

Планируемые результаты освоения учебной программы

по «Хореографии».

Результаты освоения программы «Хореография» являются предметные, метапредметные и личностные результаты.

Предметные результаты.

1. Воспроизводить ритмический рисунок.
2. Концентрировать внимание.
3. Иметь запас танцевальных движений и уметь с их помощью передавать характер музыки.
4. Точно реагировать на изменение темпа.
5. Уметь вовремя начать и закончить движения в соответствии с музыкой.

Метапредметные результаты.

1. Знать о нормах поведения на сцене и в зрительном зале
2. Иметь навыки общения контактности и доброжелательности при решении творческих задач.
3. Иметь интерес к культурным традициям и мероприятиям.
4. Развивать основы музыкальной и танцевальной культуры.
5. Определять музыкальные жанры.
6. Формировать красивую осанку.
7. Учиться выразительным, пластичным движениям.
8. Развивать творческие способности в области искусства танца.

Личностные результаты.

1. Самостоятельно ориентироваться в мире танцевальной эстетики.
2. Позитивно оценивать свои танцевальные способности и навыки.
3. Быть ориентированным на успех.
4. Оценивать собственное движение и товарища.
5. Воспринимать развитие музыкальных образов и выражения их в движениях.
6. Согласовывать движения с характером.

Содержание учебного предмета

Вводное занятие.

На данном занятии дети узнают, что такое танец. Откуда идут его истоки? Как овладевают этим искусством? Узнают о том, как зародился танец, какие бывают танцы, в чем их отличие. Знакомятся с тем, что необходимо для занятий танцем (танцевальная форма, обувь). Чем дети будут заниматься на протяжении учебного года. Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.

Ритмика и музыкальная грамота.

Упражнения на координацию движений и владение своим телом. Научиться чувствовать свое тело, держать равновесие при выполнении танцевальных упражнений, а далее при выполнении танцевальных движений. Развивает память, логическое мышление, моторику рук и ног.

Основные элементы классического танца

Классический танец – основа всей хореографии. Он поможет детям познать свое тело, научиться грамотно, владеть руками и ногами, исполняя тот или иной танцевальный элемент. На занятиях классическим танцем, дети познакомятся с основными позициями рук и ног, различными классическими движениями.

Основы знаний о развитии Черлидинга

Основу процесса в Черлидинге составляют средства общей физической, специально-физической и технической подготовки. Структуру соревновательных действий составляют основные компоненты: сложность и техника выполнения программы; хореография (композиционное построение, выразительность, оригинальность, динамичность); синхронно-групповая деятельность (взаимодействие, перемещение) и работа с помпонами.

Образные упражнения

Образные упражнения представляют собой сочетание основных движений с имитацией разнообразных действий, эмоциональное выразительность движений. Развитие выразительности движения и эмоций.

Композиция и постановка танца

Композиция танца состоит из драматургии, музыки, текста, позы, жестикуляции. Рисунок - перемещение танцующих по сценической площадке. Композиция составляется из ряда частей – танцевальных комбинаций. Развитие внимательности, перемещению по сцене во время танца, эмоциональному пониманию композиции и выражение ее танцевальными движениями.

**Тематическое планирование
по «Хореографии»
в 7 классе на 2021 – 2022 учебный год**

№	Тема раздела	Кол – во часов	Сроки изучения	Контроль/Дата контроля
1.	Вводное занятие	1	03.09	
2.	Ритмика и музыкальная грамота	9	08.09 – 06.10	
3.	Основные элементы классического танца	16	06.10 – 03.12	
4.	Основы знаний о развитии Черлидинга	22	08.12 – 16.03	
5.	Образные упражнения.	12	23.03 – 20.04	
6.	Композиция и постановка танца	8	22.04. – 20.05	20.05
	ИТОГО	68		

Занятия хореографией оказывают положительное влияние на организм детей: профилактика заболеваний сердечно – сосудистой системы; улучшение осанки, силы, гибкости, выносливости, приобретение жизненно необходимых двигательных умений и навыков, развитие двигательной памяти.

Детская хореография способствует развитию у детей музыкального восприятия, эмоциональности и образности, музыкальной памяти, чувства ритма, культуры движений, делают его психику более пластичной и координированной.

Цель: создание условий для развития мотивации формирования навыков танцевальной деятельности и самореализации, личности ребенка через знакомство с видами танцевального искусства.

Для достижения данной цели формируются следующие **задачи:**

Обучающие:

- Сформировать технические навыки элементарных танцевальных движений от самых простых до более сложных.
- Сформировать умение выражать тему музыкального сопровождения с помощью танцевальных движений.

Развивающие:

- Содействие всестороннему гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья учащихся;
- Развитие гибкости, ловкости, координации движений;

Воспитывающие:

- Воспитание высоких волевых качеств (умение добиваться поставленной цели);
- Воспитание морально-этических качеств (уважение друг к другу, умение радоваться успехам другим, взаимопомощи);
- Воспитание эстетических качеств (красота движений и музыки, театрализованность танца).

Задача предмета привить детям любовь к танцу, танцевальную выразительность, координацию движений, ориентировку в пространстве, воспитать художественный вкус.

Ведущей *формой организации обучения* является групповая.

Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к обучающимся. В связи с их индивидуальными способностями, результативность в усвоении учебного материала может быть различной.

Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к предмету и способствует творческому росту обучающихся.

Требования к уровню подготовки учащихся:

Знать/понимать

- основные теоретические аспекты пройденного материала;
- жанровые и стилистические особенности классического, народного, историко-бытового, современного танца.

- основы правильного дыхания при движении;
- хореографическую нумерацию точек класса;
- основные направления движения;
- что любое танцевальное движение выполняется в строгом соответствии с темпом, ритмом и характером музыки

Уметь

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

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- сохранения высокого уровня двигательной активности;
- увеличения гибкости позвоночника, подвижность суставов, эластичности связок и мышц;
- сохранения правильной осанки во время исполнения любого движения;
- сохранения положительного эмоционального состояния.

Программа является основой занятий на уроке, она предусматривает систематическое и последовательное обучение. В программу по хореографии входит изучение элементов классического танца, народно – сценического танца, балльного танца.

С первых занятий у детей должна активизироваться связь между музыкой и движением, они должны понять и уяснить простые правила, которые необходимы на уроках ритмики и хореографии:

- а) музыка – хозяйка на занятиях, она руководит в музыкальных упражнениях и самостоятельной работе;
- б) музыку нужно «беречь», во время звучания нельзя шуметь, говорить, без музыки не разрешается двигаться;
- в) музыку надо слушать сначала до конца, начинать двигаться с началом музыки и прекращать движение с окончанием звучания.

В каждом уроке проходит слушание музыки, учебно-тренировочная и постановочная работа, импровизация.

Данная рабочая программа рассчитана на 68 учебных часов из расчета 2 часа в неделю в 5 классе и 68 учебных часов в 6 классе.

Учебно-тематический план

№ п\п	Тема занятия	Кол-во часов	
		Теория	Практика
11	<i>Ритмика</i>	9 часов	
1	Введение	03.09	1
2	Элементы музыкальной грамоты	04.09 10.09	2
3	Ритмические упражнения	11.09 17.09	2
4	Построения и перестроения	18.09	2

		24.09	
5	Костюм и сценическое оформление танца	25.09 01.10	2
	<i>Основные элементы классического танца</i>	16 часов	
6	Основные позиции рук и ног классического танца	02.10 08.10	2
7	Повороты по четвертям Знакомство с рисунком танца	09.10 15.10	2
8	Воротца, змейка, улитка	16.10 22.10	2
9	Проучивание элементов танцевальной разминки (шаг – подскок)	23.10 5.11	2
10	Проучивание элементов танцевальной разминки (бег, галоп)	6.11 12.11	2
11	Проучивание элементов танцевальной разминки (шаг с приседом и подъемом на полупальцах)	13.11 19.11	2
12	Прыжковые комбинации	20.11 26.11	2
13	Музыкальная гимнастика Упражнения для гибкости и выворотности	27.11 03.12	2
	<i>Народный танец</i>	04.12 22 часов 10.12	
14	Характерное положение рук в народно – сценическом танце (сольных, групповых, хороводах)	11.12 17.12	2
15	Характерное положение рук в народно – сценическом танце (сольных, групповых, хороводах)	18.12 24.12	2
16	Рисунки хороводов. Прочес, воротца.	25.12 31.12	2
17	Акцентированный шаг	14.01 15.01	2
18	Шаг с ударом	21.01 22.01	2
19	Шаг с носка Переменный шаг	28.01 29.01	2
20	. Дробь дорожкой Ключ.	04.02 05.02	2
21	. Припадания в комбинации Двойные припадания	11.02 12.02	2
22	Ковырялочка в комбинации Моталочка в комби	18.02 19.02	2
23	Повторение.	25.02 26.02	2

24	Элементы современной пластики: модерн-танец.	03.03 04.03	2
25	Ковырялочка с притопом	10.03 11.03	2
26	Дробные выстукивания	17.03 18.03	2
	Образные упражнения.	12 часов	2
27	Русский этюд	24.03 25.03	2
28	Украинский этюд	31.03 01.04	2
29	Эстрадный этюд	07.04 08.04	2
30	Растяжки Прыжки с поджатыми ногами	14.04 15.04	2
31	Восточный этюд. Положение рук. Положение корпуса Перегибы корпуса. Шаги на полупальцах	21.04 22.04	2
	Композиция и постановка танца.	8асов	
32	Русская кадрили Положение рук в парах. Проучивание ходов танца	28.04 29.04	2
33	Русский лирический танец Виды поклонов	05.05 06.05	2
34	Современный танец. Положение рук, ног.	12.05 13.05	2
35	Эстрадный танец.	19.05. 20.05	2
	Итого	2	33
			35

Содержание

Ритмика, элементы музыкальной грамоты. Ритмические упражнения, построения и перестроения. Слушание и разбор в танцевальной музыке. Сильная доля.

Игροгимнастика. Основные позиции рук и ног классического танца. Знакомство с ориентировкой в пространстве по системе А.Я. Вагановой. Знакомство с рисунком танца. Проучивание элементов танцевальной разминки (шаг – подскок, бег, галоп). Партерная гимнастика. Упражнения для гибкости и выворотности. Постановка корпуса.

Игротанцы. Характерное положение рук в народно – сценическом танце (сольных, групповых, хороводах). Рисунки хороводов. Прочес, воротца. Шестёра. Восьмёра. Шаг с носка, переменный шаг. Тройной притоп в комбинации. Ключ. Двойной ключ. Припадания в комбинации. Ковырялочка в комбинации. Моталочка в комбинации.

Музыкально – подвижные игры. Элементы современной пластики: джаз, модерн-танец. Творческие этюды. Пластика животных.

Образные упражнения. Русский этюд. Украинский этюд. Эстрадный этюд. Прыжковые комбинации.

Композиция и постановка танца. Русская кадрили. Основные рисунки и ходы танца. Кубанский фольклор. Синкопированные комбинации. Ирландские мотивы. Русский лирический танец.

Планируемые результаты освоения учебной программы

по «Хореографии».

Результаты освоения программы «Хореография» являются предметные, метапредметные и личностные результаты.

Предметные результаты.

1. Воспроизводить ритмический рисунок.
2. Концентрировать внимание.
3. Иметь запас танцевальных движений и уметь с их помощью передавать характер музыки.
4. Точно реагировать на изменение темпа.
5. Уметь вовремя начать и закончить движения в соответствии с музыкой.

Метапредметные результаты.

1. Знать о нормах поведения на сцене и в зрительном зале
2. Иметь навыки общения контактности и доброжелательности при решении творческих задач.
3. Иметь интерес к культурным традициям и мероприятиям.
4. Развивать основы музыкальной и танцевальной культуры.
5. Определять музыкальные жанры.
5. Формировать красивую осанку.
7. Учиться выразительным, пластичным движениям.
8. Развивать творческие способности в области искусства танца.

Личностные результаты.

1. Самостоятельно ориентироваться в мире танцевальной эстетики.
2. Позитивно оценивать свои танцевальные способности и навыки.
3. Быть ориентированным на успех.
4. Оценивать собственное движение и товарища.
5. Воспринимать развитие музыкальных образов и выражения их в движениях.
5. Согласовывать движения с характером.

Посредством знакомства школьников 1 класса с искусством хореографии можно осуществить как эстетическое, так и физическое воспитание детей, развить у них художественный вкус, воспитать благородство манер, а танцевальные упражнения и движения укрепляют мышцы тела вырабатывают правильную осанку развивают ловкость, пластику и координацию движения.

И если в системе дошкольного воспитания разработаны специальные программы музыкально — ритмической деятельности детей, направленной на воспитание у каждого ребёнка творческого начала, то в большинстве школ такой предмет как хореография отсутствует. Соответственно нет и образовательных программ по хореографии.

Исходя из этого, и была составлена данная программа по предмету хореография.

Данная программа предназначена для занятий в хореографическом кружке школьников, где занятия проводятся в течение 1 года со школьниками, имеющими склонность к танцевальной деятельности.

Цель программы:

Приобщение школьников к искусству хореографии, развитие их художественного вкуса, потребностей и интересов, имеющих общественно значимый характер.

Задачи:

- воспитание нравственно – эстетических чувств.
- формирование познавательного интереса и любви к прекрасному.
- раскрытие художественно–творческих, музыкально–двигательных способностей, творческой активности, самостоятельности, выносливости, упорства и трудолюбия воспитанников.
- знакомство детей с хореографическими терминами, основами классического и народного танца.

•укрепление костно-мышечный аппарат воспитанников

Программа сочетает тренировочные упражнения и танцевальные движения классического, народного танца, что способствует развитию танцевальности учащихся. Теоретические сведения по музыкальной грамоте даются непосредственно в процессе занятий и в ходе работы над движениями.

Классический танец воспитывает строгий вкус, чувство меры, благородную, сдержанную манеру исполнения. Народный танец является одним из средств выражения самобытности народа, его духа, характера, традиций.

Программа дана по годам обучения. На каждом этапе обучения дается материал по основным пяти разделам: 1) ритмика и музыкальная грамота, 2) азбука классического танца, 3) элементы народного танца. Хотя программа разделена на отдельные тематические части, но в связи со спецификой занятий в хореографическом кружке границы их несколько сглаживаются: на одном занятии могут изучаться элементы классического и народного танца.

В первый раздел включаются коллективно-порядковые и ритмические упражнения, имеющие целью музыкально-ритмическое развитие учащихся. На первом году обучения они строятся на шаге и беге в различных рисунках, ориентируя детей в пространстве и времени, развивая музыкальность. В дальнейшем ритмическое воспитание происходит непосредственно на элементах танцевальных движений.

Во втором разделе вводятся элементы классического танца. Построенные по степени усложнения, упражнения подготавливают к более сложным движениям и физической нагрузке, укрепляют мышцы спины, ног, способствуют развитию координации движений.

В третий раздел—элементы народного танца—включены танцы разного характера. На этом материале необходимо дать учащимся представление о диапазоне национальных плясок: от спокойных до темпераментных, от танцев, где ведущая роль принадлежит рукам и корпусу, до таких, где техника ног доводится до виртуозности. Использование различных танцев позволяет развивать координацию корпуса, рук, ног и головы.

Сроки реализации.

Срок обучения хореографии составляет 1 год, по истечении этого времени основной учебный материал программы является освоенным, дети овладевают основными понятиями, терминами, знаниями, умениями, которые образуют прочный фундамент для дальнейшего обучения.

По программе для каждого года обучения предусмотрен 2 часа в неделю. По расписанию занятия проводятся 1 раз продолжительностью 45 минут.

Планируемые результаты:

Учащиеся должны знать:

- характер музыки;
- виды темпа;
- музыкальные размеры;
- средства музыкальной выразительности;
- правила построения в шеренгу, колонну, круг;
- позиции ног и рук;
- правила построения корпуса;
- характерные особенности женской и мужской пляски;
- методику исполнения танцевальных комбинаций у станка и на середине зала;
- правила исполнения дробей и вращений;

Учащиеся должны уметь:

- точно реагировать на изменения темпа;
- уметь вовремя начать и закончить движения в соответствии с музыкой;
- воспроизводить хлопками и притопами ритмические рисунки;
- ориентироваться в танцевальном зале;
- правильно исполнять танцевальные шаги, подскоки, повороты на 1/4, 1/2 круга;
- иметь навык вежливого обращения к партнёру по танцу;
- передавать характер, стиль, художественный образ танца, созданный музыкой;
- выполнять танцевальные ходы и движения русского танца;
- выполнять поклон в народном характере;
- выполнять движения в «зеркальном отражении»;
- самостоятельно исполнять любое движение или танцевальную комбинацию;
- выполнить дроби в такт, соединить их в простую комбинацию;
- исполнить вращение на месте, в продвижении на беге и прыжках (девочки);

Формы:

- обучающее занятие;
- тренировочное занятие;
- коллективно – творческое занятие;
- индивидуальное занятие;
- беседы по истории танца;

Методы:

- словесный (объяснение, замечание);
- наглядный (личный показ педагога, видеоматериалы, просмотр выступлений детских танцевальных коллективов);

- практический (объяснение и показ педагогом движений, поз, переходов, рисунков танца с последующим повторением учениками; разучивание по частям; временное упрощение заданий, соединение отдельных комбинаций в фигуры танца).

Формы подведения итогов.

Эффективности занятий оценивается педагогом в соответствии с программой, исходя из того, освоил ли ученик за учебной год все то, что должен был освоить. В повседневных занятиях самостоятельная отработка учениками танцевальных движений позволяет педагогу оценить насколько понятен учебный материал, внести соответствующие изменения.

Важным параметром успешного обучения является устойчивый интерес к занятиям, который проявляется в регулярном посещении занятий каждым учеником, стабильном составе групп. Эти показатели постоянно анализируются педагогом и позволяют ему корректировать свою работу.

2. Учебно-тематический план

№	Содержание и вид работы	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
	1 год	68 ч		
1.	Вводное занятие Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	1	03.09	03.09
	Ритмика и музыкальная грамота	20		
2.	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).	2	06.09 10.09	06.09 10.09
3.	Музыкальный размер. Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.	2	13.09 17.09	13.09 17.09
4.	Танцевальная музыка: марши, польки, вальсы.	2	20.09 24.09	20.09 24.09
5.	Фигуры в танце. Квадрат, круг, линия, звездочка, воротца, змейка.	2	27.09 01.10	27.09 01.10
6.	Элементы партерной гимнастики (выполняются лежа на спине, на животе и сидя на полу);	2	04.10 08.10	04.10 08.10
7.	Элементы партерной гимнастики (выполняются лежа на спине, на животе и сидя на полу)	2	11.10 15.10	11.10 15.10
8.	Упражнения для укрепления мышц спины, живота, выворотности ног.	2	18.10 22.10	18.10 22.10
9.	Упражнения для укрепления мышц спины, живота, выворотности ног.	2	25.10 05.11	25.10 05.11
10.	Простейшие танцевальные элементы. Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп.	2	01.11 05.11	01.11 05.11
11.	Танцевальный бег (ход на полу пальцах). Упражнения для профилактики плоскостопия.	2	08.11 12.11	08.11 12.11
	Азбука классического танца	24		

12.	Поклон.Позиции ног – I, II, III, IV	2	15.11 19.11	15.11 19.11
13.	Позиции рук – подготовительное положение, I, III, II	2	22.11 26.11	22.11 26.11
14.	Relevés на полупальцы в I, II, V позициях с вытянутых ног	2	29.11 03.12	29.11 03.12
15.	Portdebras в сторону, назад в сочетании с движениями рук	2	06.12 10.12	06.12 10.12
16.	Plie (полуприседания) во всех позициях	2	13.12 17.12	13.12 17.12
17.	Plie (полуприседания) во всех позициях	2	20.12 24.12	20.12 24.12
18.	Grands plie в I, II, V, IV позициях	2	27.12 31.12	27.12 31.12
19.	battementtendu (выведение ноги на носок)	2	10.01 17.01	14.01 17.01
20.	battementtendu (выведение ноги на носок)	2	21.01 24.01	21.01 24.01
21.	Battements tendus jets (маленькиеброски)	2	28.01 31.01	28.01 31.01
22.	Battements tendus jets (маленькиеброски)	2	07.02 11.02	07.02 11.02
23.	прыжки на I, II и V позициях (tempsleve)	2	18.02 21.02	18.02 21.02
	Народный танец	23		
24.	Позиции ног. Положение стопы и подъема.	2	25.02 28.02	25.02 28.02
25.	Позиции и положения рук. Движение кисти.	2	03.03 06.03	03.03 06.03
26.	Хлопки в ладоши	2	10.03 13.03	10.03 13.03
27.	Танцевальный шаг с носка, переменный шаг	2	17.03 20.03	17.03 20.03
28.	Ковырялочка без подскоков	2	31.03	31.03

			03.04	03.04
29.	Припадание на месте, с продвижением в сторону	2	07.04 10.04	07.04 10.04
30.	Припадание на месте, с продвижением в сторону	2	14.04 17.04	14.04 17.04
31.	“Косичка”.	2	21.04 24.04	21.04 24.04
32.	«Веребочка» простая	2	28.04 05.05	28.04 05.05
33.	Ковырялочка с притопом	2	08.05 12.05	08.05 12.05
34.	“Маятник”	2	15.05 19.05	15.05 19.05
35.	Дробные выстукивания.	1	22.05	22.05

3. Результаты обучения.

Итоги 1-го года обучения

Должен знать:

- музыкальную грамоту;
- хореографические названия изученных элементов;
- основные позиции рук и ног классического танца;
- основные позиции рук и ног русского сценического танца;
- подготовительные танцевальные движения и рисунки

Должен уметь:

- точно воспроизводить, правильно выполнять преподаваемый материал;
- прямо и стройно держаться, свободно двигаться под музыку;
- различать динамические изменения в музыке;
- внимательно слушать музыку;
- корректировать свою деятельность в соответствии с заданиями и замечаниями педагога;
- контролировать собственное исполнение, согласовывая его с коллективным;
- самостоятельно выполнять изученные элементы классического танца;

4. Методическая литература

1. Барышникова Т. Азбука хореографии.- Москва.- Айрис-Пресс.- 1999
2. Богданов Г. Хореографическое образование.- М.- 2001
3. Богомолова Л.В. Основы танцевальной культуры/ программа экспериментального курса.- Москва.- Новая школа.- 1993
4. Боттомер П. Урок танца.- Москва.- Эксмо-Пресс.- 2003
5. Ваганова А. Я. Основы классического танца. С.- Петербург. Москва. Краснодар.- 2003
6. Карп П. О. О балете.- М.- 1967
7. Костровицкая В., Писарев Л. Школа классического танца.- Л.-1968
8. Климов А. Особенности русского народного танца.- М.- 2002
9. Климов А. Русский народный танец.- М.- 2002
10. Костровицкая В. 100 уроков классического танца.- М.- 1981
11. Костровицкая В.С., Писарев А.А. Школа классического танца.- Санкт-Петербург.- Искусство.- 2001
12. Сердюков В.П.. Программа по классическому танцу. Для хореографических отделений музыкальных школ и школ искусств.- М.- 1987
13. Танцы и ритмика в начальной школе/ методическое пособие.- Москва.- 1995
14. Ткаченко Т.Т. Народный танец.- Москва.- 2002
15. Устинова Т. А. Избранные русские народные танцы.- М.,1996.
16. Федорова Г. Танцы для развития детей.- М.-2000

Тема	Количество аудиторных часов	Вид внеурочной деятельности	
1	Инструктаж по ТБ	1	Познавательная
2	История возникновения хип-хоп-аэробики, основные стили.	1	Познавательная
3	Упражнения на развитие силовых качеств на степ платформах.	1	Досугово-развлекательная
4	Упражнения на развитие выносливости:	1	Спортивно-оздоровительная

	разновидности прыжков на скакалке под музыку.		
5	Упражнения на гибкость: выпады; шпагаты: продольный левый, продольный правый, поперечный, «захват ноги», «мах в кольцо».	1	Спортивно-оздоровительная
6	Упражнения на гибкость: «складочка», «бабочка», «рыбка», «мостик», перекаты на спине, «крабик».	1	Спортивно-оздоровительная
7	Скоростно-силовые упражнения: приседания, выпрыгивания из упора присев и т. д.	1	Спортивно-оздоровительная
8	Освоение приемов движения в направления хип хопа: «Old school».	1	Досугово-развлекательная
9	Освоение приемов движения в направления хип хопа: «Groovin»,	1	Спортивно-оздоровительная
10	Освоение приемов движения в направления хип хопа: «House».	1	Спортивно-оздоровительная
11	Направление «Old school», отработка синхронности	1	Спортивно-оздоровительная
12	Направление: «Groovin», отработка синхронности	1	Спортивно-оздоровительная
13	Направление: «House». отработка синхронности	1	Спортивно-оздоровительная
14	Понятия: музыкально-пространственная композиция, перестроения, темп, ритм и т.д.	1	Познавательная
15	Понятие в выборе музыкальной композиции.	1	Досугово-развлекательная
16	Прослушивание различных композиций.	1	Познавательная
17	Прослушивание различных композиций, обсуждение. Подбор танцевальных движений.	1	Познавательная
18	Выбор композиций и подбор образа и роли в танце.	1	Спортивно-оздоровительная
19	Передача ритма музыки(виды ходьбы и бега под музыкальное сопровождение.	1	Досугово-развлекательная
20	Подобрать самостоятельно музыкальную композицию. Придумать новые движения. Импровизация.	1	Досугово-развлекательная
21	Придумать новые движения под самостоятельно выбранную музыку.	1	Досугово-развлекательная

22	Придумать новые движения под самостоятельно выбранную музыку в парах.	1	Познавательная
23	Придумать новые движения под самостоятельно выбранную музыку в группах.	1	Спортивно-оздоровительная
24	Импровизация под муз сопровождение.	1	Познавательная
25	Импровизация под муз сопровождение(продолжение).	1	Познавательная
26	Постановочная работа. Танец в стиле R&B.	1	Познавательная
27	Танец в стиле R&B. (отработка синхронности)	1	Познавательная
28	Новогодний танец (постановка)	1	Досугово-развлекательная
29	Новогодний танец (отработка синхронности).	1	Досугово-развлекательная
30	Танцы ко дню 8 марта и дню Победы (постановка).	1	Познавательная
31	Танцы ко дню 8 марта и дню Победы (постановка).	1	Досугово-развлекательная
32	Танцы ко дню 8 марта и дню Победы (отработка синхронности).	1	Досугово-развлекательная
33	Повторение всех ранее изученных танцевальных композиций.	1	Досугово-развлекательная
34	Выступление перед родителями и одноклассниками на сцене.		

Наименование раздела/темы	теория	практика	Количество часов	
1	Основы знаний о развитии Черлидинга, ТБ.	1	1	2
2	Обучение Чир – прыжкам		5	5
3	Прогрессия обучения, техника выполнения, уровни сложности	2	4	6
4	Пирамиды. Правила построения пирамид. Методика обучения, виды пирамид	1	5	6
5	Виды пируэтов. Уровни сложности. Методика обучения пируэтам	1	5	6
6	Постановочная работа		9	9
	Итого	5	29	34