МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение "Гимназия им.Кочетова И.Д. №4"городского округа г. Стерлитамак РБ

РАССМОТРЕНА
методическим объединением
учителей художественно-
эстетического цикла
Протокол №11 от 28.08.2026

ПРИНЯТА
педагогическим советом МАОУ
«Гимназия№4 им.Кочетова И.Д.»
Протокол №11 от 31.08.2026

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МАОУ «Гимназия №4
им. Кочетова И.Д.»
от 31.08.2026 №435
Силантьева И.А..

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«В МИРЕ ТАНЦА»

5-9 классы
на 2026-2027 учебный год

Стерлитамак, 2026 год

Пояснительная записка.

Программа внеурочной деятельности «В мире танца» занимает важное место в системе художественно-эстетического образования. Является первой ступенью в хореографическом образовании. Её освоение способствует формированию общей культуры. Ритмика и танец – предусматривает приобретение учащимися двигательных навыков, развитие координации, формирование осанки и физических данных, необходимых для занятий хореографией. Изучение средств музыкальной выразительности на основе танцевального движения, воспитание чувства ритма, музыкального слуха посредством ритмических упражнений и музыкальных игр. Предполагает изучение разноплановых танцев: образных, классических, бальных, танцев в современных ритмах и массовых композиций, которые могут стать основой репертуара для сценической практики. Программа направлена на раскрытие способностей учащихся, формирование культуры поведения и общения, воспитание и реализацию творческого начала. Возраст учащихся, участвующих в реализации программы, 11 - 16 лет.

В наше время, когда большинство людей страдает от гиподинамии, заболеваний сердечно - сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата, занятия хореографией особенно актуальны в детском возрасте. Актуальность занятий танцами в обучении учащихся красоте и выразительности движений, силе и ловкости, развитии и совершенствовании их мышечно-двигательного аппарата, дыхательной и сердечно - сосудистой системы. Содержание программы разработано в соответствии с требованиями программ ФГОС, что делает возможным выстроить индивидуальный маршрут развития каждой сударыни, который будет пронизывать самые разнообразные образовательные области. На современном этапе развития российское общество осознало необходимость духовного и нравственно- эстетического возрождения России через усиление роли эстетического образования подрастающего поколения, что повлекло за собой повышение интереса к созданию и реализации программ сориентированных на изучение культуры, истории и искусства, изучения народного творчества и охрану здоровья учащихся. Новизна данной рабочей программы определена федеральным государственным стандартом общего образования. Отличительными особенностями являются:

1. Определение видов организации деятельности учащихся, направленных на достижение личностных и метапредметных результатов освоения курса внеурочной деятельности.
2. В основу реализации программы положены ценностные ориентиры и воспитательные результаты.
3. Ценностные ориентации организации деятельности предполагают уровневую оценку в достижении планируемых результатов.
4. Достижения планируемых результатов отслеживаются в рамках внутренней системы оценки: педагогом, администрацией.

5. При планировании содержания занятий прописаны виды деятельности учащихся по каждой теме.

По данной программе могут заниматься учащиеся, с разным уровнем хореографической подготовки.

Основная цель реализации программы - приобщение детей ко всем видам танцевального искусства: от историко-бытового до современного танца; воспитание единого комплекса физических и духовных качеств: гармоническое телосложение, хорошее здоровье и выносливость, артистизм и благородство; профессиональная ориентация и самоопределение учащихся.

Задачи программы:

в области хореографии –

• расширять знания в области современного хореографического искусства;

• способствовать выражению собственных ощущений, используя язык хореографии, литературы, изобразительного искусства;

• формировать умение понимать «язык» движений, их красоту;

• совершенствование психомоторных способностей учащихся;

• развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростносиловых и координирующих способностей;

• развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимание, умение согласовать движения с музыкой;

• формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений; в области воспитания - • развитие творческих и созидательных способностей учащихся;

• развитие мышления, воображения, находчивости и познавательной активности, расширение кругозора;

• формирования навыков самостоятельного выражения движений под музыку;

• развитие инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи и трудолюбия;

• содействовать гармоничному развитию творческой личности учащегося;

• развивать чувства гармонии, чувства ритма;

• совершенствовать нравственно – эстетические, духовные и физические потребности; в области физической подготовки

• развивать гибкость, координацию движений;

• развивать психофизические особенности, способствующие успешной самореализации;

• укреплять физическое и психологическое здоровье;

• развитие опорно-двигательного аппарата;

• формирование постановки корпуса и стопы;

• содействие развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно – сосудистой и нервной системы организма.

Разделы программы:

1. Музыкально-ритмическая деятельность
2. Основы классического танца
3. Современный танец
4. Основы Break Dance
5. Джаз-танец
6. Основы бального танца
7. Элементы Черлидинга
8. Постановочная работа (ансамбль)

Содержание программы.

Музыкально-ритмическая деятельность

Раздел, изучаемый на первом и втором годах обучения. Он включает в себя упражнения, развивающие в детях не только общую музыкальность, но и отдельно: развитие чувства музыкального ритма, темпа, метра, размера. На занятиях музыкально-ритмической деятельностью воспитанники танцевального коллектива приобретают навыки определения характера музыкальных композиций, учатся описать словами услышанное и пробуют применить в танце предложенные ритмические рисунки.

Основы классического танца

Раздел, изучаемый с первого по четвертый года обучения. Предлагается материал, богатый упражнениями на развитие природной выворотности ног, воспитание правильной осанки, постановку корпуса, растяжку мышечных связок и общее укрепление мышц рук, ног, спины. Также классический танец воспитывает чувство прекрасного, грацию, лёгкость, изящество, приобщает к высокой культуре и искусству. Именно поэтому его называют основой основ. Без занятий классическим танцем невозможно сформировать совершенное тело, прямую спину и наделить руки мягкостью и воздушностью.

Современный танец

В данном случае это хип-хоп танец. Он является одним из наиболее популярных направлений в современной танцевальной культуре. Название этого танца переводится как «мелко прыгать», соответственно и сам танец характеризуется большим количеством разнообразных прыжков. В хип-хоп танцах движения тела полностью подчинены музыкальному биту, поэтому они могут быть мягкими и расслабленными или же наоборот резкими и агрессивными. Отличительным моментом хип-хоп танцев является и то, что они свободны в исполнении и не имеют правил и канонов. Поэтому их ещё называют уличными танцами. Отсюда и свобода творчества, импровизация и яркая эмоциональность.

Основы Break Dance

Изучение данного раздела начинается со второго года обучения. Break Dance – это целая танцевальная культура, для которой характерны танцы под ломаный брейк-бит музыки с силовыми, волновыми и акробатическими элементами, где все тело танцора активно работает в 2-х плоскостях: в вертикальном положении и в горизонтальном, т.е. на полу. Это один из самых зрелищных и трудоемких танцев, но и самых захватывающих и интересных.

Школа танцев брейкинга отличается значительными физическими, силовыми, акробатическими нагрузками, а также развитием пластичности, выносливости и упражнениями на растяжку. К элементам верхнего брейка относятся: модные волны руками и телом, аля «конвульсии», робот-стиль, пластика рук, головы, скольжения и многообразные резкие фиксы руками, прыжки и т.п. Нижний брейк – это акробатически-силовой вариант танца, где трюки выполняются на полу и включают активную работу спины, головы, рук и ног, различные фризы, вращения и прыжки, зрелищные стильные элементы как геликоптер, мельница, паук, червяк, неваляшка, свеча и др. Все это исполняется под рэп, хип-хоп, фанк, поп музыку, содержащую

характерный ломаный брейк-бит.

Джаз-танец

Художественная особенность джаз танца - совершенная свобода движений всего тела танцора и отдельных частей тела, как по горизонтали, так и по вертикали сценического пространства. Джаз - прежде всего танец, где важнейшим элементом является форма. Но он невозможен без яркого выражения эмоций исполнителя на сцене, и эти явления в большей степени зависят от телесных ощущений танцовщика при исполнении заданной формы. Отличается джаз-танец от других направлений тем, что большинство движений исполняется по параллельным позициям, а движение по сценической площадке предполагает захват всего её возможного пространства.

Основы бального танца

Бальные танцы во все времена считались изысканным занятием. Это невероятная зажигательность и эмоциональность, зрелищность и романтичность, эффектность исполнения разнообразных сложных па. Бальный танец – это настоящий спектакль, который рассказывает о страсти, чувствах и взаимоотношениях. Это настоящее искусство, которое завораживает своей красотой, поэтому бальный танец всегда будет современен и актуален. В то же время это эстетичный и самый грациозный вид спорта, который требует немалых затрат энергии и сил. Танец, в котором художественные образы создаются средствами пластических движений и ритмически четкой и непрерывной смены выразительных положений человеческого тела, неразрывно связан с музыкой, эмоционально-образное содержание которой находит свое воплощение в его хореографической композиции, движениях, фигурах.

Элементы Черлидинга

Черлидинг, как вид спорта органично сочетает в себе элементы шоу и физических упражнений, выстроенных в программу по определённым правилам. В эту обязательную программу входят элементы акробатики и

гимнастики, перестроения с танцевальными движениями, задорные кричалки и пирамиды, что отлично вырабатывает командный дух.

Планируемые результаты освоения программы
5 класс
Личностные:

Самоопределение:

- ✓ готовность и способность обучающихся к саморазвитию;
- ✓ включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ✓ проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями;

Смыслообразование:

- ✓ самооценка на основе критериев успешности этой деятельности;
- ✓ целостный, социально-ориентированный взгляд на мир в единстве и разнообразии природы, народов, культур.

Нравственно-этическая ориентация:

- ✓ навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- ✓ эстетические потребности, ценности и чувства; этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально- нравственная отзывчивость.

Метапредметные:
Регулятивные УУД

- ✓ планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- ✓ обнаружение ошибок при выполнении заданий, отбор способов их исправления;
- ✓ видения красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

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;
- ✓ уметь анализировать музыку разученных танцев;
- ✓ проводить сравнение и классификацию по заданным критериям;
- ✓ преобразовывать информацию из одной форм в другую (инструкция - движения).

Коммуникативные УУД

- ✓ потребность в общении с учителем;
- ✓ умение слушать и вступать в диалог
- ✓ учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- ✓ договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- ✓ использовать речь для регуляции своего действия;
- ✓ участвовать в творческой жизни класса, школы, города.

Предметные:

- ✓ умение выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами;
- ✓ знание и понимание детьми основных народных танцев;
- ✓ перенесение народных игр в танцевальную деятельность;
- ✓ учение чувствовать и ценить красоту;
- ✓ выполнять хореографические комбинации на необходимом уровне
- ✓ развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки);
- ✓ развитие чувства ритма;
- ✓ умение характеризовать музыкальное произведение, согласовать музыку и движение.

Планируемые результаты 6 класс

Личностные:

Самоопределение:

- ✓ готовность и способность обучающихся к саморазвитию;
- ✓ включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ✓ проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями;

Смыслообразование:

- ✓ самооценка на основе критериев успешности этой деятельности;
- ✓ целостный, социально-ориентированный взгляд на мир в единстве и разнообразии природы, народов, культур.

Нравственно-этическая ориентация:

- ✓ навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- ✓ эстетические потребности, ценности и чувства; этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально- нравственная отзывчивость.

Метапредметные:

Регулятивные УУД

- ✓ планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- ✓ обнаружение ошибок при выполнении заданий, отбор способов их исправления;
- ✓ видения красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

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;
- ✓ уметь анализировать музыку разученных танцев;
- ✓ проводить сравнение и классификацию по заданным критериям;
- ✓ преобразовывать информацию из одной форм в другую (инструкция - движения).

Коммуникативные УУД

- ✓ потребность в общении с учителем;
- ✓ умение слушать и вступать в диалог
- ✓ учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- ✓ договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- ✓ использовать речь для регуляции своего действия;
- ✓ участвовать в творческой жизни класса, школы, города.

Предметные:

- ✓ умение выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами;
- ✓ знание и понимание детьми основных народных танцев;
- ✓ перенесение народных игр в танцевальную деятельность;
- ✓ учение чувствовать и ценить красоту;
- ✓ выполнять хореографические комбинации на необходимом уровне
- ✓ развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки);
- ✓ развитие чувства ритма;
- ✓ умение характеризовать музыкальное произведение, согласовать музыку и движение.
- ✓ стать социально-активной личностью;
- ✓ развить художественно-эстетический вкус,
- ✓ умение держаться на сцене;
- ✓ должны знать названия основных движений нового экзерсиса

Планируемые результаты 7 класс

Личностные:

Самоопределение:

- ✓ готовность и способность обучающихся к саморазвитию;
- ✓ включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ✓ проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями;

Смыслообразование:

- ✓ самооценка на основе критериев успешности этой деятельности;
- ✓ целостный, социально-ориентированный взгляд на мир в единстве и разнообразии природы, народов, культур.

Нравственно-этическая ориентация:

- ✓ навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- ✓ эстетические потребности, ценности и чувства; этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально- нравственная отзывчивость.

Метапредметные:

Регулятивные УУД

- ✓ планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- ✓ обнаружение ошибок при выполнении заданий, отбор способов их исправления;
- ✓ видения красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

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;
- ✓ уметь анализировать музыку разученных танцев;
- ✓ проводить сравнение и классификацию по заданным критериям;
- ✓ преобразовывать информацию из одной форм в другую (инструкция - движения).

Коммуникативные УУД

- ✓ потребность в общении с учителем;
- ✓ умение слушать и вступать в диалог
- ✓ учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

- ✓ договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- ✓ использовать речь для регуляции своего действия;
- ✓ участвовать в творческой жизни класса, школы, города.

Предметные:

- ✓ умение выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами;
- ✓ знание и понимание детьми основных народных танцев;
- ✓ перенесение народных игр в танцевальную деятельность;
- ✓ учение чувствовать и ценить красоту;
- ✓ выполнять хореографические комбинации на необходимом уровне
- ✓ развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки);
- ✓ развитие чувства ритма;
- ✓ умение характеризовать музыкальное произведение, согласовать музыку и движение.

Планируемые результаты 8 класс

Личностные:

Самоопределение:

- ✓ готовность и способность обучающихся к саморазвитию;
- ✓ включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ✓ проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями;

Смыслообразование:

- ✓ самооценка на основе критериев успешности этой деятельности;
- ✓ целостный, социально-ориентированный взгляд на мир в единстве и разнообразии природы, народов, культур.

Нравственно-этическая ориентация:

- ✓ навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- ✓ эстетические потребности, ценности и чувства; этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально- нравственная отзывчивость.

Метапредметные:

Регулятивные УУД

- ✓ планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- ✓ обнаружение ошибок при выполнении заданий, отбор способов их исправления;

- ✓ видения красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

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;
- ✓ уметь анализировать музыку разученных танцев;
- ✓ проводить сравнение и классификацию по заданным критериям;
- ✓ преобразовывать информацию из одной форм в другую (инструкция - движения).

Коммуникативные УУД

- ✓ потребность в общении с учителем;
- ✓ умение слушать и вступать в диалог
- ✓ учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- ✓ договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- ✓ использовать речь для регуляции своего действия;
- ✓ участвовать в творческой жизни класса, школы, города.

Предметные:

- ✓ умение выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами;
- ✓ знание и понимание детьми основных народных танцев;
- ✓ перенесение народных игр в танцевальную деятельность;
- ✓ учение чувствовать и ценить красоту;
- ✓ выполнять хореографические комбинации на необходимом уровне
- ✓ развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки);
- ✓ развитие чувства ритма;
- ✓ умение характеризовать музыкальное произведение, согласовать музыку и движение.

Планируемые результаты 9 класс

Личностные:

Самоопределение:

- ✓ готовность и способность обучающихся к саморазвитию;
- ✓ включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ✓ самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни;

- ✓ проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями;
- ✓ проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.

Смыслообразование:

- ✓ мотивация любой деятельности (социальная, учебно-познавательная и внешняя);
- ✓ самооценка на основе критериев успешности этой деятельности;
- ✓ целостный, социально-ориентированный взгляд на мир в единстве и разнообразии природы, народов, культур.

Нравственно-этическая ориентация:

- ✓ уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов;
- ✓ навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- ✓ эстетические потребности, ценности и чувства; этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально- нравственная отзывчивость.

Метапредметные:

Регулятивные УУД

- ✓ планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- ✓ обнаружение ошибок при выполнении заданий, отбор способов их исправления;
- ✓ анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- ✓ видения красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- ✓ адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

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;
- ✓ уметь анализировать музыку разученных танцев;
- ✓ проводить сравнение и классификацию по заданным критериям;
- ✓ ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже изученного;

- ✓ преобразовывать информацию из одной форм в другую (инструкция - движения).
- ✓ уметь технически правильное выполнение двигательных действий.

Коммуникативные УУД

- ✓ допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- ✓ потребность в общении с учителем;
- ✓ умение слушать и вступать в диалог
- ✓ учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- ✓ формулировать собственное мнение и позицию;
- ✓ договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- ✓ задавать вопросы;
- ✓ использовать речь для регуляции своего действия;
- ✓ участие в творческой жизни класса, школы, города.

Предметные:

- ✓ умение выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами;
- ✓ знание и понимание детьми основных народных танцев;
- ✓ перенесение народных игр в танцевальную деятельность;
- ✓ учение чувствовать и ценить красоту;
- ✓ умение держаться на сцене
- ✓ выполнять хореографические комбинации на необходимом уровне
- ✓ развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки);
- ✓ развитие чувства ритма;
- ✓ умение характеризовать музыкальное произведение, согласовать музыку и движение.

Тематический план первого года обучения (5 класс)

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Знакомство с дисциплиной ритмика-хореография. История хореографии.	2	https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-ritmika-kak-pervonachalnaya-

			stupen-obucheniya-horeografii-1116225.html
2	Поклон. Постановка корпуса. Позиции ног, рук в современной хореографии. Приставной шаг в сторону. Двойной приставной шаг.	2	https://infourok.ru/ritmiko-tancevalnyj-kompleks-na-urokah-horeografii-6282887.html
3	Разучивание разминки «Джазовая дорожка»	4	https://yandex.ru/video/preview/2842486740538137178
4	Двойной приставной шаг с хлопком. Комбинация прыжков.	2	https://nsportal.ru/detskiy-sad/muzykalno-ritmicheskoe-zanyatie/2022/09/11/opisanie-osnovnyh-pozitsiy-i-tantsevalnyh
5	Приставной шаг вперед, назад. «Квадрат».	2	https://studfile.net/preview/5593158/page:5/
6	Танцевальные комбинации из приставных шагов.	2	https://www.youtube.com/watch?v=rlEIggVi9MI
Итого часов в I четверти		**14**	
7	Контрольный урок «Разновидности приставных шагов, танцевальные комбинации»	2	https://yandex.ru/video/preview/11687467659521056738
8	«Восьмерка» с правой, левой ноги.	2	https://www.youtube.com/watch?v=Vfd-F-2Xv_s
9	«Змейка» на 2 такта с правой, левой ноги.	2	https://yandex.ru/video/preview/17347853940696960917
10	Точки плана класса. «Змейка» на 2 такта с поворотом по точкам плана класса.	2	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-horeografii-orientaciya-v-prostranstve-kak-podgotovka-k-risunkam-tance-3711436.html
11	История танца «Блюз». Основная	2	https://4dancing.ru/

	комбинация из танца «Блюз».		blogs/091112/999/
12	Основная комбинация из танца «Блюз» с поворотом.	2	http://dcinst.ho.ua/page_ucheb2.html
13	Основная комбинация из танца «Блюз» по кругу.	2	http://dcinst.ho.ua/page_ucheb2.html
14	Контрольный урок «Элементарные движения. Основная комбинация танца «Блюз»	2	https://yandex.ru/video/preview/3270283729564216026?translate_snippets=1
Итого часов в II четверти		**16**	
	III четверть		
15	Preparation. Roll down, roll up.	2	https://dzen.ru/video/watch/63977b190c065927e5a6e1d4
16	Комбинация demis plies, grands plies. Releves.	4	https://www.youtube.com/watch?v=9-6bLlK1_r4
19	Комбинация battements tendus.	2	https://www.youtube.com/watch?v=9
20	Комбинация battements tendus jetes.	2	https://www.youtube.com/watch?v=9
21	Упражнения для развития подвижности позвоночника (flat back – плоская спина).	2	https://www.youtube.com/watch?v=9
22	Adagio. Battements releves lents.	2	https://www.youtube.com/watch?v=9
23	Kick с правой, левой ноги. Двойной приставной шаг с kick.	2	https://infourok.ru/plankonspekt-obuchenie-tehniki-shagov-v-aerobike-dlya-uchaschihsya-klassadevushki-3374483.html
24	Повторение и закрепление тренажа по современной хореографии	2	https://www.youtube.com/watch?v=x4O2CqZ42C0
25	Контрольный урок «Тренаж по современной хореографии»	2	https://www.youtube.com/watch?v=x4O2CqZ42C0
Итого часов в III четверти		**20**	
25	«Шассе» в сторону с правой, левой ноги.	2	https://ballroom-dances.ru/page/pa-shasse-v-tance
26	Комбинация «шассе» с поворотом.	4	https://dancesport.b

	Танец «Блюз» в парах.		y/content/rok-n-roll-shasse-s-prodvizheniem
27	Латиноамериканский танец «Меренга».	2	https://yandex.ru/video/preview/11759517173806778675
28	Изучение танцев, основой которых являются приставные шаги.	8	https://www.youtube.com/watch?v=rlEIggVi9MI
29	Контрольный урок «Танцевальный репертуар 1 года обучения» - практика; тестирование – теория.	2	
Итого часов в IV четверти		**18**	
Итого часов в год		**68**	

Тематический план второго года обучения (6 класс)

№ п/п	Название темы	Всего часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Точки плана класса. «Джазовая дорожка» по точкам плана класса.	4	https://yandex.ru/video/preview/2842486740538137178
2	Кросс. Танцевальный шаг.	2	https://yandex.ru/video/preview/7289023340908138106
3	Кросс. Шаг, passé.	2	https://studfile.net/preview/5298448/page:9/
4	Кросс. Шаг накрест по точкам плана класса.	2	https://studentopedia.ru/pedagogika/kross--peredvizhenie-v-prostranstve---

			specifika-raboti-pedagoga-horeografa-s-detmi-starshego.html
5	Кросс. Комбинация из прученных движений.	2	https://studentopedia.ru/pedagogika/kross--peredvizhenie-v-prostranstve---specifika-raboti-pedagoga-horeografa-s-detmi-starshego.html
6	Кросс. Шаги по точкам плана класса.	2	https://studentopedia.ru/pedagogika/kross--peredvizhenie-v-prostranstve---specifika-raboti-pedagoga-horeografa-s-detmi-starshego.html
7	Кросс. Поворот на шагах по точкам плана класса.	2	https://studentopedia.ru/pedagogika/kross--peredvizhenie-v-prostranstve---specifika-raboti-pedagoga-horeografa-s-detmi-starshego.html
Итого часов в I четверти		**16**	
1	Контрольный урок «Танцевальные	2	

	движения и комбинации в кроссе».		
2	Roll down, roll up.	2	https://www.youtube.com/watch?v=9
3	Комбинация demis, grands plies.	2	https://www.youtube.com/watch?v=9
4	Комбинация battements tendus с catch step.	2	https://www.youtube.com/watch?v=9
5	Комбинация battements tendus jetes. Упражнения для развития подвижности позвоночника flat back.	2	https://www.youtube.com/watch?v=9
6	Adagio. Battements releves lents.	2	https://www.youtube.com/watch?v=9
7	Триплет с kick.	2	https://www.youtube.com/watch?v=x4O2CqZ42C0
8	Контрольный урок «Тренаж по современной хореографии»	2	https://www.youtube.com/watch?v=x4O2CqZ42C0
Итого часов в II четверти		**16**	
1	История возникновения «Вальса». Музыкальный размер ¾. Поворот вальса вправо, влево на середине зала	2	https://yandex.ru/video/preview/4868640594014390552
2	Поворот вальса вправо по квадрату.	2	https://yandex.ru/video/preview/10778909944138373751
3	Поворот вальса влево по квадрату.	2	https://yandex.ru/video/preview/10778909944138373751
4	Поворот вальса в паре по квадрату.	4	https://yandex.ru/vid

			eo/preview/10778909944138373751
5	Поворот вальса в паре по кругу.	4	https://yandex.ru/video/preview/10778909944138373751
6	«Венский вальс».	4	https://yandex.ru/video/preview/16602249735423952323?translate_snippets=1
7	Контрольный урок «Венский вальс»	2	https://yandex.ru/video/preview/16602249735423952323?translate_snippets=1
Итого часов в III четверти		**20**	
1	Балансе. Комбинация балансе с поворотом вальса в сторону на середине зала.	2	https://yandex.ru/video/preview/6802277940518687340
2	Комбинация балансе с поворотом вальса вперед на середине зала.	2	https://yandex.ru/video/preview/6802277940518687340
3	Комбинация балансе с поворотом вальса в сторону в паре по кругу	2	https://yandex.ru/video/preview/6802277940518687340
4	Комбинация балансе с поворотом вальса вперед в паре.	2	https://yandex.ru/video/preview/6802277940518687340
5	Променад, поворот под рукой.	2	https://yandex.ru/video/preview/6539560438543826504

6	«Фигурный вальс».	4	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2012/12/06/sovremennyy-balnyy-tanets-figurnyy-vals-4-klass
7	Контрольный урок «Фигурный вальс» - практика, тестирование с ИКТ – теория.	2	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2012/12/06/sovremennyy-balnyy-tanets-figurnyy-vals-4-klass
Итого часов в IV четверти		**16**	
Итого часов в год		**68**	

Тематический план третьего года обучения (7 класс)

№ п/п	Название темы	Всего часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Введение. Правила техники безопасности на уроке.	1	
2	Разминка с более сложными танцевальными элементами и координацией по точкам плана класса	1	https://yandex.ru/video/preview/11065613131373608869
3-4	Странички истории эстрадного танца.	2	http://kcson-balashov.ru/wp-content/uploads/2020/05/Знакомство-с-

			современным-и-эстрадным-танцем.pdf
5	Упражнения для развития подвижности позвоночника.	1	https://yandex.ru/video/preview/6922090351655926068
6-7	Современные танцы и танцевальные упражнения	2	https://dzen.ru/video/watch/60c7fd46e1631a50bda740c7
8	XX век и современные танцы. Ритмические упражнения на середине класса под счѐт и под музыку	1	https://infourok.ru/ritmiko-tancevalnyj-kompleks-na-urokah-horeografii-6282887.html
9-10	Рок-н-ролл и его кумиры. Основные движения. Знакомство с характером музыки. Примеры комбинаций	2	https://www.youtube.com/watch?v=Uk8GULF3ODE
11-12	Свободные танцы: Шейк, Твист, Макарена. Знакомство с некоторыми танцевальными комбинациями.	2	https://www.youtube.com/watch?v=A6HYztGvWyo
13	Исполнение изученных танцевальных комбинаций на середине класса.	1	https://www.youtube.com/watch?v=A6HYztGvWyo
14	Знакомство с характером музыки, выполнение ритмических упражнений под музыку.	1	https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-po-ritmike-vipolnenie-ritmicheskih-dvizheniy-v-

			sootvetstvii-s-razlichnim-harakterom-muziki-1423923.html
15-16	Постановка танца	2	https://www.youtube.com/watch?v=z69b25Hg5Uo
Итого часов в I четверти		**16**	
1-2	Танцевальные элементы в стиле «Диско». Выполнение под счѐт и под музыку	2	https://yandex.ru/video/preview/16341849326844696440
3-4	Танцевальные движения для мышц шеи, плеч, рук и корпуса. Выполнение под музыку на середине класса.	2	https://www.youtube.com/watch?v=7-bhWZ6T7D0
5	«Давайте потанцуем»	1	https://www.youtube.com/watch?v=7-bhWZ6T7D0
6-9	Постановочная работа.	4	https://www.youtube.com/watch?v=z69b25Hg5Uo
10-11	Путешествие в историю танца. Танцевальные термины	2	https://kopilkaurokov.ru/prochee/uroki/konspiekt-dlia-uroka-ritmiki-putieshiestviie-v-istoriiu-tantsa
12-13	Русский народный танец. Основные положения рук и ног.	2	https://yandex.ru/video/preview/16862698868737509457

14-15	Русский народный танец. Простой шаг, Переменный шаг. Выполнение на середине класса	2	https://www.youtube.com/watch?v=Yu-c5NI44Sw
16	Танцевальные ходы: Простой шаг, переменный шаг, боковые ходы. Знакомство с характером в музыке.	1	https://www.youtube.com/watch?v=Yu-c5NI44Sw
Итого часов в II четверти		**16**	
1	Танцевальные ходы: Простой шаг, переменный шаг, боковые ходы. Знакомство с характером в музыке.	1	https://www.youtube.com/watch?v=Yu-c5NI44Sw
2-3	Разновидности танцевального бега. Маятникообразные движения по типу «Моталочки». Выполнение под счѐт и под музыку на середине класса.	3	https://infourok.ru/prakticheskoe-osvoenie-tancevalnogo-elementa-motalochka-i-kombinirovanie-motalochki-s-tancevalnimi-dvizheniyami-narodno-sceniche-3384140.html
4-5	Хлопки и хлопушки. - Развитие музыкального слуха и ритма. Выполнение под счѐт и под музыку	2	https://dou24.ru/7/images/19-20/str-ped/inozemzeva/igry_na_razvitie_chuvstva_ritma.pdf
6-7	Вращения на полупальцах, на приподании. Примеры комбинаций.	2	https://nsportal.ru/kultura/narodnaya-khudozhestvennaya-

			kultura/library/2015/12/15/metodicheskaya-razrabotka-tehnika
8-9	Движения на прыжковой подмене опорной ноги. Выполнение на середине класса под счѐт.	2	https://yandex.ru/video/preview/13340673390334028791
10-11	Дробные движения: удары всей ступнѐй, удары ребром каблука. Выполнение на середине класса	2	https://multiurok.ru/files/drobnye-dvizheniia-v-russkom-narodnom-tantse.html
12-20	Постановочная работа. Русский танец.	8	https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-tehnologiya-postanovki-russkogo-narodnogo-tanca-v-detskom-horeograficheskom-kollektive-6198689.html
Итого часов в III четверти		**20**	
1-8	RNB. Шаги и танцевальные комбинации в стиле RNB.	8	https://www.youtube.com/watch?v=kCKanfsIYG8
9-10	Рок-н-ролл и его кумиры. Основные движения. Знакомство с характером музыки. Примеры комбинаций	2	https://guitarprofi.ru/stili-muzuki-i-gruppi/stili-muzuki/rok-n-roll.html

11-12	Свободные танцы: Шейк, Твист, Макарена. Знакомство с некоторыми танцевальными комбинациями.	2	https://uroki4you.ru/kak-tantsevatj-sheyk-videourok.html
13-14	Исполнение изученных танцевальных комбинаций на середине класса.	2	
15-16	Отчетный концерт	2	
Итого часов в IV четверти		**16**	
Итого часов в год		**68**	

Тематический план четвертого года обучения (8 класс)

№ п/п	Название темы	Всего часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Введение. Правила техники безопасности на уроке.	1	
2-3	Элементы современного танца. Многообразие стилей.	2	https://infourok.ru/metodicheskoe-soobshenie-izuchenie-tancevalnyh-tehnik-sovremennogo-tanca-4440175.html
4-5	Знакомство со стилем хип-хоп. Основные элементы	2	https://www.youtube.com/watch?v=4p3ZyMM-SX4
6	Исполнение изученных танцевальных комбинаций на середине класса.	1	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/12366/2/05Dunyakinaoa.pdf
7	Постановочная работа. Танец хип хоп.	10	https://www.youtube.com/watch?v=jwlSPjo09ow
Итого часов в I четверти		**16**	
1	Танцевальные элементы в стиле «Диско». Выполнение под счѐт и под	2	https://www.youtube.com/watch?v=9RkO

	музыку.		E9143Ew
2	Рок-н-ролл и его кумиры. Основные движения. Знакомство с характером музыки. Примеры комбинаций	2	https://ppt-online.org/747597
3	Свободные танцы: Шейк, Твист, Макарена. Знакомство с некоторыми танцевальными комбинациями.	2	https://uroki4you.ru/kak-tantsevatj-sheyk-videourok.html
4	Исполнение изученных танцевальных комбинаций на середине класса.	2	
5	Народная музыка – зеркало жизни народа	2	https://urok.1sept.ru/articles/522426
6	Путешествие в историю танца. Танцевальные термины	2	https://kopilkaurokov.ru/prochee/uroki/konspiekt-dlia-uroka-ritmiki-putieshiestviie-v-istoriiu-tantsa
7	Танцы родного края. История возникновения башкирского танца.	4	https://infourok.ru/istoriya-bashkirskogo-narodnogo-tanca-4487451.html
Итого часов в II четверти		**16**	
1-4	Изучение танцевальных элементов башкирского танца	4	https://www.youtube.com/watch?v=5maVe5URfKg
5-6	Лирический башкирский танец. Движения рук.	2	https://yandex.ru/video/preview/17489913165685695122
7-16	Постановочная работа. Башкирский стилизованный танец с колокольчиками.	10	https://yandex.ru/video/preview/10882320028438346907
17-18	Исполнение изученных танцевальных комбинаций на середине класса.	2	https://yandex.ru/video/preview/10882320028438346907
Итого часов в III четверти		**18**	
1-2	Путешествие в историю танца. Танцевальные термины	2	https://pandia.ru/text/79/151/50720.php
3-4	Странички истории эстрадного танца.	2	https://infourok.ru/proekt-estradnyj-tanec-kakoj-on-5843682.html
5-6	Комбинации для эстрадного танца	2	https://www.youtube.

			com/watch?v=YWpw3zNvGpQ
7-12	Постановочная работа. Эстрадный танец.	2	https://www.youtube.com/watch?v=YWpw3zNvGpQ
13-16	Повторение танцевального репертуара	4	
17-18	Отчетный концерт	2	
Итого часов в IV четверти		**18**	
Итого часов в год		**68**	

Тематический план пятого года обучения (9 класс)

№ п/п	Название темы	Всего часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1-2	Введение. Правила техники безопасности на уроке.	2	
3-4	Элементы современного танца. Многообразие стилей.	2	https://infourok.ru/metodicheskoe-soobshenie-izuchenie-tancevalnyh-tehnik-sovremennogo-tanca-4440175.html
5-6	Знакомство со стилем модерн. Основные элементы	2	https://infourok.ru/konspekt-na-temu-modern-kak-hudozhestvennyj-stil-ponyatie-krasoty-kak-universalnaya-strukturoobrazuyushaya-ideya-moderna-hudozhe-5739589.html
7-8	Учимся танцевать. Исполнение изученных танцевальных комбинаций на середине класса.	2	https://yandex.ru/video/preview/5099863977869260906
9-16	Постановочная работа. Танец стиль модерн.	8	https://www.youtube.com/watch?v=QQRE

			LkHr6i4
Итого часов в I четверти		**16**	
1-2	Ах, этот Вальс! Техника выполнения и методика обучения элементам бальных танцев	2	https://yandex.ru/video/preview/12523433333284207346
3-4	Ах, этот Вальс! Основные движения вальса	2	https://yandex.ru/video/preview/12523433333284207346
5-6	Ах, этот вальс! Вальсирование в парах.	2	https://www.youtube.com/
7-10	Постановочная работа.	4	
11-12	Народная музыка – зеркало жизни народа	2	https://urok.1sept.ru/articles/522426
13-14	Путешествие в историю танца. Танцевальные термины	2	https://kopilkaurokov.ru/prochee/uroki/konspiekt-dlia-uroka-ritmiki-putieshiestviie-v-istoriiu-tantsa
7	Отработка изученного материала.	2	
Итого часов в II четверти		**16**	
1-2	Основные элементы чувашского народного танца	2	https://yandex.ru/video/preview/4764767413036137378
3-4	Чувашский танец, движения рук	2	https://педталант.рф/ситдикова-з-р-элементы-хореографии/
5-6	Чувашский танец, дробные выстукиваемя	2	https://педталант.рф/ситдикова-з-р-элементы-хореографии/
7-16	Постановочная работа. Чувашский стилизованный танец «Весна пришла».	10	https://педталант.рф/ситдикова-з-р-элементы-хореографии/
17-18	Отработка изученного материала.	2	
Итого часов в III четверти		**18**	
1-2	Странички истории эстрадного танца.	2	https://infourok.ru/proekt-estradnyj-tanec-kakoj-on-5843682.html

3-4	Комбинации для эстрадного танца	2	https://www.youtube.com/watch?v=YWpw3zNvGpQ
5-12	Постановочная работа. Эстрадный танец.	8	https://www.youtube.com/watch?v=YWpw3zNvGpQ
13-14	Отработка изученного материала.	2	
15-16	Повторение танцевального репертуара за все года обучения	2	
17-18	Отчетный концерт	2	
Итого часов в IV четверти		**18**	
Итого часов в год		**68**	