкуса, укрепление здоровья и гармонического развития

форм и функций организма, формированию целостной, духовнонравственной, гармонично развитой личности.

Основные задачи данного курса:

- воспитание нравственно-эстетических чувств;
- формирование познавательного интереса и любви к прекрасному;
- раскрытие художественно-творческих, музыкально-двигательных способностей, творческой активности, самостоятельности, выносливости, упорства и трудолюбия воспитанников;
- знакомство обучающихся с основами классического, народного и бального танца;
- укрепление костно-мышечного аппарата учащихся;
- развитие музыкально-ритмической координации, мышечного чувства, осанки;
- предоставление возможности детям самостоятельно фантазировать и разрабатывать новые танцевальные движения и сюжеты.

Программа сочетает тренировочные упражнения и танцевальные движения, классического, народного и бального танца. Теоретические сведения по музыкальной грамоте даются непосредственно в процессе занятий и в ходе работы над движениями.

### 3. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Программа рассчитана на обучение учащихся 1-4 классов. 1 класс – 1 раз в неделю по 0,5 часа, 17 часов в год; 2 класс – 1 раз в неделю по 1 часу, 34 часа в год; 3-4 класс - 1 раз в неделю по 2 часа, 68 часов в год.

На каждом этапе обучения материал дается с учетом возрастных особенностей обучающихся.

1. Ритмика и основы хореографии.
2. Азбука классического танца.

3. Народный танец.

4. Бальный танец.

В первом разделе (Ритмика и основы хореографии) включаются коллективно-порядковые и ритмические упражнения, имеющие целью музыкально-ритмическое развитие учащихся. На первом году обучения они строятся на шаге и беге в различных рисунках, ориентируя детей в пространстве и времени, развивая музыкальность. В дальнейшем ритмическое воспитание происходит непосредственно на элементах танцевальных движений.

Во втором разделе (Азбука классического танца) вводятся элементы классического танца. Построенные по степени усложнения, упражнения подготавливают к более сложным движениям и физической нагрузке, укрепляют мышцы спины, ног, способствуют развитию координации движений.

В третьем разделе (Народный танец) включены элементы и танцы народного характера, от спокойных до темпераментных, с ведущей ролью рук и корпуса, до тех где ноги исполняют виртуозные партии.

В четвертом разделе (Бальные танцы) включены историко-бытовые танцы и европейской программы, позволяющие выразительно и непринужденно двигаться, создавая соответствующий музыкальный образ, согласовывая свои движения с музыкой, ускоряя и замедляя движения, отмечать в движении музыкальные акценты.

#### 4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

*У обучающегося будут сформированы:*

- чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей национальной принадлежности на основе изучения 5 танцевальных композиций, шедевров музыкального наследия русских композиторов;

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, культур, народов и религий на основе сопоставления произведений русской музыки;

- умение наблюдать за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности, участие в жизни класса, школы, города и др.

*Обучающийся получит возможность для формирования:*

- уважительного отношения к культуре других народов;
- эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развития мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения; овладения навыками сотрудничества с учителем;

- ориентации в культурном многообразии окружающей действительности, участия в танцевальной жизни класса, школы, города и др.;

- этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие художественно-эстетического вкуса, проявляющееся в эмоционально-ценностном отношении к искусству.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **Регулятивные**

*Обучающийся научится:*

- принимать цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах танцевальной деятельности;

- формировать умения планировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации в процессе познания содержания хореографических постановок.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- освоению способов решения проблем творческого характера в процессе восприятия, исполнения, оценки танцевальных постановок.

### **Познавательные**

*Обучающийся научится:*

- выявлять особенности взаимодействия хореографии с другими видами искусства (литература, изобразительное искусство, театр и др.)

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- освоению способов решения проблем творческого характера в процессе восприятия, исполнения, оценки танцевальных постановок.

### **Коммуникативные**

*Обучающийся научится:*

- продуктивному сотрудничеству (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении различных танцевально-творческих задач на уроках хореографии, во внеурочной и внешкольной танцевально-эстетической деятельности.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- освоению начальных форм познавательной и личностной рефлексии.

### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

*Выпускник научится:*

- Различать основные виды хореографического искусства (классический, народный, балльные танцы);

- Определять музыкальные размеры;

- Ориентироваться в танцевальном зале;

- Позициям ног и рук;

- Воспроизводить хлопками и притопами ритмические рисунки;

- Вовремя начать и закончить движения в соответствии с музыкой;

- Выполнять поклон в различных стилях;

- Выполнять движения в «зеркальном отражении»;

- Правилам построения в шеренгу, колонну, круг;
- Самостоятельно исполнять любое движение или танцевальную композицию.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- Элементы в синкопированном ритме;
- Методике исполнения танцевальных композиций у станка и на середине зала;
- Правильно исполнять танцевальные шаги, подскоки, повороты на  $\frac{1}{4}$ ;  $\frac{1}{2}$  круга;
- Исполнять вращение на месте, в продвижении на беге и прыжках;
- Делать перестроения в паре.

## 5. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Основное содержание курса представлено следующими содержательными линиями: ритмика и основы хореографии, азбука классического танца, народный танец и бальный танец.

*Ритмика и основы хореографии* включает в себя ритмические упражнения и музыкальные игры, которые формируют восприятие музыкального материала, развивают чувство ритма, обогащают музыкально-слуховые представления, развивают умение координировать движения с музыкой.

*Азбука классического танца* – это понятие об основных танцевальных движениях. Место хореографии в современном мировом искусстве. Просмотр видеоматериалов о творчестве великих танцоров. Понятие о выразительных средствах классического и народного танцев. Освоение терминологии танцора. Азбука природы музыкального движения. Понятие об экзерсисе. Позиции ног. Позы классического танца. Понятие об особенностях тела, о темпераменте, о чувстве ритма, о



музыкальном слухе и координации движений, освоение поз и движений классического танца.

*Народный танец.* Существуют ходы русского танца: простой, переменный, с ударами, дробный. Элементы русского танца: вынос ноги на каблук вперёд, в сторону, дробь на 1/8, гармошка, ёлочка. Детские танцы. Упражнения на укрепление мышц рук, ног, спины и шеи. Понятие о режиме дня танцора и о здоровом образе жизни, о природных задатках, способствующих успеху в танцевальном искусстве, и о путях их развития. О особенностях работы опорно-двигательного аппарата юного танцора. Понятие о профессиональном мастерстве танцора. Правила танцевального этикета. Освоение поз и движений народных танцев.

*Бальные танцы.* Программа включает правила поведения в танцевальном классе, техника безопасности. Показательные выступления. Исторические бальные танцы. Танцы европейской и латиноамериканской программы – их особенности и своеобразие. Особенности танцев свободной композиции. Виды музыкального сопровождения. Современные технические средства музыкального сопровождения. Художественный образ в музыкальном отображении. Соотношение пространственных построений с музыкой.

№	Название темы	Количество часов			Содержание
		Всего	Теор.	Прак.	
<b>1 класс</b>					
1.	Введение.	1,5	1,5	0	Правила поведения на уроках «танцевальные ритмы», о технике безопасности, о форме одежды для занятий.
2.	Ритмика и основы хореографии	16,5	1,5	15	Ритмические упражнения и музыкальные игры, которые формируют восприятие музыкального материала, развивают чувство ритма, обогащают музыкальнослуховые представления, развивают умение координировать движения с музыкой.
3.	Азбука классического	12	1,5	10,5	Понятие об экзерсисе. Позиции ног. Позы классического танца. Понятие об особенностях

	танца				тела, о темпераменте, о чувстве ритма, о музыкальном слухе и координации движений, освоение поз и движений классического танца.
4.	Народный танец.	10,5	1,5	9	Элементы русского танца: вынос ноги на каблук вперёд, в сторону, дроби на 1/8, гармошка, ёлочка. Детские танцы. Упражнения на укрепление мышц рук, ног, спины и шеи. Понятие о режиме дня танцора и о здоровом образе жизни, о природных задатках, способствующих успеху в танцевальном искусстве, и о путях их развития.
5.	Бальные танцы.	9	1,5	7,5	Исторические бальные танцы. Танцы европейской и латиноамериканской программы – их особенности и своеобразие. Особенности танцев свободной композиции. Виды музыкального сопровождения. Современные технические средства музыкального сопровождения.
6.	Итоговое занятие.	1,5	0	1,5	Отчетное выступление.
		<b>51</b>	<b>7,5</b>	<b>43,5</b>	
<b>2 класс</b>					
1.	Введение.	1	1	0	Правила поведения на уроках «танцевальные ритмы», о технике безопасности, о форме одежды для занятий.
2.	Ритмика и основы хореографии	11	1	10	Ритмические упражнения и музыкальные игры, которые формируют восприятие музыкального материала, развивают чувство ритма, обогащают музыкальнослуховые представления, развивают умение координировать движения с музыкой.
3.	Азбука классического танца	8	1	7	Понятие об экзерсисе. Позиции ног. Позы классического танца. Понятие об особенностях тела, о темпераменте, о чувстве ритма, о музыкальном слухе и координации движений, освоение поз и движений классического танца.
4.	Народный танец.	7	1	3	Элементы русского танца: вынос ноги на каблук вперёд, в сторону, дроби на 1/8, гармошка, ёлочка. Детские танцы. Упражнения на укрепление мышц рук, ног, спины и шеи. Понятие о режиме дня танцора и о здоровом образе жизни, о природных задатках, способствующих успеху в танцевальном искусстве, и о путях их развития.
5.	Бальные танцы.	6	1	2,5	Исторические бальные танцы. Танцы европейской и латиноамериканской программы – их особенности и своеобразие. Особенности танцев свободной композиции. Виды музыкального сопровождения.

					Современные технические средства музыкального сопровождения.
6.	Итоговое занятие.	1	0	1	Отчетное выступление.
		<b>34</b>	<b>5</b>	<b>29</b>	
3-4 классы					
1.	Введение.	1	1	0	Правила поведения на уроках «танцевальные ритмы», о технике безопасности, о форме одежды для занятий.
2.	Ритмика и основы хореографии	25	2	23	Ритмические упражнения и музыкальные игры, которые формируют восприятие музыкального материала, развивают чувство ритма, обогащают музыкальнослуховые представления, развивают умение координировать движения с музыкой.
3.	Азбука классического танца	14	1	13	Понятие об экзерсисе. Позиции ног. Позы классического танца. Понятие об особенностях тела, о темпераменте, о чувстве ритма, о музыкальном слухе и координации движений, освоение поз и движений классического танца.
4.	Народный танец.	14	2	12	Элементы русского танца: вынос ноги на каблук вперед, в сторону, дроби на 1/8, гармошка, ёлочка. Детские танцы. Упражнения на укрепление мышц рук, ног, спины и шеи. Понятие о режиме дня танцора и о здоровом образе жизни, о природных задатках, способствующих успеху в танцевальном искусстве, и о путях их развития.
5.	Бальные танцы.	12	1	11	Исторические бальные танцы. Танцы европейской и латиноамериканской программы – их особенности и своеобразие. Особенности танцев свободной композиции. Виды музыкального сопровождения. Современные технические средства музыкального сопровождения.
6.	Итоговое занятие.	2	0	2	Отчетное выступление.
		<b>68</b>	<b>7</b>	<b>61</b>	

## 6. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Хореография для обучающихся 1-х классов, 17 часов в год

№	Тема урока (содержание)	Количество часов	Факт
	<b>Введение</b>	<b>1,5 часа</b>	
1	Правила поведения на уроках «танцевальные ритмы», о технике безопасности, о форме одежды для занятий.	1,5 часа	

	<b>Ритмика и основы хореографии</b>	<b>16,5 часов</b>	
2	Музыкально-ритмическое развитие. ОРУ. Хлопки в такт музыки. Ритмический танец «Реснички», исполнение под музыку изученных элементов.	1,5 часа	
3	Двигательные навыки. Формирование основных навыков движения: подъёмы на полу пальцы, прыжки в умеренном темпе, полу приседы. Ритмический танец «Реснички». Изучение элементов под музыку.	1,5 часа	
4	Двигательные навыки. Упражнения на координацию движения, осанку и силу мышц. Ритмический танец «Реснички». Закрепление изученного материала под музыку.	1,5 часа	
5	Перестроения. Построение в круг, передвижение по кругу, в колонну, в шеренгу. Постановка рисунка ритмического танца «Реснички» под счёт.	1,5 часа	
6	Перестроение. Знакомство с танцем «Полька».	1,5 часа	
7	Постановка танца «Реснички». Разучивание элементов по одному, под счёт.	1,5 часа	
8	Разучивание сценических движений.	1,5 часа	
9	Закрепление изученного материала под музыку.	1,5 часа	
10	Постановка танца «Реснички». Разучивание элементов под счёт и под музыку.	1,5 часа	
11	Постановка танца «Реснички». Разучивание элементов под счёт и под музыку.	1,5 часа	
12	Обобщающий урок по теме: «Ритмика и основы хореографии».	1,5 часа	
	<b>Азбука классического танца</b>	<b>12 часов</b>	
13	Позиции ног - I, II, III, IV. Упражнения на выворотность ног.	1,5 часа	
14	Позиции рук - подготовительное положение, I, II, III. Движение кисти.	1,5 часа	
15	Партерная гимнастика. Упражнения на растяжку и гибкость.	1,5 часа	
16	Двигательные основы. Прыжки.	1,5 часа	
17	Построение в шахматный порядок.	1,5 часа	
18	Постановка танца «Менуэт». Изучение основных элементов движений.	1,5 часа	
19	Постановка танца «Менуэт». Закрепление изученного материала под музыку. Перестроения.	1,5 часа	
20	Постановка танца «Менуэт». Повторение танца под музыку.	1,5 часа	
	<b>Народный танец.</b>	<b>10,5 часов</b>	
21	Музыкально-двигательное развитие. Двигательная основа.	1,5 часа	
22	Музыкально-ритмическое развитие. Строевой шаг.	1,5 часа	
23	Полу приседы, присядка. Партерная гимнастика с элементами на полу.	1,5 часа	
24	Перестроения. Изучение рисунка танца «Калинка».	1,5 часа	
25	Перестроение. Припадание на месте, с продвижением в сторону.	1,5 часа	
26	Изучение элементов в парах. Закрепление изученного материала под музыку.	1,5 часа	
27	Изучение элементов: «ковырялочка», «гармошка»,	1,5 часа	

	«молоточки».		
	<b>Бальный танец.</b>	<b>9 часов</b>	
28	Музыкально-ритмическое развитие. Знакомство с музыкальным размером 3/4.	1,5 часа	
29	Упражнения на координацию движения.	1,5 часа	
30	Двигательные навыки. Упражнения на осанку.	1,5 часа	
31	Балансе, припадание, трехшаговый поворот	1,5 часа	
32	Постановка рук в паре, перемещение по кругу, перестроение в колонну.	1,5 часа	
33	Элементы в парах.	1,5 часа	
34	<b>Итоговое занятие</b>	<b>1,5 часа</b>	
	<b>Всего</b>	<b>51 час</b>	

### Хореография для обучающихся 2-х классов, 34 часа в год

№	Тема урока (содержание)	Количество часов	Факт
	<b>Введение</b>	<b>1 час</b>	
1	Правила поведения на уроках, о технике безопасности, о форме одежды для занятий.	1 час	
	<b>Ритмика и основы хореографии</b>	<b>11 часов</b>	
2	Музыкально-ритмическое развитие. ОРУ. Хлопки в такт музыки. Ритмический танец «Реснички», исполнение под музыку изученных элементов.	1 час	
3	Двигательные навыки. Формирование основных навыков движения: подъёмы на полу пальцы, прыжки в умеренном темпе, полу приседы. Ритмический танец «Реснички». Изучение элементов под музыку.	1 час	
4	Двигательные навыки. Упражнения на координацию движения, осанку и силу мышц. Ритмический танец «Реснички». Закрепление изученного материала под музыку.	1 час	
5	Перестроения. Построение в круг, передвижение по кругу, в колонну, в шеренгу. Постановка рисунка ритмического танца «Реснички» под счёт.	1 час	
6	Перестроение. Знакомство с танцем «Полька».	1 час	
7	Постановка танца «Реснички». Разучивание элементов по одному, под счёт.	1 час	
8	Разучивание сценических движений.	1 час	
9	Закрепление изученного материала под музыку.	1 час	
10	Постановка танца «Реснички». Разучивание элементов под счёт и под музыку.	1 час	
11	Постановка танца «Реснички». Разучивание элементов под счёт и под музыку.	1 час	
12	Обобщающий урок по теме: «Ритмика и основы хореографии».	1 час	
	<b>Азбука классического танца</b>	<b>8 часов</b>	
13	Позиции ног - I, II, III, IV. Упражнения на выворотность ног.	1 час	
14	Позиции рук - подготовительное положение, I, II, III. Движение кисти.	1 час	

15	Партерная гимнастика. Упражнения на растяжку и гибкость.	1 час	
16	Двигательные основы. Прыжки.	1 час	
17	Построение в шахматный порядок.	1 час	
18	Постановка танца «Менуэт». Изучение основных элементов движений.	1 час	
19	Постановка танца «Менуэт». Закрепление изученного материала под музыку. Перестроения.	1 час	
20	Постановка танца «Менуэт». Повторение танца под музыку.	1 час	
	<b>Народный танец.</b>	<b>7 часов</b>	
21	Музыкально-двигательное развитие. Двигательная основа.	1 час	
22	Музыкально-ритмическое развитие. Строевой шаг.	1 час	
23	Полу присяды, присядка. Партерная гимнастика с элементами на полу.	1 час	
24	Перестроения. Изучение рисунка танца «Калинка».	1 час	
25	Перестроение. Припадание на месте, с продвижением в сторону.	1 час	
26	Изучение элементов в парах. Закрепление изученного материала под музыку.	1 час	
27	Изучение элементов: «ковырялочка», «гармошка», «молоточки».	1 час	
	<b>Бальный танец.</b>	<b>6 часов</b>	
28	Музыкально-ритмическое развитие. Знакомство с музыкальным размером 3/4.	1 час	
29	Упражнения на координацию движения.	1 час	
30	Двигательные навыки. Упражнения на осанку.	1 час	
31	Балансе, припадание, трехшаговый поворот	1 час	
32	Постановка рук в паре, перемещение по кругу перестроение в колонну.	1 час	
33	Элементы в парах.	1 час	
34	<b>Итоговое занятие</b>	<b>1 час</b>	
	<b>Всего</b>	<b>34 часа</b>	

### Хореография для обучающихся 3-4 классов, 68 часов в год

№	Тема урока (содержание)	Количество часов	Факт
1	Правила поведения на уроках, о технике безопасности, о форме одежды для занятий.	1 час	
	<b>Ритмика и основы хореографии</b>	<b>25 часов</b>	
1	Музыкально-ритмическое развитие. Двигательные основы - марш, ходьба, бег, подскоки, галоп. Ритмический танец. Разучивание элементов под счёт.	1 час	
2	Хлопки в такт музыки. Ритмический танец изучение под музыку изученных элементов.	2 часа	
3	Двигательные навыки. Формирование основных навыков движения: подъёмы на полу пальцы,	2 часа	

	прыжки в умеренном темпе, полу приседы, упражнения с передвижением по кругу.		
4	Двигательные навыки. Упражнения на координацию движения, осанку и силу мышц.	2 часа	
5	Перестроения. Построение в круг, передвижение по кругу, в колонну, в шеренгу. Постановка рисунка ритмического танца «Реснички» под счёт.	2 часа	
6	Перестроение. Знакомство с танцем «Скорее в школу» (3-й класс), «Хоровод» (4-й класс). Идея номера.	2 часа	
7	Постановка танца «Скорее в школу» (3-й класс), «Хоровод» (4-й класс). Разучивание элементов под счёт.	2 часа	
8	Постановка танца «Скорее в школу» (3-й класс), «Хоровод» (4-й класс). Разучивание элементов под музыку.	2 часа	
9	Постановка танца «Скорее в школу» (3-й класс), «Хоровод» (4-й класс). Разучивание перестроений.	2 часа	
10	Постановка танца «Скорее в школу» (3-й класс), «Хоровод» (4-й класс). Работа в парах, разучивание элементов в парах.	2 часа	
11	Постановка танца «Скорее в школу» (3-й класс), «Хоровод» (4-й класс). Повторение всего номера под счёт и под музыку. Отработка синхронности и чёткости выполнения движений.	2 часа	
12	Изучение упражнений с продвижением по диагонали.	2 часа	
13	Обобщающий урок по теме: «Ритмика и основы хореографии».	2 часа	
	<b>Азбука классического танца</b>	<b>14 часов</b>	
14	Позиции ног - I, II, III, IV. Упражнения на выворотность ног. Demi-plis и grand-plis (полуприседания и полные приседания).	2 часа	
15	Позиции рук - подготовительное положение, I, II, III. Движение кисти. Battements tendus (скольжение стопой по полу).	2 часа	
16	Battements tendus jets (маленькие броски).	2 часа	
17	Grand battements jets (большие броски).	2 часа	
18	Постановка танца «Полонез». Изучение основных элементов, движений.	2 часа	
19	Постановка танца «Полонез». Перестроения.	2 часа	
20	Перестроение из одной колонны в две, из круга в колонну.	2 часа	
	<b>Народный танец.</b>	<b>14 часов</b>	
21	Музыкально-двигательное развитие. Прослушивание музыкальных фрагментов и воспроизведение ритмических рисунков хлопками в ладоши.	2 часа	
22	Хлопки в такт музыки. Ходьба под счёт. Движения	2 часа	

	руками в различном темпе.		
23	Хлопки в такт музыки. Ходьба под счёт. Движения руками в различном темпе.	2 часа	
24	Бег с откидыванием согнутых ног назад. «Ковырялочка» с притопом. Галоп.	2 часа	
25	Перестроение. Изучение рисунка танца «Полька». Изучение элементов в парах.	2 часа	
26	Перестроение. Изучение элементов по диагонали, прыжки, лок степы, подскоки.	2 часа	
27	Изучение элементов: «ковырялочка», «гармошка», «молоточки», «моталочки», «верёвочка».	2 часа	
	<b>Бальный танец.</b>	<b>12 часов</b>	
28	Знакомство с ритмом танца «Медленный вальс».	2 часа	
29	Двигательная основа - бег на полу пальцах, трехшаговый поворот, спуски подъемы. Упражнения на координацию движения.	2 часа	
30	Упражнения не осанку. Партерная гимнастика. Медленный вальс - маленький квадрат.	2 часа	
31	Прыжковая разминка. Изучение элементов танца «Медленный вальс» под счёт.	2 часа	
32	Постановка танца «Медленный вальс». Закрепление изученного материала под музыку.	2 часа	
33	Перестроение. Понятие «Линия танца».	2 часа	
34	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2 часа</b>	
	<b>Всего</b>	<b>68 часов</b>	

## 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. (Внимание: дети). - М.: Ральф.: 2017.
2. Базарова Н, Мей В. Азбука классического танца. – Л.: Искусство.: 2018.
3. Бекина С. И др. Музыка и движение – М.: Просвещение.: 2016.
4. Васильевна Т. Балетная осанка. Методическое пособие. – М.: Высшая школа изящных искусств.: 2018.
5. Зацепина К., Климов А. и др. Народно-сценический танец.
6. Учебно-методическое пособие. – М.: Искусство.: 2017.
7. Руднева С, Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение: Учебное пособие. – М.: Просвещение.: 2018.



8. Развитие пластики в современных танцевальных ритмах: Учебнометодическое пособие / Авт.-составитель: Лисенкова И.Н., Меньшова В.Н.; под ред. Крылова О.Б. – М.: 2017.
9. Программа «Ритмика» хореографического отделения Тарской детской школы искусств / Авт.-составитель: Савченко Т.М.: 2018.
10. «Танцкей С.» танцы для праздника: Электронное периодическое издание / под ред. Хаустова В.В. – К.: 2017.
11. Technique of Ballroom Dancing – Guy Howard, 6-е издание, 2016 год