Программа учебного курса «Ритмика» для 1-4 класса с является составной частью ООП НОО ЧОУ школы «Аврора» и составлена

- в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования ((приказ Минобрнауки РФ № 373 от 6 октября 2009г)
- с учётом примерной основной образовательной программы начального общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15, в редакции протокола № 3/15 от 28.10.2015 федерального учебно-методического объединения по общему образованию) - **fgosreestr.ru**.

При разработке использованы материалы авторской программы
для общеобразовательных учреждений: Коррекционно-развивающее обучение:
Нач. классы/составитель Л. А. Вохмянина. - М.: Дрофа, 2012.

Данная программа составлена с учетом модернизации образования.

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.

Программа предполагает освоение азов ритмики, азбуки классического танца, изучение танцевальных элементов, исполнение детских бальных и народных танцев и воспитание способности к танцевально-музыкальной импровизации.

В программу включены упражнения и движения классического, народного и бального танцев, доступные детям 7-10 летнего возраста и обеспечивающие формирование осанки учащихся, правильную постановку корпуса, ног, рук, головы, развивающие физические данные, координацию движений, тренирующие дыхание, воспитывающие эмоции, вырабатывающие навык ориентации в пространстве.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Освоение курса «Ритмика» вносит существенный вклад в достижение личностных результатов начального образования, а именно:

1) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
2) развитие эстетически чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости ,понимания и сопереживания чувствам других людей;
3) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
4) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие

мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Освоение курса «Ритмика» вносит существенный вклад в достижение метапредметных результатов освоения основной образовательной программы начального образования, а именно:

1) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера
2) формирование умения понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха;
3) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
4) готовность конструктивно разрешать конфликты посредствам учета интересов сторон.

Освоение курса «Ритмика» вносит существенный вклад в достижение предметных результатов освоения основной образовательной программы начального образования, а именно в разделах:

1.Ритмика и элементы музыкальной грамоты:

- уметь правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носка;
- чувствовать характер музыки и передавать его с концом музыкального произведения;
- уметь тактировать руками размеры 2/4, 3/4, 4/4;
- отмечать в движении сильную долю такта;
- уметь самостоятельно ускорять и замедлять темп движений;
- отмечать в движении музыкальные фразы, акценты; несложный ритмический рисунок;
- иметь понятия и трёх основных понятиях (жанрах) музыки: марш – песня – танец;
- выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами;
- иметь навыки актёрской выразительности;
- распознать характер танцевальной музыки;
- иметь понятие о детальных оттенках музыки, о звуковысотности;
- иметь понятия об основных танцевальных жанрах: полька, вальс, пляска, диско;
- исполнять движения в характере музыки — четко, сильно, медленно, плавно;
- знать темповые обозначения, слышать темпы применительно к движениям;
- уметь отсчитывать такты, определять на слух музыкальные размеры;
- различать особенности танцевальной музыки: марш, вальс, полька, пляска, хоровод и т. д.;
- уметь анализировать музыку разученных танцев;
- слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов в упражнении.

2. Танцевальная азбука:

- знать позиции ног и рук классического танца, народно — сценического танца;
- усвоить правила постановки корпуса;
- уметь исполнять основные упражнения на середине зала;
- знать танцевальные термины: выворотность, координация, название упражнений;
- знать и уметь исполнять танцевальные движения: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, па польки, элементы русского танца (основные движения, ходы): ковырялочка, моталочка, молоточек, маятник;
- освоить технику исполненных упражнений в более быстром темпе;
- иметь навык выворотного положения ног, устойчивости, координации движений;
- знать правила исполнения упражнений народного тренажа и их названия;
- знать положения стопы, колена, бедра — открытое, закрытое;
- уметь исполнять основные движения русского танца: хороводный шаг, переменный ход (виды) — вращения на месте и в движении, дроби простые, синкопированные, ключ, веревочка, присядки простые, с хлопушкой, на полном приседе и с прыжком.

3. Танец: (понятия: музыкально, красиво, эмоционально, выразительно, синхронно)

- В конце 1 года обучения дети должны уметь исполнить: веселую польку на подскоках, вальс в три па, свой национальный танец, танцевальную композицию, построенную на изученных танцевальных движениях.
- В конце 2 года обучения дети должны уметь исполнять: фигурную польку, вальс — променад, русские танцы с использованием элементов хоровода и перепляса.
- В конце 3 – 4-го годов обучения дети должны уметь исполнять: историко-бытовой танец — полонез, фигурный вальс; русские танцы: хороводные и кадриль. Иметь навык благородного, вежливого обращения к партнеру.

4. Творческая деятельность:

- раскрытие творческих способностей;
- развитие организованности и самостоятельности;
- иметь представления о народных танцах.

2. Содержание учебного предмета, курса

Содержание занятий направлено на обеспечение разносторонней подготовки обучающихся 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 музыкальной грамоты 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 уроков дети, 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.

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» полностью реализуется в рамках внеурочной деятельности.

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 учащиеся 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 огромное 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»

Этот раздел включает изучение истории становления танцевальной культуры у различных народов мира, знакомство с танцевальными костюмам (история костюма, изучение отдельных элементов, их изготовление).

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 – артист», «Я – зритель» 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 ритмопластики, 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.

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы, в том числе с учётом рабочей программы воспитания

№ раздела	Тема занятия	Воспитательный компонент	Классы			
			1	2	3	4
1	**Раздел «Ритмика, элементы музыкальной грамоты»** 1. Элементы музыкальной грамоты. 2. Музыкально — ритмические упражнения, гимнастика. 3. Построения и перестроения. 4. Слушание музыки. 5. Гимнастика.	Создание условий для формирования у учащихся понимания ценности здоровья, освоение норм и образцов здорового образа жизни, обеспечение правильного физического развития, включенность детей и подростков в занятия современными видами спорта.	14	15	15	15
2	**Раздел «Танцевальная азбука»** 1. Элементы Классического танца. 2. Элементы Народно — сценического танца.	Создание условий для формирования способности к эмоциональному восприятию прекрасного, формирования аккуратности, эстетического вкуса, раскрытия потенциала каждого ребенка во внеурочное время с предоставлением возможности реализовать себя посредством какой-либо деятельности, организация культурного досуга учащихся.	11	12	12	12

3	**Раздел «Танец»** 1. Детские бальные и народные танцы. 2. Образные танцы (игровые). 3. Постановка танцевальной композиции.	Создание условий для воспитания добросовестного, ответственного, дисциплинированного человека – труженика, формирование позитивного отношения к труду, воспитание трудолюбия, развитие трудовых навыков.	(33)	(34)	(34)	(34)
4	**Раздел «Беседы по хореографическому искусству»** 1. История возникновения танца. 2. Танцы народов РФ.	Создание условий для развития социального партнерства и толерантного отношения друг к другу, приобретение опыта участия в социально значимых проектах.	4	4	4	4
5	**Раздел «Творческая деятельность»** 1. Игровые этюды. 2. Музыкально — танцевальные игры.	Создание условий для формирования способности к эмоциональному восприятию прекрасного, формирования аккуратности, эстетического вкуса, раскрытия потенциала каждого ребенка во внеурочное время с предоставлением возможности реализовать себя посредством какой-либо деятельности, организация культурного досуга учащихся.	4	3	3	3
	Итого:		33	34	34	34

Тематическое планирование курса «Ритмика» для 1 класса.

№	Тема урока	Цели
1.	Правила ТБ. Введение. Что такое хореография.	Увлечь музыкой, вызвать интерес к движению.
2.	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	Начать приучать учащихся к танцевальной технологии.
3.	Введение. Что такое ритмика.	Увлечь музыкой, вызвать интерес к движению.
4.	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).	Научить ритмично исполнять различные мелодии.
5.	Поза исполнителя. Зритель, исполнитель. Положение фигуры по отношению к зрителю. Ракурс.	Объяснить как должна располагаться фигура относительно зрителя.
6.	Танцы народов РФ, их особенности и костюмы.	Познакомить с танцами народов РФ.
7.	Танцевальная зарядка. Упражнения для рук	Разучить основные упражнения для рук в форме танцевальной зарядки.
8.	Ритмическая схема. Ритмическая игра.	Научить составлять небольшие танцевальные комбинации.
9.	Научить составлять небольшие танцевальные комбинации.	Развитие ритмичности с предметом.
10.	Правила ТБ. Простейшие танцевальные элементы в форме игры.	Разучить танцевальные элементы в форме игры.
11.	Этюдная работа. Игры. Понятие пантомима.	Дать понятие пантомима. Рассказать об этюдной работе.
12.	Пластичная гимнастика.	Развить пластичность и мягкость движений под музыку.
13.	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.	Использовать на уроке флажки, мячи и постоянно напоминать о правильной осанке, правой стороне.
14.	Упражнения для профилактики плоскостопия.	Разучить основные упражнения профилактики плоскостопия.
15.	Упражнения для профилактики плоскостопия.	Разучить основные упражнения профилактики плоскостопия.
16.	Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для	Научить правильно дышать. Следить за осанкой во время

	развития правильной осанки.	учебы
17.	Гимнастика. Упражнения на дыхание. упражнения для правильной осанки.	Научить правильно дышать. Следить за осанкой во время учебы
18.	Правила ТБ. Упражнения на расслабление мышц.	Научить учащихся расслаблять мышцы.
19.	Упражнения на расслабление мышц.	Научить учащихся расслаблять мышцы.
20.	Этюдная работа. Пантомима.	Поиграть в различные игры связанные с этюдной работой.
21.	Музыкальные, танцевальные темы.	Научиться определять медленно, быстро, умеренно.
22.	Разучивание простейших танцевальных элементов «Часики», «Качели», «Мельница».	Разучить новые танцевальные элементы.
23.	Настроение в музыке и танце. Характер исполнения.	Научиться определять характер мелодии и подбирать оригинальное исполнение движения.
24.	Выразительные средства музыки и танца. Музыка, движение, исполнители, костюмы.	Познакомить с основными выразительными средствами музыки и танца.
25.	Правила танцевального этикета.	Объяснить основные правила танцевального этикета.
26.	Аэробика.	Увлечь детей занятиями аэробики
27.	Аэробика.	Увлечь детей занятиями аэробики
28.	Правила ТБ. Понятие размер. Музыкальная фраза, длительность в музыке и танце.	Продолжать знакомить детей с музыкальными понятиями.
29.	Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха.	Развить музыкальный слух.
30.	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	Продолжать развитие музыкального слуха.
31.	Ритмические упражнения.	Научить ритмично исполнять различные упражнения.
32.	Гимнастика Parter.	Познакомить с партерной гимнастикой.
33.	Гимнастика Parter.	Познакомить с партерной гимнастикой.

Тематическое планирование курса «Ритмика» для 2 класса.

№	Тема урока	Цели
1	Правила ТБ. Введение. Что такое хореография.	Увлечь музыкой, вызвать интерес к движению.
2	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	Начать приучать учащихся к танцевальной технологии.
3	Введение. Что такое ритмика.	Увлечь музыкой, вызвать интерес к движению.
4	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).	Научить ритмично исполнять различные мелодии.
5	Поза исполнителя. Зритель, исполнитель. Положение фигуры по отношению к зрителю. Ракурс.	Объяснить как должна располагаться фигура относительно зрителя.
6	Танцы народов РФ, их особенности и костюмы.	Познакомить с танцами народов РФ.
7	Танцевальная зарядка. Упражнения для рук	Разучить основные упражнения для рук в форме танцевальной зарядки.
8	Ритмическая схема. Ритмическая игра.	Научить составлять небольшие танцевальные комбинации.
9	Научить составлять небольшие танцевальные комбинации.	Развитие ритмичности с предметом.
10	Правила ТБ. Простейшие танцевальные элементы в форме игры.	Разучить танцевальные элементы в форме игры.
11	Этюдная работа. Игры. Понятие пантомима.	Дать понятие пантомима. Рассказать об этюдной работе.
12	Пластичная гимнастика.	Развить пластичность и мягкость движений под музыку.
13	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.	Использовать на уроке флажки, мячи и постоянно напоминать о правильной осанке, правой стороне.

14	Упражнения для профилактики плоскостопия.	Разучить основные упражнения профилактики плоскостопия.
15	Упражнения для профилактики плоскостопия.	Разучить основные упражнения профилактики плоскостопия.
16	Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	Научить правильно дышать. Следить за осанкой во время учебы
17	Гимнастика. Упражнения на дыхание. упражнения для правильной осанки.	Научить правильно дышать. Следить за осанкой во время учебы
18	Правила ТБ. Упражнения на расслабление мышц.	Научить учащихся расслаблять мышцы.
19	Упражнения на расслабление мышц.	Научить учащихся расслаблять мышцы.
20	Этюдная работа. Пантомима.	Поиграть в различные игры связанные с этюдной работой.
21	Музыкальные, танцевальные темы.	Научиться определять медленно, быстро, умеренно.
22	Разучивание простейших танцевальных элементов «Часики», «Качели», «Мельница».	Разучить новые танцевальные элементы.
23	Настроение в музыке и танце. Характер исполнения.	Научиться определять характер мелодии и подбирать оригинальное исполнение движения.
24	Выразительные средства музыки и танца. Музыка, движение, исполнители, костюмы.	Познакомить с основными выразительными средствами музыки и танца.
25	Правила танцевального этикета.	Объяснить основные правила танцевального этикета.
26	Аэробика.	Увлечь детей занятиями аэробики
27	Аэробика.	Увлечь детей занятиями аэробики
28	Правила ТБ. Понятие размер. Музыкальная фраза, длительность в музыке и танце.	Продолжать знакомить детей с музыкальными понятиями.
29	Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха.	Развить музыкальный слух.

30	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	Продолжать развитие музыкального слуха.
31	Ритмические упражнения.	Научить ритмично исполнять различные упражнения.
32	Гимнастика Parter.	Познакомить с партерной гимнастикой.
33	Гимнастика Parter.	Познакомить с партерной гимнастикой.
34	Фигуры в танце. Квадрат, круг, линия, звездочка, воротца, змейка.	Рассмотреть и разучить основные фигуры в танце.

Тематическое планирование курса «Ритмика» для 3 класса.

№	Тема урока	Цели
1.	Правила ТБ. Введение. Что такое хореография.	Увлечь музыкой, вызвать интерес к движению.
2.	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса	Начать приучать детей к танцевальной технологии.
3.	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).	Научить ритмично исполнять различные мелодии.
4.	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	Развить музыкальный слух.
5.	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.	Проверить знания учащихся о правой, левой руке, стороне.
6.	Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина.	Обучить основным танцевальным точкам в зале.
7.	Понятие о рабочей и опорной ноге.	Показать высоту шага и научить равномерно распределять тяжесть корпуса на рабочую ногу.
8.	Понятие «шаг» 45°, 90°, 180°. Растяжка.	Подход к хореографической терминологии.
9.	Правила ТБ. Первый танцевальный элемент «Квадрат», «Крест».	Умение пользоваться движением «Крест» для рук, головы, ног.
10.	Постановка корпуса. Движения плечами, бедрами, руками, животом.	Научить детей не смотреть себе под ноги, поставить корпус на зеркала.
11.	Простейшие танцевальные элементы. Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп.	Рассмотреть и разучить простейшие танцевальные элементы.
12.	Разучивание позиций рук и ног.	Выучить основные позиции рук и ног.
13.	Наклоны и повороты с хореографической точки зрения.	Наклоны корпуса в разных направлениях. Правильный наклон грудью вперед, голова на зрителя.
14.	Гимнастические элементы.	Рассмотреть несколько гимнастических элементов.

15.	Ритмические упражнения в различных комбинациях.	Составить несколько комбинаций с использованием ритмических упражнений.
16.	Ритмические упражнения в различных комбинациях.	Составить несколько комбинаций с использованием ритмических упражнений.
17.	Правила ТБ. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	Научить правильно дышать. Следить за осанкой во время учебы.
18.	Три подразделения в танце и музыке. Общее понятие.	Музыкальное понятие — помощник в движении. Обсуждение вопроса из чего состоит музыка.
19.	Марш. Понятие о марше, ритмический счет.	Научиться маршировать, отличать марш от других танцев, счет, темы марша, простукивание на счет 1,2,3,4.
20.	Три «кита» в музыке. Песня и танец.	Понять из чего состоит песня. Самые известные танцы (полька, вальс).
21.	Разучивание танцевальных шагов. Шаг с приседанием, приставной, с притопом.	Научить основным танцевальным шагам.
22.	Танцевальный бег (ход на полу пальцах). Упражнения для профилактики плоскостопия.	Научить выполнять различные упражнения на полупальцах.
23.	Тройной шаг. Упражнения на ориентацию в пространстве.	Разучить различные комбинации с тройным шагом.
24.	Урок-игра «Ловушка», «Русский кулачный бой», «Выйди из круга» (с мячом).	Увлечь танцевальными играми.
25.	Приставные шаги. Синхронность.	Развивать синхронность, выполняя простейшие приставные шаги.
26.	Правила ТБ. Аэробика.	Увлечь детей занятиями аэробики.
27.	Аэробика.	Увлечь детей занятиями аэробики.
28.	Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней.	Рассказать о развитии бального танца.
29.	Партнер и партнерша. Понятие дуэт, квартет в танце.	Дать основные понятия в танце.
30.	Простейшие фигуры в танцах. Разучивание танца в	Познакомить с основными фигурами в танцах и

	паре.	попробовать исполнить их в паре.
31.	Гимнастика Parter.	Познакомить с партерной гимнастикой.
32.	Гимнастика Parter.	Познакомить с партерной гимнастикой.
33.	Игровые двигательные упражнения с предметами.	Развитие двигательной активности.
34.	Игровые двигательные упражнения с предметами.	Развитие двигательной активности.

Тематическое планирование курса «Ритмика» для 4 класса.

№	Тема урока	Цели
1.	Правила ТБ. Введение. Что такое хореография.	Увлечь музыкой, вызвать интерес к движению.
2.	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	Начать приучать учащихся к танцевальной технологии.
3.	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).	Научить ритмично исполнять различные мелодии.
4.	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).	Научить ритмично исполнять различные мелодии.
5.	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	Развить музыкальный слух.
6.	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.	Проверить знания учащихся о правой, левой руке, стороне.
7.	Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина.	Обучить основным танцевальным точкам в зале.
8.	Понятие о рабочей и опорной ноге.	Показать высоту шага и научить равномерно распределять тяжесть корпуса на рабочую ногу.
9.	Простейшие танцевальные элементы. Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп.	Рассмотреть и разучить простейшие танцевальные элементы.
10.	Правила ТБ. Ритмическая схема. Ритмическая игра.	Научить составлять небольшие танцевальные комбинации.
11.	Этюдная работа. Игры. Понятие пантомима.	Дать понятие пантомима. Рассказать об этюдной работе.
12.	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.	Использовать на уроке флажки, мячи и постоянно напоминать о правильной осанке, правой стороне.
13.	Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика.	Развить пластичность и мягкость движений под музыку.
14.	Разучивание танцевальных шагов. Шаг с приседанием, приставной, с притопом.	Научить основным танцевальным шагам.
15.	Танцевальный бег (ход на полу пальцах). Упражнения	Научить выполнять различные упражнения на полупальцах.

	для профилактики плоскостопия.	
16.	Тройной шаг. Упражнения на ориентацию в пространстве.	Разучить различные комбинации с тройным шагом.
17.	Танцы народов РФ, их особенности и костюмы.	Познакомить с танцами народов РФ.
18.	Правила ТБ. Танцевальный элемент «Марш».	Научить маршировать танцевально, попадая в такт музыки, темы марша.
19.	Ритмические упражнения «Притопы», «Припляс».	Разучить простейшие ритмические упражнения.
20.	Простейшие фигуры в танцах. Разучивание танца в паре.	Познакомить с основными фигурами в танцах и попробовать исполнить их в паре.
21.	Русский народный танец «Полька».	Умение ставить ногу на каблук и на носок.
22.	Русский народный танец «Полька».	Умение ставить ногу на каблук и на носок.
23.	Русский народный танец «Каблучок», «Ковырялочка», «Гармошка».	Познакомить с самыми простыми русскими народными танцами.
24.	Русский народный танец «Каблучок», «Ковырялочка», «Гармошка».	Познакомить с самыми простыми русскими народными танцами.
25.	Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней.	Рассказать о развитии бального танца.
26.	Бальный танец «Вальс».	Научить танцевать самый простой вальс.
27.	Бальный танец «Вальс».	Научить танцевать самый простой вальс.
28.	Правила ТБ. Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	Научить правильно дышать. Следить за осанкой во время учебы.
29.	Аэробика.	Увлечь учащихся занятиями аэробики.
30.	Аэробика.	Увлечь учащихся занятиями аэробики.
31.	Гимнастика Parter.	Познакомить с партерной гимнастикой.
32.	Гимнастика Parter.	Познакомить с партерной гимнастикой.
33.	Упражнения на расслабление мышц.	Научить учащихся расслаблять мышцы.
34.	Игровые двигательные упражнения с предметами.	Развитие двигательной активности.