

СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
ПРИ ПОСОЛЬСТВЕ РОССИИ В РЕСПУБЛИКЕ КОРЕЯ

Рассмотрено: председатель МО _____/_____/_____ ФИО Протокол № _____ от «__» _____ 2015 г.	Согласовано: зам. директора по ВР _____/Иргалиева Н.Р./_____ ФИО от «__» _____ 2015 г.	Утверждено: директор школы _____/Наконечный Н.В./_____ ФИО Распоряжение № _____ от «__» _____ 2015 г.
--	--	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по курсу внеурочной деятельности «Ритмика»**

1 – 5 класс(ы)

169 часов

Программу составил(а):

Буробина Людмила Алексеевна

\_\_\_\_\_  
квалификационная категория

Сеул,  
2015 год

### **Пояснительная записка.**

Рабочая программа по курсу «Ритмика».

Рабочая программа составлена на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.
2. Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
3. Программа основана на следующих авторских программах:
  - «Учебно-воспитательная программа по хореографии» Г. Л. Ивановой, г. Кемерово;
  - «Программа обучения искусству хореографии» Е. В. Кель, г. Югра;
  - «Программа по хореографии, развивающая эстетическую и танцевальную культуру» И. Г. Богдан, г. Киселева.

#### **Цели:**

**Образовательная:** приобщение учащихся к миру хореографического искусства, ознакомление с некоторыми жанрами, видами и стилями хореографии, расширение их культурного кругозора.

**Развивающая:** развитие физических способностей, учащихся (пластика, координация движений, ритмика и двигательная активность), развитие музыкального слуха; развитие коммуникативных умений в совместной коллективной деятельности.

**Воспитательная:** воспитание нравственных качеств личности через овладение знаниями о духовном и культурном наследии; развитие у детей художественного и эстетического вкуса, выявление талантливых детей; воспитание уважения к национальной танцевальной культуре, воспитание эстетического вкуса и интереса к миру танцевального искусства; формирование исполнительской культуры.

#### **Задачи обучения:**

1. Организовать двигательный режим школьников, который обеспечивает физическое развитие, активный отдых и удовлетворяет естественную потребность детей в движении.

2. Проводить оздоровление организма школьников посредством активизации их движения в ритме и темпе, заданной музыкой, способствующей ритмичной работе всех внутренних органов и систем, обеспечение регулярности занятий.

3. Развивать у учащихся умения осознанно владеть координацией движения, понимать отдельные элементы танца и сложные танцевальные комбинации, различать музыкальный ритм и согласовать свои движения с музыкой.

4. Обучить основам хореографического мастерства; выявить потенциальные возможности и развивать хореографические способности детей;

### **Содержание курса внеурочной деятельности.**

#### **Раздел I. Ритмика, партерная гимнастика**

Занятия по ритмике развивают музыкальные способности учащихся, учат детей понимать жанровый характер музыки и отражать его в движении. Партерная гимнастика формирует правильную осанку, танцевальный шаг, укрепляет мышцы. Развивает умение чувствовать мышцы своего тела.

#### **Раздел II. Элементы характерного танца**

Основная задача характерного танца – постановка корпуса, ног, рук и головы на простейших упражнениях тренажа, развитие элементарных навыков координации движений. На основе характерного танца строится все дальнейшее обучение.

#### **Раздел III. Элементы народного танца**

Народный танец развивает технику исполнения, координацию движений, выразительность, эмоциональность, артистичность. Наряду с вышесказанным народный танец осуществляет еще и познавательную функцию: знакомит ребенка с национальными традициями, обычаями, обрядами, приобщает к культуре народов.

#### **Раздел IV. Танцевальная импровизация**

На занятиях импровизацией у детей развивается творческая инициатива, умение передавать музыку и содержание образа движением. Импровизация помогает снять внутренние зажимы, дает выход спонтанному чувству танцевального движения.

### ***Содержание курса (1 год обучения).***

#### **1. Вводное занятие.**

Теория – знакомство с хореографической студией. Правила поведения в танцевальном зале. Форма одежды. Приглашение в мир танца. Показ фото и видеоматериала.

Практика – прослушивание детей на чувство ритма и просмотр способностей учащихся. Разучивание поклона.

## **2. Экзерсис партерный, ритмика.**

Теория – понятия: ритмика, партер. Мелодии движения. Темы: быстро, медленно, умеренно. Музыкальные размеры: 4/4, 2/4. Контрастная музыка: быстрая - медленная, веселая - грустная. Правила и логика перестроений из одних рисунков в другие, логика поворотов влево и вправо. Соотнесение пространственных построений с музыкой.

Практика. Музыкально – пространственные упражнения: повороты на месте, с прыжком (вправо, влево). Продвижение по кругу (внешнему, внутреннему), звездочка, сужение и расширение круга. Танцевальные шаги (на полупальцах, с носка на пятку, шаг с подскоком, легкий бег). Музыкальные игры, упражнения. Партерная гимнастика: упражнение для укрепления мышц пресса, для гибкости. Развитие координации, памяти и внимания, умения «читать» движения. Последовательная разработка подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата.

## **3. Экзерсис характерный.**

Теория – специфика танцевального шага и бега. Начало тренировки суставно-мышечного аппарата ребенка. Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов. Позиции и положения ног и рук.

Практика – упражнения на середине класса. Постановка корпуса (в выворотной позиции). Позиции ног – 1, 2, 3, 4, 5. Постановка рук – подготовительная, 1,2,3

позиции. Батман тандю 6 п.н. вперед. Пассе 6 п.н., гранд-батман 6 п.н.; Релеве 1,6 п.н., соте 6 п.н.

#### **4. Элементы народного танца.**

Теория – сюжеты и темы русских и белорусских танцев. Особенности народных движений. Характерные положения рук в сольном, групповом танце в хороводах, рисунки хороводов.

Практика – русский танец. Позиции рук – 1, 2, 3 на поясе. Шаги танцевальные с носка, простой шаг вперед, переменный шаг вперед. Притопы – удары всей стопой: шаг с притопом в сторону, тройной притоп, выведение ноги на каблук из свободной 1 позиции, затем приведение ее в исходную позицию, поочередные удары в сторону одной ногой носком в закрытом положении и ребром каблука в открытом положении. Подготовка к присядке. Полуприсядка – полное приседание. Легкие прыжки с обеих ног с одновременным их сгибанием (в полуприседании). «Ковырялочка», «Молоточки», «Елочка», «Гармошка».

Элементы белорусского танца. Ход в полуприседании, проскальзывания на одной ноге на низких полупальцах с одновременным подъемом другой согнутой ноги в прямом положении, с тремя последующими переступаниями на месте с продвижениями вперед, назад с поворотом. Перескок из стороны в сторону на обеих ногах на низких полупальцах в глубоком приседании по 6 позиции.

#### **4. Танцевальная импровизация**

##### Задание 1.

Передать настроение в импровизации, связанное с разными временами года.

##### Задание 2.

Этюд «Зима». Массовая импровизация. Выразить настроение, связанное с зимой.

Движения: танцевальные шаги, бег, прыжки, кружение на месте, опускание на колено.

##### Задание 3.

Этюд «Весна». Массовая импровизация. Предлагается выразить настроение через разные образы: подснежника, ручейка, птицы. Движения: мелкий бег, подскоки, использование выразительного места, мимики.

##### Задание 4.

Массовая импровизация. Ученики импровизируют движения, связанные с представлениями о лете, - колышущихся колосков, полета птиц, бабочек.

Движения: мелкий бег на полупальцах, подскоки, движение корпуса, рук, головы; опускание, вставание (на колено); повороты и вращение вокруг себя; изобразительная пластика: руки – крылья бабочек и птицы.

##### Задание 5. Импровизация на русскую народную сказку. Задача

учащихся с помощью танцевальных движений передать характер героев сказки, выбранной самими детьми.

##### Задание 6.

Импровизация на свободную тему. Юные танцоры с помощью несложных движений передают свои собственные представления о том или ином явлении, действии.

## ***Содержание курса (2 год обучения).***

### **1. Вводное занятие.**

Теория – правила поведения в танцевальном классе. Форма одежды. Знакомство с хореографическим наследием других народов, показ фото и видеоматериалов по данной теме.

Практика – прослушивание и просмотр новых учащихся.

### **2. Экзерсис партерный, ритмика.**

Теория – понятия: ритмика, партер. Мелодии движения. Темы: быстро, медленно, умеренно. Музыкальные размеры: 4/4, 2/4. Контрастная музыка: быстрая - медленная, веселая - грустная. Правила и логика перестроений из одних рисунков в другие, логика поворотов влево и вправо. Соотнесение пространственных построений с музыкой.

Практика. Музыкально – пространственные упражнения: повороты на месте, с прыжком (вправо, влево). Продвижение по кругу (внешнему, внутреннему), звездочка, сужение и расширение круга. Танцевальные шаги (на полупальцах, с носка на пятку, шаг с подскоком, легкий бег). Музыкальные игры, упражнения. Партерная гимнастика: упражнение для укрепления мышц пресса, для гибкости. Развитие координации, памяти и внимания, умения «читать» движения.

Последовательная разработка подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата.

### **3. Экзерсис характерный.**

Теория – изучается уровень подъема ног. Повторяется весь материал с первого года обучения в более ускоренном темпе. Координация рук, ног и головы в движении. Положение работающей ноги на уровне щиколотки опорной ноги, икры и колено. Подготовительное положение руки Preparation. Закрывание руки в подготовительное положение на два заключительных аккорда.. Прыжки с двух ног на две. Музыкальный размер 3/4, 4/4, 2/4.

Практика - постановка корпуса. Позиции ног – 1, 2, 3, 4, 5. Позиции рук – 1, 2, 3 - вначале изучаются на середине, при неполной выворотности ног. Деми-плие, гранд-плие 1,6.п.н., батман-тандю каблучный 1п.н. впереди в сторону, Пассе с деми-плие бп.н., гранд-батман 1 п.н. вперед, в сторону; релеве 1,3,6 п.н., cote.

### **4. Элементы народного танца.**

Теория – подготовка к более четкому исполнению народных движений (каблучные движения, присядка для мальчиков). Точные позиции положения и движение рук.

Контрастность стиля русских и белорусских танцев. Сказки, былины и игры детей разных национальностей, общее в них и разное. Показ рисунков национальных костюмов. Правила народных движений, основные координации и характерные рисунки и ходы русских и белорусских танцев. Музыкальные характеристики танцев.

Практика – станок. Подготовительные движения рук (из подготовительного положения руки открываются через 1 во 2 позицию и закрепляются на поясе) полуприседания и приседания по 1, 2, 4, 5, открытым позициям; плавные и резкие скольжения стопой по полу – вытягивание ноги на носок с переводом стопы на ребро каблука вперед (вперед, в сторону, назад). Переступание на полупальцах – в разных ритмических сочетаниях. Ковырялочка. Скольжение по ноге (подготовка к веревочке) в открытом и закрытом положении на всей стопе опорной ноги, размер 4/4. Мелкие броски от щиколотки с вытянутой стопой, в открытом положении (вперед и в сторону). Подготовка к каблучным движениям.

Упражнения на середине. Повторение и закрепление элементов русского и белорусского танцев. Положение рук, положение ног. Положение рук в групповых танцах и фигурах: звездочка, круг, карусель, корзиночка, цепочка. Поклоны – на месте и с продвижениями вперед и назад.

Ходы: простой шаг с продвижениями вперед, назад, переменный шаг с продвижением вперед и назад. Притоп – удар всей стопой. Дробь (дробная дорожка) – мелкая непрерывная дробь с одинарным ударом каблука на месте, с



продвижением. Гармошка – одновременные повороты обеих стоп из свободной позиции в 1 закрытую и обратно, с продвижением в сторону, с поворотом на 1/4 . Ковырялочка – без подскока и с подскоком. Веревочка (простая) – подряд с переступанием. Молоточки – удар полупальцами в пол, от колена на другой ноге; на месте с продвижением.

Для мальчиков. Хлопки (одинарные) – в ладоши, по бедру, по голени. Ключ – дробный простой. Полная присядка – разучивание у станка с переходом на середину. Вращение на подскоках по два подскока на 1/2 круга.

Элементы белорусского танца. Ход в полуприседании.

Положение рук в соло и в паре. Галоп. Галоп с остановкой.

Подготовка к исполнению дробей (дробная дорожка). Гармошка.

Полька – три небольших шага на низких полупальцах по 6 позиции.

Движения. Боковые перескоки с продвижением в сторону. Шаг с подскоком, подскоки на двух ногах.

## **5. Танцевальная импровизация.**

Импровизация на простейшие упражнения классического экзерсиса на середине класса. Сочетание количества движений в одном направлении по 8, 4, 2 с переменной направления (вперед, в сторону, назад).

### Задание 1.

Массовая импровизация. Музыкальный размер 2/4. Темп медленный. Упражнения: учащимся следует выразить темп и характер музыки через элементы классического танца, предлагается сочетать в импровизации количество движений и перемену направления – вперед, в сторону, назад.

### Задание 2.

Упражнения: «вопрос - ответ», как перепляс. Ритмический рисунок. Музыка народная. Ученикам предлагается встать друг против друга, затем исполнить импровизацию. Один ученик задает ритмический рисунок – вопрос, другой отвечает движением. Движения: переступания, притопы, шаги, па польки.

### Задание 3.

Упражнение на большее разнообразие движений. Используются движения народных танцев.

### Задание 4.

Упражнение «Ритм - загадка». Без музыкального сопровождения при помощи хлопков – ученики отвечают. Движения: переступания, притопы, шаги, вальсовые движения, па польки.

### Задание 5. Массовая импровизация на свободную тему.

## ***Содержание курса (3 год обучения).***

### **1. Вводное занятие.**

Теория – знакомство с программой обучения на текущий год. Техника безопасности.

Практика – прослушивание и просмотр вновь прибывших детей. Знакомство с танцевальными коллективами нашего города. Показ фотоматериалов на данную тему.

## **2. Экзерсис партерный, ритмика.**

Теория – понятия: ритмика, партер. Мелодии движения. Темы: быстро, медленно, умеренно. Музыкальные размеры: 4/4, 2/4. Контрастная музыка: быстрая - медленная, веселая - грустная. Правила и логика перестроений из одних рисунков в другие, логика поворотов влево и вправо. Соотнесение пространственных построений с музыкой.

Практика. Музыкально – пространственные упражнения: повороты на месте, с прыжком (вправо, влево). Продвижение по кругу (внешнему, внутреннему), звездочка, сужение и расширение круга. Танцевальные шаги (на полупальцах, с носка на пятку, шаг с подскоком, легкий бег). Музыкальные игры, упражнения. Партерная гимнастика: упражнение для укрепления мышц пресса, для гибкости. Развитие координации, памяти и внимания, умения «читать» движения. Последовательная разработка подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата.

Практика – гимнастика для развития гибкости, пластики. Растяжки. Перегибы корпуса: назад, вперед. Акробатические элементы (колесо, мостик, шпагат). Размер 4/4, по два такта на движение.

## **3. Экзерсис характерный.**

Теория – повторяются в более ускоренном темпе упражнения за предыдущие года обучения. Деми-плие, гранд-плие 1, 2, 3 п.н., батман –тандю 3п.н. вперед, в сторону, назад,; пассе в комбинации 1 п.н.; гранд-батман 3 п.н. вперед, в сторону, назад; релеве 1, 2, 3, 6 п.н., соте.

## **4. Элементы народного танца.**

Теория – точные позиции положения и движения рук. Источники народных тем, сюжетов, движений, и связь с образом жизни народов. Правила народных движений, основные координации и характерные рисунки и ходы русских и белорусских танцев. Музыкальные характеристики танцев. Положение рук в парных танцах.

Практика – повторение и закрепление элементов русского и белорусского танцев.

Положение рук, положение ног. Положение рук в групповых танцах и фигурах: звездочка, круг, карусель, корзиночка, цепочка.

Поклоны – на месте и с движением вперед, назад.

Ходы: Простой шаг с носка, полу пальцы, тройной переменный, дробь – мелкая непрерывная дробь с одинарным ударом каблука на месте, с продвижением. Ковырялочка – без подскока и с подскоком. Веребочка (простая) – подряд с переступанием. Молоточки – удар полу пальцами в пол, на месте, с продвижением.

Движения: Боковые перескоки с продвижением в сторону. Проскальзывание на обеих ногах. Три притона. Небольшие подскоки с вынесением ноги вперед. Галоп с остановкой. Польшка – маленькие шажки на низких полупальцах по 6 позиции. Польшка с поворотом по 6 позиции. Польшка с поворотом во время подскоков. Перед первым шагом небольшой подскок. Трюки: разножка, щучка.

Пляска парная. Дроби: притопы, печатка (притоп двумя ногами), удары по очередности, переборы, дробная дорожка, прямая дробь, двойная дробь.

«Высокое каблучное», «Гармошка», «Елочка», «Веребочка» одинарная и двойная, навыки общения с платком. «Ковырялочка», «Маятник», верчение по диагонали, по кругу. Припадание, хлопушки (одинарные), присядки, полуприсядки, полуприсядка на ребро каблука, полуприсядка с отрыванием ног на воздух. «Разножка» (в сторону каблука на обеих ног). «Гусиный шаг», «Мяч», «Подсечка», «Мельница».

Хоровод. Хороводные перестроения: «два круга рядом», «круг в круге», «улица», «прочес», «корзиночка», «колонна», «восьмерка», «Улитка», «Змейка».

Пляска.

Русский народный костюм.

## **5. Танцевальная импровизация.**

### Задание 1.

«Угадай, что покажу». Учащиеся с помощью движений показывают действия людей или животных. Пример: детский сад – музыкальное занятие.

### Задание 2.

Массовая импровизация «Новый год». Выразить настроение, связанное с «Новым годом». Импровизация карнавала масок, выбирая для себя любимых героев мультфильмов и кинофильмов. Используют движения, разученные на занятиях.

### Задание 3.

Игра «Придумай танцевальные движения». Под понравившуюся музыку дети придумывают разнообразные движения в соответствии с характером и темпом музыки.

#### Задание 4.

Упражнение «Сделай как я» - на большее разнообразие движений. Движения, изученные на уроках или свои.

### **6. Итоговое занятие.**

Придумывание конкурсов для подведения итогов за учебный год. Концертная деятельность, открытое занятие для родителей воспитанников.

## ***Содержание курса (4 год обучения).***

### **1. Вводное занятие.**

Теория – знакомство с программой обучения на текущий год. Техника безопасности.

Практика – прослушивание и просмотр вновь прибывших детей. Знакомство с танцевальными коллективами нашего города. Показ фотоматериалов на данную тему.

### **2. Экзерсис партерный, ритмика.**

Теория – понятия: ритмика, партер. Мелодии движения. Темы: быстро, медленно, умеренно. Музыкальные размеры: 4/4, 2/4. Контрастная музыка: быстрая - медленная, веселая - грустная. Правила и логика перестроений из одних рисунков в другие, логика поворотов влево и вправо. Соотнесение пространственных построений с музыкой.

Практика. Музыкально – пространственные упражнения: повороты на месте, с прыжком (вправо, влево). Продвижение по кругу (внешнему, внутреннему), звездочка, сужение и расширение круга. Танцевальные шаги (на полупальцах, с носка на пятку, шаг с подскоком, легкий бег). Музыкальные игры, упражнения. Партерная гимнастика: упражнение для укрепления мышц пресса, для гибкости.

Развитие координации, памяти и внимания, умения «читать» движения.

Последовательная разработка подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата.

### **3. Экзерсис характерный.**

Теория – повторяются в более ускоренном темпе упражнения за предыдущие года обучения. Деми-плие, гранд-плие 1, 2, 5,6 п.н.; Батман-танцю в комбинации 5 п.н.; пассе 3 п.н.; релеве 1,2,5,6 п.н.; гранд-батман 5 п.н. вперед, в сторону, назад; соте; шане, крутки.

### **4. Элементы народного танца.**

Теория – четкая координация движений рук и ног в танцевальных комбинациях. Упражнения у станка и на середине – более четкое исполнение народных движений (каблучные движения, присядка для мальчиков с различными сочетаниями движений рук, корпуса, различные комбинации у станка, состоящие из нескольких народных движений). Разборка танцев, состоящих из сложных композиционных рисунков, переходов, с изменением танцевального темпа во время движений. Отличия хороводов, лирических танцев от плясок. Также плясок от этюдов, прологов. Разновидности этюдов (сольные, мелкогрупповые, массовые, этюды для двух исполнителей).

Практика – повторение и закрепление элементов русского и белорусского танцев. Положение рук в соло и в паре. Ходы. Простой шаг (на всю ступню, колено свободно). Легкий бег – небольшие шажки на низких полупальцах, пружиня в колене и подъеме, вперед и в сторону.

Движения: «Верево́чка» - с ударом полупальцами, с переступанием на ребро каблука, с ударом ступней, с ковырялочкой, боковое припадание с двойным ударом полупальцами, pas de bask по 3, 4 позициям, комбинации соскоков. Маятникообразные движения по типу «моталочки»: моталочки продольные (основной вид, накрест). Движения на прыжковой подмене опорной ноги: подбивка (основной вид, с переступанием, подбивка-маятник), отбивка (с шагом, с ударом). Дробные движения: удары всей ступней (одинарные, с подскоком, двойные удары), удары ребром каблука (поочередные, с подскоком, с перескоками). Присядки. Полуприсядки: присядка по 1 открытой позиции, с подскоком, с опусканием ноги на ребро каблука, с ковырялочкой, с прогибанием ноги в колене, с переходом на ребро каблука; присядка – разножка (основной вид, с переходом на полупальцы и ребро каблука, с опорой на руку). Полные присядки. Присядка – мяч по 1 открытой позиции (основной вид, с поджатыми ногами, с разножкой). Присядка – мяч по 1 прямой позиции (основной вид, с поворотом коленей, с подскоком, с подъемом на полупальцы). Присядка – подсечка. Основной вид, с опусканием на колено. «Ползунец». Основной вид, с опорой на руки, с проскальзыванием на ребро каблука. Хлопки и хлопущки.

Хлопки: хлопки в ладоши с согнутыми в локтях руками (перед собой, справа или слева); скользящие хлопки в ладоши (перед собой – сверху вниз, справа или слева, сверху вниз). Хлопушки: одинарные удары ладонями по внутренней или внешней стороне голенища сапога (с переступаниями, с подскоком), одинарные удары ладонями по бедру. Вращения. На полупальцах, на припадании, с подъемом на полупальцы (обеих ног, одной ноги); повороты в воздухе с поджатыми ногами. Заключения танцевальных движений и комбинаций (притоп – простой, двойной), соскок.

Ходы: Простой шаг: шаг на 1/4 такта, шаг на 1/8 такта, шаг на 1/16 такта; шаг с каблука, шаркающий шаг. Переменный шаг: с полуприседанием, с ударом ребром каблука, с ударом всей ступней (для мальчиков). Бег: основной вид, с соскоком, с подъемом коленей. Боковые ходы: с двойным ударом полупальцами, припадание – накрест, приставной ход, боковой ход с перескоком.

### **5. Танцевальная импровизация.**

Импровизация на простейшие упражнения народного экзерсиса на середине зала по русским народным сказкам: «Репка», «Колобок», «Теремок» и др.

## ***Содержание курса (5 год обучения).***

### **1. Вводное занятие.**

Теория – знакомство с программой обучения на текущий год. Техника безопасности.

Практика – прослушивание и просмотр вновь прибывших детей. Обсуждение общешкольных, городских, всероссийских конкурсов на текущий год, готовность коллектива к выступлениям, проблемы и пути их решения.

### **2. Экзерсис партерный, ритмика.**

Теория – понятия: ритмика, партер. Мелодии движения. Темы: быстро, медленно, умеренно. Музыкальные размеры: 4/4, 2/4. Контрастная музыка: быстрая - медленная, веселая - грустная. Правила и логика перестроений из одних рисунков в другие, логика поворотов влево и вправо. Соотнесение пространственных построений с музыкой.

Практика. Музыкально – пространственные упражнения: повороты на месте, с прыжком (вправо, влево). Продвижение по кругу (внешнему, внутреннему),

звездочка, сужение и расширение круга. Танцевальные шаги (на полупальцах, с носка на пятку, шаг с подскоком, легкий бег). Музыкальные игры, упражнения. Партерная гимнастика: упражнение для укрепления мышц пресса, для гибкости. Развитие координации, памяти и внимания, умения «читать» движения. Последовательная разработка подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата.

### **3. Экзерсис характерный.**

Теория – повторяются в более ускоренном темпе упражнения за предыдущие года обучения. Деми-плие, гранд-плие 1,2,5,6 п.н.; батман-танцю каблучный в комбинации 5 п.н.; пассе в комбинации 5 п.н.; гранд-батман 5 п.н., релеве 1,2,5,6,п.н., соте, прыжки; крутки.

### **4. Элементы народного танца.**

Теория – четкая координация движений рук и ног в танцевальных комбинациях. Терминология народных движений (поставить, отвести, ударить, поднять, приподнять, бросок ногой, выпад, перескочить и т.д.). Упражнения у станка и на середине – более четкое исполнение народных движений (упражнения для рук, корпуса, головы; прыжковые движения; присядки; вращения по диагонали и по кругу). Более подробное рассмотрение этюдов. Три части записи танца-этюда. Разборка танца по записи.

Практика – повторение и закрепление элементов русского и белорусского танцев, элементов латышского танца. Положение рук в соло и в паре.

Движения: «Веревочка» - со скользящим ударом каблука «от себя», с переступанием на каблуках (для мальчиков), с прыжком, двойная веревочка, двойная веревочка с каблуком. Маятникообразные движения по типу «моталочки»: моталочки поперечные – основной вид, со скользящим ударом полупальцами. Движения на прыжковой подмене опорной ноги: «голубец» - основной вид (низкий голубец), с шагом накрест, с ударом и переступанием, с прыжком (для мальчиков). Дробные движения: сочетание ударов каблуками и полупальцами – каблуком, каблуком и полупальцами. Присядки. Полуприсядки: присядка в повороте – основной вид, с продвижением, с опусканием на колено; присядка по 1 прямой позиции – основной вид, с ударом ступней, с разножкой, с проскальзыванием на полупальцах. Полные присядки. «Метелочка»; «закладка» - основной вид, с раскрыванием ноги на ребро каблука; присядка-качалка – основной вид, качалка с броском ногой накрест; присядка с броском обеих ног вперед (собачка) – основной вид, с опорой на руки.

Хлопки и хлопущки. Хлопки: хлопки в ладоши вытянутыми руками в локтях – спереди и сзади, вверху и внизу. Хлопущки: одинарные удары ладонями по

подошве сапога, комбинированные удары ладонями, двойные удары ладонями по бедру – с шагом, с переступанием. Вращения. На подскоках, на беге, на дробях, на прыжке; повороты в воздухе с вытянутыми ногами (для мальчиков); присядка – мяч в повороте; на полу – «мельница», «кубарик» (для мальчиков). Заключения танцевальных движений и комбинаций: концовка – удар всей ступней, удар ребром каблука, опускание на колено.

Упражнения для рук, корпуса, головы. Для рук. Переводы рук из одного положения в другое, волнообразные движения руками, упражнения для кистей рук. Для корпуса. Наклоны, перегибы, повороты, круговые движения корпусом. Для головы. Повороты, наклоны, круговые движения головой.

Прыжковые движения для мальчиков. С поджатыми ногами, с двумя поджатыми ногами, с раскрытием коленей в стороны «ястреб», с одной согнутой в колене ногой, с поворотом коленей, с наклоном корпуса вперед – «разножка», «щучка»; с перегибом корпуса назад – «кольцо».

Ходы. Переменный шаг: с подъемом на полупальцы, с каблука, с приставной ноги. Бег: с броском прямых ног, шаг с подскоком, с подскоком и переступаниями. Боковые ходы: с подъемом на полупальцы, с каблука (для мальчиков), на перескоках с ноги на ногу, «гармошка».

нижней.

## **5. Танцевальная импровизация.**

Импровизация на простейшие упражнения народного экзерсиса на середине зала под русские народные мелодии, подобранные самими учащимися. Импровизация на свободную тему, применяя элементы современного танца на выбор учащихся.

### **Предполагаемые результаты освоения программы:**

#### **Первый год обучения**

##### **Учащиеся должны знать:**

- значение поклона и preparation;
- терминологию основных движений классического и народного танца;
- позиции ног, рук;
- различать особенности медленных хороводов и быстрых плясовых ритмов русских и белорусских танцев;
- значение вступительных и заключительных аккордов в упражнениях и танцах.

##### **Учащиеся должны уметь:**

- исполнять поклон, preparation самостоятельный и в присутствии посторонних;



- уметь исполнять позиции ног и рук и народного танца;
- закрывать руку, заканчивая движение адажио; с подскоками, хлопками и шагами польки;
- исполнять элементы национального танца, движения, ходы, элементы русского танца, хоровода, польку
- исполнять импровизацию на свободную тему;
- исполнять элементы народного танца на середине класса;
- исполнять элементы народного танца самостоятельно на середине класса;
- самостоятельно исполнять несложные танцевальные этюды группой и индивидуально;
- самостоятельно в присутствии посторонних исполнять целостный танец.

### **Второй год обучения.**

#### **Учащиеся должны знать:**

- правила постановки ног у станка (при выворотной стопе);
- терминологию основных движений классического и народного танца;
- понятие опорной и рабочей ног, их функции;
- различать особенности медленных хороводных и быстрых плясовых ритмов русских и белорусских народных танцев;
- владеть и использовать в речи терминологию хореографии на начальном этапе.

#### **Учащиеся должны уметь:**

- исполнять движения у станка и на середине класса;
- исполнять импровизацию, как на свободную, так и на заданную тему;
- акцентировать шаг на первую долю такта;
- выполнять простую ритмическую фигуру дробных движений в русском танце;
- самостоятельно в присутствии посторонних исполнять целостный танец с исполнительским мастерством и театральной выразительностью;
- выполнять различные движения на развитие гибкости и пластики;
- закрывать руку, заканчивая движение в адажио;
- уметь исполнять сольные, групповые и парные партии из танцев;
- самостоятельно исполнять групповой массовый целостный танец.

### **Третий год обучения**

#### **Учащиеся должны знать:**

- терминологию основных движений классического и народного танца;
- различать особенности медленных и быстрых ритмов в музыке и танце;
- знать значения вступительных и заключительных аккордов в упражнениях;
- различать темпы в музыке аллегро и адажио, ритмические рисунки, музыкальные размеры (4/4, 2/4);

#### **Учащиеся должны уметь:**

- выполнять любые привычные задания в присутствии посторонних;
- повторять танцевально-ритмический рисунок, созданный педагогом;
- свободно выполнять различные танцевальные комбинации;
- создавать образы на заданную тему;
- владеть общими элементами классической и народной хореографии;
- координировать движения своих рук и ног в соответствии с заданным музыкальным темпом;
- вырабатывать технику исполнения при различных танцевальных комбинациях с помощью многократного повторения самостоятельно;
- уметь исполнять сольные, групповые и парные партии из танцев, заданных педагогом;
- осознавать средства музыкальной выразительности;
- исполнять групповой и целостный танец синхронно с театральной выразительностью.

### **Четвертый год обучения**

#### **Учащиеся должны знать:**

- терминологию основных движений классического и народного танца;
- различать особенности медленных и быстрых ритмов в музыке и танце;
- различать особенности позиций рук и ног классических и народных;
- различие между медленными хороводными и быстрыми плясовыми русскими и белорусскими танцами;
- терминологию основных движений классического и народного танца;
- терминологию акробатических элементов;
- связь акробатических элементов с танцевальным искусством.

#### **Учащиеся должны уметь.**

- исполнять элементы народного танца на середине класса, самостоятельно придумывая из них небольшие танцевальные комбинации;
- выполнять любые привычные задания в присутствии посторонних;
- придумывать и исполнять танцевально-ритмический рисунок;
- свободно выполнять различные танцевальные комбинации;
- владеть общими элементами классической и народной хореографии;

- координировать движения своих рук и ног в соответствии с разным музыкальным темпом рук и ног;
- вырабатывать технику исполнения при различных танцевальных комбинациях с помощью многократного повторения самостоятельно;
- уметь исполнять сольные, групповые и парные партии из танцев, заданных педагогом;
- осознавать средства музыкальной выразительности;
- исполнять поддержки парные и групповые в танцевальных комбинациях;
- исполнять групповой и целостный танец синхронно с театральной выразительностью.

### **Пятый год обучения**

#### **Учащиеся должны знать:**

- терминологию основных движений классического и народного танца;
- различать особенности лирических и хороводных танцевальных постановок;
- знать основные понятия позиций рук и ног народного танца и их положения;
- знать основные положения для рук, корпуса и головы народного танца;
- различие между видами этюдов;
- терминологию акробатических элементов;

#### **Учащиеся должны уметь:**

- исполнять элементы народного танца на середине класса по заданным педагогом темпам и размерам;
- самостоятельно придумывая из них небольшие танцевальные комбинации сольные и групповые;
- выполнять любые привычные задания в присутствии посторонних;
- придумывать и исполнять танцевально-ритмический рисунок сольно и в группе;
- свободно выполнять различные танцевальные комбинации;
- владеть общими элементами народной хореографии;
- автоматически координировать движения своих рук и ног в соответствии с разным музыкальным темпом рук и ног;
- вырабатывать технику исполнения при различных танцевальных комбинациях с помощью многократного повторения самостоятельно;
- уметь исполнять сольные, групповые и парные партии из танцев, заданных педагогом;
- самостоятельно исполнять заключения танцевальных движений и комбинаций;
- исполнять сложные танцевальные движения народных танцев с эмоциональной выразительностью;

- автоматически исполнять танцевальные движения и комбинации в паре;
- исполнять групповой и целостный танец синхронно с театральной выразительностью.

### **Место курса внеурочной деятельности в учебном плане образовательной организации**

*Количество:*

- часов для изучения курса внеурочной деятельности:
- 1 класс – 33
- 2 класс – 34
- 3 класс – 34
- 4 класс – 34
- 5 класс – 34

*учебных недель:*

- 1 класс – 33
- 2 класс – 34
- 3 класс – 34
- 4 класс – 34
- 5 класс – 34

### **Личностные, метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности**

#### **Личностные образовательные результаты освоения курса внеурочной деятельности:**

- чувство гордости за культуру и искусство Родины, своего народа;
- уважительное отношение к культуре и искусству других народов нашей страны и мира в целом;
- о формах проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии;
- правила поведения на занятиях, в игровом творческом процессе.
- правила игрового общения, о правильном отношении к собственным ошибкам, к победе, поражению.
- анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели.
- соблюдать правила поведения в танц. классе и дисциплину;

- правильно взаимодействовать с партнерами по команде (терпимо, имея взаимовыручку и т.д.).
- выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах творческой и игровой деятельности.

**Метапредметные образовательные результаты освоения курса внеурочной деятельности:**

- знать о ценностном отношении к искусству танца, как к культурному наследию народа.
  - иметь нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами.
  - планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей - адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарища, родителя и других людей
  - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;
  - договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- полученные сведения о многообразии танцевального искусства красивую, правильную, четкую, звучную речь как средство полноценного общения.

способность выполнения музыкально ритмических движений, танцевальных упражнений для получения эстетического удовлетворения, для укрепления собственного здоровья

**Предметные результаты**

- необходимые сведения о многообразии танцев особенностях танцев народов мира, народных танцев;
- танцевальной азбуке, танцевальных позициях, элементы музыкальной грамоты.

- работать с танцевальными движениями: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, па польки, элементы русского танца (основные движения, ходы): ковырялочка, гармошечка, ёлочка;

- импровизировать;

- работать в группе, в коллективе.

выступать перед публикой, зрителями.

- самостоятельно выбирать, организовывать небольшой творческий проект

-иметь первоначальный опыт самореализации в различных видах творческой деятельности, формирования потребности и умения выражать себя в доступных видах творчества, игре и использовать накопленные знания

### Тематическое планирование курса внеурочной деятельности

№	Тема	Кол-во часов				
		1 класс	2 класс	3класс	4 класс	5 класс
1.	Вводное занятие	1	1	1	1	1
2.	Экзерсис характерный	8	8	8	8	8
3.	Элементы народного танца	12	13	13	13	13
4.	Экзерсис партерный, ритмика	8	8	8	8	8
5.	Танцевальная импровизация	4	4	4	4	4
	Итого:	33	34	34	34	34

### Календарно – тематическое планирование

#### 1 год обучения (1 класс)

№	Дата	Название темы	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
1		Вводное занятие. Поклон 1 п.н.	-беседа о технике безопасности, танце и ритмике. Знакомство с хореографическим залом. -исполнять основные танцевальные движения
2		Позиции рук, ног народного танца.	- разучивание и исполнение движений разминки, Экзерсиса.
3		Экзерсис характерный. Деми-, гранд-плие 1, 6 п.н.	- разучивание основных позиции рук и ног и ног.
4		Русская комбинация. Танцевальные шаги (простой, переменный).	

5		Экзерсис партерный. Упражнения на гибкость. Музыкальный темп.	-исполнение и разучивание танцевальных шагов; -упражнения на развитие гибкости и пластичности; -точности и ловкости движений;
6		Комбинация польки. Шаг через пасса, галоп.	-участвовать в совместной деятельности при воплощении музыкальных образов; -исполнение простейших танцевальных элементов; -ритмично исполнять характер различных мелодий; - исполнение танца и «Полька».
7		Экзерсис характерный. Батман-танд. 6 п.н.	- разучивание и исполнение движений разминки, Экзерсиса. - разучивание основных позиции рук и ног и ног.
8		Русская комбинация. Шаг с каблука.	-исполнение танцевальных этюдов; -исполнять движения, под музыкальными фразами акцентируя ритмический рисунок и постановку корпуса; -исполнять работу индивидуально, и в паре; -основы и позиции народного экзерсиса. -коллективное исполнение и разучивание танцевальных элементов; - работа по кругу и по диагонали. -отработка движений по линиям.
9		Экзерсис партерный. Упражнения для развития мышц брюшного пресса.	-исполнение и разучивание танцевальных шагов; -упражнения на развитие гибкости и пластичности; -точности и ловкости движений;
10		Танцевальная импровизация по русской народной сказки.	-участвовать в совместной деятельности; -сочинять и импровизировать танцевальный этюд без подготовки; -сочетание музыки и движений; -импровизация по подгруппам;
11		Экзерсис характерный. Пасса 6 п.н.	- разучивание и исполнение движений разминки, Экзерсиса. - разучивание основных позиции рук и ног и ног.
12		Русская комбинация. Притопы (удары всей стопой). Шаг с притопом. Виды шагов с притопом.	-исполнение танцевальных этюдов;
13		Русская комбинация. Шаги с притопом.	-исполнять движения, под музыкальными фразами акцентируя ритмический рисунок и постановку корпуса;

			<ul style="list-style-type: none"> <li>-исполнять работу индивидуально, и в паре;</li> <li>-основы и позиции народного экзерсиса.</li> <li>-коллективное исполнение и разучивание танцевальных элементов;</li> <li>- работа по кругу и по диагонали.</li> <li>-отработка движений по линиям.</li> </ul>
14		Экзерсис партерный. Упражнения на развитие гибкости. Ритмические рисунки.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-исполнение и разучивание танцевальных шагов;</li> <li>-упражнения на развитие гибкости и пластичности;</li> <li>-точности и ловкости движений;</li> </ul>
15		Экзерсис характерный. Гранд-батман 6 п.н. (вперед).	<ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивание и исполнение движений разминки, Экзерсиса.</li> <li>- разучивание основных позиции рук и ног и ног.</li> </ul>
16		Русская комбинация. Русская пробежка бп.н.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-исполнение танцевальных этюдов;</li> <li>-исполнять движения, под музыкальными фразами акцентируя ритмический рисунок и постановку корпуса;</li> <li>-коллективное исполнение и разучивание танцевальных элементов;</li> <li>- работа по кругу и по диагонали.</li> </ul>
17		Экзерсис характерный. Соте бп.н.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивание и исполнение движений разминки, Экзерсиса.</li> <li>- разучивание основных позиции рук и ног и ног.</li> </ul>
18		Русская комбинация. Подготовка к русской присядке.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-исполнение танцевальных этюдов;</li> <li>-исполнять движения, под музыкальными фразами акцентируя ритмический рисунок и постановку корпуса;</li> <li>-исполнять работу индивидуально, и в паре;</li> <li>-отработка движений по линиям.</li> </ul>
19		Экзерсис партерный. Упражнения на развитие координации рук, ног, корпуса.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-исполнение и разучивание танцевальных шагов;</li> <li>-упражнения на развитие гибкости и пластичности;</li> <li>-точности и ловкости движений;</li> </ul>
20		Экзерсис характерный. Релеве бп.н.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивание и исполнение движений разминки, Экзерсиса.</li> <li>- разучивание основных позиции рук и ног и ног.</li> </ul>
21		Народная комбинация. Комбинация польки. Подсоки, галоп с притопом.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-исполнять образно-игровые движения, раскрывающие образ, настроение или состояние.</li> <li>-исполнение простейших танцевальных элементов;</li> <li>-ритмично исполнять характер различных</li> </ul>



			мелодий; - исполнение танца и «Полька».
22		Русская комбинация. Русская присядка, хлопушка.	-исполнение танцевальных этюдов; -исполнять движения, под музыкальными фразами акцентируя ритмический рисунок и постановку корпуса;
23		Экзерсис партерный. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса.	-исполнение и разучивание танцевальных шагов; -упражнения на развитие гибкости и пластичности; -точности и ловкости движений;
24		Экзерсис характерный. Соте с поджатыми бп.н.	- разучивание и исполнение движений разминки, Экзерсиса. - разучивание основных позиции рук и ног и ног.
25		Танцевальная импровизация. Этюд Зима.	-участвовать в совместной деятельности; -сочинять и импровизировать танцевальный этюд без подготовки; -сочетание музыки и движений; -импровизация по подгруппам;
26		Русская комбинация. Шаг с чередованием пробежки.	-исполнение танцевальных этюдов; -исполнять движения, под музыкальными фразами акцентируя ритмический рисунок и постановку корпуса; - работа по кругу и по диагонали.
27		Комбинация польки. Подскоки, галоп.	-исполнять образно-игровые движения, раскрывающие образ, настроение или состояние. -исполнение простейших танцевальных элементов; -ритмично исполнять характер различных мелодий; -исполнение танцевальных этюдов: под веселую музыку; - игры на определение характера. - исполнение танца и «Полька».
28		Экзерсис партерный. Упражнения на развитие на гибкость.	-исполнение и разучивание танцевальных шагов; -упражнения на развитие гибкости и пластичности; -точности и ловкости движений;
29		Танцевальная импровизация. Народный танец.	-участвовать в совместной деятельности; -сочинять и импровизировать танцевальный этюд без подготовки; -сочетание музыки и движений; -импровизация по подгруппам;

30		Экзерсис партерный. Упражнения на развитие координации рук, ног, корпуса.	-исполнение и разучивание танцевальных шагов; -упражнения на развитие гибкости и пластичности; -точности и ловкости движений;
31		Экзерсис характерный. Батман-танцю каблучный бп.н. вперед.	- разучивание и исполнение движений разминки, Экзерсиса. - разучивание основных позиции рук и ног и ног.
32		Экзерсис партерный. Упражнения на развитие координации.	-исполнение и разучивание танцевальных шагов; -упражнения на развитие гибкости и пластичности; -точности и ловкости движений;
33		Танцевальная импровизация: на свободную тему.	-участвовать в совместной деятельности; -сочинять и импровизировать танцевальный этюд без подготовки; -сочетание музыки и движений; -импровизация по подгруппам;
		<b>Итого: 33 часа</b>	

### Календарно-тематический план 2 год обучения (2 класс)

№	Название темы	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
1.	Вводное занятие. Поклон 1п.н.	
2.	Экзерсис характерный. Позиция рук 1,2,3. Деми-плие, гранд-плие 1,2,6п.н.	- разучивание и исполнение движений разминки, Экзерсиса. - разучивание основных позиции рук и ног и ног.
3.	Русская комбинация. Каблучные движения.	-исполнение танцевальных этюдов; -исполнять движения, под музыкальными фразами акцентируя ритмический рисунок и постановку корпуса; -исполнять работу индивидуально, и в паре;
4.	Комбинация польки. Подсоки с руками, галоп с поворотом.	-исполнять образно-игровые движения, раскрывающие образ, настроение или состояние. -исполнение простейших танцевальных элементов; -ритмично исполнять характер различных мелодий; -исполнение танцевальных этюдов: под веселую

			музыку; - игры на определение характера. - исполнение танца и «Полька».
5.		Экзерсис партерный. Упражнения на развитие гибкости. Музыкальный темп, размер.	-исполнение и разучивание танцевальных шагов; -упражнения на развитие гибкости и пластичности; -точности и ловкости движений;
6.		Экзерсис характерный. Батман-танцю 1п.н. (вперед, в сторону).	- разучивание и исполнение движений разминки, Экзерсиса. - разучивание основных позиции рук и ног и ног.
7.		Русская комбинация. Русский шаг с подбивкой, русская присядка.	-исполнять выразительные танцевальные шаги: -подготовка танцевальных элементов для танцевальных комбинаций; -крестное исполнение парами по прямой; -соблюдать расстояние между парами. -разучивание и исполнение танцевальных шагов по диагонали; -подготовка танцевальных элементов для танцевальных комбинаций; -крестное исполнение парами по прямой; -соблюдать расстояние между парами.
8.		Русская комбинация. Ковырялочка в прыжке.	-исполнение танцевальных этюдов; -исполнять движения, под музыкальными фразами акцентируя ритмический рисунок и постановку корпуса; -основы и позиции народного экзерсиса. -коллективное исполнение и разучивание танцевальных элементов; - работа по кругу и по диагонали.
9.		Экзерсис партерный. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса. Ритмические рисунки.	-исполнение и разучивание танцевальных шагов; -упражнения на развитие гибкости и пластичности; -точности и ловкости движений;
10.		Танцевальная импровизация. Упражнение: Вопрос – ответ.	-участвовать в совместной деятельности; -сочинять и импровизировать танцевальный этюд без подготовки; -сочетание музыки и движений; -импровизация по подгруппам;
11.		Экзерсис характерный. Пасе с демиплие бп.н.	- разучивание и исполнение движений разминки, Экзерсиса. - разучивание основных позиции рук и ног и ног.
12.		Русская комбинация. Каблучная комбинация.	-исполнение танцевальных этюдов; -исполнять движения, под музыкальными фразами акцентируя ритмический рисунок и постановку

			<p>корпуса;</p> <p>-коллективное исполнение и разучивание танцевальных элементов;</p>
13.		Русская комбинация. Русский шаг с каблука.	<p>-исполнять выразительные танцевальные шаги;</p> <p>-разучивание и исполнение танцевальных шагов по диагонали;</p> <p>-подготовка танцевальных элементов для танцевальных комбинаций;</p>
14.		Экзерсис партерный. Упражнения на развитие координации.	<p>-исполнение и разучивание танцевальных шагов;</p> <p>-упражнения на развитие гибкости и пластичности;</p> <p>-точности и ловкости движений;</p>
15.		Экзерсис характерный. Гранд –батман 1п.н. (вперед, в сторону)	<p>- разучивание и исполнение движений разминки, Экзерсиса.</p> <p>- разучивание основных позиции рук и ног и ног.</p>
16.		Русская комбинация. Подготовка к дробям.	<p>-исполнение танцевальных этюдов;</p> <p>-исполнять движения, под музыкальными фразами акцентируя ритмический рисунок и постановку корпуса;</p> <p>-основы и позиции народного экзерсиса.</p> <p>-коллективное исполнение и разучивание танцевальных элементов;</p>
17.		Экзерсис характерный. Релеве 1,6п.н.	<p>- разучивание и исполнение движений разминки, Экзерсиса.</p> <p>- разучивание основных позиции рук и ног и ног.</p>
18.		Русская комбинация. Дробная дорожка.	<p>-исполнять движения, под музыкальными фразами акцентируя ритмический рисунок и постановку корпуса;</p> <p>- работа по кругу и по диагонали.</p> <p>-отработка движений по линиям.</p>
19.		Экзерсис партерный. Упражнения на развитие координации.	<p>-исполнение и разучивание танцевальных шагов;</p> <p>-упражнения на развитие гибкости и пластичности;</p> <p>-точности и ловкости движений;</p>
20.		Экзерсис характерный. Соте.	<p>- разучивание и исполнение движений разминки, Экзерсиса.</p> <p>- разучивание основных позиции рук и ног и ног.</p>
21.		Народная комбинация. Комбинация польки.	<p>-исполнять образно-игровые движения, раскрывающие образ, настроение или состояние.</p> <p>-исполнение простейших танцевальных элементов;</p> <p>-ритмично исполнять характер различных</p>

			<p>мелодий;</p> <p>-исполнение танцевальных этюдов: под веселую музыку; - игры на определение характера.</p> <p>- исполнение танца и «Полька».</p>
22.		Русская комбинация. Русская присядка, хлопушка.	<p>-исполнение танцевальных этюдов;</p> <p>-исполнять движения, под музыкальными фразами акцентируя ритмический рисунок и постановку корпуса;</p> <p>-исполнять работу индивидуально, и в паре;</p> <p>-отработка движений по линиям.</p>
23.		Экзерсис партерный. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса. Ритмические упражнения.	<p>-исполнение и разучивание танцевальных шагов;</p> <p>-упражнения на развитие гибкости и пластичности;</p> <p>-точности и ловкости движений;</p>
24.		Экзерсис характерный. Белорусская комбинация.	<p>- разучивание и исполнение движений разминки, Экзерсиса.</p> <p>- разучивание основных позиции рук и ног и ног.</p>
25.		Русская комбинация. Пробежка с притопом.	<p>-исполнять выразительные танцевальные шаги:</p> <p>-разучивание и исполнение танцевальных шагов по диагонали;</p> <p>-подготовка танцевальных элементов для танцевальных комбинаций;</p>
26.		Танцевальная импровизация. Тема: зима.	<p>-участвовать в совместной деятельности;</p> <p>-сочинять и импровизировать танцевальный этюд без подготовки;</p> <p>-сочетание музыки и движений;</p> <p>-импровизация по подгруппам;</p>
27.		Народная комбинация. Комбинация польки.	<p>-исполнять образно-игровые движения, раскрывающие образ, настроение или состояние.</p> <p>-исполнение простейших танцевальных элементов;</p> <p>-ритмично исполнять характер различных мелодий;</p> <p>-исполнение танцевальных этюдов: под веселую музыку; - игры на определение характера.</p> <p>- исполнение танца и «Полька».</p>
28.		Экзерсис партерный. Упражнения на развитие гибкости.	<p>-исполнение и разучивание танцевальных шагов;</p> <p>-упражнения на развитие гибкости и пластичности;</p> <p>-точности и ловкости движений;</p>
29.		Танцевальная импровизация: русский танец	<p>-участвовать в совместной деятельности;</p> <p>-сочинять и импровизировать танцевальный этюд без подготовки;</p>

			-сочетание музыки и движений; -импровизация по подгруппам;
30.		Экзерсис характерный. Батман – тандю каблучный 1п.н. (вперед, в сторону).	- разучивание и исполнение движений разминки, Экзерсиса. - разучивание основных позиции рук и ног и ног.
31.		Экзерсис партерный. Упражнения на развитие координации рук, ног, корпуса.	-исполнение и разучивание танцевальных шагов; -упражнения на развитие гибкости и пластичности; -точности и ловкости движений;
32.		Русская комбинация. Ключ дробный простой.	-исполнять движения, под музыкальными фразами акцентируя ритмический рисунок и постановку корпуса; -отработка движений по линиям.
33.		Экзерсис партерный. Упражнения на развитие гибкости. Ритмические рисунки.	-исполнение и разучивание танцевальных шагов; -упражнения на развитие гибкости и пластичности; -точности и ловкости движений;
34.		Танцевальная импровизация на свободную тему.	-участвовать в совместной деятельности; -сочинять и импровизировать танцевальный этюд без подготовки; -сочетание музыки и движений; -импровизация по подгруппам;
<b>Итого:34 часа</b>			

### Календарно – тематический план 3 год обучения (3 класс)

№	Дата	Название темы	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
1.		Вводное занятие. Поклон 3п.н.	- разучивание и исполнение движений разминки, Экзерсиса. - разучивание основных позиции рук и ног и ног.
2.		Экзерсис характерный. Деми-плие, гранд-плие 1,2,3,6п.н.	
3.		Комбинация польки. Галоп с остановкой.	-исполнять образно-игровые движения, раскрывающие образ, настроение или состояние. -исполнение простейших танцевальных элементов; -ритмично исполнять характер различных мелодий; -исполнение танцевальных этюдов: под веселую музыку; - игры на определение характера. - исполнение танца и «Полька».

4.		Русская комбинация. Танцевальные шаги.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-исполнять выразительные танцевальные шаги:</li> <li>-разучивание и исполнение танцевальных шагов по диагонали;</li> <li>-подготовка танцевальных элементов для танцевальных комбинаций;</li> <li>-крестное исполнение парами по прямой;</li> <li>-соблюдать расстояние между парами.</li> </ul>
5.		Экзерсис партерный. Упражнения на развитие гибкости.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-исполнение и разучивание танцевальных шагов;</li> <li>-упражнения на развитие гибкости и пластичности;</li> <li>-точности и ловкости движений;</li> </ul>
6.		Экзерсис характерный. Батман-танцю 1п.н. вперед, в сторону, назад.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивание и исполнение движений разминки, Экзерсиса.</li> <li>- разучивание основных позиции рук и ног и ног.</li> </ul>
7.		Русская комбинация. Высокая каблучная комбинация.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-исполнение танцевальных этюдов;</li> <li>-отработка движений по линиям.</li> </ul>
8.		Русская комбинация. Пляска парная.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-исполнение танцевальных этюдов;</li> <li>-исполнять движения, под музыкальными фразами акцентируя ритмический рисунок и постановку корпуса;</li> <li>-исполнять работу индивидуально, и в паре;</li> <li>- работа по кругу и по диагонали.</li> </ul>
9.		Экзерсис партерный. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-исполнение и разучивание танцевальных шагов;</li> <li>-упражнения на развитие гибкости и пластичности;</li> <li>-точности и ловкости движений;</li> </ul>
10.		Танцевальная импровизация. Упражнения на развитие мимики лица в соответствии с характером музыки.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-участвовать в совместной деятельности;</li> <li>-сочинять и импровизировать танцевальный этюд без подготовки;</li> <li>-сочетание музыки и движений;</li> <li>-импровизация по подгруппам;</li> </ul>
11.		Экзерсис характерный. Пассе в комбинации.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивание и исполнение движений разминки, Экзерсиса.</li> <li>- разучивание основных позиции рук и ног и ног.</li> </ul>
12.		Русская комбинация. Танцевальные шаги.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-исполнять выразительные танцевальные шаги:</li> <li>-разучивание и исполнение танцевальных шагов по диагонали;</li> <li>-подготовка танцевальных элементов для танцевальных комбинаций;</li> <li>-крестное исполнение парами по прямой;</li> <li>-соблюдать расстояние между парами.</li> </ul>

13.		Русская комбинация. «Ковырялочка» в повороте. «Молоточки».	<ul style="list-style-type: none"> <li>-исполнение танцевальных этюдов;</li> <li>-исполнять движения, под музыкальными фразами акцентируя ритмический рисунок и постановку корпуса;</li> <li>-коллективное исполнение и разучивание танцевальных элементов;</li> <li>-отработка движений по линиям.</li> </ul>
14.		Экзерсис партерный. Упражнения на развитие гибкости.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-исполнение и разучивание танцевальных шагов;</li> <li>-упражнения на развитие гибкости и пластичности;</li> <li>-точности и ловкости движений;</li> </ul>
15.		Экзерсис характерный. Гранд-батман 1п.н. вперед, в сторону, назад.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивание и исполнение движений разминки, Экзерсиса.</li> <li>- разучивание основных позиции рук и ног и ног.</li> </ul>
16.		Русская комбинация. «Молоточки» в продвижении. «Веревочка»	<ul style="list-style-type: none"> <li>-исполнение танцевальных этюдов;</li> <li>-исполнять движения, под музыкальными фразами акцентируя ритмический рисунок и постановку корпуса;</li> <li>-отработка движений по линиям.</li> </ul>
17.		Экзерсис характерный. Релеве 1,2,3,6п.н.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивание и исполнение движений разминки, Экзерсиса.</li> <li>- разучивание основных позиции рук и ног и ног.</li> </ul>
18.		Русская комбинация. Высокие каблучные движения в различных сочетаниях.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-исполнение танцевальных этюдов;</li> <li>-исполнять движения, под музыкальными фразами акцентируя ритмический рисунок и постановку корпуса;</li> <li>-отработка движений по линиям.</li> </ul>
19.		Экзерсис партерный. Упражнения на развитие координации рук, ног, корпуса. Ритмические упражнения.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-исполнение и разучивание танцевальных шагов;</li> <li>-упражнения на развитие гибкости и пластичности;</li> <li>-точности и ловкости движений;</li> </ul>
20.		Экзерсис характерный. Соте 6п.н.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивание и исполнение движений разминки, Экзерсиса.</li> <li>- разучивание основных позиции рук и ног и ног.</li> </ul>
21.		Комбинация польки.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-исполнять образно-игровые движения, раскрывающие образ, настроение или состояние.</li> <li>-исполнение простейших танцевальных элементов;</li> <li>-ритмично исполнять характер различных мелодий;</li> <li>-исполнение танцевальных этюдов: под веселую</li> </ul>



			музыку; - игры на определение характера. - исполнение танца и «Полька».
22.		Русская комбинация. Пляска парная.	-исполнение танцевальных этюдов; -исполнять движения, под музыкальными фразами акцентируя ритмический рисунок и постановку корпуса; -исполнять работу индивидуально, и в паре; - работа по кругу и по диагонали.
23.		Экзерсис партерный. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса.	-исполнение и разучивание танцевальных шагов; -упражнения на развитие гибкости и пластичности; -точности и ловкости движений;
24.		Экзерсис характерный. Белорусская комбинация.	- разучивание и исполнение движений разминки, Экзерсиса. - разучивание основных позиции рук и ног и ног.
25.		Русская комбинация. Прямая дробь, двойная дробь.	-исполнение танцевальных этюдов; -исполнять движения, под музыкальными фразами акцентируя ритмический рисунок и постановку корпуса; -отработка движений по линиям.
26.		Танцевальная импровизация. Передай танцевальный образ с помощью мимики лица.	-участвовать в совместной деятельности; -сочинять и импровизировать танцевальный этюд без подготовки; -сочетание музыки и движений; -импровизация по подгруппам;
27.		Комбинация польки.	-исполнять образно-игровые движения, раскрывающие образ, настроение или состояние. -исполнение простейших танцевальных элементов; -ритмично исполнять характер различных мелодий; -исполнение танцевальных этюдов: под веселую музыку; - игры на определение характера. - исполнение танца и «Полька».
28.		Экзерсис партерный. Упражнения на развитие гибкости. Ритмические упражнения.	-исполнение и разучивание танцевальных шагов; -упражнения на развитие гибкости и пластичности; -точности и ловкости движений;
29.		Танцевальная импровизация. Массовая импровизация «Каникулы».	-участвовать в совместной деятельности; -сочинять и импровизировать танцевальный этюд без подготовки; -сочетание музыки и движений; -импровизация по подгруппам;

30.		Экзерсис характерный. Батман-танцю каблучный 1п.н. вперед, в сторону, назад.	- разучивание и исполнение движений разминки, Экзерсиса. - разучивание основных позиции рук и ног и ног.
31.		Экзерсис партерный. Упражнения на развитие координации рук, ног, корпуса.	-исполнение и разучивание танцевальных шагов; -упражнения на развитие гибкости и пластичности; -точности и ловкости движений;
32.		Русская комбинация. Виды присядок, «Мяч», «Мельница».	-исполнение танцевальных этюдов; -исполнять движения, под музыкальными фразами акцентируя ритмический рисунок и постановку корпуса; -отработка движений по линиям.
33.		Экзерсис партерный. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса. Ритмические упражнения.	-исполнение и разучивание танцевальных шагов; -упражнения на развитие гибкости и пластичности; -точности и ловкости движений;
34.		Танцевальная импровизация. Передай танцевальный образ с помощью мимики лица.	-участвовать в совместной деятельности; -сочинять и импровизировать танцевальный этюд без подготовки; -сочетание музыки и движений; -импровизация по подгруппам;
<b>Итого: 34 часа</b>			

**Календарно – тематический план  
4 год обучения (4 класс)**

№	Дата	Название темы	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
1.		Вводное занятие. Поклон 5п.н.	- разучивание и исполнение движений разминки, Экзерсиса.
2.		Экзерсис характерный. Деми-плие, гранд-плие 1,2,5,6п.н.	- разучивание основных позиции рук и ног и ног.
3.		Русская комбинация. Русские шаги.	-исполнять выразительные танцевальные шаги:
4.		Русская комбинация. Переменный шаг.	-разучивание и исполнение танцевальных шагов по диагонали; -подготовка танцевальных элементов для танцевальных комбинаций; -крестное исполнение парами по прямой; -соблюдать расстояние между парами.
5.		Экзерсис партерный. Упражнения на	-исполнение и разучивание танцевальных шагов;

		развитие гибкости.	-упражнения на развитие гибкости и пластичности; -точности и ловкости движений;
6.		Экзерсис характерный. Батман -тандю 5п.н. вперед, в сторону, назад.	- разучивание и исполнение движений разминки, Экзерсиса. - разучивание основных позиции рук и ног и ног.
7.		Русская комбинация. Переменный шаг с ударом ребром каблука.	-исполнять выразительные танцевальные шаги: -разучивание и исполнение танцевальных шагов по диагонали; -подготовка танцевальных элементов для танцевальных комбинаций; -крестное исполнение парами по прямой; -соблюдать расстояние между парами.
8.		Русская комбинация. Переменный шаг с ударом.	
9.		Экзерсис партерный. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса	-исполнение и разучивание танцевальных шагов; -упражнения на развитие гибкости и пластичности; -точности и ловкости движений;
10.		Танцевальная импровизация на русскую сказку «Репка».	-участвовать в совместной деятельности; -сочинять и импровизировать танцевальный этюд без подготовки; -сочетание музыки и движений; -импровизация по подгруппам;
11.		Экзерсис характерный. Пасе в комбинации.	- разучивание и исполнение движений разминки, Экзерсиса. - разучивание основных позиции рук и ног и ног.
12.		Русская комбинация. Исполнение народных движений с различными сочетаниями движений рук, корпуса.	-исполнение танцевальных этюдов; -исполнять движения, под музыкальными фразами акцентируя ритмический рисунок и постановку корпуса; -отработка движений по линиям.
13.		Русская комбинация. Танцевальные шаги русского танца в композиционных рисунках.	-исполнять выразительные танцевальные шаги: -разучивание и исполнение танцевальных шагов по диагонали; -подготовка танцевальных элементов для танцевальных комбинаций; -крестное исполнение парами по прямой; -соблюдать расстояние между парами.
14.		Экзерсис партерный. Упражнения на развитие гибкости. Ритмические упражнения.	-исполнение и разучивание танцевальных шагов; -упражнения на развитие гибкости и пластичности; -точности и ловкости движений;

15.		Экзерсис характерный. Гранд-батман 5п.н.	- разучивание и исполнение движений разминки, Экзерсиса. - разучивание основных позиции рук и ног и ног.
16.		Русская комбинация. Припадания по 3 позиции ног в продвижении.	-исполнение танцевальных этюдов; -исполнять движения, под музыкальными фразами акцентируя ритмический рисунок и постановку корпуса; -отработка движений по линиям.
17.		Экзерсис характерный. Релеве 1, 2, 5,6п.н.	- разучивание и исполнение движений разминки, Экзерсиса. - разучивание основных позиции рук и ног и ног.
18.		Русская комбинация. Притопы (удары всей стопой). Дробные движения (одинарные, с подскоком, двойные удары).	-исполнение танцевальных этюдов; -исполнять движения, под музыкальными фразами акцентируя ритмический рисунок и постановку корпуса; -отработка движений по линиям.
19.		Экзерсис партерный. Упражнения на развитие координации рук, ног, корпуса. Ритмические упражнения.	-исполнение и разучивание танцевальных шагов; -упражнения на развитие гибкости и пластичности; -точности и ловкости движений;
20.		Экзерсис характерный. Соте.	- разучивание и исполнение движений разминки, Экзерсиса. - разучивание основных позиции рук и ног и ног.
21.		Народная комбинация. Комбинация польки.	-исполнять образно-игровые движения, раскрывающие образ, настроение или состояние. -исполнение простейших танцевальных элементов; -ритмично исполнять характер различных мелодий; -исполнение танцевальных этюдов: под веселую музыку; - игры на определение характера. - исполнение танца и «Полька».
22.		Русская комбинация. Ходы народных танцев (переменный шаг с полуприседанием, с ударом ребром каблука, с ударом всей ступней - для мальчиков).	-исполнять выразительные танцевальные шаги: -разучивание и исполнение танцевальных шагов по диагонали; -подготовка танцевальных элементов для танцевальных комбинаций; -соблюдать расстояние между парами. -определять тему «марш».
23.		Экзерсис партерный. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса.	-исполнение и разучивание танцевальных шагов;

			<ul style="list-style-type: none"> <li>-упражнения на развитие гибкости и пластичности;</li> <li>-точности и ловкости движений;</li> </ul>
24.		Экзерсис характерный. Белорусская комбинация.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивание и исполнение движений разминки, Экзерсиса.</li> <li>- разучивание основных позиции рук и ног и ног.</li> </ul>
25.		Русская комбинация. Боковые ходы (с двойным ударом полупальцами, припадание – накрест, приставной ход, боковой ход с перескоком).	<ul style="list-style-type: none"> <li>-исполнять выразительные танцевальные шаги:</li> <li>-разучивание и исполнение танцевальных шагов по диагонали;</li> <li>-подготовка танцевальных элементов для танцевальных комбинаций;</li> <li>-крестное исполнение парами по прямой;</li> <li>-соблюдать расстояние между парами.</li> <li>- определять тему «марш».</li> </ul>
26.		Танцевальная импровизация. Массовая импровизация по группам на любую русскую народную сказку.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-участвовать в совместной деятельности;</li> <li>-сочинять и импровизировать танцевальный этюд без подготовки;</li> <li>-сочетание музыки и движений;</li> <li>-импровизация по подгруппам;</li> </ul>
27.		Русская комбинация. Виды присядок.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-исполнение танцевальных этюдов;</li> <li>-исполнять движения, под музыкальными фразами акцентируя ритмический рисунок и постановку корпуса;</li> <li>-отработка движений по линиям.</li> </ul>
28.		Экзерсис партерный. Упражнения на развитие гибкости. Ритмические упражнения.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-исполнение и разучивание танцевальных шагов;</li> <li>-упражнения на развитие гибкости и пластичности;</li> <li>-точности и ловкости движений;</li> </ul>
29.		Танцевальная импровизация на свободную тему.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-участвовать в совместной деятельности;</li> <li>-сочинять и импровизировать танцевальный этюд без подготовки;</li> <li>-сочетание музыки и движений;</li> <li>-импровизация по подгруппам;</li> </ul>
30.		Экзерсис характерный. Батман -гандю каблучный 5п.н.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивание и исполнение движений разминки, Экзерсиса.</li> <li>- разучивание основных позиции рук и ног и ног.</li> </ul>
31.		Экзерсис партерный. Упражнения на развитие координации рук, ног, корпуса. Ритмические упражнения.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-исполнение и разучивание танцевальных шагов;</li> <li>-упражнения на развитие гибкости и пластичности;</li> <li>-точности и ловкости движений;</li> </ul>

32.		Русская комбинация. Вращения на полупальцах обеих ног, одной ноги. Присядки, хлопушки в танцевальных комбинациях.	-исполнение танцевальных этюдов; -исполнять движения, под музыкальными фразами акцентируя ритмический рисунок и постановку корпуса; -отработка движений по линиям.
33.		Экзерсис партерный. Упражнения на развитие гибкости. Ритмические упражнения.	-исполнение и разучивание танцевальных шагов; -упражнения на развитие гибкости и пластичности; -точности и ловкости движений;
34.		Танцевальная импровизация. Русский танец.	-участвовать в совместной деятельности; -сочинять и импровизировать танцевальный этюд без подготовки; -сочетание музыки и движений; -импровизация по подгруппам;
<b>Итого: 34 часа</b>			

### Календарно – тематический план 5 год обучения (5 класс)

№	Дата	Название темы	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
1.		Вводное занятие. Поклон 5п.н.	- разучивание и исполнение движений разминки, Экзерсиса. - разучивание основных позиции рук и ног и ног.
2.		Экзерсис характерный. Деми-плие, гран-плие 1,2,5,6п.н.	
3.		Русская комбинация. «Веребочка». Веребочка с прыжком, двойная веревочка, двойная веревочка с каблуком.	-исполнение танцевальных этюдов; -исполнять движения, под музыкальными фразами акцентируя ритмический рисунок и постановку корпуса; -отработка движений по линиям.
4.		Русская комбинация. «Веребочка». Веребочка с прыжком, двойная веревочка, двойная веревочка с каблуком.	
5.		Экзерсис партерный. Упражнения на развитие гибкости. Ритмические упражнения.	-исполнение и разучивание танцевальных шагов; -упражнения на развитие гибкости и пластичности; -точности и ловкости движений;
6.		Экзерсис характерный. Батман-тандю 5п.н. вперед, в сторону, назад.	- разучивание и исполнение движений разминки, Экзерсиса. - разучивание основных позиции рук и ног и ног.
7.		Русская комбинация. Ходы народных танцев (переменный шаг с полуприседанием, с ударом ребром	-исполнять выразительные танцевальные шаги: -разучивание и исполнение танцевальных шагов по

		каблука, с ударом всей ступней - для мальчиков).	диагонали;
8.		Русская комбинация. Переменные шаги.	-подготовка танцевальных элементов для танцевальных комбинаций; -соблюдать расстояние между парами.
9.		Экзерсис партерный. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса. Ритмические упражнения.	-исполнение и разучивание танцевальных шагов; -упражнения на развитие гибкости и пластичности; -точности и ловкости движений;
10.		Танцевальная импровизация на движение русского танца.	-участвовать в совместной деятельности; -сочинять и импровизировать танцевальный этюд без подготовки; -сочетание музыки и движений; -импровизация по подгруппам;
11.		Экзерсис характерный. Пасе в комбинации.	- разучивание и исполнение движений разминки, Экзерсиса. - разучивание основных позиции рук и ног и ног.
12.		Русская комбинация. Дробные движения (одинарные, с подскоком, двойные удары). Сложные дроби.	-исполнение танцевальных этюдов; -исполнять движения, под музыкальными фразами акцентируя ритмический рисунок и постановку корпуса; -отработка движений по линиям.
13.		Русская комбинация. Маятникообразные движения по типу «моталочки», моталочки поперечные и со скользящим ударом.	-исполнение танцевальных этюдов; -исполнять движения, под музыкальными фразами акцентируя ритмический рисунок и постановку корпуса; -отработка движений по линиям.
14.		Экзерсис партерный. Упражнения на развитие гибкости. Ритмические упражнения.	-исполнение и разучивание танцевальных шагов; -упражнения на развитие гибкости и пластичности; -точности и ловкости движений;
15.		Экзерсис характерный. Гранд-батман 5п.н.	- разучивание и исполнение движений разминки, Экзерсиса. - разучивание основных позиции рук и ног и ног.
16.		Русская комбинация. Полные присядки. «Метелочка»;«присядка-качалка».	-исполнение танцевальных этюдов; -исполнять движения, под музыкальными фразами акцентируя ритмический рисунок и постановку корпуса; -отработка движений по линиям.
17.		Экзерсис характерный. Релеве 1,2,5,6п.н.	- разучивание и исполнение движений разминки,

			<p>Экзерсиса.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивание основных позиции рук и ног и ног.</li> </ul>
18.		Русская комбинация. Вращения. На подскоках, на беге.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-исполнять движения, под музыкальными фразами акцентируя ритмический рисунок и постановку корпуса;</li> <li>- работа по кругу и по диагонали.</li> </ul>
19		Экзерсис партерный. Упражнения на развитие координации рук, ног, корпуса. Ритмические упражнения.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-исполнение и разучивание танцевальных шагов;</li> <li>-упражнения на развитие гибкости и пластичности;</li> <li>-точности и ловкости движений;</li> </ul>
20.		Экзерсис характерный. Соте.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивание и исполнение движений разминки, Экзерсиса.</li> <li>- разучивание основных позиции рук и ног и ног.</li> </ul>
21.		Русская комбинация. Хлопки и хлопущки. Виды. Сочетание хлопущек с движениями ног.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-исполнение танцевальных этюдов;</li> <li>-исполнять движения, под музыкальными фразами акцентируя ритмический рисунок и постановку корпуса;</li> <li>-отработка движений по линиям.</li> </ul>
22.		Русская комбинация. Присядки, хлопущки в танцевальных комбинациях.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-исполнение танцевальных этюдов;</li> <li>-исполнять движения, под музыкальными фразами акцентируя ритмический рисунок и постановку корпуса;</li> <li>-отработка движений по линиям.</li> </ul>
23.		Экзерсис партерный. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса. Ритмические упражнения.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-исполнение и разучивание танцевальных шагов;</li> <li>-упражнения на развитие гибкости и пластичности;</li> <li>-точности и ловкости движений;</li> </ul>
24.		Экзерсис характерный. Белорусская комбинация.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивание и исполнение движений разминки, Экзерсиса.</li> <li>- разучивание основных позиции рук и ног и ног.</li> </ul>
25.		Русская комбинация. Движения для корпуса. Наклоны, перегибы, повороты, круговые движения корпусом.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-исполнение танцевальных этюдов;</li> <li>-исполнять движения, под музыкальными фразами акцентируя ритмический рисунок и постановку корпуса;</li> <li>-основы и позиции народного экзерсиса.</li> </ul>
26.		Импровизация на простейшие упражнения народного или современного танца на выбор учащихся.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-участвовать в совместной деятельности;</li> <li>-сочинять и импровизировать танцевальный этюд без подготовки;</li> <li>-сочетание музыки и движений;</li> </ul>



			-импровизация по подгруппам;
27.		Русская комбинация. Заключение танцевальных комбинаций и движений (концовка, удар всей ступней, удар ребром каблука, опускание на колено).	-исполнение танцевальных этюдов; -исполнять движения, под музыкальными фразами акцентируя ритмический рисунок и постановку корпуса; -отработка движений по линиям.  1
28.		Экзерсис партерный. Упражнения на гибкость. Ритмические упражнения.	-исполнение и разучивание танцевальных шагов; -упражнения на развитие гибкости и пластичности; -точности и ловкости движений;
29.		Импровизация на простейшие упражнения народного или современного танца на выбор учащихся.	-участвовать в совместной деятельности; -сочинять и импровизировать танцевальный этюд без подготовки; -сочетание музыки и движений; -импровизация по подгруппам;
30.		Экзерсис характерный. Батман -гандю каблучный 5п.н. вперед, в сторону, назад.	- разучивание и исполнение движений разминки, Экзерсиса. - разучивание основных позиции рук и ног и ног.
31.		Экзерсис партерный. Упражнения на развитие гибкости. Ритмические упражнения.	-исполнение и разучивание танцевальных шагов; -упражнения на развитие гибкости и пластичности; -точности и ловкости движений;
32.		Русская комбинация. Присядка – мяч в повороте; на полу – «мельница», «кубарик» (для мальчиков).1	-исполнение танцевальных этюдов; -исполнять движения, под музыкальными фразами акцентируя ритмический рисунок и постановку корпуса; -отработка движений по линиям.
33.		Экзерсис партерный. Упражнения на координации. Рук, ног, корпуса. Ритмические упражнения.	-исполнение и разучивание танцевальных шагов; -упражнения на развитие гибкости и пластичности; -точности и ловкости движений;
34.		Импровизация на простейшие упражнения народного или современного танца на выбор учащихся.	-участвовать в совместной деятельности; -сочинять и импровизировать танцевальный этюд без подготовки; -сочетание музыки и движений; -импровизация по подгруппам;
<b>Итого: 34 часа</b>			

**Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения курса  
внеурочной деятельности.**

Учебно-методическое обеспечение.

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. – Спб, 1996
2. Богаткова Л. Танцы и игры на вечере молодежи. –№ 55
3. Белорусский народный танец (самодеятельный театр). – М.: «Искусство», №5
4. Бочкарева М.И. Уроки хореографии в образовательных учреждениях.
5. Ткаченко Т.Т. Народный танец. – Москва, 1994.
6. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца (упражнения у станка). – Изд-во « Владос», 2003.
7. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца (танцевальные движения и комбинация на середине зала). – Изд-во « Владос», 2004.

**Список литературы для учащихся:**

1. Богаткова Л. «Танцы для детей»; 1995г.
2. Власенко Г.Я. «Танцы народов мира», 1998г.
3. Коркин В.П. «Акробатика», Москва. 1983г.

Материально-техническое обеспечение.

1. Ноутбук
2. Колонки
3. хореографический класс
4. Зеркала
5. музыкальный центр