

Приложение  
к содержанию раздела  
основной образовательной программы основного общего образования,  
утвержденной приказом МБОУ Гимназия № 6 от 28.08.2023 № 252-п

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«Хореография»  
1-4 классы

## **Содержание курсов внеурочной деятельности «Хореография».**

Программа курса внеурочной деятельности «Хореография» рассчитана на четыре года.

В течение курса обучающиеся знакомятся со следующими понятиями: позиции ног, позиции рук, позиции в паре, линия танца, направление движения, углы поворотов.

Разминка проводится на каждом уроке в виде “статистического танца” в стиле аэробики под современную и популярную музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям. Задача – развитие координации, памяти и внимания, умения “читать” движения, увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата.

Общеразвивающие упражнения - движения на развитие координации, элементы асимметричной гимнастики, движения по линии танцев: на носках, каблуках, перекаты стопы, высоко поднимая колени, выпады, ход лицом и спиной, бег с подскоками, галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног. Перестроения для танцев: “линии”, “хоровод”, “шахматы”, “змейка”, “круг”. Задача – через образное восприятие обогатить набор движений, развить их координацию, разработать мышцы стопы, научить ориентироваться в зале, выполнять команды.

Диско-танцы - изучаются основные движения и вариации из них, а также некоторые популярные танцы, которые развивают чувство ритма, координацию движений, умение двигаться под музыку, коммуникабельность. Улучшается память, внимание, внутренняя организация. Обучение отдельных бальных танцев, задача которых – отработка корпусного движения, правильного и полного переноса тела, точной работы стопы.

Учебный курс включает в себя четыре раздела. На каждом занятии прорабатывается материал с углубленной отработкой отдельных тем.

Программа состоит из 4-х разделов:

### *1. Развитие музыкальности*

- воспитание интереса и любви к музыке, потребности слушать знакомые новые музыкальные произведения, двигаться под музыку, узнавать, что это за произведения и кто их написал;
- развитие умения выражать в движении характер музыки и ее настроение, передавая как контрасты, так и тонкие нюансы: изящество, тревожность, грусть, восторг и т. д.; уметь в слове выразить характер движений, подбирая точные эпитеты;
- развитие умения передавать основные средства музыкальной выразительности: темп (разнообразный, а также ускорения и замедления), динамику (усиление и уменьшение звучания, разнообразие динамических оттенков); регистр (высокий, средний, низкий); ритм (разнообразный, в том числе и синкопы); различать 2-3-частную форму произведения (с малоконтрастными по характеру частями); уметь пользоваться простейшими музыкальными терминами: ритм, темп, динамика и т. д.;
- развитие способности различать жанр произведения - плясовая (вальс, полька, старинный и современный танец и др.), песня (песня-марш, песня-танец и др.), марш (разный по характеру) – и выражать это в соответствующих движениях, в словесных описаниях.

### *2. Развитие двигательных качеств и умений*

Развитие способности передавать в пластике музыкальный образ, используя различные виды движений (основные: ходьба, бег, прыжковые движения; общеразвивающие; имитационные; плясовые).

### *3. Развитие умений ориентироваться в пространстве*

Уметь самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, в несколько кругов, в шеренги, колонны, самостоятельно выполнять перестроения и уметь их моделировать на плоскости листа бумаги, доске и т. Д.

Построение и перестроения по точкам, переходы и расходы по одному, в парах, тройках и четверках.

### *4. Развитие творческих способностей.*

- умения описывать словами музыкальный образ и содержание музыкально произведения;
- умений сочинять несложные плясовые движения и их комбинации;
- формирование умений исполнять знакомые движения в игровых ситуациях: под другую музыку, импровизировать в драматизации, самостоятельно создавая пластический образ;
- развитие воображения, фантазии, умения находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки, умения оценивать свои творческие проявления и давать обоснованную оценку другим детям. Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха. Импровизация. Образные танцы. Сочини свой танец.

## **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Хореография».**

### **Личностные результаты:**

#### Гражданское воспитание:

- готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;
- активное участие в жизни семьи, Организации, местного сообщества, родного края, страны;
- неприятие любых форм экстремизма, дискриминации;
- понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;
- представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе;
- готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;
- готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней).

#### Патриотического воспитания:

- осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России;
- ценностное отношение к достижениям своей Родины - России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;
- уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране.

#### Духовно-нравственного воспитания:

- ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;
- готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков;
- активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

#### Эстетического воспитания:

- восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства;
- осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения;
- понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества;
- стремление к самовыражению в разных видах искусства.

#### Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- осознание ценности жизни;
- ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, -сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);
- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;
- соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе
- умение принимать себя и других, не осуждая;
- умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;
- сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

#### Трудового воспитания:

- установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;
- интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания;
- осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;
- уважение к труду и результатам трудовой деятельности;
- осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

#### **Метапредметные результаты**

Познавательные универсальные учебные действия включают:

- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы (логические УУД);
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач (знаково-символические/моделирование);
- смысловое чтение;
- развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия включают:

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение (учебное сотрудничество);
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью (коммуникация);
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (ИКТ-к

Регулятивные универсальные учебные действия включают:

- умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности (целеполагание);
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач (планирование);
- 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 (контроль и коррекция);
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения (оценка);
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной (познавательная рефлексия, саморегуляция) деятельности.

## **Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Хореография»**

1 класс

№ занятия	№ занятие в теме	Тема занятия	Форма проведения
		Музыкальная грамота(7ч)	
1	1	Вводное занятие: Основы хореографии Музыкальная грамота.	Беседа. Творческое задание. Игры.
2	2	Темп. Характер музыкального произведения.	Беседа. Творческое задание. Игры. Музыкально-тренировочное.
3	3	Динамические оттенки.	Беседа. Творческое задание. Игры. Упражнения.
4	4	Музыкальная фраза.	Беседа. Творческое задание. Музыкально-тренировочное.
5	5	Смена музыкальных частей, фраз	Беседа. Творческое задание. Игры.
6	6	Жанры произведений. Жанры в музыке	Беседа. Творческое задание. Игры. Музыкально-тренировочное.
7	7	Танцевальные жанры.	Беседа. Творческое задание. Игры.
		Ритмопластика(13ч)	
8	1	Танцевальная азбука.	Творческое задание. Игры. Музыкально-тренировочное.
9	2	Постановка корпуса	Творческое задание. Игры. Музыкально-тренировочное.
10	3	Плясовые движения.	Музыкально-тренировочное. Музыкально-игровые
11	4	Плясовые движения	Музыкально-тренировочное. Творческое задание.
12	5	Плясовые движения	Музыкально-тренировочное.
13	6	Бальный танец. Танец «Буратино»	Музыкально-тренировочное. Творческое задание.
14	7	Танец «Буратино»	Музыкально-тренировочное. Творческое задание. Музыкально-игровое
15	8	Танец «Полька»	Музыкально-тренировочное. Творческое задание.
16	9	Танец «Полька»	Музыкально-тренировочное. Творческое задание.
17	10	Танец «Полька»	Музыкально-тренировочное. Творческое задание. Музыкально-игровое

18	11	Танец «Полька»	Музыкально-тренировочное. Творческое задание.
19	12	Музыкальные игры.	Музыкально-тренировочное. Творческое задание.
20	13	Музыкальные игры.	Музыкально-тренировочное. Творческое задание.
		Ориентировка в пространстве(7ч)	
21	1	Танцевальный шаг	Беседа. Творческое задание. Музыкально-игровое.
22	2	Построение в колонну, шеренгу.	Музыкально-тренировочное. Творческое задание
23	3	Построение в колонну по два и по четыре	Музыкально-тренировочное. Творческое задание
24	4	Построение в пары и друг за другом.	Музыкально-игровое. Упражнения.
25	5	Построение по точкам класса	Музыкально-тренировочное. Творческое задание.
26	6	Переходы и расходы	Музыкально-тренировочное. Творческое задание. Музыкально-игровое.
27	7	Переходы и расходы	Музыкально-тренировочное. Творческое задание.
		Основы детского танца(6ч)	
28	1	Танцевальные игры для развития музыкальности	Музыкально-тренировочное. Творческое задание.
29	2	Основы актерского мастерства.	Музыкально-тренировочное. Творческое задание. Музыкально-игровое.
30	3	Танцевальные комбинации и этюды.	Музыкально-тренировочное. Творческое задание. Музыкально-игровое.
31	4	Танцевальные комбинации и этюды.	Музыкально-тренировочное. Творческое задание. Музыкально-игровое.
32	5	Танцевальные комбинации и этюды.	Музыкально-тренировочное. Творческое задание.
33	6	Сочини свой этюд.	Контрольное занятие.

## 2 класс

№ занятия	№ занятие в теме	Тема занятия	Форма проведения
		Музыкальная грамота(25ч)	
1	1	Вводное занятие. Техника безопасности на уроке.	Беседа. Творческое задание. Игры.
2	2	Музыкальная грамота. Характер музыкального произведения.	Беседа. Творческое задание. Игры. Музыкально-тренировочное.

3	3	Характер музыки: упражнения на развитие чувствования настроения и характера музыки, понимания ее содержания; развитие умения воспринимать музыку.	Беседа. Творческое задание. Игры. Упражнения.
4	4	Темп. Сохранение темпа движения во время музыкальной паузы. Соотношение резко меняющегося темпа музыки с хореографическим движением.	Беседа. Творческое задание. Музыкально-тренировочное.
5	5	Темп. Соотношение темпа движения с постепенно изменяющимся темпом музыки.	Беседа. Творческое задание. Игры.
6	6	Динамические оттенки. Соотношения резко меняющейся силы музыкального звучания с хореографическим движением	Беседа. Творческое задание. Игры. Музыкально-тренировочное.
7	7	Динамические оттенки. Соотношение усиления и ослабления силы звучания музыки с хореографическим движением.	Беседа. Творческое задание. Игры.
8	8	Музыкальная фраза. Упражнения и фразировка. Соотношение движений с музыкальной фразой. Соотношение характеров музыки и движения (музыкальные размеры 2\4, 3\4, 4\4).	Музыкально-тренировочное. Творческое задание. Музыкально-игровое. Тестирование.
9	9	Смена музыкальных частей, фраз.	Музыкально-тренировочное. Творческое задание. Музыкально-игровое Тестирование.
10	10	Жанры произведений. Жанры в музыке(песня, марш, танец).	Музыкально-тренировочное. Творческое задание. Музыкально-игровое
11	11	Жанры произведений. Жанры в музыке(песня, марш, танец).	Музыкально-тренировочное. Творческое задание. Музыкально-игровое
12	12	Танцевальные жанры. Особенности танцевальной музыки (марш).	Музыкально-тренировочное. Творческое задание. Музыкально-игровое
13	13	Танцевальные жанры. Особенности танцевальной музыки (вальс).	Музыкально-тренировочное. Творческое задание. Музыкально-игровое
14	14	Танцевальные жанры. Особенности танцевальной музыки (полька).	Музыкально-тренировочное. Творческое задание. Музыкально-игровое
15	15	Танцевальные жанры. Особенности танцевальной музыки (пляска, хоровод).	Музыкально-тренировочное. Творческое задание. Музыкально-игровое
		Основы народно-сценического танца(82ч)	
16	1	Танцевальная азбука. Танцевальные точки и термины: выворотность, позиция, координация.	Творческое задание. Игры. Музыкально-тренировочное.
17	2	Танцевальная азбука. Танцевальные шаги.	Творческое задание. Игры. Музыкально-



			тренировочное.
18	3	Постановка корпуса. Правила постановки корпуса.	Музыкально-тренировочное. Музыкально-игровые
19	4	Положение рук в групповых танцах и фигурах: звездочка, круг, карусель, корзиночка, цепочка.	Музыкально-тренировочное.Творческое задание. Танцевальные элементы.
20	5	Поклоны на месте и с продвижением вперед и назад. «Припадания», «подбивки», дробные выстукивания, присядки, прыжки, трюки.	Музыкально-тренировочное.
21	6	«Припадание» по III позиции (на месте, с продвижением в сторону вперед). Балансе (balancé) как разновидность припадания (вперед – назад).	Музыкально-тренировочное.Творческое задание.
22	7	Балансе с подбивкой. «Подбивка» вытянутой в колене и подъеме работающей ноги – с продвижением в сторону и вперед.	Музыкально-тренировочное.Творческое задание. Музыкально-игровое
23	8	«Подбивка» вытянутой в колене и сокращенной в «Ковырялочка» с подскоком – с паузой и без неё.	Музыкально-тренировочное. Творческое задание.
24	9	«Ковырялочка» с различными окончаниями (одной ногой с подскоком на всей стопе и тройным притопом с поочередной сменой ног; сочетании с балансе (balancé) вперед и назад, с «приплясом» (pasdebasque), с «маятником», с «подбивкой», с «ковырялочкой».	Музыкально-тренировочное. Творческое задание.
25	10	Элементы русского танца:(основные движения, ходы): танцевальные движения: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, па польки ковырялочка, моталочка, молоточек, маятник.	Музыкально-тренировочное. Творческое задание. Музыкально-игровое
26	11	Выразительное исполнение русских народных элементов в играх, танцах, хороводах.	Музыкально-тренировочное. Творческое задание.
27	12	Присядки, прыжки и трюки: Присядка с выносом ноги вперед на ребро каблука (на полуприседании, по мере освоения – на полном приседании) – на месте.	Музыкально-тренировочное. Творческое задание.
28	13	Присядки, прыжки и трюки: Присядка с выносом ноги в сторону на каблук (на полуприседании, по мере освоения – на полном приседании) – на месте.	Музыкально-тренировочное. Творческое задание.
29	14	Присядки, прыжки и трюки: «Разножка» в стороны на каблуки	Музыкально-тренировочное.

		(«одноимённая» разножка»). «Разноимённая разножка» вперед-назад (на каблук и полупальцы).	Творческое задание. Музыкально-игровое
30	15	Присядки, прыжки и трюки: «Гусиный шаг». «Ползунок» – вперед. «Закладка» на месте. Повороты через голову. «Лягушка».	Музыкально-тренировочное. Творческое задание. Музыкально-игровое
31	16	Элементы русского танца. Освоение техники в более быстром темпе.	Музыкально-тренировочное. Творческое задание. Музыкально-игровое
32	17	Плясовые движения. Дробные выстукивания. Притоп с подскоком. «Печатка» (одновременный притоп двумя ногами) в координации с руками, корпусом, головой.	Музыкально-тренировочное. Творческое задание. Музыкально-игровое
33	18	Плясовые движения. Тройные притопы («семейная дробь», калужские выстукивания).	Музыкально-тренировочное. Творческое задание. Музыкально-игровое
34	19	Танцевальные элементы. Плясовые движения. Двойная дробь с подскоком и двумя переступаниями.	Музыкально-тренировочное. Творческое задание. Танцевальные элементы.
35	20	Плясовые движения. Дробь «в три ножки» («трилистник»). Дробь «в три ножки» с двумя переступаниями. Дробь «хромого» (трёхдольная). «Голубец» с двумя переступаниями на полупальцах на месте. «Ключ» одинарный.	Музыкально-тренировочное. Творческое задание. Танцевальные элементы.
36	21	Плясовые движения. «Голубец» с двумя переступаниями на полупальцах на месте. «Ключ» одинарный.	Музыкально-тренировочное. Творческое задание. Танцевальные элементы.
37	22	Пластика. Элементы партерной гимнастики (упражнения, укрепляющие мышцы спины; упражнения, развивающие подъем стопы; упражнения развивающие подвижность тазобедренного сустава).	Беседа-занятие. Танцевальные элементы.
38	23	Пластика. Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов: упражнение для развития шеи и плечевого пояса в первоначальных музыкальных раскладках; упражнение для развития плечевого сустава и рук в первоначальных музыкальных раскладках.	Беседа-занятие. Танцевальные элементы.
39	24	Пластика. Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов: упражнения на развитие поясничного пояса; упражнения на развитие силы мышц и подвижности	Беседа-занятие. Танцевальные элементы.

		суставов ног.	
40	25	Народно-сценический танец. Экзерсис у станка и на середине зала на уроке народно-сценического танец. Постановка корпуса, рук и головы. Полуприседание и полное приседание (demietgrand) по I, II, IV, V позициям; Плавные и резкие с переходом из позиции в позицию.	Музыкально-тренировочное. Творческое задание. Танцевальные элементы.
41	26	Упражнения на развитие подвижности стопы (battemens tendus). Скольжение стопой по полу с полуприседанием в момент отведения работающей ноги на носок.	Музыкально-тренировочное. Творческое задание. Танцевальные элементы.
42	27	Упражнения на развитие подвижности стопы (battemens tendus) по 1 позиции.	Музыкально-тренировочное. Творческое задание. Танцевальные элементы.
43	28	Упражнения на развитие подвижности стопы. Маленькие броски (battemens tendus jetés). Броски с акцентом «от себя» (начало движения «в такт»).	Музыкально-тренировочное. Творческое задание. Танцевальные элементы.
44	29	Упражнения на развитие подвижности стопы. Круговые движения ногой (rondejambe) по полу. Подготовка (préparation) к упражнению. Круговые движения носком. Круговые движения носком с полуприседанием в момент перевода стопы в сторону. Круговые движения носком.	Музыкально-тренировочное. Творческое задание. Танцевальные элементы.
45	30	Каблучное движение: каблучное с переступанием, каблучное с ковырялочкой, каблучное движение фляк.	Музыкально-тренировочное. Творческое задание. Танцевальные элементы.
46	31	Подготовка к веревочке. Одинарная веревочка на всей стопе.	Музыкально-тренировочное. Творческое задание. Танцевальные элементы.
47	32	Дробные выстукивания: одинарный притоп, двойной притоп, переступания на всей стопе (1/2, 1/4, 1/8 долями).	Музыкально-тренировочное. Творческое задание. Танцевальные элементы.
		Ориентировка в пространстве(Збч)	
48	1	Танцевальный шаг. Простой танцевальный шаг. Шаги по кругу, диагонали с различным ритмическим рисунком.	Беседа. Творческое задание. Музыкально-игровое.
49	2	Построение и перестроения из шеренги горизонтальной в колонну горизонтальную; из колонны горизонтальной в	Музыкально-тренировочное. Творческое задание

		шеренгу горизонтальную.	
50	3	Построение и перестроение. Сужение и расширение круга; перестроение из круга в «цепочку».	Музыкально-тренировочное. Творческое задание
51	4	Перестроение из круга в горизонтальную шеренгу; из круга в горизонтальную колонну; из горизонтальной шеренги в круг; из колонны горизонтальной в «цепочку».	Музыкально-игровое. Упражнения.
52	5	Построение по точкам.	Музыкально-тренировочное. Творческое задание. Упражнения.
53	6	Переходы и расходы. Изучение одноплановых рисунков и фигур.	Музыкально-тренировочное. Творческое задание. Музыкально-игровое.
54	7	Переходы и расходы из линейных в линейные.	Музыкально-тренировочное. Творческое задание. Упражнения.
55	8	Переходы и расходы из объёмных в объёмные.	Музыкально-тренировочное. Творческое задание.
56	9	Переходы и расходы из линейных в объёмные.	Музыкально-тренировочное. Творческое задание.
57	10	Переходы и расходы из объёмных в линейные.	Музыкально-тренировочное. Творческое задание.
		Актерское мастерство(18ч)	
58	1	Танцевальные игры для развития музыкальности.	Музыкально-тренировочное. Творческое задание.
59	2	Основы актерского мастерства. Развитие мимики и пантомимики.	Музыкально-тренировочное. Творческое задание. Музыкально-игровое.
80	3	Эстетика сцены. Игра «Настроение».	Музыкально-тренировочное. Творческое задание. Музыкально-игровое.
61	4	Танцевальный этюд.	Музыкально-тренировочное. Творческое задание. Музыкально-игровое.
62	5	Танцевальная комбинация. Игра «Заверши движение».	Музыкально-тренировочное. Творческое задание.
63	6	Свободная импровизация. Сочини свой этюд.	Контрольное занятие.
		Постановочная и репетиционная работа(43ч)	
64	1	Знакомство с историей народного танца.	Беседа. Творческое задание.
65	2	Разучивание основных танцевальных элементов народного танца.	Репетиция. Танцевальные элементы.

66	3	Разучивание рисунка народного танца.	Репетиция. Танцевальные элементы.
67	4	Постановка народного танца.	Репетиция. Танцевальные элементы.
68	5	Работа над выразительным исполнением народного танца, актерским мастерством	Отчетное занятие.

### 3 класс

№ занятия	№ занятие в теме	Тема занятия	Форма проведения
		Музыкальная грамота(25ч)	
1	1	Вводное занятие. Техника безопасности на уроке.	Беседа. Творческое задание. Игры.
2	2	Музыкальная грамота. Характер музыкального произведения.	Беседа. Творческое задание. Игры. Музыкально-тренировочное.
3	3	Характер музыки: упражнения на развитие чувствования настроения и характера музыки, понимания ее содержания; развитие умения воспринимать музыку.	Беседа. Творческое задание. Игры. Упражнения.
4	4	Темп. Сохранение темпа движения во время музыкальной паузы. Соотношение резко меняющегося темпа музыки с хореографическим движением.	Беседа. Творческое задание. Музыкально-тренировочное.
5	5	Темп. Соотношение темпа движения с постепенно изменяющимся темпом музыки.	Беседа. Творческое задание. Игры.
6	6	Динамические оттенки. Соотношения резко меняющейся силы музыкального звучания с хореографическим движением	Беседа. Творческое задание. Игры. Музыкально-тренировочное.
7	7	Динамические оттенки. Соотношение усиления и ослабления силы звучания музыки с хореографическим движением.	Беседа. Творческое задание. Игры.
8	8	Музыкальная фраза. Упражнения и фразировка. Соотношение движений с музыкальной фразой. Соотношение характеров музыки и движения (музыкальные размеры 2\4, 3\4, 4\4).	Музыкально-тренировочное. Творческое задание. Музыкально-игровое. Тестирование.
9	9	Смена музыкальных частей, фраз.	Музыкально-тренировочное. Творческое задание. Музыкально-игровое Тестирование.
10	10	Жанры произведений. Жанры в музыке(песня, марш, танец).	Музыкально-тренировочное. Творческое задание. Музыкально-игровое

11	11	Жанры произведений. Жанры в музыке(песня, марш, танец).	Музыкально-тренировочное. Творческое задание. Музыкально-игровое
12	12	Танцевальные жанры. Особенности танцевальной музыки (марш).	Музыкально-тренировочное. Творческое задание. Музыкально-игровое
13	13	Танцевальные жанры. Особенности танцевальной музыки (вальс).	Музыкально-тренировочное. Творческое задание. Музыкально-игровое
14	14	Танцевальные жанры. Особенности танцевальной музыки (полька).	Музыкально-тренировочное. Творческое задание. Музыкально-игровое
15	15	Танцевальные жанры. Особенности танцевальной музыки (пляска, хоровод).	Музыкально-тренировочное. Творческое задание. Музыкально-игровое
		Основы народно-сценического танца(82ч)	
16	1	Танцевальная азбука. Танцевальные точки и термины: выворотность, позиция, координация.	Творческое задание. Игры. Музыкально-тренировочное.
17	2	Танцевальная азбука. Танцевальные шаги.	Творческое задание. Игры. Музыкально-тренировочное.
18	3	Постановка корпуса. Правила постановки корпуса.	Музыкально-тренировочное. Музыкально-игровые
19	4	Положение рук в групповых танцах и фигурах: звездочка, круг, карусель, корзиночка, цепочка.	Музыкально-тренировочное. Творческое задание. Танцевальные элементы.
20	5	Поклоны на месте и с продвижением вперед и назад. «Припадания», «подбивки», дробные выстукивания, присядки, прыжки, трюки.	Музыкально-тренировочное.
21	6	«Припадание» по 3 позиции (на месте, с продвижением в сторону вперед). Балансе (balancé) как разновидность припадания (вперед – назад).	Музыкально-тренировочное. Творческое задание.
22	7	Балансе с подбивкой. «Подбивка» вытянутой в колене и подъеме работающей ноги – с продвижением в сторону и вперед.	Музыкально-тренировочное. Творческое задание. Музыкально-игровое
23	8	«Подбивка» вытянутой в колене и сокращённой в «Ковырялочка» с подскоком – с паузой и без неё.	Музыкально-тренировочное. Творческое задание.
24	9	«Ковырялочка» с различными окончаниями (одной ногой с подскоком на всей стопе и тройным притопом с поочерёдной сменой ног; сочетании с балансе (balancé) вперед и назад, с	Музыкально-тренировочное. Творческое задание.

		«приплясом» (pasdebasque), с «маятником», с «подбивкой», с «ковырялочкой».	
25	10	Элементы русского танца:(основные движения, ходы): танцевальные движения: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, па польки ковырялочка, моталочка, молоточек, маятник.	Музыкально-тренировочное. Творческое задание. Музыкально-игровое
26	11	Выразительное исполнение русских народных элементов в играх, танцах, хороводах.	Музыкально-тренировочное. Творческое задание.
27	12	Присядки, прыжки и трюки: Присядка с выносом ноги вперёд на ребро каблука (на полуприседании, по мере освоения – на полном приседании) – на месте.	Музыкально-тренировочное. Творческое задание.
28	13	Присядки, прыжки и трюки: Присядка с выносом ноги в сторону на каблук (на полуприседании, по мере освоения – на полном приседании) – на месте.	Музыкально-тренировочное. Творческое задание.
29	14	Присядки, прыжки и трюки: «Разножка» в стороны на каблуки («одноимённая» разножка). «Разноимённая разножка» вперед-назад (на каблук и полупальцы).	Музыкально-тренировочное. Творческое задание. Музыкально-игровое
30	15	Присядки, прыжки и трюки: «Гусиный шаг». «Ползунок» – вперёд. «Закладка» на месте. Перевороты через голову. «Лягушка».	Музыкально-тренировочное. Творческое задание. Музыкально-игровое
31	16	Элементы русского танца. Освоение техники в более быстром темпе.	Музыкально-тренировочное. Творческое задание. Музыкально-игровое
32	17	Плясовые движения. Дробные выстукивания. Притоп с подскоком. «Печатка» (одновременный притоп двумя ногами) в координации с руками, корпусом, головой.	Музыкально-тренировочное. Творческое задание. Музыкально-игровое
33	18	Плясовые движения.Тройные притопы («семейная дробь», калужские выстукивания).	Музыкально-тренировочное. Творческое задание. Музыкально-игровое
34	19	Танцевальные элементы. Плясовые движения.Двойная дробь с подскоком и двумя переступаниями.	Музыкально-тренировочное. Творческое задание. Танцевальные элементы.
35	20	Плясовые движения.Дробь «в три ножки» («трилистник»). Дробь «в три ножки» с двумя переступаниями. Дробь «хромого» (трёхдольная). «Голубец» с двумя переступаниями на полупальцах на месте. «Ключ» одинарный.	Музыкально-тренировочное. Творческое задание. Танцевальные элементы.

36	21	Плясовые движения.«Голубец» с двумя переступаниями на полупальцах на месте. «Ключ» одинарный.	Музыкально-тренировочное. Творческое задание. Танцевальные элементы.
37	22	Пластика.Элементы партерной гимнастики (упражнения, укрепляющие мышцы спины; упражнения, развивающие подъем стопы;упражнения развивающие подвижность тазобедренного сустава).	Беседа-занятие. Танцевальные элементы.
38	23	Пластика.Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов: упражнение для развития шеи и плечевого пояса в первоначальных музыкальных раскладках; упражнение для развития плечевого сустава и рук в первоначальных музыкальных раскладках.	Беседа-занятие. Танцевальные элементы.
39	24	Пластика.Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов: упражнения на развитие поясничного пояса; упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног.	Беседа-занятие. Танцевальные элементы.
40	25	Народно-сценический танец. Экзерсис у станка и на середине зала на уроке народно-сценического танец. Постановкакорпуса, рук и головы.Полуприседание и полное приседание (demietgrand) по I, II, IV, Vпозициям; Плавные и резкие с переходом из позиции в позицию.	Музыкально-тренировочное. Творческое задание. Танцевальные элементы.
41	26	Упражнения на развитие подвижности стопы (battemens tendus).Скольжение стопой по полу с полуприседанием в момент отведения работающей ноги на носок.	Музыкально-тренировочное. Творческое задание. Танцевальные элементы.
42	27	Упражнения на развитие подвижности стопы (battemens tendus) по 1 позиции.	Музыкально-тренировочное. Творческое задание. Танцевальные элементы.
43	28	Упражнения на развитие подвижности стопы. Маленькиеброски(battemens tendus jetés). Броски с акцентом «от себя» (начало движения «в такт»).	Музыкально-тренировочное. Творческое задание. Танцевальные элементы.
44	29	Упражнения на развитие подвижности стопы. Круговые движения ногой (rondejambe) по полу. Подготовка (préparation) к упражнению. Круговые движения носком. Круговые движения носком с полуприседанием в момент	Музыкально-тренировочное. Творческое задание. Танцевальные элементы.



		перевода стопы в сторону. Круговые движения носком .	
45	30	Каблучное движение: каблучное с переступанием, каблучное с ковырялочкой, каблучное движение фляк.	Музыкально-тренировочное. Творческое задание. Танцевальные элементы.
46	31	Подготовка к веревочке. Одинарная веревочка на всей стопе.	Музыкально-тренировочное. Творческое задание. Танцевальные элементы.
47	32	Дробные выстукивания: одинарный притоп, двойной притоп, переступания на всей стопе (1/2, 1/4, 1/8 долями).	Музыкально-тренировочное. Творческое задание. Танцевальные элементы.
		Ориентировка в пространстве(36ч)	
48	1	Танцевальный шаг. Простой танцевальный шаг. Шаги по кругу, диагонали с различным ритмическим рисунком.	Беседа. Творческое задание. Музыкально-игровое.
49	2	Построение и перестроения из шеренги горизонтальной в колонну горизонтальную; из колонны горизонтальной в шеренгу горизонтальную.	Музыкально-тренировочное. Творческое задание
50	3	Построение и перестроение. Сужение и расширение круга; перестроение из круга в «цепочку».	Музыкально-тренировочное. Творческое задание
51	4	Перестроение из круга в горизонтальную шеренгу; из круга в горизонтальную колонну; из горизонтальной шеренги в круг; из колонны горизонтальной в «цепочку».	Музыкально-игровое. Упражнения.
52	5	Построение по точкам.	Музыкально-тренировочное. Творческое задание. Упражнения.
53	6	Переходы и расходы. Изучение одноплановых рисунков и фигур.	Музыкально-тренировочное. Творческое задание. Музыкально-игровое.
54	7	Переходы и расходы из линейных в линейные.	Музыкально-тренировочное. Творческое задание. Упражнения.
55	8	Переходы и расходы из объёмных в объёмные.	Музыкально-тренировочное. Творческое задание.
56	9	Переходы и расходы из линейных в объёмные.	Музыкально-тренировочное. Творческое задание.
57	10	Переходы и расходы из объёмных в линейные.	Музыкально-тренировочное. Творческое задание.
		Актерское мастерство(18ч)	
58	1	Танцевальные игры для развития музыкальности.	Музыкально-тренировочное.

			Творческое задание.
59	2	Основы актерского мастерства. Развитие мимики и пантомимики.	Музыкально-тренировочное. Творческое задание. Музыкально-игровое.
80	3	Эстетика сцены. Игра «Мимика».	Музыкально-тренировочное. Творческое задание. Музыкально-игровое.
61	4	Танцевальный этюд.	Музыкально-тренировочное. Творческое задание. Музыкально-игровое.
62	5	Танцевальная комбинация. Игра «Заверши движение».	Музыкально-тренировочное. Творческое задание.
63	6	Свободная импровизация. Сочини свой этюд.	Контрольное занятие.
		Постановочная и репетиционная работа(43ч)	
64	1	Знакомство с историей народного танца.	Беседа. Творческое задание.
65	2	Разучивание основных танцевальных элементов народного танца.	Репетиция. Танцевальные элементы.
66	3	Разучивание рисунка народного танца.	Репетиция. Танцевальные элементы.
67	4	Постановка народного танца.	Репетиция. Танцевальные элементы.
68	5	Работа над выразительным исполнением народного танца, актерским мастерством	Отчетное занятие.

#### 4 класс

№ занятия	№ занятие в теме	Тема занятия	Форма проведения
		Музыкальная грамота(8ч)	
1	1	Вводное занятие. Техника безопасности на уроке.	Беседа. Творческое задание. Игры.
2	2	Музыкальная грамота. Характер музыкального произведения.	Беседа. Творческое задание. Игры. Музыкально-тренировочное.
3	3	Характер музыки: упражнения на развитие чувствования настроения и характера музыки, понимания ее содержания; развитие умения воспринимать музыку.	Беседа. Творческое задание. Игры. Упражнения.
4	4	Темп. Сохранение темпа движения во время музыкальной паузы. Соотношение резко меняющегося темпа музыки с хореографическим движением.	Беседа. Творческое задание. Музыкально-тренировочное.

5	5	Темп. Соотношение темпа движения с постепенно изменяющимся темпом музыки.	Беседа. Творческое задание. Игры.
6	6	Динамические оттенки. Соотношения резко меняющейся силы музыкального звучания с хореографическим движением	Беседа. Творческое задание. Игры. Музыкально-тренировочное.
7	7	Динамические оттенки. Соотношение усиления и ослабления силы звучания музыки с хореографическим движением.	Беседа. Творческое задание. Игры.
8	8	Музыкальная фраза. Упражнения и фразировка. Соотношение движений с музыкальной фразой. Соотношение характеров музыки и движения (музыкальные размеры 2\4, 3\4, 4\4).	Музыкально-тренировочное. Творческое задание. Музыкально-игровое. Тестирование.
9	9	Смена музыкальных частей, фраз.	Музыкально-тренировочное. Творческое задание. Музыкально-игровое Тестирование.
10	10	Жанры произведений. Жанры в музыке(песня, марш, танец).	Музыкально-тренировочное. Творческое задание. Музыкально-игровое
11	11	Жанры произведений. Жанры в музыке(песня, марш, танец).	Музыкально-тренировочное. Творческое задание. Музыкально-игровое
12	12	Танцевальные жанры. Особенности танцевальной музыки (марш).	Музыкально-тренировочное. Творческое задание. Музыкально-игровое
13	13	Танцевальные жанры. Особенности танцевальной музыки (вальс).	Музыкально-тренировочное. Творческое задание. Музыкально-игровое
14	14	Танцевальные жанры. Особенности танцевальной музыки (полька).	Музыкально-тренировочное. Творческое задание. Музыкально-игровое
15	15	Танцевальные жанры. Особенности танцевальной музыки (пляска, хоровод).	Музыкально-тренировочное. Творческое задание. Музыкально-игровое
		Основы народно-сценического танца(46ч)	
16	1	Танцевальная азбука. Танцевальные точки и термины: выворотность, позиция, координация.	Творческое задание. Игры. Музыкально-тренировочное.
17	2	Танцевальная азбука. Танцевальные шаги.	Творческое задание. Игры. Музыкально-тренировочное.
18	3	Постановка корпуса. Правила постановки корпуса.	Музыкально-тренировочное. Музыкально-игровые
19	4	Положение рук в групповых танцах и фигурах: звездочка, круг, карусель, корзиночка, цепочка.	Музыкально-тренировочное. Творческое задание. Танцевальные элементы.
20	5	Поклоны на месте и с продвижением вперед и назад.	Музыкально-тренировочное.

		«Припадания», «подбивки», дробные выстукивания, присядки, прыжки, трюки.	
21	6	«Припадание» по III позиции (на месте, с продвижением в сторону вперёд). Балансе (balancé) как разновидность припадания (вперёд – назад).	Музыкально-тренировочное. Творческое задание.
22	7	Балансе с подбивкой. «Подбивка» вытянутой в колене и подъёме работающей ноги – с продвижением в сторону и вперёд.	Музыкально-тренировочное. Творческое задание. Музыкально-игровое
23	8	«Подбивка» вытянутой в колене и сокращённой в «Ковырялочка» с подскоком – с паузой и без неё.	Музыкально-тренировочное. Творческое задание.
24	9	«Ковырялочка» с различными окончаниями (одной ногой с подскоком на всей стопе и тройным притопом с поочерёдной сменой ног; сочетании с балансе (balancé) вперед и назад, с «приплясом» (pasdebasque), с «маятником», с «подбивкой», с «ковырялочкой».	Музыкально-тренировочное. Творческое задание.
25	10	Элементы русского танца:(основные движения, ходы): танцевальные движения: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, па польки ковырялочка, моталочка, молоточек, маятник.	Музыкально-тренировочное. Творческое задание. Музыкально-игровое
26	11	Выразительное исполнение русских народных элементов в играх, танцах, хороводах.	Музыкально-тренировочное. Творческое задание.
27	12	Присядки, прыжки и трюки: Присядка с выносом ноги вперёд на ребро каблука (на полуприседании, по мере освоения – на полном приседании) – на месте.	Музыкально-тренировочное. Творческое задание.
28	13	Присядки, прыжки и трюки: Присядка с выносом ноги в сторону на каблук (на полуприседании, по мере освоения – на полном приседании) – на месте.	Музыкально-тренировочное. Творческое задание.
29	14	Присядки, прыжки и трюки: «Разножка» в стороны на каблуки («одноимённая» разножка). «Разноимённая разножка» вперед-назад (на каблук и полупальцы).	Музыкально-тренировочное. Творческое задание. Музыкально-игровое
30	15	Присядки, прыжки и трюки: «Гусиный шаг». «Ползунок» – вперед. «Закладка» на месте. Перевороты через голову. «Лягушка».	Музыкально-тренировочное. Творческое задание. Музыкально-игровое
31	16	Элементы русского танца. Освоение техники в более быстром	Музыкально-тренировочное.

		темпе.	Творческое задание. Музыкально-игровое
32	17	Плясовые движения. Дробные выстукивания. Притоп с подскоком. «Печатка» (одновременный притоп двумя ногами) в координации с руками, корпусом, головой.	Музыкально-тренировочное. Творческое задание. Музыкально-игровое
33	18	Плясовые движения. Тройные притопы («семейная дробь», калужские выстукивания).	Музыкально-тренировочное. Творческое задание. Музыкально-игровое
34	19	Танцевальные элементы. Плясовые движения. Двойная дробь с подскоком и двумя переступаниями.	Музыкально-тренировочное. Творческое задание. Танцевальные элементы.
35	20	Плясовые движения. Дробь «в три ножки» («трилистник»). Дробь «в три ножки» с двумя переступаниями. Дробь «хромого» (трёхдольная). «Голубец» с двумя переступаниями на полупальцах на месте. «Ключ» одинарный.	Музыкально-тренировочное. Творческое задание. Танцевальные элементы.
36	21	Плясовые движения. «Голубец» с двумя переступаниями на полупальцах на месте. «Ключ» одинарный.	Музыкально-тренировочное. Творческое задание. Танцевальные элементы.
37	22	Пластика. Элементы партерной гимнастики (упражнения, укрепляющие мышцы спины; упражнения, развивающие подъем стопы; упражнения развивающие подвижность тазобедренного сустава).	Беседа-занятие. Танцевальные элементы.
38	23	Пластика. Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов: упражнение для развития шеи и плечевого пояса в первоначальных музыкальных раскладках; упражнение для развития плечевого сустава и рук в первоначальных музыкальных раскладках.	Беседа-занятие. Танцевальные элементы.
39	24	Пластика. Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов: упражнения на развитие поясничного пояса; упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног.	Беседа-занятие. Танцевальные элементы.
40	25	Народно-сценический танец. Экзерсис у станка и на середине зала на уроке народно-сценического танца. Постановка корпуса, рук и головы. Полуприседание и полное приседание (demietgrand) по I, II, IV, V позициям; Плавные и резкие с переходом из позиции в позицию.	Музыкально-тренировочное. Творческое задание. Танцевальные элементы.
41	26	Упражнения на развитие подвижности стопы (battemens tendus). Скольжение стопой по полу с полуприседанием в	Музыкально-тренировочное. Творческое задание. Танцевальные элементы.

		момент отведения работающей ноги на носок.	
42	27	Упражнения на развитие подвижности стопы (battements tendus) по 1 позиции.	Музыкально-тренировочное. Творческое задание. Танцевальные элементы.
43	28	Упражнения на развитие подвижности стопы. Маленькие броски (battements tendus jetés). Броски с акцентом «от себя» (начало движения «в такт»).	Музыкально-тренировочное. Творческое задание. Танцевальные элементы.
44	29	Упражнения на развитие подвижности стопы. Круговые движения ног (ronddejambe) по полу. Подготовка (préparation) к упражнению. Круговые движения носком. Круговые движения носком с полуприседанием в момент перевода стопы в сторону. Круговые движения носком .	Музыкально-тренировочное. Творческое задание. Танцевальные элементы.
45	30	Каблучное движение: каблучное с переступанием, каблучное с ковырялочкой, каблучное движение фляк.	Музыкально-тренировочное. Творческое задание. Танцевальные элементы.
46	31	Подготовка к веревочке. Одинарная веревочка на всей стопе.	Музыкально-тренировочное. Творческое задание. Танцевальные элементы.
47	32	Дробные выстукивания: одинарный притоп, двойной притоп, переступания на всей стопе (1/2, 1/4, 1/8 долями).	Музыкально-тренировочное. Творческое задание. Танцевальные элементы.
		Ориентировка в пространстве(8ч)	
48	1	Танцевальный шаг. Простой танцевальный шаг. Шаги по кругу, диагонали с различным ритмическим рисунком.	Беседа. Творческое задание. Музыкально-игровое.
49	2	Построение и перестроения из шеренги горизонтальной в колонну горизонтальную; из колонны горизонтальной в шеренгу горизонтальную.	Музыкально-тренировочное. Творческое задание
50	3	Построение и перестроение. Сужение и расширение круга; перестроение из круга в «цепочку».	Музыкально-тренировочное. Творческое задание
51	4	Перестроение из круга в горизонтальную шеренгу; из круга в горизонтальную колонну; из горизонтальной шеренги в круг; из колонны горизонтальной в «цепочку».	Музыкально-игровое. Упражнения.
52	5	Построение по точкам.	Музыкально-тренировочное. Творческое задание. Упражнения.
53	6	Переходы и расходы. Изучение одноплановых рисунков и фигур.	Музыкально-тренировочное. Творческое задание. Музыкально-игровое.
54	7	Переходы и расходы из линейных в линейные.	Музыкально-тренировочное. Творческое задание. Упражнения.

55	8	Переходы и расходы из объёмных в объёмные.	Музыкально-тренировочное. Творческое задание.
56	9	Переходы и расходы из линейных в объёмные.	Музыкально-тренировочное. Творческое задание.
57	10	Переходы и расходы из объёмных в линейные.	Музыкально-тренировочное. Творческое задание.
Актерское мастерство(12ч)			
58	1	Танцевальные игры для развития музыкальности.	Музыкально-тренировочное. Творческое задание.
59	2	Основы актерского мастерства. Развитие мимики и пантомимики.	Музыкально-тренировочное. Творческое задание. Музыкально-игровое.
80	3	Эстетика сцены. Игра «Настроение».	Музыкально-тренировочное. Творческое задание. Музыкально-игровое.
61	4	Танцевальный этюд.	Музыкально-тренировочное. Творческое задание. Музыкально-игровое.
62	5	Танцевальная комбинация. Игра «Заверши движение».	Музыкально-тренировочное. Творческое задание.
63	6	Свободная импровизация. Сочини свой этюд.	Контрольное занятие.
Постановочная и репетиционная работа(28ч)			
64	1	Знакомство с историей народного танца.	Беседа. Творческое задание.
65	2	Разучивание основных танцевальных элементов народного танца.	Репетиция. Танцевальные элементы.
66	3	Разучивание рисунка народного танца.	Репетиция. Танцевальные элементы.
67	4	Постановка народного танца.	Репетиция. Танцевальные элементы.
68	5	Работа над выразительным исполнением народного танца, актерским мастерством	Отчетное занятие.