

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ГОРОД АСТРАХАНЬ»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
Г.АСТРАХАНИ «НАЧАЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №19»

Рассмотрено:
руководитель МО
_____/Буслова Ю.А./
Протокол № 1
от 28.08.2023 г.

Согласовано:
зам. директора по УВР
_____/Маркина И.Я./
от 29.08.2023 г.

Утверждено:
Директор
_____/Сипхангулова Ф.И.
Приказ № 01-15-73
от 31.08.2023 г.

**Дополнительная общеразвивающая образовательная
программа по внеурочной деятельности
«Дэнсики»**

**Срок реализации: 4 года
Возрастная категория: 6,5-11 лет**

Программу составила:
Лысенко О.П.,
учитель физической культуры,
высшей квалификационной категории

АСТРАХАНЬ, 2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа по внеурочной деятельности «Дэнсики» (далее - программа по внеурочной деятельности «Дэнсики») составлена с учетом следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции от 03.08.2018);

2. Приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 года № 286 «Об утверждении и введении в действие ФГОС НОО»;

3. Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ г. Астрахани «НОШ № 19»;

4. Примерная программа начального общего образования, «Программы общеобразовательных учреждений. Начальные классы» А.П. Матвеев М.: Просвещение 2011г., и программы по хореографии для общеобразовательных школ: программы «Ритмика и танец» 1-8 классы, утвержденной Министерством образования 06.03.2001г.

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа «Дэнсики» разработана для реализации её в условиях внеурочной деятельности детей в школе и предоставляет ребёнку возможность освоить искусство хореографии, выразить творческие способности, освободиться от физических и психических «зажимов», научиться воспринимать окружающий мир, видеть его многообразие, сочувствовать и сопереживать тем, кто творит рядом.

Программа по внеурочной деятельности «Дэнсики» ориентирована на:

- ✓ удовлетворение потребностей обучающихся в художественно-эстетическом развитии;
- ✓ формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- ✓ обеспечение духовно-нравственного и трудового воспитания обучающихся;
- ✓ выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся;
- ✓ социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- ✓ формирование общей культуры обучающихся.

Цель программы: формирование основ здорового, безопасного образа жизни, раскрытие способностей (физических, творческих) и развитие мотивации к познанию, средствами хореографии.

Задачи программы:

Образовательные

- познакомить обучающихся с историей возникновения и развития хореографического искусства;

- способствовать поэтапного овладения обучающимися ритмикой, основами классического, народного танцев, актёрского мастерства, специальной гимнастикой;

- формировать знания специальных хореографических понятий.

Развивающие

- формировать правильную осанку, укреплять суставно-двигательный и связочный аппараты, развивать природные физические данные;

- формировать основы музыкальной культуры. Развивать танцевальность, артистизм; эмоциональную сферу, координацию хореографических движений, исполнительских умений и навыков;

- развивать элементарные пространственные представления, ориентации обучающихся в сценическом пространстве, в композиционных перестроениях танцевальных рисунков-фигур;

- формировать и развивать умения по снятию мышечных «зажимов» и психологических процессов торможения средствами танца;

- развивать репродуктивное и продуктивное воображение, фантазию, творчество, наглядно-образное, ассоциативное мышление, самостоятельное художественное осмысление хореографического материала.

Воспитательные

- формировать и совершенствовать коммуникативное межличностное общение («исполнитель-педагог», «партнёр-партнёрша», «участник-ансамбль/коллектив»);

- формировать чувство вкуса и эстетики.

Адресат программы – ученики начальной школы.

Объем и срок освоения программы:

Данная программа предназначена для детей обучающихся 1- 4 классов (6,5 -11 лет) и рассчитана на 4 года обучения.

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Состав учащихся может быть сменным, как одновозрастным, так и разновозрастным.

Форма обучения – очная, групповая.

1. Планируемые результаты освоения курса.

В соответствии с поставленными целями и задачами программы по внеурочной деятельности «Дэнсики» ожидаются следующие результаты.

I год обучения

Обучающийся научится:

- соблюдать требования о правилах поведения в хореографическом классе, на сцене и в других помещениях;

- соблюдать требования к внешнему виду на занятиях;

- будет знать музыкальные размеры, темп и характер музыки;

- будет знать хореографические названия изученных элементов.

Обучающийся получит возможность:

- воспроизводить заданный ритмический рисунок хлопками;

- владеть корпусом во время исполнения движений;
- ориентироваться в пространстве;
- координировать свои движения;
- исполнять хореографический этюд в группе.

II год обучения

Обучающийся научится:

- музыкальной грамоте;
- хореографическим названиям изученных элементов.

Обучающийся получит возможность:

- корректировать свою деятельность в соответствии с заданиями и замечаниями педагога;
- контролировать собственное исполнение, согласовывая его с коллективным;
- анализировать музыкальный материал;
- самостоятельно выполнять изученные элементы классического, народного танца;
- владеть исполнительским мастерством сценического танца.

III год обучения

Обучающийся научится:

- терминам азбуки классического, народного танца.

Обучающийся получит возможность:

- грамотно исполнять элементы классического, народного танца;
- работать над выразительностью исполнения танцевального репертуара.

IV год обучения

Обучающийся научится:

- названиям новых классических, народных хореографических элементов и связок.

Обучающийся получит возможность:

- выполнять движения и комбинации на середине;
 - согласовывать движения корпуса, рук, ног при переходе из позы в позу;
 - знать и выполнять правила сценической этики.

Базовым результатом образования в области хореографии является освоение обучающимися основ хореографической деятельности. Кроме того, занятия хореографией способствуют развитию личностных качеств обучающихся и являются средством формирования у них универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки занятий хореографии.

Личностными результатами освоения учащимися программы по внеурочной деятельности «Дэнсики» являются следующие умения:

- проявлять интерес к хореографии как к виду искусства, воспринимать и понимать художественное творчество, рефлексировать и оценивать образцы мирового художественного творчества, различать и использовать в собственном творчестве разнообразные жанры хореографического искусства;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по внеурочной деятельности «Дэнсики» являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении различных движений, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий хореографией;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности костюмов и атрибутов, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов программы.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по внеурочной деятельности «Дэнсики» являются следующие умения:

- излагать факты истории развития хореографии, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека;
- представлять занятия хореографией как средство укрепления здоровья и физического развития человека;
- организовывать и проводить занятия хореографией с разной целевой направленностью, подбирать для них различные упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения.

Формой аттестации является концерт, участие в конкурсах.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа в комплексе объединяет нескольких образовательных дисциплин: классический танец, народно-сценический, ритмика, актёрское мастерство, специальная гимнастика, современные и детские танцы.

Классический танец - один из основных предметов для начинающего маленького танцора, помогает в постановке корпуса, ног, рук и головы на простейших упражнениях классического тренажа. Классический танец способствует развитию элементарных навыков координации движений, вырабатывает точность, свободу, грацию, способствует развитию суставно-мышечного аппарата тела, вырабатывает силу, выносливость, гибкость, ловкость, что очень важно в постановке танца.

Народно-сценический танец - основа хореографии, воспитывает у детей чувство дружбы народов разных национальностей, способствует изучению народных традиций и обрядов. Народный танец столь же разнообразен, как разнообразна жизнь и культура народов. Народная хореография является одним из ранних проявлений творчества детей, народный танец выражает чувства средствами пластики и ритмических движений тела и опирается на ритмы глубоких эмоций.

Ритмика. Занятия ритмикой помогают усвоить основные музыкально-теоретические понятия, развивают музыкальный слух, чувство ритма, активизируют восприятие музыки. В основе ритмики как предмета лежит изучение тех элементов музыкальной выразительности, которые наиболее естественно и логично могут быть отображены в движении. Ритмика учит детей двигаться в характере музыки, передовая её темповые, динамические, метроритмические особенности. Выполнение образного содержания музыкального произведения достигается через точную выразительную передачу движений и характера музыки. Вместе с тем ритмические упражнения выполняют задачу физического воспитания, они совершенствуют двигательные навыки, вырабатывают умение владеть своим телом, укрепляют мышцы, благотворно влияют на работу органов дыхания, кровообращения, ритмика помогает развивать такие природные физические данные, как растяжка, прыжок, подъём, гибкость и даже артистичность.

Специальная гимнастика - набор специальных гимнастических упражнений, направленных на разогрев мышц, разработку суставов, чтобы организм ребёнка был готов к выполнению более сложных действий, способствующих физическому развитию тела будущих танцоров. Специальная гимнастика укрепляет здоровье, развивает основные физические качества:

гибкость, подвижность, быстрота реакции, выворотность, пластичность, выносливость.

Актёрское мастерство – это умение играть роль, инструмент способный в пластике передать танцевальное созвучие, исполнить определённую партию, роль. Занятия актёрским мастерством развивают активные мыслительные действия, позволяют проникнуться исполняемой ролью, «войти в образ», а также обогащают двигательный опыт ребёнка, совершенствуют моторику, дети становятся более раскрепощёнными, открытыми и общительными, эмоциональными в процессе исполнения танца.

Учебный план

п/п	Наименование разделов	Всего часов				Всего
		1 год	2год	3 год	4 год	
1	Основы классического танца	0	5	5	5	15
2	Основы народного танца	0	5	5	5	15
3	Ритмика	10	0	0	0	10
4	Актёрское мастерство	0	3	3	3	9
5	Специальная гимнастика (акробатика)	5	6	6	6	23
6	Современные и детские танцы	10	5	5	5	25
7	Постановочная работа	8	10	10	10	38
	Всего часов:	33	34	34	34	135

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Цель: развитие мотивации обучающихся к хореографическому искусству.

Задачи:

Образовательные -

- привить навыки исполнения основных ритмических упражнений;
- познакомить с элементами ритмики: слушание музыки и определение её характера, темпа и размера; воспроизведение музыки хлопками и притопыванием ритмического рисунка;
- формировать правильную осанку, постановку корпуса.

Развивающие -

- развить силу, выносливость, координацию, гибкость, ловкость танцевальность, чувство ритма;
- развить потребности в культуре движений, оптимальном физическом развитии.

Воспитательные -

- привить навыки культуры поведения, сценической культуры
- создать единый сплоченный детский коллектив;
- сформирование коммуникативной культуры обучающихся.

Учебно-тематический план 1-го года обучения (6,5-7 лет)

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Ритмика.	1	9	10
2	Специальная гимнастика	1	4	5
3	Современные и детские танцы	1	9	10
4	Постановочная работа	1	7	8
	Итого:	4	29	33

Раздел I. «Ритмика» - 10 часов.

Теория: *Знакомство с миром танца.*

Знакомство с образовательными модулями программы.

Цели и задачи программы.

Введение в образовательный модуль «Ритмика»

➤ **Стартовый уровень:** знакомство детей с миром танца, выявление и развитие танцевальных способностей детей, формирование интереса и мотивации детей к занятиям хореографией.

➤ **Базовый уровень:** развитие интерес к предметному содержанию образовательного процесса, формируются ценностные ориентации способности. Знание строения музыкального произведения (понятия: вступление, части, музыкальная фраза). Знание музыкального размера. Музыкальные акценты.

➤ **Продвинутый уровень:** в процессе освоения данного уровня реализуется стремление обучающегося самоопределиться относительно предметного содержания образовательной программы и собственных ценностных ориентаций. Особенности танцевальных жанров (вальс, полька, галоп, марш и т.д.) Знать длительность музыкального произведения, ритмический рисунок.

Практика:

Ритмико-гимнастические упражнения -

Движение в характере музыки темпово-динамические, метроритмические движения в характере музыки, изучения техники шага, притопов, хлопков, прыжков, поворотов на месте в такт музыке.

Музыкальные задания и игры.

Изучение музыкального размера: 2/4, 3/4, 4/4, 6/8 сильные доли такта, слабые доли, акцент.

➤ **Стартовый уровень:** правильно пройти шагом «марша» в такт музыке, сохраняя правильную и красивую осанку, точно по заданному рисунку. Быстро и правильно строить фигуры: круг, линию, колонну.

➤ **Базовый уровень:** одновременно начать и закончить движение с предложением и фразой музыкального произведения. Развитие и тренировка физических способностей и возможностей, постановка корпуса, движений рук, ног, головы;

➤ **Продвинутый уровень:** уметь быстро и чётко запоминать и воспроизводить небольшие танцевальные композиции, повторять ритмический рисунок хлопков и притопов.

Раздел II. «Специальная гимнастика» - 5 часов.

Теория: *Введение в образовательный модуль «Специальная гимнастика».*

Значение гимнастики в развитии основных физических качеств: силы, ловкости, выносливости, гибкости, быстроты.

Закаливание организма.

➤ **Стартовый уровень:** знать позиции рук, ног, упражнения «партерной гимнастики».

➤ **Базовый уровень:** знать технику исполнения упражнений для развития подвижности стоп. Упражнений для развития тазобедренного сустава, эластичности мышц бедра, выворотности. Знать технику исполнения упражнений для развития гибкости плечевого и поясного суставов, подвижности позвоночника, упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, на растяжку и развитие танцевального шага.

➤ **Продвинутый уровень:** знать технику исполнения акробатических упражнений.

Практика:

Общеразвивающие упражнения

Строевые упражнения: построение и перестроение в шеренгу, колонну, круг, врассыпную, бег врассыпную по команде.

Комплексы ОРУ (общеразвивающие упражнения) с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, упражнения на подвижность позвоночника (наклоны, прогибы, вращения).

Акробатические упражнения

Акробатические упражнения: упоры (присев, лёжа, согнувшись); седы (на пятках, углом); стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперёд (назад); «мост» из положения лёжа на спине; «шпагаты» и складки.

Дыхательная гимнастика

Дыхательные упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки: поsegmentное расслабление из стойки расслабление рук, свободное раскачивание руками при поворотах туловища; расслабления рук, шеи, туловища в положении сидя.

➤ **Стартовый уровень:** быстро и правильно строить фигуры: круг, линию, колонну, сохраняя правильную и красивую осанку, точно по заданному рисунку.

Одновременно начать и закончить движение с предложением и фразой музыкального произведения.

➤ **Базовый уровень:** грамотно и выразительно исполнять упражнения. Выполнять акробатические упражнения: упоры (присев, лёжа, согнувшись); седы (на пятках, углом); стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги).

➤ **Продвинутый уровень:** умение выполнять кувырок вперёд (назад); «мост» из положения, лёжа на спине; «шпагаты» и складки. Уметь выполнять упражнения на расслабление мышц

Раздел III. «Современные и детские танцы» - 10 часов.

Теория: *«Танец сегодня».*

Направления стилей в современной хореографии.

Значение игры в постановке детского танца.

➤ **Стартовый уровень:** знание стилей в современной хореографии.

➤ **Базовый уровень:** знать и выполнять, требуемые правила в исполнении танца.

➤ **Продвинутый уровень:** иметь навык вежливого отношения к партнёру.

Практика: *«Урок современного и детского танца».*

Разучивание и отработка танцевальных движений современного и детского танца.

➤ **Стартовый уровень:** владение определённым объемом движений танца.

➤ **Базовый уровень:** грамотно исполнять программные движения, уметь танцевать в ансамбле.

➤ **Продвинутый уровень:** точность и четкость движений: осознанное исполнение фигур танцев и умение выполнять их; владение мимикой и жестами как средства актерской выразительности.

Раздел IV. «Постановочная работа» - 8 часов.

Теория: *Композиция постановка танца*

Постановочная работа на основе учебных комбинации по всем основным признакам, построение комбинаций драматургия, музыка, текст, рисунок.

➤ **Стартовый уровень:** иметь навык вежливого отношения к партнёру.

➤ **Базовый уровень:** знать и выполнять, требуемые правила в исполнении танца.

➤ **Продвинутый уровень:** знать об исполнительских средствах выразительности танца.

Практика: *Освоение хореографического репертуара*

Выполнение заданий на проявление индивидуальности, творческих способностей.

Освоение музыкального репертуара детского и эстрадного танца. Корректировка и отработка выразительности каждого движения на занятиях. Генеральные репетиции, отработка танцевальных номеров.

Подготовка в концертной деятельности с танцевальными номерами

➤ **Стартовый уровень:** определять по звучанию музыки характер танца

➤ **Базовый уровень:** грамотно исполнять элементы танцев в сочетании с движением рук, головы, корпуса - соло, в паре, коллективно на месте и в продвижении.

- **Продвинутый уровень:** пластически и эмоционально исполнять танцы, принимать активное участие в концертной деятельности.

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Цель: расширение знаний в области хореографического искусства, участие в постановке танцевальных номеров, выступления с танцевальными номерами и участие в конкурсах, фестивалях.

Задачи:

Образовательные -

- отрабатывать технику основ классического и народного танцев;
- изучать хореографические элементы;
- изучать элементы современного детского танца;
- изучать основы актёрского мастерства.

Развивающие -

- развивать чувства ритма и музыкальности, моторно-двигательной и логической памяти;
- развивать творческую инициативу и способность к самовыражению в танце формировать навыки самовыражения в музыкальном движении.

Воспитательные -

- воспитывать чувство эмоционального отклика на хореографическое искусство;
- способствовать развитию саморегуляции психических процессов обучающихся (внимания, мышления, памяти) в ходе осуществления двигательной деятельности.

Учебно-тематический план 2-го года обучения (7-8 лет)

п/п	Наименование разделов	Всего часов		
		теория	практика	всего
1	Основы классического танца	1	4	5
2	Основы народного танца	1	4	5
3	Актёрское мастерство	1	2	3
4	Специальная гимнастика	1	5	6
5	Современные и детские танцы	1	4	5
6	Постановочная работа	1	9	10
	Всего часов:	6	28	34

Раздел I. «Основы классического танца» - 5 часов.

Теория: Знакомство с техникой безопасности на занятии. Классический танец, как высшая форма современного балета. Форма, культура поведения на занятиях. Постановка корпуса, ног, рук и головы на простейших упражнениях классического тренажа. Положение и позы классического танца.

- **Стартовый уровень:** знать названия упражнений классического тренажа.
- **Базовый уровень:** техника исполнения экзерсис у станка и середине.
- **Продвинутый уровень:** положение и позы классического танца.

Практика: *Подготовительная часть* -

Вход в танцевальный зал сначала бытовым и затем танцевальным шагом (4/4, 3/4, 2/4) – в ритме марша, в ритме вальса, в ритме польки виды шагов и бега, боковой галоп, подскоки, переход на марш и перестроение по линии. Поклон педагогу.

Экзерсис на середине -

Позиция рук - подготовительная 1-я, 2-я, 3-я

(port de bras) муз. размер 2/4;

позиции ног 1-я, 2-я, 3-я муз. размер 2/4

releve на пальцах по I позиции муз. размер 2/4.

- **Стартовый уровень:** позиции и положения рук, ног, виды арабесков.
Уметь: исполнять положения и позиции рук, ног в чистом виде. «Прыжки».
- **Базовый уровень:** исполнение упражнений классического танца
- Продвинутый уровень:** исполнение комбинаций классического танца.

Раздел II. «Основы народного танца» - 5 часов.

Теория: *Народный танец* -

Знакомства с танцующей Россией. Образное богатство (фольклорные и народно-сценические танцы). Позиции и положения рук в разнохарактерных танцах. Понятие preparations (вступление) и затакт музыки.

- **Стартовый уровень:** знать позиции и положения рук в разнохарактерных танцах. Понятие preparations (вступление) и затакт музыки.
- **Базовый уровень:** знать термины изученных движений.
- **Продвинутый уровень:** знать методику изученных программных движений.

Практика: *Знакомство с элементами русского танца* -

Танцевальные элементы: ковьярочка, «моталочка», маятник.

Танцевальные шаги: простой, переменный, гармошка, ёлочка, припадание, галоп.

Выстукивание: притопы, молоточки.

Хлопушки и присядки муз. размер 2/4

Танцевальные этюды - хороводы, плясовые.

- **Стартовый уровень:** умение определять характер музыки, его темповые и динамические особенности; самостоятельно вступать в музыку; самостоятельно определять метроритмический рисунок мелодий, воспроизводить его в танцевальной форме (хлопками, притопами, движениями).
- **Базовый уровень:** точность и четкость движений: осознанное исполнение фигур. Координировать движения ног, корпуса и головы в умеренном и быстром темпе.
- **Продвинутый уровень:** использование танцевальных комбинаций.

Раздел III. «Актёрское мастерство» - 3 часа.

Теория: *Развитие навыков актёрской пластики и выразительности игровыми средствами.*

Привитие элементарных навыков актёрского мастерства через искусство танцевального поклона. Эмоционального исполнения танца. Мимика и жесты в танце.

Создание определённого образа в танце. Законы перемещения в пространстве сцены.

- **Стартовый уровень:** танцевальные средства выразительности.
- **Базовый уровень:** законы перемещения в пространстве сцены. Мимика и жесты в танце.
- **Продвинутый уровень:** создание определённого образа в танце.

Практика: *Урок фантазии* -

Хореографическая импровизация на предлагаемый педагогом музыкальный материал «музыкальная шкатулка», «мобильный телефон», «доброе утро», «русский сувенир».

- **Стартовый уровень:** владеть сценической площадкой.
- **Базовый уровень:** координация движений: свободное владение пространством репетиционного и сценического зала, линейным, круговым построением, основными фигурами танца.
- **Продвинутый уровень:** научиться импровизировать под музыкальный материал в разных стилях и настроениях.

Раздел IV. «Специальная гимнастика» - 6 часов.

Теория: *Теоретическая подготовка* -

Строение и функции костей. Медицинский взгляд на тренировку. Комплекс упражнений для различных групп мышц.

- **Стартовый уровень:** строение и функции костей. Медицинский взгляд на тренировку.
- **Базовый уровень:** комплекс общеразвивающих упражнений.
- **Продвинутый уровень:** осознать взаимосвязь исполнения движения с дыханием.

Практика: *Общеразвивающие упражнения* -

Общеразвивающие упражнения: гибкости шеи (наклоны и повороты головы), эластичности плечевого пояса и плечевых суставов, подвижности локтевого сустава (руки в стороны согнуты в локтях опускание предплечья), развитие эластичности мышц кисти и предплечья (вращение кисти и предплечья), подвижности голеностопного сустава и стопы (поднимание и опускание стопы).

Акробатические элементы -

Акробатические упражнения: кувырки, стойки на лопатках.

Дыхательная гимнастика -

Дыхательные упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки: поsegmentное расслабление из стойки расслабление рук, свободное раскачивание руками при поворотах туловища; расслабления рук, шеи, туловища в положении стоя.

- **Стартовый уровень:** дыхательные упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки.

- **Базовый уровень:** выполнять комплекс общеразвивающих упражнений. Акробатические упражнения: кувырание, стойки на лопатках.
- **Продвинутый уровень:** акробатические упражнения: кувырание, мост, стойки на лопатках.

Раздел V. «Современные и детские танцы» – 5 часов.

Теория: *Современные направления в хореографии и музыке -*

Стиль музыки и направления танца.

- **Стартовый уровень:** знать стиль музыки и направления танца.
- **Базовый уровень:** умение самостоятельно определять метроритмический рисунок мелодий.
- **Продвинутый уровень:** история современных танцев: диско, хаус, хип-хоп. Знание теоретических основ танцев: специальной терминологии, классификация.

Практика:

Разучивание современных танцев - диско, хаус, хип-хоп.

- **Стартовый уровень:** умение самостоятельно определять метроритмический рисунок мелодий, воспроизводить его в танцевальной форме.
- **Базовый уровень:** эмоционально (с мимикой и жестами) исполнять танцевальные движения.
- **Продвинутый уровень:** научиться импровизировать под музыкальный материал в разных стилях и настроениях.

Раздел VI. «Постановочная работа» - 10 часов.

Теория: *Танцевальные композиции -*

Построение в единую комбинацию основных признаков композиций: драматургия, музыка, текст, рисунок.

- **Стартовый уровень:** построение номера.
- **Базовый уровень:** драматургия, музыка, текст, рисунок
- **Продвинутый уровень:** умение определять характер музыки, его темповые и динамические особенности.

Практика: *Постановочные номера -*

Отработка танцевальных движений оттачиваются, шлифуются и «отрабатываются». Формирование артистичности в исполнении танцевального номера, корректировка каждого движения в постановочной композиции.

- **Стартовый уровень:** владение объемом движений танца.
- **Базовый уровень:** точность и четкость движений, осознанное исполнение движений.
- **Продвинутый уровень:** пластически и эмоционально исполнять танцевальные движения. Принимать активное участие в концертной деятельности.

ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Цель: расширение знаний в области народной хореографии, посредством обогащения танцевального опыта детей и их самостоятельной творческой деятельности.

Задачи:

Образовательные -

- продолжить обучение детей основам танца и импровизации;
- продолжить изучение танцевальных движений и схем, индивидуальных и массовых танцевальных композиций.

Развивающие -

- развивать музыкальный слух и ритм;
- формировать пластику и грацию в движениях:
- развивать эстетический вкус.

Воспитательные -

- воспитывать чувство эмоционального отклика на хореографическое искусство;
- способствовать развитию саморегуляции психических процессов обучающихся (внимания, мышления, памяти) в ходе осуществления двигательной деятельности;
- формировать основы гражданско-патриотической воспитания;
- воспитывать у обучающихся общечеловеческих норм и ценностей культуры в соответствии с региональными особенностями.

Учебно-тематический план 3-го года обучения (8-9 лет)

п/п	Наименование темы	Всего часов		
		теория	практика	всего
1	Основы классического танца	1	4	5
2	Основы народного танца	1	4	5
3	Актёрское мастерство	1	2	3
4	Специальная гимнастика	1	5	6
5	Современные и детские танцы	1	4	5
6	Постановочная работа	1	9	10
	Всего часов:	6	28	34

Раздел I. «Основы классического танца» 5 часов.

Теория: *Балет XXI века.*

Значение музыки в хореографическом искусстве.

Классический танец, как высшая форма современного балета. Упражнения классического танца, техника их выполнения.

- **Стартовый уровень:** знать названия упражнений классического тренажа.
- **Базовый уровень:** техника исполнения экзерсис на середине.
- **Продвинутый уровень:** положение и позы классического танца.

Практика:

Экзерсис на середине

Упражнения на середине:

- ✓ demi-plie (I позиции) муз раз.3/4 или 2/4;
- ✓ battement tendus муз.размер 2/4;
- **Стартовый уровень:** позиции и положения рук, ног.
Уметь: исполнять положения и позиции рук, ног в чистом виде. «Прыжки».
- **Базовый уровень:** исполнение упражнений классического танца на середине.
- **Продвинутый уровень:** исполнение комбинаций классического танца.

Раздел II. «Основы народного танца» - 5 часов.

Теория: Народная хореография.

Характерный танец в своём нынешнем сценическом виде. Основные движения. Основные ходы русского танца: переменный, шаркающий с ударом каблук, горох, трилистник, гармошка, верёвочка. Характерные танцы.

- **Стартовый уровень:** знать позиции и положения рук в разнохарактерных танцах.
- **Базовый уровень:** знать термины изученных движений.
- **Продвинутый уровень:** знать методику изученных программных движений.

✓ **Практика:**

Экзерсис на середине зала -

положение эпальман, позиции и положение рук в русском танце.

Ходы русского танца : переменный, шаркающий с ударом каблук, горох, трилистник, гармошка, верёвочка.

- **Стартовый уровень:** умение определять характер музыки, его темповые и динамические особенности; самостоятельно вступать в музыку; самостоятельно определять метроритмический рисунок мелодий.
- **Базовый уровень:** точность и четкость движений, осознанное исполнение фигур. Основные ходы русского и татарского танца. Координировать движения ног, корпуса и головы в умеренном и быстром темпе.
- **Продвинутый уровень:** точность и четкость использования танцевальных комбинаций.

Раздел III. «Актёрское мастерство» - 3 часа.

Теория: Сценическое действие.

Хореографические образы. Освоение базовых этапов техники вхождения в роль.

- **Стартовый уровень:** танцевальные средства выразительности.
- **Базовый уровень:** законы перемещения в пространстве сцены. Мимика и жесты в танце.
- **Продвинутый уровень:** создание определённого образа в танце.

Практика: Уроки фантазии -

Урок фантазии: измени образ человека, «портрет» (на воображения), дорисуй настроение человека.

- **Стартовый уровень:** владеть сценической площадкой
- **Базовый уровень:** координация движений: свободное владение пространством репетиционного и сценического зала, линейным, круговым построением, основными фигурами танца.
- **Продвинутый уровень:** научиться импровизировать под музыкальный материал в разных стилях и настроениях.

Раздел IV. Специальная гимнастика – 6 часов.

Теория: *Основы анатомии.*

Функции скелетно-мышечной системы. Анатомическая терминология. Правила выполнения упражнений, акробатических элементов.

- **Стартовый уровень:** Функции скелетно-мышечной системы. Анатомическая терминология.
- **Базовый уровень:** комплексы упражнений для различных групп мышц.
- **Продвинутый уровень:** осознать взаимосвязь исполнения движения с дыханием

Практика: *Комплексы упражнений для различных групп мышц -*

Упражнения для ягодицы: глубокие выпады вперёд; лежа на животе «качалка»; лёжа на животе «колечко»; махи согнутой ногой назад из положения стоя на коленях.

Упражнения мышц спины: наклоны вперёд сохраняя ровную спину; лёжа на животе поднимать руки и грудную клетку вперёд; упражнение «кошечка».

Упражнения для мышц талии: повороты верхней части тела.

Упражнения для мышц боковой поверхности туловища: лёжа на боку руки за голову приподнять верхнюю часть туловища.

Упражнения для мышц внутренней поверхности бедра: лёжа на правом боку оперевшись на локоть, правая нога прямая, а левая согнутая перед правой, правая поднимается вверх и на другой бок.

Упражнения для мышц живота: лёжа на спине, отрывая плечи от пола руки за голову (верхняя часть туловища); лёжа на спине, руки вдоль туловища, поднимая ноги вверх; подъём плеч к согнутым коленям.

Акробатические элементы -

Акробатические упражнения: кувыркание, мост, шпагаты, стойки на лопатках.

- **Стартовый уровень:** дыхательные упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки.
- **Базовый уровень:** выполнять комплекс общеразвивающих упражнений. Акробатические упражнения: кувыркание, стойки на лопатках.
- **Продвинутый уровень:** акробатические упражнения: кувыркание, мост, шпагаты, стойки на лопатках, колесо.

Раздел V. Современные и детские танцы - 5 часов.

Теория: *Физическая подготовка в танце.*

Физическая спортивная подготовка в современной хореографии. Стиль музыки. Техника исполнения современных танцев.

- **Стартовый уровень:** знать стиль музыки и направления танца.
- **Базовый уровень:** техника исполнения современных танцев.
- **Продвинутый уровень:** современные направления танца диско, хаус, модерн, хип-хоп. Знание теоретических основ танцев: специальной терминологии, классификация.

Практика: *Современные и детские танцы*

Современные направления танца диско, хаус, модерн, хип-хоп. Детские танцы.

- **Стартовый уровень:** умение самостоятельно определять метроритмический

рисунок мелодий, воспроизводить его в танцевальной форме.

- **Базовый уровень:** эмоционально (с мимикой и жестами) исполнять танцевальные движения
- **Продвинутый уровень:** научиться импровизировать под музыкальный материал в разных стилях и настроениях.

Раздел VI. Постановочная работа - 10 часов.

Теория: Танцевальные номера

Показ танца является необходимым этапом постановочной работы. Танцевальные номера.

- **Стартовый уровень:** построение номера.
- **Базовый уровень:** драматургия, музыка, текст, рисунок.
- **Продвинутый уровень:** умение определять характер музыки, его темповые и динамические особенности.

Практика: Постановочные номера

Отработка танцевальных движений оттачиваются, шлифуются и «отрабатываются». Формирование артистичности в исполнении танцевального номера, корректировка каждого движения в постановочной композиции.

- **Стартовый уровень:** владение определённым объемом движений танца.
- **Базовый уровень:** точность и четкость движений, осознанное исполнение движений.
- **Продвинутый уровень:** пластически и эмоционально исполнять танцевальные движения. Принимать активное участие в концертной деятельности.

ЧЕТВЁРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Цель: совершенствование танцевальной техники, приобретение теоретических знаний, навыков самостоятельного ведения занятия.

Задачи:

Образовательные -

- продолжить изучение комбинаций разных стилей и направлений в хореографии;
- продолжить изучение танцевальных движений и схем, усложнение техники танца;

Развивающие -

- продолжить развитие творческих способностей, самостоятельности решения творческих заданий;
- формировать сценическую и исполнительскую культуру.

Воспитательные -

- продолжить формирование основ нравственного самосознания, способности формулировать собственные нравственные обязательства, осуществлять самоконтроль;
- продолжить формировать основы гражданско-патриотической воспитания;

- продолжить воспитывать у обучающихся общечеловеческих норм и ценностей культуры в соответствии с региональными особенностями.
- воспитывать у обучающихся способность эстетического и профессионального выбора.

Учебно-тематический план 4-го года обучения (9-10 лет)

п/п	Наименование темы	Всего часов		
		теория	практика	всего
1	Основы классического танца	1	4	5
2	Основы народного танца	1	4	5
3	Актёрское мастерство	1	2	3
4	Специальная гимнастика	1	5	6
5	Современные и детские танцы	1	4	5
6	Постановочная работа	1	9	10
Всего часов:		6	28	34

Раздел I. «Основы классического танца» -5 часов.

Теория: *Богатство русской хореографии.*

Зарождение различных танцев и музыки на Руси. Знаменитые педагоги и балетмейстеры, их имена.

- **Стартовый уровень:** знать зарождение различных танцев и музыки на Руси.
- **Базовый уровень:** знаменитые педагоги и балетмейстеры, их имена.
- **Продвинутый уровень:** знать технику исполнения программных упражнений у станка.

✓ **Практика:**

Экзерсис на середине -

Упражнения на середине:

- ✓ demi-plie (I позиции) муз раз.3/4 или 2/4;
- ✓ battement tendus муз.размер 2/4;
- ✓ battement jetes муз.размер 2/4;
- **Стартовый уровень:** уметь: исполнять положения и позиции рук, ног в чистом виде. «Прыжки».
- **Базовый уровень:** исполнение упражнений классического танца у станка и середине в чистом виде.
- **Продвинутый уровень:** точное и чёткое исполнение комбинаций классического танца.

Раздел II. «Основы народного танца» - 5часов.

Теория: *Народные танцы.*

Характерный танец в своём нынешнем сценическом виде. Русские, украинские танцы.

- **Стартовый уровень:** знать позиции и положения рук в разнохарактерных танцах.
- **Базовый уровень:** знать термины изученных движений.
- **Продвинутый уровень:** знать методику изученных программных движений.

Практика: *Элементы народно-сценического экзерсиса.*

Присядки: присядка с выбрасыванием ноги в стороны; упражнения для укрепления подъём стопы; присядка с выбрасыванием ног вперёд и воздух; опускание и переход с колена на колени; «мяч» по 6-ой позиции.

Сценические танцы на середине. Танцевальные комбинации.

- **Стартовый уровень:** умение определять характер музыки, его темповые и динамические особенности; самостоятельно вступать в музыку; самостоятельно определять метроритмический рисунок мелодий.
- **Базовый уровень:** точность и четкость движений, осознанное исполнение фигур. Основные ходы русского и татарского танца. Координировать движения ног, корпуса и головы в умеренном и быстром темпе.
- **Продвинутый уровень:** точность и четкость использования танцевальных комбинаций.

Раздел III. «Актёрское мастерство» - 3 часа.

Теория: *Создание определённого образа в танце.*

Актёрское мастерство через искусство танцевального элемента. Эмоционального исполнения танца.

- **Стартовый уровень:** танцевальные средства выразительности.
- **Базовый уровень:** законы перемещения в пространстве сцены. Мимика и жесты в танце.
- **Продвинутый уровень:** Создание определённого образа в танце.

Практика: *Сценическое движение.*

Мимика и жесты в танце; вхождение в образ, достижения нужного эмоционального состояния, понимание основной роли.

- **Стартовый уровень:** владеть сценической площадкой.
- **Базовый уровень:** координация движений - свободное владение пространством репетиционного и сценического зала, линейным, круговым построением, основными фигурами танца.
- **Продвинутый уровень:** научиться импровизировать под музыкальный материал в разных стилях и настроениях.

Раздел IV. Специальная гимнастика – 6 часов.

Теория: *Теоретическая подготовка.*

Основные физические качества, формирование разнообразных двигательных навыков и умений, гибкости и координированности.

- **Стартовый уровень:** функции скелетно-мышечной системы. Анатомическая терминология.
- **Базовый уровень:** комплексы упражнений для различных групп мышц.

- **Продвинутый уровень:** осознать взаимосвязь исполнения движения с дыханием

Практика: *Ритмическая гимнастика -*

1. Наклоны головой и повороты
2. Повороты верхней части туловища
3. Движение бёдрами
4. Наклоны туловища
5. Стоя поочередно сгибать колени
6. Махи ногами
7. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с подниманием высоко бёдер
8. Бег на месте

Акробатика - кувыркание, мост, шпагаты, стойки.

Стретчинг - лук, кобра, уголок, скручивание.

- **Стартовый уровень:** дыхательные упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки.
- **Базовый уровень:** выполнять комплекс общеразвивающих упражнений. Акробатические упражнения: кувыркание, стойки на лопатках.
- **Продвинутый уровень:** акробатические упражнения: кувыркание, мост, шпагаты, стойки на лопатках, колесо.

Раздел V. Современные и детские танцы –5 часов.

Теория: *Танцевальный стиль джаз – танца.*

Принцип джаз – танца. Изолированные движения в джаз – танцах.

- **Стартовый уровень:** танцевальный стиль джаз – танца.
- **Базовый уровень :** принцип джаз – танца
- **Продвинутый уровень:** изолированные движения в джаз – танцах.

Практика: *Элементы джаз – танца и современной пластики.*

Элементы джаз – танца: изолированное движение – головы (наклоны, повороты квадрат, круг); движения плеч, движения бёдрами.

Танцевальные комбинации - разминка, полуприседание, повороты, икс, пружина, скольжение, перекаты.

- **Стартовый уровень:** элементы джаз – танца: изолированное движение – головы (наклоны, повороты квадрат, круг); движения плеч.
- **Базовый уровень:** элементы джаз – танца: изолированное движение – головы (наклоны, повороты квадрат, круг); движения плеч, движения бёдрами.
- **Продвинутый уровень:** танцевальные комбинации.

Раздел VI. Постановочная работа -10часов.

Теория: *Танцевальные номера*

Показ танца является необходимым этапом постановочной работы. Танцевальные номера.

- **Стартовый уровень:** построение номера.
- **Базовый уровень:** драматургия, музыка, текст, рисунок.
- **Продвинутый уровень:** умение определять характер музыки, его темповые и динамические особенности.

Практика: *Постановочные номера*

Отработка танцевальных движений оттачиваются, шлифуются и «отрабатываются». Формирование артистичности в исполнении танцевального номера, корректировка каждого движения в постановочной композиции.

- **Стартовый уровень:** владение определённым объемом движений танца.
- **Базовый уровень:** точность и четкость движений, осознанное исполнение движений.
- **Продвинутый уровень:** пластически и эмоционально исполнять танцевальные движения. Принимать активное участие в концертной деятельности.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 класс

№	Тема	Количество часов
1.	Беседа о правилах поведения на уроках ритмики, о форме одежды на занятии	1
2.	Беседа о правилах поведения на уроках ритмики, о форме одежды на занятии	
3.	Характер музыкального произведения, его темп, динамические оттенки.	1
4.	Характер музыкального произведения, динамические оттенки, легато - стаккато	1
5.	Упражнение на напряжение и расслабление мышц тела.	1
6.	Танцевальные движения	1
7.	Поклон реверанс.	1
8.	Сценический шаг.	1
9.	Танцевальные шаги: голоп, подскоки, пружинка, притоц, полька.	1
10.	Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья	1
11.	День здоровья.	1
12.	Упражнения на ориентировку в пространстве	1
13.	Движение плеч и корпуса: подъем плеч в разном темпе и характере	1
14.	Движение головы	1
15.	Путешествие в мир музыки и движения.	1
16.	«Игра капли».	1

17.	Вытягивание, разворачивание и скрещивание стопы.	1
18.	«Птичка польку танцевала».	1
19.	Упражнения на ориентировку в пространстве.	1
20.	Перестроение из колонны в шеренгу и обратно.	1
21.	Танцевальные этюды.	1
22.	Танцы построенные на танцевальном шаге в разном характере и ритме.	1
23.	Партерный экзерсис на полу.	1
24.	Упражнения на укрепление мышц пресса, спины, поясничного отдела позвоночника.	1
25.	Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.	1
26.	Упражнения на улучшение гибкости коленного сустава	1
27.	Построение в колонну по одному, по два, в пары.	1
28.	Круг, сужение и расширение круга.	1
29.	Упражнения на ориентировку в пространстве.	1
30.	Положение рук в танцах.	1
31.	Танцевальные этюды и танцы.	1
32.	Подготовка к последнему звонку.	1
33.	Урок-смотр знаний.	1

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 класс

№	Тема	Количество часов
1.	Беседа о правилах поведения на занятиях.	1
2.	Повторить правила поведения на занятиях.	1
3.	Длительности, ритмический рисунок, акценты.	1
4.	Понятие об акценте, метрической пульсации, паузах.	1

5.	Понятие об акценте, длительности, ритмическом рисунке, метре.	1
6.	Умение определять музыкальный размер: 2/4, 3/4, 4/4.	1
7.	Маршевая и танцевальная музыка.	1
8.	Представления об особенностях марша, танцевальных жанров: вальса, галопа, польки, полонеза.	1
9.	Элементы классического, бального танца	1
10.	Элементы народного и дискотанца.	1
11.	Позиции рук , ног.	1
12.	Элементы классического танца.	1
13.	Элементы народного танца.	1
14.	Элементы классического танца.	1
15.	Элементы народного танца.	1
16.	Элементы классического танца.	1
17.	Элементы народного танца.	1
18.	Элементы классического танца.	1
19.	Дробные движения	1
20.	Дробные движения	1
21.	«Ключ» - простой	1
22.	Присядки.	1
23.	Боковой шаг на всей стопе и на полупальцах	1
24.	Боковой шаг на всей стопе и на полупальцах	1
25.	Припадания в сторону	1
26.	Хлопки и хлопущки.	1
27.	Русский переменный ход.	1
28.	Хлопки и хлопущки.	1
29.	Упражнения на ориентировку в пространстве.	1
30.	Настроение в музыке и танце.	1

31.	Характер исполнения.	1
32.	Танцевальные этюды и танцы	1
33.	Подготовка к последнему звонку.	1
34.	Урок-смотр знаний.	1

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 класс

№	Тема	Количество часов
1.	Беседа о правилах поведения на занятиях.	1
2.	Понятие о такте и затакте. Затактовые построения.	1
3.	Пунктирный ритм.	1
4.	Элементы классического танца.	1
5.	Элементы народного танца.	1
6.	Элементы классического танца.	1
7.	Элементы народного танца.	1
8.	Элементы классического танца.	1
9.	Элементы народного танца.	1
10.	Элементы классического танца.	1
11.	Элементы народного танца.	1
12.	Элементы классического танца.	1
13.	Элементы народного танца.	1
14.	Поочерёдное раскрывание и закрывание рук.	1
15.	Поочерёдное раскрывание и закрывание рук.	1
16.	Бытовой шаг с притопом.	1
17.	Бытовой шаг с притопом.	1
18.	Быстрый русский бег с продвижением вперед .	1
19.	Быстрый русский бег с продвижением вперед и назад.	1
20.	Двойная дробь.Присядки.	1
21.	Хлопки и хлопущки.	1

22.	Свободные композиции русской пляски.	1
23.	Вальс.	1
24.	Настроение в музыке и танце.	1
25.	Характер исполнения.	1
26.	Партерный экзерсис на полу.	1
27.	Партерный экзерсис на полу.	1
28.	Танцевальные этюды и танцы.	1
29.	Танцевальные этюды и танцы.	1
30.	Настроение в музыке и танце. Характер исполнения.	1
31.	Партерный экзерсис на полу.	1
32.	Танцевальные этюды и танцы	1
33.	Подготовка к последнему звонку.	1
34.	Урок-смотр знаний.	1

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 класс

№	Тема	Количество часов
1.	Беседа о правилах поведения на занятиях.	1
2.	Элементы классического танца.	1
3.	Элементы народного танца.	1
4.	Элементы классического танца.	1
5.	Элементы народного танца.	1
6.	Элементы классического танца.	1
7.	Элементы народного танца.	1
8.	Выстукивание в русском характере.	1
9.	Хлопушка из ударов в ладоши.	1
10.	Выстукивание в русском характере.	1
11.	Хлопушка из ударов в ладоши.	1

12.	Сочетание ударов в ладоши с ударами по ногам.	1
13.	Дробные выстукивания.	1
14.	Сочетание ударов в ладоши с ударами по ногам.	1
15.	Русский пляс, перепляс - свободной композиции.	1
16.	Элементы танца Вальс "Дружба".	1
17.	Элементы танца Вальс "Дружба".	1
18.	Танцевальные этюды и танцы	1
19.	Настроение в музыке и танце.	1
20.	Танцевальные этюды и танцы	1
21.	Характер исполнения.	1
22.	Элементы танца Вальс "Дружба".	1
23.	Танцевальные этюды и танцы	1
24.	Элементы танца Вальс "Дружба".	1
25.	Настроение в музыке и танце.	1
26.	Элементы танца Вальс "Дружба".	1
27.	Вальс	1
28.	Партерный экзерсис на полу.	1
29.	Настроение в музыке и танце. Характер исполнения.	1
30.	Элементы танца Вальс "Дружба".	1
31.	Вальс	1
32.	Настроение в музыке и танце. Характер исполнения.	1
33.	Подготовка к последнему звонку.	1
34.	Урок-смотр знаний.	1

Материально-техническое оснащение

- танцевальный зал, оборудованный зеркалами, палкой, местом для переодевания;
- наличие специальной формы и обуви у обучающихся (для девочек купальники, корсет, юбочки, носочки, чешки (балетки), волосы убраны в пучок; для мальчиков футболки, спортивные штаны, носки, чешки (балетки).
- реквизит (скакалка, мячи, веревочки, обручи, кегли, лавочка, кубики).
- костюмы для выступления.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анисимова Т.Б и Дьяченко Л.П. - Продлёнка: Игры и занятия для школьников /Серия «Мир вашего ребёнка». – Ростов н/Д: Феникс.
2. Базарова Н., В.Мей «Азбука классического танца», Л. «Искусство», 1964 г.
3. Беликова А.Н. Бальные танцы.-М.: «Советская Россия»,1977.
4. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики. – Екатеринбург, 1999.
5. Браильская Л.В. Самоучитель по танцам. – Ростов–на-Дону: Феникс, 2003 «Народные сюжетные танцы», Изд-во «Советская Россия», И., 1986 г.;
6. Ваганова А. «Основы классического танца» М., Л. «Искусство» 1963 г.
7. Васильева – Рожественская М. Историко-бытовой танец. – М.; 1963 г.
8. Васильева Т.К., Секрет танца. – Санкт Петербург: Диамант, 1997.
9. Гринберг Н., Тараканов М. Современный мюзикл. – М., 1982
10. Джим Холл; пер. с англ. Т.В. Сидориной.-Уроки танцев. Лучшая методика обучения танцам- М.: АСТ: Астрель,2009.
11. Донская О.А, Мышаев Д.А. Методический материал. Астрахань,2010.
12. Захаров Р.В. сочинение танца. – М., 1988.
13. Зуев Е.И. Волшебная сила растяжки.- М.: Советский спорт,1990.
14. Ладыгин Л. Музыкальное оформление уроков танца М., 1980 г.
15. Лопухов А., А.Ширяев, А.Бочаров «Основы характерного танца», Л.-М., 1939 г.;
16. Тарасов Н., «Классический танец», М. «Искусство», 1971 г.
17. Основы сценического движения /Под ред. И.Э.Коха. – М., 1986.
18. Рамазанова З.И. Азбука- хореографии.-Астрахань,2007.
19. «Свободный час. Разучивание массовых и бальных». Челябинск, 1970 г.;
20. «Секрет танца», Т.К.Васильева, 1997 г.;
21. Смирнов М.А. Эмоциональный мир музыки. – М.: Музыка, 1990.
22. Фирилёва Ж.Е. и Сайкина Е.Г. «Са-фи-Дансе» танцевально – игровая гимнастика детей дошкольного и школьно возраста
23. Шереметьевская Н.Е. Прогулки в ритме стэпа. – М, 1996;
24. Шершнева В.Г. От ритмики к танцу.-М.: «Один из лучших»,2008.
25. Ястребов ю. Балетмейстер в театре оперетты. – М., 1996;
26. Ястребов ю. Балетмейстер в театре оперетты. – М., 1996.