


муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Толпинская средняя общеобразовательная школа»
Кореневского района Курской области

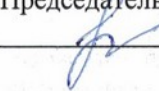
РАССМОТРЕНА

на заседании методического
объединения классных руководителей
Протокол от 27.08.2019 года
№ 1

Руководитель методического
объединения

 М.Г. Ляхова

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА
на заседании педагогического
совета МКОУ «Толпинская
средняя общеобразовательная
школа»


Протокол от 28.08.2019 г., №1
Председатель педагогического совета
 Е. В. Шкодина

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора по
УВР  М. Г. Ляхова
от 27.08.2019 года

УТВЕРЖДЕНА И ВВЕДЕНА
В ДЕЙСТВИЕ приказом МКОУ

«Толпинская средняя
общеобразовательная школа»
от 29.08.2019 г., №1- 196

Директор школы
 В. Г. Гоготов



Рабочая программа
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Ритмика и танец»

(наименование курса, направление)

(спортивно-оздоровительное)

(направление курса)

3 года

(срок реализации программы)

15-17 лет

(возраст учащихся)

Составитель: Алиев Арзу Альберт Оглы,
учитель ритмики

с. Толпино
2019 год

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Ритмика и танец» по спортивно-оздоровительному направлению разработана для учащихся 9-11 классов в соответствии с новыми требованиями ФГОС ООО.

Рабочая программы составлена на основе:

- ✓ фундаментального ядра содержания общего образования и требований к результатам освоения ООП ООО и ООП СОО, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте общего образования;
- ✓ ООП ООО и ООП СОО МКОУ «Голпинская средняя общеобразовательная школа»;
- ✓ на основе Учебно-методического пособия «Ритмика в школе. Третий урок физической культуры» Ж.Е.Фирилева, А.И.Рябчиков, О.В.Загрядская, соответствует Федеральному государственному стандарту. Из указанной программы взяты основные методические аспекты, разделы, посвященные бальным танцам и общие принципы расположения учебного материала в курсе.

Программа "Бальные танцы и элементы хореографии" представляет танец как одну из бытовых форм хореографии и знакомит с элементами классической хореографии. В содержание программы также входят отечественные (классические бальные), европейские (стандарт) и латиноамериканские танцы. Программа "Народный и современный танец" включает русский характерный танец, танцы народов мира, джазовые танцы и популярные. Все программы направлены на оздоровление школьников, морфологическое и функциональное совершенствование отдельных органов и систем. Обучение по программам создает необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, хороший уровень занятий.

Длительное пребывание ребенка за школьной партой, ограничение движений, мешает правильному развитию костно-мышечной системы, напротив, влечет за собой психофизиологическую перегрузку. Занятия по данной программе направлены на снятие мышечного напряжения, устранение физического и психического стресса, вызванного длительным пребыванием в вынужденной позе. Включение в работу многих групп мышц тренирует центральную нервную систему, увеличивается объем двигательной активности, который оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств,

функциональное состояние сердечнососудистой и нервной системы. Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма. Основная задача курса – снятие статического напряжения, развитие двигательных навыков и умения чувствовать и ощущать музыкальный ритм, привитие учащимся культуру общения между собой и с окружающими.

Настоящий курс опирается на некоторые понятия и навыки, которые учащиеся получают на других уроках в общеобразовательной школе. Он является яркой иллюстрацией применения тех или иных знаний на практике. Непосредственная связь курса «Ритмика» с «Музыкой» прослеживается на всем этапе, так как мы танцуем под музыку и выражаем характер музыки танцем. Учащиеся отрабатывают понятия «ритм», «счет», «размер», «такт», при этом дети должны различать вступление и основную мелодию, вступать в танец с начала музыкальной фразы. Каждый танец, который включен в программу, имеет определенные исторические корни и географическое происхождение. Приступая к изучению того или иного танца, учащиеся знакомятся с историей его создания, узнают, в какой стране, у какого народа он произошел, в какую страну переместился. Уклад и обычаи, характер и темперамент народа отражаются в танце, и наоборот, изучая танец, учащиеся узнают о тех или иных народах, странах. При изучении общих понятий в бальных танцах учащиеся сталкиваются с математическими понятиями «угол поворота», «направление движения» (по линии танца, диагонально), «доли счета» ($1/4$, $2/4$, $3/4$ и т. д.). Существуют понятия «геометрия шагов», «диаграмма шагов».

На занятиях учащиеся пользуются и физическими понятиями «вес тела», «ось поворота», «импульс движения», «ускорение».

Законодателем моды в балльных танцах является Англия, поэтому часто названия шагов и фигур звучат на английском языке. Отсюда вытекает связь с изучением английского языка.

Самая тесная связь прослеживается между танцами и физкультурой: и по строению урока и по его насыщенности. Начинаясь с разминки. Имея кульминацию в середине и спад физической и эмоциональной нагрузки к концу. Каждый урок имеет конкретную цель – натренировать те или иные группы мышц для выполнения различных движений. Регулярные занятия танцами, как и занятия физкультурой. Создают и укрепляют мышечный корсет, улучшают работу сердца, нервной системы, укрепляют психику.

Средства данного курса можно разделить на следующие основные группы:

- основы музыкальной грамоты;
- основы танцевальной грамоты;
- упражнения на согласование движений с музыкой;
- общее развивающие и специальные упражнения;
- основы современных балльных танцев.

В процессе учебных занятий у школьников происходит снижение работоспособности, ухудшается внимание, память, удлиняется латентный период двигательной реакции; в результате длительного поддержания статической позы нарушается осанка, увеличивается тенденция к наклону головы. Одной из важнейших задач учебно-воспитательного процесса является организация двигательного режима школьников, который обеспечивает активный отдых и удовлетворяет естественную потребность в движении. Увеличение объема двигательной активности оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно-сосудистой и нервной систем.

На занятиях танцами ребенок учится сознательно распоряжаться своим телом, понимать каждое движение танца в его простейших элементах и сложной координации, различать ритмы музыки и согласовывать свои движения с музыкой. Ребенок должен не только научиться определенным приемам, связкам движений, но и уметь самостоятельно видоизменять, группировать фигуры и составлять свой танец, выражая свои чувства, эмоции и понимание музыки.

Формы и виды контроля. Форма контроля	Вид контроля	Периодичность
Концерт	Отчётный	1 раз в год
	Промежуточный	1 раз в четверть
	В рамках школьных мероприятий	В течение года
Портфолио достижений	Накопительная папка	В течение всего времени обучения
Танцевальные этюды	В рамках школьных мероприятий.	В течение года

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Курс внеурочной деятельности «В мире профессий» ориентирован на формирование личностных и метапредметных результатов учащихся.

личностные:

1) формирования коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видах деятельности;

2) развитие общей физической подготовки детей (силы, выносливости, ловкости);

3) развитие танцевальных данных (гибкости, прыжка, шага, устойчивости и координации), изучение танцевальных элементов;

4) развитие ритмичности, музыкальности, артистичности и эмоциональности, выразительности;

5) воспитание трудолюбия, терпения, навыков общения в коллективе.

метапредметные:

1) умения самостоятельно ставить цели, выбирать и создавать схемы и элементы танцев;

2) владения базовым понятийным аппаратом: иметь представление о ритме, линии танца, такте, об основных танцевальных позициях;

3) умения пользоваться изученными танцевальными связками;

4) умения применять изученные танцы.

Познавательные УУД

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

- перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать предметы и их образы;

Регулятивные УУД

- волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном;

- проговаривать последовательность действий на занятии;

Коммуникативные УУД

- потребность в общении с учителем;

- умение слушать и вступать в диалог.

предметные:

В конце обучения, учащиеся должны чувствовать и ценить красоту, стать социально-активной личностью, должны развить художественно-эстетический вкус, умение держаться на сцене, должны **знать**:

- названия классических движений нового экзерсиса; - названия движений бального танца «Венский вальс»; «Стакатто»

- особенности исполнения историко-бытового танца «Полонез»

- значение слов «легато», «стакатто», ритм, акцент, темп; - новые направления и виды хореографии и музыки;

- классические термины;

- жанры музыкальных произведений ;

-новые направления и названия движений бального танца: «Фигурный вальс», «Ча-ча-ча», «Самба»,

-знать историю возникновения танцев: «Самба», «Рок-н-ролл», «Ча-ча-ча» -новые направления хореографии современный этюд;

-виды и жанры хореографии; - историю создания танцев народов мира;

- классические термины;

- лучшие образы хореографического, музыкального искусства

уметь:

- грамотно исполнять движения экзерсиса и хореографических постановок;

- определять темп, ритм, характер в предлагаемой мелодии;

-четко определять начало и конец музыкальной фразы, согласовывать движения с музыкой, считать под музыку свои движения;

-выполнять простые и сложные элементы танцев современных ритмов

-исполнять основные движения и танцевальные этюды бального танца « Фигурный вальс»;

-исполнять историко-бытовые танцы «Полонез» -исполнять танец современных ритмов « Стакатто»

-исполнять русский танец Лебедушка.

-исполнять танец цветик семицветик.

-самостоятельно придумывать движения, фигуры танцевальные перестроения;

-создавать собственные танцевальные этюды, используя движения и элементы, выученные на уроках;

-выразительно и грамотно исполнять танцевальные композиции; -контролировать и координировать своё тело;

-сопереживать и чувствовать музыку;

-выразительно и грамотно исполнять танцевальные композиции;

- контролировать и координировать своё тело;

- сопереживать и чувствовать музыку;

- грамотно исполнять бальный танец: «Фигурный вальс», «Самба», «Ча-ча-ча» создавать собственные оригинальные композиции, используя не только элементы, выученные на уроках, но и применение собственных источников;

-реализовать свои идеи в движении;

-при работе в группе находить общий язык со всеми для выполнения творческих заданий, а так же уметь мобилизоваться для выполнения задания в определенном режиме, стиле;

-выразительно и ритмично двигаться в соответствии с образом танца;

- выражать свои собственные ощущения, используя язык хореографии, литературы, изобразительного искусства;

- сопереживать, осуществлять взаимовыручку и взаимоподдержку.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Основные педагогические принципы - систематичность, постепенность и последовательность.

Основное внимание уделяется индивидуальному и творческому подходу к каждому ученику.

Основной направленностью в работе является психологическое раскрепощение ребёнка через освоение своего собственного тела, как выразительного инструмента. Именно это обеспечивает эффективность освоения учащимися программы.

№ п/п	Тема урока	Основные моменты
1	Танец Медленный вальс	История медленного вальса Изучение малого квадрата медленного вальса. Изучение большого квадрата медленного вальса. Техника стопы в медленном вальсе. Изучение натурального поворота в танце медленный вальс. Постановка корпуса в танце медленный вальс. Отработка всей схемы танца под счет и под музыку в парах. Подготовка к зачету по танцу медленный вальс. Зачет по медленному вальсу.
2	Танец Фигурный вальс	История танца Фигурного вальса. Изучение фигуры балансе. Изучение фигуры окошечко. Изучение элемента вальсовая дорожка. Изучение натурального поворота. Отработка всей схемы фигурного вальса. Под счет и под музыку. Отработка линии рук и ног в вальсе. Отработка техники стопы в фигурном вальсе. Зачет по фигурному вальсу.

4	Бальные танцы	<p>Ча-Ча-Ча.</p> <p>Самба.</p> <p>Подготовительные упражнения.</p> <p>Основное движение.</p> <p>Теоретический материал (общая характеристика, история, музыкальный размер, особенности танца «Самбы»)</p> <p>Основное движение вперед назад</p> <p>Кукарача</p> <p>Раскрытие вправо влево</p> <p>Поворот партнерши под рукой.</p>
5	Русский Лирический танец.	<p>История</p> <p>Основные элементы</p> <p>Музыкальность и ритм</p> <p>Отработка линии рук и ног</p> <p>Отработка техники стопы</p> <p>Отработка всей схемы танца под счет и под музыку в парах</p> <p>Зачет</p>

Тематическое планирование

9 класс

№п/п	Раздел	Тема	Кол-во
1	«Ритмика, элементы музыкальной грамоты»	<p>Понятие «ритмика» 1</p> <p>Танец и здоровье. 1</p> <p>Музыкальное сопровождение и воспитание музыкальности на уроках хореографии. 1</p> <p>Ритмическая разминка 2</p> <p>Ритмическая разминка. Приставной шаг. Двойной приставной шаг. 2</p> <p>Танцевальные комбинации на основе приставных шагов 2</p> <p>«Открытый шаг», «скрестный шаг» в сторону 2</p> <p>Комбинации на основе движений «открытый шаг» и «скрестный шаг» 2</p> <p>Разновидность ходьбы «ноги врозь-вместе», «шаг захлест», «шаг удар». 2</p> <p>Танцевальные комбинации 2</p>	17
2	Беседы по хореографическому искусству	<p>Основы разных стилей систем танца. 2</p> <p>Современный тренинг на середине зала. 3</p> <p>Кардио - упражнения на выносливость, координацию, память. 3</p>	8
3	Танец	<p>Эстрадный танец. 1</p> <p>Постановка флешмоба 6</p> <p>Зачет по эстраднему танцу 2</p> <p>Современный танец 1</p> <p>Постановка современного танца 6</p> <p>Зачет по современному танцу 2</p>	27

		Русский народный танец. 1 Музыкальность и техника исполнения русского народного танца. 6 Зачет по русскому народному танцу 2	
4	Танцевальная азбука	Кубинский танец «Сальса». История возникновения. 1 Танец «Сальса». Основные движения 5 Танец «Сальса». «Смена мест» 4 Танец «Сальса». «Восьмерка» 3 Танец «Сальса». Движения по кругу 3 Танец «Сальса». Совершенствование комбинации. 3 Танец «Сальса». Комбинация. 4 Зачет по танцу «Сальса» 2	25
5	Беседы по хореографическому искусству	Спортивный бальный танец европейской программы «Быстрый фокстрот». История возникновения 2 Особенности исполнения. 2	4
6	Танец	Танец «Быстрый фокстрот». Основное движение 4 Танец «Быстрый фокстрот». «Лок-степ» 4 Танец «Быстрый фокстрот». «Типпль-шассе» вокруг угла 4 Танец «Быстрый фокстрот». Комбинация 6 Зачет по танцу «Быстрый фокстрот» 2	20
	Итого		101

10 класс

№п/п	Раздел	Тема	Кол-во
	«Ритмика, элементы музыкальной грамоты»	Введение. Значение ритмика. 1 Повторение основных танцевальных правил. 1 Ритмическое исполнение (хлопки, выстукивания, притоп). 2 Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии. 2 Понятие о термине стакатто. 1 Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина. 3 Понятие о рабочей и опорной ноге. 3 Разучивание основного элемента танца стакатто. 3 Разучивание шагов вправо влево вперед. 3 Разучивание элементов в паре 3	22
	Танцевальная азбука	Разучивание первой части танца стакатто 4 Разучивание второй части танца стакатто и танцевать две 4 Разучивание третьей и четвертой части танца стакатто 4 Исполнение 4-х частей танца. 3	25

		Информация о вальсе. Понятие о вальсовой дорожке. вальсовом повороте. 5 Информация о балансе. Разучивание баланса в паре. Разучивание движения 5	
	Беседы по хореографическому искусству	Понятие историко-бытовой танец. 1 Танец Полонез и где его танцевали. Информация правильной осанки в танце.	3
	Танец	Основные точки для разучивания поворота в паре. Исполнение фигурного вальса. 5 Ритмические упражнения «Притопы», «Припляс». 4 Простейшие фигуры в танцах. 2 Разучивание танца лебедушка в паре. 3 Русский народный танец «Лебедушка» характер исполнения. 4 Русский народный танец «Лебедушка». 4 Зачет по танцу Полонез 1 Зачет по танцу «Лебедушка» 1	22
	Беседы по хореографическому искусству	Понятие о танце Ча-ча-ча, история возникновения. Разучивание основного движения. Информация правильной осанки в танце	3
	Танец	Информация о танце ча-ча-ча Разучивание основного движения. Тайм степ. 5 Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина. 4 Разучивания движения рука в руке ; ньюок .4 Основные точки для разучивания поворота в паре в право, в лево, поворот под 4 Заучить всю комбинацию танца ча-ча-ча. 5 Зачет по танцу ча-ча-ча 2	22
	Итого		102

11 класс

№п/п	Раздел	Тема	Кол-во
1	«Ритмика, элементы музыкальной грамоты»	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев. 1 Разминка. 1 Общеразвивающие упражнения. 2 Прохлопывание ритмического рисунка 2	6
2	Русский лирический	История танца «Русский лирический» 1 Изучение 1 фигуры танца .Тройной шаг вперед. 4 Изучение 2 фигуры танца. Тройной шаг назад. 4	21

		Изучение 3фигуры (8тактов). Припадание. 4 Отработка элементов части под счет и под музыку. 6 Зачет по танцу спортивный «Русский Лирический». 2	
3	Медленный вальс	История медленного вальса. 1 Изучение малого квадрата медленного вальса. 5 Изучение большого квадрата медленного вальса. 5 Техника стопы в медленном вальсе. Отработка. 5 Постановка корпуса в танце медленный вальс. 5 Изучение натурального поворота в танце медленный вальс. 5 Зачет по танцу медленный вальс. 2	28
4	Фигурный вальс.	История танца Фигурного вальса. 1 Изучение фигуры баланс. 5 Изучение фигуры окошечко, вальсовая дорожка. 5 Изучение натурального поворота. 5 Зачет по танцу фигурный вальс. 2	18
5	Танец Самба	Изучение истории танца Самба. 1 Основные танцевальные точки, шаги. 4 Основной ход вперед назад, ход на месте. 3 Виск в сторону. 3 Изучение элемента Вольта. 4 Изучение элемента Ботафога. 4 Соединение всех элементов в схему. 3 Отработка под музыку. 5 Зачет по танцу Самба. 2	29
	Итого		102 часа.

Заместитель директора по ВР

Ляхова М.Г.

подпись

расшифровка подписи

27.08.2019 г

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ
ПЛАНИРОВАНИЕ**
курса внеурочной деятельности
«Ритмика и танец»

Класс 11

Учитель Алиев Арзу Альберт Оглы, учитель ритмики

Количество часов: всего 102 часа; в неделю 3 часа

Планирование составлено на основе рабочей программы курса внеурочной деятельности, рассмотренной и принятой на заседании педагогического совета от 28.08.2019 г протокол №1, утвержденной и введенной в действие приказом от 29.08.2019г №1-196

№ п/п	Название темы	Количество часов	Дата	
			план	факт
«Ритмика, элементы музыкальной грамоты», 17 часов				
1	Понятие «ритмика»	1	07.09	
2	Танец и здоровье	1	07.09	
3	Музыкальное сопровождение и воспитание музыкальности на уроках хореографии.	1	07.09	
4	Ритмическая разминка	2	14.09 14.09	
5	Ритмическая разминка. Приставной шаг. Двойной приставной шаг	2	14.09 21.09	
6	Танцевальные комбинации на основе приставных шагов	2	21.09 21.09	
7	«Открытый шаг», «скрестный шаг» в сторону	2	28.09 28.09	
8	Комбинации на основе движений «открытый шаг» и «скрестный шаг»	2	28.09 05.10	
9	Разновидность ходьбы «ноги врозь-вместе», «шаг захлест», «шаг удар».	2	05.10 05.10	
10	Танцевальные комбинации	2	12.10 12.10	
«Беседы по хореографическому искусству», 8 часов				
11	Основы разных стилей систем танца	2	12.10 19.10	
12	Современный тренинг на середине зала	3	19.10 19.10 26.10	
13	Кардио - упражнения на выносливость, координацию, память	3	26.10 26.10 02.11	
«Танец», 27 часов				
14	Эстрадный танец	1	02.11	
15	Постановка флешмоба	6	02.11 16.11 16.11 16.11 23.11 23.11	
16	Зачет по эстрадному танцу	2	23.11 30.11	
17	Современный танец	1	30.11	
18	Постановка современного танца	6	30.11 07.12 07.12 07.12 14.12 14.12	
19	Зачет по современному танцу	2	14.12 21.12	
20	Русский народный танец	1	21.12	
21	Музыкальность и техника	6	21.12	

	исполнения русского народного танца		28.12 28.12 28.12 18.01 18.01	
22	Зачет по русскому народному танцу	2	18.01 25.01	
«Танцевальная азбука», 25 часов				
23	Кубинский танец «Сальса». История возникновения	1	25.01	
24	Танец «Сальса». Основные движения	5	25.01 01.02 01.02 01.02 08.02	
25	Танец «Сальса». «Смена мест»	4	08.02 08.02 15.02 15.02	
26	Танец «Сальса». «Восьмерка»	3	15.02 29.02 29.02	
27	Танец «Сальса». Движения по кругу	3	29.02 14.03 14.03	29.02 11.04
28	Танец «Сальса». Совершенствование комбинации	3	14.03 21.03 21.03	11.04
29	Танец «Сальса». Комбинация	4	21.03 04.04 04.04 04.04	11.04
30	Зачет по танцу «Сальса»	2	11.04 11.04	18.04
«Беседы по хореографическому искусству», 4 часа				
31	Спортивный бальный танец европейской программы «Быстрый фокстрот». История возникновения	2	11.04 18.04	25.04
32	Особенности исполнения	2	18.04 18.04	25.04
«Танец», 20 часов				
33	Танец «Быстрый фокстрот». Основное движение	4 (3)	25.04 25.04 25.04	16.05
34	Танец «Быстрый фокстрот». «Лок-степ»	4 (2)	16.05 16.05	16.05
35	Танец «Быстрый фокстрот». «Типпль-шассе» вокруг угла	4(2)	16.05 23.05	23.05
36	Танец «Быстрый фокстрот». Комбинация	6 (1)	23.05	30.05
37	Зачет по танцу «Быстрый фокстрот»	2 (1)	23.05	30.05

№ п/п	Название темы	Количество часов	Дата	
			план	факт
«Ритмика, элементы музыкальной грамоты», 22 часа				
1	Введение. Значение ритмика	1	06.09	
2	Повторение основных танцевальных правил	1	06.09	
3	Ритмическое исполнение (хлопки, выстукивания, притоп).	2	06.09 13.09	
4	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии	2	13.09 13.09	
5	Понятие о термине стакатто	1	20.09	
6	Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина.	3	20.09 20.09 27.09	
7	Понятие о рабочей и опорной ноге	3	27.09 27.09 04.10	
8	Разучивание основного элемента танца стакатто	3	04.10 04.10 11.10	
9	Разучивание шагов вправо влево вперед	3	11.10 11.10 18.10	
10	Разучивание элементов в паре	3	18.10 18.10 25.10	
«Танцевальная азбука», 25 часов				
	Разучивание первой части танца стакатто	4	25.10 25.10 01.11 01.11	
	Разучивание второй части танца стакатто и танцевать две	4	01.11 15.11 15.11 15.11	
	Разучивание третей и четвертой части танца стакатто	4	22.11 22.11 22.11 29.11	
	Исполнение 4-х частей танца	3	29.11 29.11 06.12	
	Информация о вальсе. Понятие о вальсовой дорожке. вальсовом повороте	5	06.12 06.12 13.12 13.12 13.12	
	Информация о балансе. Разучивание баланса в паре. Разучивание движения	5	20.12 20.12 20.12 27.12 27.12	
«Беседы по хореографическому искусству», 3 часа				

	Понятие историко-бытовой танец	1	27.12	
	Танец Полонез и где его танцевали	1	17.01	
	Информация правильной осанки в танце	1	17.01	
«Танец», 22 часа				
	Основные точки для разучивания поворота в паре. Исполнение фигурного вальса.	5	17.01 24.01 24.01 24.01 31.01	
	Ритмические упражнения «Притопы», «Припляс».	4	31.01 31.01 07.02 07.02	
	Простейшие фигуры в танцах.	2	07.02 14.02	
	Разучивание танца лебедушка в паре	3	14.02 14.02 21.02	
	Русский народный танец «Лебедушка» характер исполнения	4	21.02 21.02 28.02 28.02	
	Русский народный танец «Лебедушка».	4	28.02 06.03 06.03 06.03	
	Зачет по танцу Полонез	1	13.03	
	Зачет по танцу «Лебедушка»	1	13.03	
«Беседы по хореографическому искусству», 3 часа				
	Понятие о танце Ча-ча-ча, история возникновения.	1	13.03	
	Разучивание основного движения	1	20.03	
	Информация правильной осанки в танце	1	20.03	
«Танец», 22 часа				
	Информация о танце ча-ча-ча Разучивание основного движения. Тайм степ.	5	20.03 03.04 03.04 03.04 10.04	
	Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина.	4	10.04 10.04 17.04 17.04	
	Разучивания движения рука в руке ; ньюйок	4	17.04 24.04 24.04 24.04	
	Основные точки для разучивания поворота в паре в право, в лево, поворот под	4	08.05 08.05 08.05 15.05	
	Заучить всю комбинацию танца ча-ча-ча	5	15.05 15.05 22.05	

			22.05	
			22.05	
	Зачет по танцу ча-ча-ча	2	29.05	
			29.05	

№ п/п	Название темы	Количество часов	Дата	
			план	факт
«Ритмика, элементы музыкальной грамоты», 6 часов				
1	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев	1	05.09	
2	Разминка	1	05.09	
3,4	Общеразвивающие упражнения	2	05.09 12.09	
5,6	Прохлопывание ритмического рисунка	2	12.09 12.09	
«Русский лирический», 21 час				
7	История танца «Русский лирический»	1	19.09	
8,9,10,11	Изучение 1 фигуры танца Тройной шаг вперед	4	19.09 19.09 26.09 26.09	
12,13,14,15	Изучение 2 фигуры танца. Тройной шаг назад	4	26.09 03.10 03.10 03.10	
16,17,18,19	Изучение 3 фигуры (8 тактов). Припадание	4	10.10 10.10 10.10 17.10	
20-25	Отработка элементов части под счет и под музыку	6	17.10 17.10 24.10 24.10 24.10 31.10	
26,27	Зачет по танцу спортивный «Русский Лирический».	2	31.10 31.10	
«Медленный вальс», 28 часов				
28	История медленного вальса	1	14.11	
29-33	Изучение малого квадрата медленного вальса	5	14.11 14.11 21.11 21.11 21.11	
34-38	Изучение большого квадрата медленного вальса	5	28.11 28.11 28.11 05.12 05.12	
39-43	Техника стопы в медленном вальсе. Отработка.	5	05.12 12.12 12.12 12.12 19.12	
44-48	Постановка корпуса в танце	5	19.12	

	медленный вальс		19.12 26.12 26.12 26.12	
49-53	Изучение натурального поворота в танце медленный вальс	5	16.01 16.01 16.01 23.01 23.01	
54,55	Зачет по танцу медленный вальс	2	23.01 30.01	
«Фигурный вальс», 18 часов				
56	История танца Фигурного вальса	1	30.01	
57-61	Изучение фигуры балансе	5	30.01 06.02 06.02 06.02 13.02	
62-66	Изучение фигуры окошечко, вальсовая дорожка	5	13.02 13.02 20.02 20.02 20.02	
67-51	Изучение натурального поворота	5	27.02 27.02 27.02 05.03 05.03	
52,53	Зачет по танцу фигурный вальс	2	05.03 12.03	
«Танец Самба», 29 часов				
54	Изучение истории танца Самба	1	12.03	
55-58	Основные танцевальные точки, шаги	4	12.03 19.03 19.03 19.03	
59-61	Основной ход вперед назад, ход на месте	3	02.04 02.04 02.04	
62-64	Виск в сторону	3	09.04 09.04 09.04	
65-68	Изучение элемента Вольта	4	16.04 16.04 16.04 23.04	
69-72	Изучение элемента Ботафога	4	23.04 23.04 30.04 30.04	
73-75	Соединение всех элементов в схему	3	30.04 07.05	

			07.05	
76-80	Отработка под музыку	5	07.05 14.05 14.05 14.05 21.05	
81,82	Зачет по танцу Самба.	2	21.05	