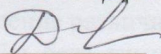


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа №10

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора
по воспитательной работе
Исмаилова Д.Н.



«31» 08 2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор
Сулайманов Р.Т.



приказ № 130/3-17

«31» 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«АЗБУКА ТАНЦА»

Направление: Общекультурное

Срок реализации программы :1 ГОД.

Возраст обучающихся : 8-10 лет;

3-4классы

Г.Избербаш

2023 год.

Пояснительная записка

Программа «Азбука танца» предназначена для преподавания основ хореографического искусства со второго по четвертый класс в режиме внеурочных занятий. Программа составлена с учётом современных тенденций в развитии физического воспитания в школе, возрастных особенностей школьников, их физического развития на основе дифференцированного и индивидуального подхода. Хорошее здоровье – один из главных источников счастья и радости человека, его неоценимое богатство.

Цель программы «Азбука танца» – формирование разносторонне физически и творчески развитой личности, готовой к активной реализации своих способностей. Развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Рабочая программа «Азбука танца» направлена на реализацию следующих задач:

- овладение музыкально-ритмической деятельностью в разных ее видах (ритмическая шагистика, ритмическая гимнастика, танец, пластика);
- усвоение основ специальных знаний из области сценического движения (пластический тренинг, музыкально- ритмические рисунки, импровизации);
- овладение различными формами движения: выполнение с музыкальным сопровождением ходьбы, бега, гимнастических и танцевальных упражнений;
- формирование и совершенствование двигательных навыков, обеспечивающих развитие мышечного чувства, пространственных ориентировок и координации, четкости и точности движений;
- приобщение к музыке, восприятие, различие и понимание специфических средств музыкального «языка»: высота звука, динамика, темп;
- усвоение несложных музыкальных форм, развитие чувства ритма, музыкального слуха и памяти;
- развитие мышления, творческого воображения и памяти;
- эстетическое, эмоциональное, физическое развитие школьника.
-

Личностные и метапредметные результаты освоения программы внеурочной деятельности «Азбука танца»

Ценностные ориентации организации деятельности предполагают уровневую оценку в достижении планируемых результатов. Достижения планируемых результатов отслеживаются в рамках внутренней системы оценки: педагогом, администрацией, психологом. Программа "Ритмика" нацелена на общее, гармоничное психическое, духовное и физическое развитие, а ее содержание и формы работы могут конкретизироваться в зависимости от возможностей детей, от ведущих целей их воспитания (например, коррекционных). Поэтому содержание программы, практический материал могут варьироваться с учетом условий ее использования. Данная программа сориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца и предполагает освоение азов ритмики, азбуки классического танца, изучение танцевальных элементов, исполнение детских балльных и народных танцев и воспитание способности к танцевально-музыкальной импровизации.

В программу ритмики включены упражнения и движения классического, народного и балльного танцев, доступные детям 6-10 летнего возраста, обеспечивающие формирование осанки учащихся, правильную постановку корпуса, ног, рук, головы, развивающие физические данные, координацию движений, тренирующие дыхание, воспитывающие эмоции, вырабатывающие навык ориентации в пространстве. Занятия включают чередование различных видов деятельности:

- музыкально - ритмические упражнения и игры,
- слушание музыки,
- тренировочные упражнения у станка и в партере,
- танцевальные элементы и движения,

- творческие и самостоятельные задания.

Ценность искусства танца - как способ познания красоты, гармонии, духовного мира человека, нравственного выбора, смысла жизни, эстетического развития человека. Хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного духовного и физического развития. Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актёрском мастерстве. Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Получение сведений о танцах разных народов и различных эпох необходимо, т.к. каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер. Однако, учитель, придерживаясь содержания программы, может творчески подходить к проведению занятий. Это зависит от уровня общего и музыкального развития детей, мастерства педагога, условий работы.

Личностные результаты:

- укрепление культурной, этнической и гражданской идентичности в соответствии с духовными традициями семьи и народа;
- наличие эмоционального отношения к искусству, эстетического взгляда на мир в его целостности, художественном и самобытном разнообразии;
- формирование личностного смысла постижения искусства и расширение ценностной сферы в процессе общения с ритмикой и хореографией.
- развитие мотивов танцевальной - учебной деятельности и реализация творческого потенциала в процессе коллективного (индивидуального) творчества.
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении различных творческих задач, в том числе танцевальных.
- развитие духовно-нравственных и этических чувств, эмоциональной отзывчивости, понимание и сопереживание уважительное отношение к историко-культурным традициям других народов.

Метапредметные результаты:

- наблюдение за различными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности, понимание их специфики и эстетического многообразия;
- ориентированность в культурном многообразии окружающей действительности, участие в жизни микро - и макросоциума (группы, класса, школы и др.);
- овладение способностью к творческой реализации собственных творческих замыслов через понимание целей, выбор способов решения проблем поискового характера;
- применение знаково-символических средств для решения коммуникативных и познавательных задач;
- готовность к логическим действиям: анализ, сравнение, синтез, обобщение, классификация по стилям и жанрам танцевального искусства;
- планирование, контроль и оценка собственных учебных действий, понимание их успешности или причин неуспешности, умение корректировать свои действия;
- участие в совместной деятельности на основе сотрудничества, поиска компромиссов, распределения функций и ролей;
- умение воспринимать окружающий мир во всем его социальном, культурном, природном и художественном разнообразии.

Предметные результаты:

- развитие художественного вкуса, устойчивый интерес к танцевальному искусству и различным видам танцевально - творческой деятельности;
- развитое художественное восприятие, умение оценивать произведения разных видов хореографических искусств, размышлять о танце и ритмике как о способе выражения духовных переживаний человека;
- общее понятие о роли ритмики в жизни ребенка и его духовно-нравственном развитии, знание основных закономерностей хореографического искусства;

- представление о художественной картине мира на основе освоения отечественных традиций и постижения историко-культурной, этнической, религиозной самобытности танцевального искусства разных народов;
- использование элементарных умений и навыков при воплощении художественно-образного содержания танцевальных произведений в различных видах хореографической и учебно-творческой деятельности;
- готовность применять полученные знания и приобретенный опыт творческой деятельности при реализации различных проектов для организации содержательного культурного досуга во внеурочной и внешкольной деятельности.
- участие в создании театрализованных и танцевально-пластических композиций, импровизаций, театральных спектаклей, танцевальных фестивалей, концертов, конкурсов и др.

Содержание курса внеурочной деятельности «Азбука танца»»

Содержание занятий направлено на обеспечение разносторонней подготовки учащихся на основе требований хореографических и музыкальных дисциплин. Учебный материал для занятий обширен, основное его содержание составляет упражнения для развития двигательных качеств и упражнения тренировочного характера. Это связано с тем, что одна из задач работы — развитие и совершенствование танцевальных способностей, умений и навыков.

Материал программы включает следующие разделы:

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

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

Раздел «Ритмика и элементы музыкальной грамоты».

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

- правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполненным движением;
- художественное и выразительное исполнение музыки, которое является главным методическим приёмом преподавания.
- музыкально-ритмическая деятельность включает ритмические упражнения, построения и перестроения, музыкальные игры для школьников 1-2 класса, слушание и разбор танцевальной музыки для школьников 3 и 4 классов. Упражнения этого раздела способствует развитию музыкальности: формировать восприятие музыки, развития чувства ритма и лада, обогащение музыкально — слуховых представлений, развитие умений координировать движений с музыкой.

Раздел «Танцевальная азбука».

Этот раздел включает изучение основных позиций и движений классического, народно — характерного и бального танца. Упражнения способствуют гармоничному развитию тела, технического мастерства, культуры движений, воспитывают осанку, развивают гибкость и координацию движений, помогают усвоить правила хореографии. Занятиям по классическому танцу придаётся особое значение, т.к. классический танец является основой хореографической подготовки обучающихся. Главная задача педагога при изучении движений, положения или позы необходимо разложить их на простейшие составные части, а затем в совокупности этих частей воссоздать образ движения и добиваться от детей грамотного и чёткого их выполнения. Здесь используется подражательный вид деятельности учащихся.

Раздел «Танец».

Этот раздел включает изучение народных плясок, исторических и современных бальных танцев. Наиболее подходящий материал по возможности выбирается в зависимости от конкретных условий. В процессе разучивания танца педагог добивается, чтобы учащиеся исполняли выученные танцы музыкально, выразительно, осмысленно, сохраняя стиль эпохи и национальный характер танца. Занятия историко-бытовым и бальным танцем органически связано с усвоением норм этики, выработки высокой культуры, общения между людьми. В программный материал по изучению историко-бытового танца входит:

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

В начале обучающиеся знакомятся с происхождением танца, с его отличительными особенностями, композиционным построением, манерой исполнения и характером музыкального сопровождения. В танцах определённой композиции отмечается количество фигур, частей и количество тактов. Далее идёт усвоение учащимися необходимых специфических движений по степени сложности. После этого разученные элементы собираются в единую композицию. Народно — сценический танец изучается на протяжении всего курса обучения и имеет важное значение для развития художественного творчества и танцевальной техники у учащихся. На первом этапе дети изучают простейшие элементы русского танца, упражнения по народно — сценическому танцу, изучаются в небольшом объёме и включаются в раздел «танцевальная азбука». Занятия по народному танцу включают в себя: тренировочные упражнения, сценические движения на середине зала и по диагонали, танцевальные композиции.

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

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

Раздел «Беседы по хореографическому искусству».

Беседы по хореографическому искусству проводятся систематически в течение всего курса обучения; включает в себя лекции по истории русского балета, истории мирового балета, общие сведения об искусстве хореографии, её специфике и особенностях. Цель занятий состоит в том, чтобы помочь обучающимся ясно представить себе исторический путь развития хореографического искусства, его борьбу за прогрессивную направленность, самобытность и реализм, его связь с другим видами искусства. Беседы проводятся отдельным занятием 1 раз в четверть и дополняются наглядными пособиями, прослушиванием или просмотром записей фрагментов из балетов, творческих концертов и т.д.

Раздел «Творческая деятельность».

Организация творческой деятельности учащихся позволяет педагогу увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал. В играх детям предоставляется возможность «побыть» животными, актёрами, хореографами, исследователями, наблюдая при этом, насколько больше становятся их творческие возможности, богаче фантазия. При создании творческих ситуаций используется метод моделирования детьми «взрослых отношений», например : «Я — учитель танцев», «Я - художник по костюмам» и др. Одно из направлений творческой деятельности: танцевальная импровизация — сочинение танцевальных движений, комбинаций в процессе исполнения заданий на предложенную тему. Кроме этого в содержание раздела входят задания по развитию ритмо-пластики, упражнения танцевального тренинга, инсценирование стихотворений, песен, пословиц, сказок и т.д.; этюды для развития выразительности движений. Творческие задания включаются в занятия в небольшом объёме, или проводятся отдельными уроками по темам.

Тематическое планирование программы внеурочной деятельности «Азбука танца»

Продолжительность 1 занятие – 1 час.

№ п/п	Раздел	3 класс	4 класс
1	Раздел «Ритмика, элементы музыкальной грамоты» 1. Элементы музыкальной грамоты. 2. Музыкально — ритмические упражнения, гимнастика. 3. Построения и перестроения. 4. Слушание музыки. 5. Гимнастика.	10	10
2	Раздел «Танцевальная азбука» 1. Элементы Классического танца. 2. Элементы Народно — сценического танца.	8	8
3	Раздел «Танец» 1. Детские бальные и народные танцы. 2. Образные танцы (игровые). 3. Постановка танцевальной композиции.	8	8
4	Раздел «Беседы по хореографическому искусству» 1. История балета. 2. Танцы народов РФ.	4	4
5	Раздел «Творческая деятельность» 1. Игровые этюды. 2. Музыкально — танцевальные игры.	4	4
6	Итого:	25,5	25,5

Календарно-тематическое планирование

3 класс (1 ч.)

№	Название темы	Общее количество часов	Характеристика основных видов деятельности обучающихся (на уровне учебных действий) по теме	Дата проведения занятия
1	Что такое ритмика. Техника безопасности при разучивании танцев. Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	1	Увлечь музыкой, вызвать интерес к движению.	
2	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса	1	Начать приучать учащихся к танцевальной технологии.	
3	Положение фигуры по отношению к зрителю. Ходьба с координацией рук и ног	1	Научить ритмично исполнять различные мелодии.	
4	Движения на развитие координации. Бег и подскоки. Упражнения для развития тела	1	Виды ходьбы и бега под музыку Движения руками в различном темпе. Выполнение упражнений под музыку.	
5	Движения на развитие координации. Бег и подскоки. Упражнения для развития тела	1	Проверить знания учащихся о правой, левой руке, стороне.	
6	Позиции рук. Основные правила	1	Объяснить, как должна располагаться фигура относительно зрителя. Упражнения на выработку осанки.	
7	Позиции ног. Основные правила	1	Изучение позиций ног. Упражнения на выработку осанки.	
8	Позиции в паре. Основные правила. Основные движения танца «Полька»	1	Проверить знания учащихся о правой, левой руке, стороне.	
9	Упражнения для исправления осанки «Кошечка», «Змея». Упражнения для мышц спины	1	Разучить основные упражнения для рук в форме танцевальной зарядки.	
10	Упражнения для развития позвоночника	1	Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию	

11	Упражнения для улучшения гибкости коленных суставов. Диско-танец «Вару-вару.» Разучивание движений танца	1	Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку по специальной системе подготовки начинающих танцоров Прыжки: маленькие и большие прыжки; по разным длительностям. Подскоки: на месте; с продвижением. Упражнения для рук и кистей: являются частью разминки, а также включаются в танцевальные комбинации и этюды. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой. Упражнения на выработку осанки. Упражнение на расслабление мышц.	
12	Я– герой сказки. Любимый персонаж сказки (имитация под музыку)	1		
13	Элементы народной хореографии: ковырялочка, лесенка, елочка	1		
14	Народно-хореографический танец. Позиции ног, рук.	1		
15	Упражнения на выстукивания	1		
16	Отработка построений “линии”, “шахматы”. Музыкально-ритмические игры “Коршун и курица”, “Магазин игрушек”	1		
17	Танцевальная зарядка. Упражнения для рук. Упражнения для развития плавности и мягкости движений	1	Научить правильно дышать. Следить за осанкой во время учебы. Поиграть в различные игры связанные с этюдной работой	
18	Синхронность и координация движений. Упражнения для профилактики плоскостопия	1	Научиться определять характер мелодии и подбирать оригинальное исполнение движения.	
19	Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки. Пантомима. Игра «Телефон», «Замри»	1	Познакомить с основными выразительными средствами музыки и танца.	

20	Разучивание танцевальных элементов «Часики», «Качели», «Мельница»	1	Разучить новые танцевальные элементы. Объяснить основные правила танцевального этикета.	
21	Настроение в музыке и танце. Характер исполнения. Правила танцевального этикета	1	Научить правильно дышать. Следить за осанкой во время учебы. Поиграть в различные игры связанные с этюдной работой	
22	Прохлопывание ритмического рисунка. Фигуры в танце. Квадрат, круг, линия, звездочка, воротца, змейка	1	Танцевальные шаги: с носка, с подъёмом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении, на полупальцах с вытянутыми коленями, со сменой положения рук. Лёгкий бег с пальцев вытянутой стопы, бег с отбрасыванием назад ног, согнутых в коленях, на месте и в продвижении, бег с подниманием вперёд ног, согнутых в коленях, на месте и с продвижением. Прыжки: понятие маленьких и больших прыжков; по разным длительностям. Подскоки: на месте; с продвижением. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой	
23	Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина	1		
24	Понятие о рабочей и опорной ноге. Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп	1		
25	Три «кита» в музыке. Песня и танец. Марш. Понятие о марше, ритмический счет	1		
26	Разучивание танцевальных шагов. Шаг с приседанием, приставной, с притопом	1		
27	Танцевальный бег (ход на полу пальцах)	1		
28	Тройной шаг. Упражнения на ориентацию в пространстве. Приставные шаги. Синхронность	1		
29	Игровые двигательные	1		

	упражнения с предметами. Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха			
30	Настроение в музыке и танце. Характер исполнения	1	Познакомить с основными выразительными средствами музыки и танца.	
31	Выразительные средства музыки и танца. Музыка, движение, исполнители, костюмы	1	Объяснить основные правила танцевального этикета. Продолжать знакомить детей с музыкальными понятиями.	
32	Фигуры в танце. Квадрат, круг, линия, звездочка, воротца, змейка	1	Научиться определять характер мелодии и подбирать оригинальное исполнение движения.	
33	Упражнения на расслабление мышц	1		
34	Бальный танец «Вальс»	1		

Календарно-тематическое планирование

3 класс (1 ч.)

№ занятия	Название темы	Общее количество часов	Характеристика основных видов деятельности обучающихся (на уровне учебных действий) по теме	Дата проведения занятия
1	Организационный урок. Введение. Инструктаж по технике безопасности.	1	Увлечь музыкой, вызвать интерес к движению. Уметь соблюдать правила техники безопасности.	
2	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса..	1	Начать приучать детей к танцевальной технологии.	
3	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).	1	Научить ритмично исполнять различные мелодии.	
4	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	1	Развить музыкальный слух.	

5	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.	1	Проверить знания учащихся о правой, левой руке, стороне.	
6	Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина.	1	Обучить основным танцевальным точкам в зале.	
7	Понятие о рабочей и опорной ноге.	1	Показать высоту шага и научить равномерно распределять тяжесть корпуса на рабочую ногу.	
8	Понятие «шаг» 45°, 90°, 180°. Растяжка.	1	Подход к хореографической терминологии.	
9	Первый танцевальный элемент «Квадрат», «Крест».	1	Умение пользоваться движением «Крест» для рук, головы, ног.	
10	Постановка корпуса. Движения плечами, бедрами, руками, животом.	1	Научить детей не смотреть себе под ноги, поставить корпус.	
11	Простейшие танцевальные элементы. Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп.	1	Рассмотреть и разучить простейшие танцевальные элементы.	
12	Разучивание позиций рук и ног.	1	Выучить основные позиции рук и ног.	
13	Наклоны и повороты с хореографической точки зрения.	1	Наклоны корпуса в разных направлениях.	
14	Гимнастические элементы.	1	Рассмотреть несколько гимнастических элементов.	
15	Ритмические упражнения в различных комбинациях.	1	Составить несколько комбинаций с использованием ритмических упражнений.	
16	Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	1	Научить правильно дышать. Следить за осанкой во время учебы.	
17	Марш. Понятие о марше, ритмический счет	1	Научиться маршировать, отличать марш от других танцев, счет, темы марша, простукивание на счет 1,2,3,4.	

18	Три «кита» в музыке. Песня и танец.	1	Понять из чего состоит песня. Самые известные танцы (полька, вальс).	
19	Разучивание танцевальных шагов. Шаг с приседанием, приставной, с притопом.	1	Научить основным танцевальным шагам.	
20	Три подразделения в танце и музыке. Общее понятие.	1	Музыкальное понятие – помощник в движении. Обсуждение вопроса из чего состоит музыка.	
21	Танцевальный бег (ход на полу пальцах). Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	Научить выполнять различные упражнения на полупальцах.	
22	Тройной шаг. Упражнения на ориентацию в пространстве.	1	Разучить различные комбинации с тройным шагом.	
23	Урок-игра «Ловушка», «Русский кулачный бой», «Выйди из круга» (с мячом).	1	Увлечь танцевальными играми.	
24	Приставные шаги. Синхронность.	1	Развивать синхронность, выполняя простейшие приставные шаги.	
25-26	Аэробика.	1	Увлечь детей занятиями аэробики.	
27	Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней.	1	Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней.	
28	Партнер и партнерша. Понятие дуэт, квартет в танце.	1	Дать основные понятия в танце.	
29-30	Простейшие фигуры в танцах. Разучивание танца в паре.	1	Познакомить с основными фигурами в танцах и попробовать исполнить их в паре.	
31-32	Гимнастика Parter.	1	Познакомить с партерной гимнастикой.	
33	Игровые двигательные упражнения с предметами.	1	Развитие двигательной активности.	
34	Контрольный урок.	1	Подвести итог. Планы на следующий год.	

Календарно-тематическое планирование

4 класс (1 ч.)

№ занятия	Название темы	Общее количество часов	Характеристика основных видов деятельности обучающихся (на уровне учебных действий) по теме	Дата проведения занятия
1	Организационный урок. Введение. Инструктаж по технике безопасности.	1	Увлечь музыкой, вызвать интерес к движению. Уметь соблюдать правила техники безопасности.	
2	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса	1	Начать приучать учащихся к танцевальной технологии.	
3	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоц)	1	Научить ритмично исполнять различные мелодии	
4	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	1	Развить музыкальный слух.	
5	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.	1	Проверить знания учащихся о правой, левой руке, стороне.	
6	Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина.	1	Обучить основным танцевальным точкам в зале.	
7	Понятие о рабочей и опорной ноге.	1	Показать высоту шага и научить равномерно распределять тяжесть корпуса на рабочую ногу.	
8	Простейшие танцевальные элементы. Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп.	1	Рассмотреть и разучить простейшие танцевальные элементы.	
9	Ритмическая схема. Ритмическая игра.	1	Научить составлять небольшие танцевальные комбинации.	
10	Этюдная работа. Игры. Понятие пантомима.	1	Дать понятие пантомима. Рассказать об этюдной работе.	
11	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.	1	Использовать на уроке флажки, мячи и постоянно напоминать о правильной осанке, правой стороне.	
12	Упражнения для развития плавности и мягкости движений.	1	Развить пластичность и мягкость движений под	

	Пластичная гимнастика.		музыку	
13	Разучивание танцевальных шагов. Шаг с приседанием, приставной, с притопом.	1	Научить основным танцевальным шагам.	
14	Танцевальный бег (ход на полу пальцах). Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	Научить выполнять различные упражнения на полупальцах.	
15	Тройной шаг. Упражнения на ориентацию в пространстве.	1	Разучить различные комбинации с тройным шагом.	
16	Танцы народов РФ, их особенности и костюмы.	1	Познакомить с танцами народов РФ.	
17	Танцевальный элемент «Марш».	1	Научить маршировать танцевально, попадая в такт музыки, темы марша.	
18	Простейшие фигуры в танцах. Разучивание танца в паре.	1	Познакомить с основными фигурами в танцах и попробовать исполнить их в паре.	
19-20	Русский народный танец «Полька».	1	Умение ставить ногу на каблук и на носок.	
21-22	Русский народный танец «Каблучок», «Ковырялочка», «Гармошка».	1	Познакомить с самыми простыми русскими народными танцами.	
23-24	Ритмические упражнения «Притопы», «Перепляс».	1	Разучить простейшие ритмические упражнения.	
25	Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней.	1	Рассказать о развитии бального танца.	
26-27	Бальный танец «Вальс».	1	Научить танцевать самый простой вальс.	
28	Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	1	Научить правильно дышать. Следить за осанкой во время учебы.	
29-30	Аэробика.	1	Увлечь учащихся занятиями аэробики.	
31	Гимнастика Partner.	1	Познакомить с партерной гимнастикой.	
32	Упражнения на расслабление мышц.	1	Научить учащихся расслаблять мышцы.	
33	Игровые двигательные упражнения с предметами.	1	Развитие двигательной активности.	
34	Контрольный урок.	1	Подвести итог.	