

**Автономная некоммерческая общеобразовательная организация
"Школа "Альтернатива" А.А. Иоффе"**

РАССМОТРЕНО
к утверждению
Педагогическим советом
АНОО «Школа
«Альтернатива»
Протокол № 9
от 28 августа 2026 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

Матр

С.С. Матросова

от 28 августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор АНОО

«Школа «Альтернатива»

Т.Б.Орехова Т.Б.Орехова

Приказ № 254

от 31 августа 2026 г.



**Рабочая программа
по курсу Внеурочной деятельности
«Мир танца»**

(2-4 классы)

Самара 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность программы обусловлена её соответствием современным потребностям общества. Она ориентирована на запросы детей и их родителей (законных представителей), способствуя развитию ключевых социальных компетенций. Данная программа не только готовит детей к успешной социализации, но и способствует к гармоничному развитию в соответствии с общечеловеческими ценностями.

Танцевальное искусство обладает огромными возможностями в воспитании творческой, всесторонне развитой личности. Занятия хореографией приобщают учеников к миру прекрасного, воспитывают художественный вкус.

Образовательная деятельность по программе «Мир танца» направлена на:

- формирование и развитие творческих способностей, учащихся;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания учащихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию учащихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда учащихся;
- формирование общей культуры учащихся.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мир танца» разработана с учетом требований следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Утверждена Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015г. № 996-р);
- Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

Цель программы – формирование и развитие творческих способностей, общей культуры учащихся, и самореализация в творческой деятельности посредством изучения основ хореографического искусства

Задачи:

Обучающие:

- познакомить с основами классического, народного и современного танца;
- ознакомление с основными движениями танца;
- ознакомление с историей развития русского народного танца;
- дать представление о танцевальном образе.

Развивающие:

- развивать способности и хореографические данные детей;
- развивать творческие способности обучающихся;
- развитие выразительности и осмысленности исполнения танцевальных движений;
- развитие мышечного чувства, правильной осанки, умения управлять своим телом;
- развивать психофизические характеристики: память, внимание, координацию движений.

Воспитательные:

- воспитать в процессе обучения у учащихся артистические качества;
- содействовать воспитанию таких необходимых качеств, как дисциплина, самодисциплина, умение слушать, воспринимать и запоминать;
- привитие интереса к занятиям, любовь к танцам;
- приучить детей добиваться результата через труд.

Педагогическая целесообразность программы строится на принципах индивидуального подхода: при выборе упражнений учитываются физические возможности и природные данные каждого ребенка. В обучении применяются разнообразные методы:

- Наглядные – для отработки движений и повторения элементов за педагогом;
- Устные – при освоении хореографической терминологии;
- Практические – с учетом возрастных и психологических особенностей учащихся.

Хореография способствуя гармоничному формированию личности. Через ритм и пластику она развивает не только физические способности, но и эмоционально-психологические навыки. Кроме того, занятия закладывают

основы культурного поведения, учат взаимному уважению и дисциплине, что важно для социализации детей.

Группа учащихся, для которой программа актуальна: 2-4 класс

Степень предварительной подготовки детей: без предварительной подготовки.

Наполняемость групп: 5 – 15 человек.

Количество учебных часов за год: 68 ч

Режим занятий: Класс занимается 2 часа в неделю (2 занятия по 2 академических часа).

Планируемые результаты программы.

Учащийся должен знать\понимать:

- основные теоретические аспекты пройденного материала;
- жанровые и стилистические особенности классического, народного, историко-бытового, современного танца;
- хореографическую нумерацию точек класса;
- что любое танцевальное движение выполняется в строгом соответствии с темпом, ритмом и характером музыки.

Учащийся должен уметь:

- использовать пространство класса относительно зрителя;
- координировать работу головы, корпуса, рук и ног;
- распознать и передать движением характер музыки (грустный, весёлый, торжественный);
- импровизировать под любую незнакомую музыку.

Учащийся должен использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- сохранения высокого уровня двигательной активности;
- увеличения гибкости позвоночника, подвижность суставов, эластичности связок и мышц;

- сохранения правильной осанки во время исполнения любого движения;
- сохранения положительного эмоционального состояния.

Способы определения результативности:

- текущий контроль теоретических знаний в процессе устного опроса (индивидуального и группового);
- метод включённого наблюдения;

Формы проведения итогов: концертные программы, открытые уроки, диагностические тесты и упражнения.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№	Тема	Приемы и методы организации образовательного процесса	Формы подведения итогов	Количество часов
1	Ритмика, партерная гимнастика.	Словесный метод, наглядный метод.	Контрольные упражнения	8
2	Основы классического танца.	Словесный метод, наглядный метод.	Контрольные упражнения	14
3	Основы эстрадного танца.	Словесный метод, наглядный метод.	Контрольные упражнения	12
4	Основы народного танца.	Словесный метод, наглядный метод.	Контрольные упражнения	18
5	Постановочно-репетиционная работа	Словесный метод, наглядный метод.	Итоговый концерт	16
	Итог:			68

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Мир танца»

Раздел	Содержание тем программы
1. Ритмика, портерная гимнастика	1. Ритмические упражнения: - упражнения на дыхание; - физиологическая разминка по принципу сверху вниз. 2. Упражнения на ковриках: - лежа на животе – поднятие рук и ног одновременно и поочередно, покачивание; - лежа на спине – поднятие ног, махи ногами; - сидя – сгибание туловища, упражнения для стоп, махи ногами, выпрямление спины; - статические позы (вспомогательные) – «кузнечик», «змея», «верблюд» и т.д. 3. Упражнения для развития художественно-творческих способностей: - движения в образах; - пантомима. 4. Упражнения на пластику и расслабление: - пластичные упражнения для рук; - наклоны корпуса в координации с движениями рук; - напряжение и поочередное расслабление всех мышц тела. 5. Пространственные упражнения: - продвижения с прыжками, бег, поскоки; - перестроение из одной фигуры в другую. 6. Ритмические комбинации: - связки ритмичных движений; - этюды; - танцевальная импровизация.
2. Основы классического танца	1. Постановка корпуса, позиции ног (I, II, III, IV, V), позиции рук (I, II, III, подготовительная) в центре зала, поклон (усложнение). - плие; - пор-де-бра. 2. Упражнения на середине зала: - приседания и полуприседания; - поднятие стопы на полупальцы; - движение в координации рук и ног по позициям, повороты. 3. Прыжки, вращение:

	- прыжки на месте по I, II, III позициям ног; - вращение на середине зала (понятие «точки»), в диагонали. 4.Комбинации движений классического танца: - этюды; - координация движений рук и ног в исполнении прыжков и верчений; - координация рук и ног в исполнении движений на середине.
3.Основы эстрадного танца	1. Основные положения рук, ног, постановка корпуса, поклон (базовый) - Голова: виды движений; - Руки и плечи: виды движений; - Грудная клетка, корпус и бедра: виды движений 2.Изучение видов шагов. - Изучение видов бега и подскоков 3. Виды эстрадных танцев. 4. Обсуждение замысла постановки
4.Основы народного танца	1. Основные положения рук, ног, постановка корпуса, поклон (усложнение). 2. Основные танцевальные движения: - танцевальные шаги – с каблука, боковые, с притопом, бег, притопы – одинарный, двойной, тройной; - «Ковырялочка», «Моталочка», «Гармошка»; - повороты, прыжки. 3. Комбинации русского народного танца «Плясовая».
5.Постановочно-репетиционная работа	1.Изучение движений танцевального номера; 2. Отработка движений танцевального номера; Соединение движений в комбинации; Разводка комбинаций танцевального номера в сценический рисунок; Репетиционная работа.

«КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК»

Продолжительность учебного года:

- начало учебного года с 01 сентября.
- начало учебного года по программе первого года обучения – не позднее 15 сентября,
- окончание учебного года – 31 августа.

Количество учебных недель – 36 недель.

Количество учебных дней – 273 дня.

По рекомендациям Минпросвещения РФ, каникулы для школ с обучением по четвертям запланированы в следующие периоды:

Осенние каникулы – с 1 по 9 ноября

Зимние каникулы – с 31 декабря по 11 января

Весенние каникулы – с 28 марта по 5 апреля

Летние каникулы – с 27 мая по 31 августа

Праздничные дни:

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 и 11 января - Новогодние каникулы;

7 января - Рождество Христово;

23 февраля - День защитника Отечества;

8 марта - Международный женский день;

1, 2, 3 мая - Праздник Весны и Труда;

9, 10 мая - День Победы;

12 июня - День России;

4 ноября - День народного единства.

«ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ»

Общие требования по технике безопасности на занятиях.

I. Общие требования безопасности

К занятиям допускаются учащиеся:

- прошедшие в начале каждого учебного года медицинский осмотр и предоставившие педагогу справку с разрешением врача посещать танцевальную занятия;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие специальную обувь и танцевальную форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий, волосы собранные резинкой.

II. Требования безопасности перед началом занятий

Обучающийся должен:

- переодеться, надеть на себя форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы и т. д.);
- под руководством педагога подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- в случае плохого самочувствия сообщать об этом педагогу;
- по команде педагога занять своё место в зале.

Обучающемуся категорически запрещается:

- танцевать около зеркала с предметами (обруч, стул, трость) и бегать около них;
- сидеть на подоконниках, самостоятельно открывать и закрывать окна.

III. Требования безопасности во время занятий

Обучающийся должен:

- точно и своевременно выполнять задания педагога;

- качественно выполнять разминочную часть занятия и элементы движений, подготавливающие тело к не травмированному правильному исполнению танца.

Обучающемуся категорически запрещается:

- кричать и громко разговаривать на занятии;
- выполнять сложные элементы без страховки, без страховочное выполнение только с разрешения педагога и под его присмотром.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях

Обучающийся должен:

- при получении травмы (вывих, надрыв мышц и т.д.) во время занятия, пострадавший или очевидец случившегося обязан немедленно сообщить об этом педагогу для принятия неотложных мер по оказанию первой помощи.

- с помощью педагога оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;

- при возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством педагога покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

- по распоряжению педагога поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

V. Требования безопасности по окончании занятий

Обучающийся должен:

- под руководством педагога убрать инвентарь в места его хранения;

- организованно покинуть место проведения занятия.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«МИР ТАНЦА»
2 КЛАСС**

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата (недели)
1 четверть			
1	Вводные занятия по классическому танцу.	2	1
2	Партер.	4	2
3	Классический экзерсис.	4	2
4	Экзерсис на середине зала.	4	2
5	Прыжки в классическом танце.	2	1
6	Повторение и закрепление изученного материала.	2	1
Итого		18	9
2 четверть			
1	Вводные занятия по эстраднему танцу. Упражнения на середине зала.	2	1
2	Упражнения на подвижность головы, корпуса	2	1
3	Разбор видов шагов, бега	2	1
4	Передвижения в пространстве (Cross).	2	1
5	Импровизация.	4	2
6	Повторение и закрепление изученного материала.	2	1
Итого		14	7
3 четверть			
1	Вводные занятия по народному танцу.	4	2
2	Основные элементы народного танца.	4	2
3	Вращения на середине зала (для девочек). Хлопки и хлопушки (для мальчиков).	4	2
4	Вращения по диагонали (для девочек). Присядки (для мальчиков).	4	2
5	Повторение и закрепление изученного материала.	4	2
Итого		20	10
4 четверть			
1	Изучение танцевальных комбинаций.	4	2
2	Постановка танца.	6	3
3	Отработка изученного материала.	6	3
Итого		14	8
Всего		68	34

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«МИР ТАНЦА»
3 КЛАСС**

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата (недели)
1 четверть			
1	Вводные занятия по классическому танцу.	2	1
2	Партер.	4	2
3	Классический экзерсис.	4	2
4	Экзерсис на середине зала.	4	2
5	Прыжки в классическом танце.	2	1
6	Повторение и закрепление изученного материала.	2	1
Итого		18	9
2 четверть			
1	Вводные занятия по народному танцу.	4	2
2	Основные элементы народного танца.	4	2
3	Вращения на середине зала (для девочек). Хлопки и хлопушки (для мальчиков).	2	1
4	Вращения по диагонали (для девочек). Присядки (для мальчиков).	2	1
5	Повторение и закрепление изученного материала.	2	1
Итого		14	7
3 четверть			
1	Вводные занятия по эстраднему танцу. Упражнения на середине зала.	2	1
2	Упражнения на подвижность головы, корпуса	4	2
3	Разбор видов шагов, бега	4	2
4	Передвижения в пространстве (Cross).	4	2
5	Импровизация.	4	2
6	Повторение и закрепление изученного материала.	2	1
Итого		20	10
4 четверть			
1	Изучение танцевальных комбинаций.	4	2
2	Постановка танца.	6	3
3	Отработка изученного материала.	6	3
Итого		14	8
Всего		68	34

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«МИР ТАНЦА»
4 КЛАСС**

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата (недели)
1 четверть			
1	Вводные занятия по классическому танцу.	2	1
2	Партер.	4	2
3	Классический экзерсис.	4	2
4	Экзерсис на середине зала.	4	2
5	Прыжки в классическом танце.	2	1
6	Повторение и закрепление изученного материала.	2	1
Итого		18	9
2 четверть			
1	Вводные занятия по эстраднему танцу. Упражнения на середине зала.	2	1
2	Упражнения на подвижность головы, корпуса	2	1
3	Разбор видов шагов, бега	2	1
4	Передвижения в пространстве (Cross).	2	1
5	Импровизация.	4	2
6	Повторение и закрепление изученного материала.	2	1
Итого		14	7
3 четверть			
1	Вводные занятия по народному танцу.	4	2
2	Основные элементы народного танца.	4	2
3	Вращения на середине зала (для девочек). Хлопки и хлопушки (для мальчиков).	4	2
4	Вращения по диагонали (для девочек). Присядки (для мальчиков).	4	2
5	Повторение и закрепление изученного материала.	4	2
Итого		20	10
4 четверть			
1	Изучение танцевальных комбинаций.	4	2
2	Постановка танца.	6	3
3	Отработка изученного материала.	6	3
Итого		14	8
Всего		68	34

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«МИР ТАНЦА»
2 КЛАСС**

№ занятия	Тема занятия	Сроки
1	Вводный инструктаж. Классический поклон.	1 неделя
2	Основные позиции рук. Основные позиции ног.	1 неделя
3	Упражнения на середине зала: точки хореографического зала.	2 неделя
4	Партер: упражнения на полу на расслабление мышц и на напряжение мышц.	2 неделя
5	Партер: упражнения для мышц брюшного пресса.	3 неделя
6	Партер: упражнения на развитие гибкости.	3 неделя
7	Классический экзерсис: demi plie и grand plie по 1, 2, 5 позиции.	4 неделя
8	Классический экзерсис: battement tendu.	4 неделя
9	Классический экзерсис: battement tendu jete.	5 неделя
10	Классический экзерсис: rond de jambe par terre.	5 неделя
11	Экзерсис на середине: demi plie и grand plie по 1, 2, 5 позиции.	6 неделя
12	Экзерсис на середине: battement tendu.	6 неделя
13	Экзерсис на середине: battement tendu jete.	7 неделя
14	Экзерсис на середине: rond de jambe par terre.	7 неделя
15	Temps levés sautés в I и II позиции ног на середине.	8 неделя
16	Pas échappé из I позиции во II позицию.	8 неделя
17	Повторение и закрепление изученного материала.	9 неделя
18	Повторение и закрепление изученного материала.	9 неделя
19	Поклон в стиле эстрадного танца. Позиции рук. Позиции ног.	10 неделя
20	Упражнения на подвижность головы, рук	10 неделя
21	Упражнения для развития подвижности корпуса: flat back в сторону, flat back вперед в сочетании с работой рук, изучение deep body bend.	11 неделя
22	Упражнения для развития подвижности корпуса: body roll (волны), проучивание roll down и roll up.	11 неделя
23	Передвижения в пространстве: шаги.	12 неделя
24	Передвижения в пространстве: прыжки.	12 неделя
25	Передвижение в пространстве: бег.	13 неделя
26	Изучение видов эстрадного танца и анализ	13 неделя
27	Импровизация: импровизационные задания по одному.	14 неделя
28	Импровизация: импровизационные задания в парах.	14 неделя
29	Импровизация: импровизационные задания в парах.	15 неделя
30	Импровизация: импровизационные задания в группах.	15 неделя
31	Повторение и закрепление изученного материала.	16 неделя
32	Повторение и закрепление изученного материала.	16 неделя
33	Народный поклон. Позиции ног.	17 неделя
34	Позиции и положения рук в народном танце.	17 неделя
35	Положения рук в парных танцах.	18 неделя
36	Русский шаг: с притопом и продвижением вперед и назад.	18 неделя
37	Притопы: одинарные и тройные.	19 неделя
38	Русский народный танец: ковырялочка.	19 неделя
39	Русский народный танец: веревочка.	20 неделя

40	Русский народный танец: голубцы.	20 неделя
41	Вращение: понятие «Точка», подготовка к вращениям на середине. Хлопушки: одинарные хлопки и удары.	21 неделя
42	Вращение: пируэт. Хлопушки: двойные хлопки и удары.	21 неделя
43	Вращение: понятие «Точка», подготовка к вращениям на середине. Хлопушки: одинарные хлопки и удары.	22 неделя
44	Вращение: пируэт. Хлопушки: тройные хлопки и удары.	22 неделя
45	Вращение: шене. Присядки: с выбрасыванием ноги вперед.	23 неделя
46	Вращение: блинчики. Присядки: с ударами ладонью по голенищу сапога.	23 неделя
47	Вращение: бегунок. Присядки: с проскальзыванием на каблуках одной ногой вперед, другой назад.	24 неделя
48	Вращение: бегунок. Присядки: с проскальзыванием на каблуках одной ногой вперед, другой назад.	24 неделя
49	Повторение и закрепление изученного материала.	25 неделя
50	Повторение и закрепление изученного материала.	25 неделя
51	Простые движения танцевального номера.	26 неделя
52	Отработка простых движений.	26 неделя
53	Сложные движения танцевального номера.	27 неделя
54	Отработка сложных движений.	27 неделя
55	Соединение простых движений в комбинации.	28 неделя
56	Соединений сложных движений в комбинации.	28 неделя
57	Постановка танца.	29 неделя
58	Постановка танца.	29 неделя
59	Постановка танца.	30 неделя
60	Постановка танца.	30 неделя
61	Постановка танца.	31 неделя
62	Постановка танца.	31 неделя
63	Отработка изученного материала.	32 неделя
64	Отработка изученного материала.	32 неделя
65	Отработка изученного материала.	33 неделя
66	Отработка изученного материала.	33 неделя
67	Отработка изученного материала.	34 неделя
68	Отработка изученного материала.	34 неделя
Всего:	68 занятий	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«МИР ТАНЦА»
3 КЛАСС**

№ занятия	Тема занятия	Сроки
1	Вводный инструктаж. Классический поклон.	1 неделя
2	Основные позиции рук. Основные позиции ног.	1 неделя
3	Упражнения на середине зала: точки хореографического зала.	2 неделя
4	Партер: упражнения на полу на расслабление мышц и на напряжение мышц.	2 неделя
5	Партер: упражнения для мышц брюшного пресса.	3 неделя
6	Партер: упражнения на развитие гибкости.	3 неделя
7	Классический экзерсис: demi plie и grand plie по 1, 2, 5 позиции.	4 неделя
8	Классический экзерсис: battement tendu.	4 неделя
9	Классический экзерсис: battement tendu jete.	5 неделя
10	Классический экзерсис: rond de jambe par terre.	5 неделя
11	Экзерсис на середине: demi plie и grand plie по 1, 2, 5 позиции.	6 неделя
12	Экзерсис на середине: battement tendu.	6 неделя
13	Экзерсис на середине: battement tendu jete.	7 неделя
14	Экзерсис на середине: rond de jambe par terre.	7 неделя
15	Temps levés sautés в I и II позиции ног на середине.	8 неделя
16	Pas échappé из I позиции во II позицию.	8 неделя
17	Повторение и закрепление изученного материала.	9 неделя
18	Повторение и закрепление изученного материала.	9 неделя
19	Народный поклон. Позиции ног.	10 неделя
20	Позиции и положения рук в народном танце.	10 неделя
21	Положения рук в парных танцах.	11 неделя
22	Русский шаг: с притопом и продвижением вперед и назад.	11 неделя
23	Притопы: одинарные и тройные.	12 неделя
24	Русский народный танец: ковырялочка.	12 неделя
25	Русский народный танец: веревочка.	13 неделя
26	Русский народный танец: голубцы.	13 неделя
27	Вращение: понятие «Точка», подготовка к вращениям на середине. Хлопушки: одинарные хлопки и удары.	14 неделя
28	Вращение: пируэт. Хлопушки: двойные хлопки и удары.	14 неделя
29	Вращение: шене. Присядки: с выбрасыванием ноги вперед.	15 неделя
30	Вращение: бегунок. Присядки: с проскальзыванием на каблуках одной ногой вперед, другой назад.	15 неделя
31	Повторение и закрепление изученного материала.	16 неделя
32	Повторение и закрепление изученного материала.	16 неделя
33	Поклон в стиле эстрадного танца. Позиции рук. Позиции ног.	17 неделя
34	Упражнения на подвижность головы, рук сидя и лежа.	17 неделя
35	Упражнения для развития подвижности корпуса: flat back в сторону, flat back вперед в сочетании с работой рук, изучение deer body bend.	18 неделя
36	Упражнения для развития подвижности корпуса: body roll (волны), проучивание roll down и roll up.	18 неделя
37	Передвижения в пространстве: шаги.	19 неделя
38	Передвижения в пространстве: шаги.	19 неделя

39	Передвижения в пространстве: прыжки.	20 неделя
40	Передвижения в пространстве: прыжки.	20 неделя
41	Передвижения в пространстве: бег.	21 неделя
42	Передвижения в пространстве: бег.	21 неделя
43	Передвижения в пространстве: вращения (tours)	22 неделя
44	Передвижения в пространстве: вращения (tours lent)	22 неделя
45	Изучение видов эстрадного танца и анализ.	23 неделя
46	Изучение видов эстрадного танца и анализ.	23 неделя
47	Импровизация: импровизационные задания по одному.	24 неделя
48	Импровизация: импровизационные задания по одному.	24 неделя
49	Импровизация: импровизационные задания в парах.	25 неделя
50	Импровизация: импровизационные задания в группах.	25 неделя
51	Повторение и закрепление изученного материала.	26 неделя
52	Повторение и закрепление изученного материала.	26 неделя
53	Простые движения танцевального номера.	27 неделя
54	Отработка простых движений.	27 неделя
55	Сложные движения танцевального номера.	28 неделя
56	Отработка сложных движений.	28 неделя
57	Соединение простых движений в комбинации.	29 неделя
58	Соединений сложных движений в комбинации.	29 неделя
59	Постановка танца.	30 неделя
60	Постановка танца.	30 неделя
61	Постановка танца.	31 неделя
62	Постановка танца.	31 неделя
63	Постановка танца.	32 неделя
64	Постановка танца.	32 неделя
65	Отработка изученного материала.	33 неделя
66	Отработка изученного материала.	33 неделя
67	Отработка изученного материала.	34 неделя
68	Отработка изученного материала.	34 неделя
Всего:	68 занятий	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«МИР ТАНЦА»
4 КЛАСС**

№ занятия	Тема занятия	Сроки
1	Вводный инструктаж. Классический поклон.	1 неделя
2	Основные позиции рук. Основные позиции ног.	1 неделя
3	Упражнения на середине зала: точки хореографического зала.	2 неделя
4	Партер: упражнения на полу на расслабление мышц и на напряжение мышц.	2 неделя
5	Партер: упражнения для мышц брюшного пресса.	3 неделя
6	Партер: упражнения на развитие гибкости.	3 неделя
7	Классический экзерсис: demi plie и grand plie по 1, 2, 5 позиции.	4 неделя
8	Классический экзерсис: battement tendu.	4 неделя
9	Классический экзерсис: battement tendu jete.	5 неделя
10	Классический экзерсис: rond de jambe par terre.	5 неделя
11	Экзерсис на середине: demi plie и grand plie по 1, 2, 5 позиции.	6 неделя
12	Экзерсис на середине: battement tendu.	6 неделя
13	Экзерсис на середине: battement tendu jete.	7 неделя
14	Экзерсис на середине: rond de jambe par terre.	7 неделя
15	Temps levés sautés в I и II позиции ног на середине.	8 неделя
16	Pas échappé из I позиции во II позицию.	8 неделя
17	Повторение и закрепление изученного материала.	9 неделя
18	Повторение и закрепление изученного материала.	9 неделя
19	Поклон в стиле эстрадного танца. Позиции рук. Позиции ног.	10 неделя
20	Упражнения на подвижность головы, рук	10 неделя
21	Упражнения для развития подвижности корпуса: flat back в сторону, flat back вперед в сочетании с работой рук, изучение deep body bend.	11 неделя
22	Упражнения для развития подвижности корпуса: body roll (волны), проучивание roll down и roll up.	11 неделя
23	Передвижения в пространстве: шаги.	12 неделя
24	Передвижения в пространстве: прыжки.	12 неделя
25	Передвижение в пространстве: бег.	13 неделя
26	Изучение видов эстрадного танца и анализ	13 неделя
27	Импровизация: импровизационные задания по одному.	14 неделя
28	Импровизация: импровизационные задания в парах.	14 неделя
29	Импровизация: импровизационные задания в парах.	15 неделя
30	Импровизация: импровизационные задания в группах.	15 неделя
31	Повторение и закрепление изученного материала.	16 неделя
32	Повторение и закрепление изученного материала.	16 неделя
33	Народный поклон. Позиции ног.	17 неделя
34	Позиции и положения рук в народном танце.	17 неделя
35	Положения рук в парных танцах.	18 неделя
36	Русский шаг: с притопом и продвижением вперед и назад.	18 неделя
37	Притопы: одинарные и тройные.	19 неделя
38	Русский народный танец: ковырялочка.	19 неделя
39	Русский народный танец: веревочка.	20 неделя

40	Русский народный танец: голубцы.	20 неделя
41	Вращение: понятие «Точка», подготовка к вращениям на середине. Хлопушки: одинарные хлопки и удары.	21 неделя
42	Вращение: пируэт. Хлопушки: двойные хлопки и удары.	21 неделя
43	Вращение: понятие «Точка», подготовка к вращениям на середине. Хлопушки: одинарные хлопки и удары.	22 неделя
44	Вращение: пируэт. Хлопушки: тройные хлопки и удары.	22 неделя
45	Вращение: шене. Присядки: с выбрасыванием ноги вперед.	23 неделя
46	Вращение: блинчики. Присядки: с ударами ладонью по голенищу сапога.	23 неделя
47	Вращение: бегунок. Присядки: с проскальзыванием на каблуках одной ногой вперед, другой назад.	24 неделя
48	Вращение: бегунок. Присядки: с проскальзыванием на каблуках одной ногой вперед, другой назад.	24 неделя
49	Повторение и закрепление изученного материала.	25 неделя
50	Повторение и закрепление изученного материала.	25 неделя
51	Простые движения танцевального номера.	26 неделя
52	Отработка простых движений.	26 неделя
53	Сложные движения танцевального номера.	27 неделя
54	Отработка сложных движений.	27 неделя
55	Соединение простых движений в комбинации.	28 неделя
56	Соединений сложных движений в комбинации.	28 неделя
57	Постановка танца.	29 неделя
58	Постановка танца.	29 неделя
59	Постановка танца.	30 неделя
60	Постановка танца.	30 неделя
61	Постановка танца.	31 неделя
62	Постановка танца.	31 неделя
63	Отработка изученного материала.	32 неделя
64	Отработка изученного материала.	32 неделя
65	Отработка изученного материала.	33 неделя
66	Отработка изученного материала.	33 неделя
67	Отработка изученного материала.	34 неделя
68	Отработка изученного материала.	34 неделя
Всего:	68 занятий	

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики. – Екатеринбург
2. Егорова А. «Как правильно общаться с ребёнком» Астрель СПб
3. Н.А. Александрова, В.А. Голубева «Танец модерн». Лань, Планета музыки. Возрастная и педагогическая психология: Детство, отрочество, юность – М.: Академия
4. Ваганова А.Я. «Основы классического танца» – С-Пб.
5. Климов А. «Основы русского народного танца» – М.: Искусство
6. Власенко Г.Я. Танцы народов Поволжья. Сам. Гос. Университет
7. Воронина И. «Историко-бытовой танец» – М.: Искусство
8. Бабенкова ЕА., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат». – М.: ТЦ Сфера
9. Васильева Т.К. «Секрет танца» – С-Пб.: Диамант
10. Мирный В.И. Хореографическая композиция: Учебное пособие. Самара.: СГАКИ
11. Барышникова Т. «Азбука хореографии» – М.: Айрис-Пресс