

Утвержден
приказом МАОУ «Лицей № 5»
от «31» августа 2023 г. № 134/2

Учебный план

1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности	1	1		
2	Ориентировка в пространстве	2		2	
3	Азбука музыкального движения	3	1	2	Тестирование
4	Элементы ритмики	5	1	4	
5	Тематические миниатюры, этюды	6	1	5	
6	Игровые технологии (танцевально-музыкальные игры)	4		4	Опрос
7	Упражнения для улучшения подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы	2		2	
8	Упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра	2		2	
9	Растяжка и формирование танцевального шага	3		3	
10	Упражнения на развитии гибкости позвоночника и формирование осанки	2		2	
11	Основное положение рук ног, головы и корпуса в народном и классическом танце.	3	1	2	
12	Элементы русского танца «Полянка»	5	1	4	Опрос
13	Элементы белорусского танца	2	1	1	
14	Элементы испанского танца	2	1	1	
15	История, манера, характер исполнения танцев	4	2	2	Опрос
16	Постановка хореографических номеров	6		6	
17	Отработка движений танцев	5		5	
18	Танцевальная мозаика «За волшебной дверью»	2		2	
19	Концертная деятельность	7		7	
20	Итоговый урок	2	1	1	Зачёт
Итого		66 часов			

2 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/
		Всего	Теория	Практика	

					контроль
1	Вводное занятие. Обучение ритмики в 1 классе: цели и задачи. Беседа о технике безопасности на уроке при разучивании танцев.	1	1		
2	Основные движения, понятия.	2		2	
3	Работа над ритмическими рисунками (хлопки в ладоши).	2		2	
4	Общеразвивающие упражнения. Ходьба с носка, на полупальцах, на пятках.	2		2	
5	Упражнения на формирование правильной осанки.	1		1	
6	Движения на развитие координации. Виды шага, бега, прыжков, подскоков	1		1	
7	Элементы асимметричной гимнастики. Упражнения для развития тела	2		2	Опрос
8	Упражнения на подвижность шейного отдела.	2		2	
9	Упражнения на эластичность мышц плечевого пояса.	2		2	
10	Разучивание разминки. Упражнения на эластичность локтевого плеча, сустава, предплечья.	2		2	
11	Рисунок марша. Марш «Маша и Медведь».	1		1	
12	Разучивание марша «Маша и Медведь». Отработка и закрепление рисунка марша. Упражнения на подвижность тазобедренных суставов.	2	1	1	
13	Изучение музыкальных размеров 2/4; 3/4; 4/4.	3	1	2	Тестирование
14	I, II, III позиции рук. Основные правила исполнения.	2	1	1	
15	I, II, III, VI позиции ног. Основные правила исполнения.	2	1	1	
16	Позиции в паре. Основные правила.	2		2	
17	Основные движения танца «Полька». Первая фигура польки.	3	1	2	
18	Основные движения танца «Полька». Вторая фигура польки.	1		1	
19	Основные движения танца «Полька». Третья фигура польки.	1		1	
20	Основные движения танца «Полька». Четвертая фигура польки. Ориентирование на танцевальной площадке.	1		1	
21	Основные движения танца «Полька». Пятая фигура польки. Упражнения на гибкость коленных суставов.	1		1	

22	Партерная гимнастика.	5	1	4	Опрос
23	Я – герой сказки. Любимый персонаж сказки (работа с образом под музыку).	3	1	2	
24	Музыкально-ритмические игры.	3		3	Тестирование
25	Основные движения, переходы рук из позиции в позицию, повторение позиций ног. Паузы в движении и их использование	2		2	
26	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на растяжку и пластику.	2		2	
27	Повторение рисунка «Детские мечты» и танца «Жар-птицы».	5	1	4	
28	Упражнения на формирование правильной осанки. Партерная гимнастика.	3		3	
29	Изучение правил исполнения demiplie, grandplie.	1		1	
30	Изучение правило исполнения battementtendu, demirondde jamb	1		1	
31	Изучение правил исполнения ronddejamb, portdebras.	1		1	Опрос
32	Элементы народной хореографии: гармошка, елочка.	3	1	2	
33	Элементы народной хореографии: ковырялочка, моталочка	3		3	
34	Итоговый урок.	1		1	Зачёт
Итого		68 часов			

3 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Основные понятия. Ходьба. Виды ходьбы. Беседа о технике безопасности на уроке при разучивании танцев.	1	1		
2	Элементы асимметричной гимнастики.	1		1	
3	Разучивание разминки на середине зала.	1		1	
4	Упражнения на развитие координации.	1		1	
5	Перестроение для танцев. Рисунок танца.	1		1	
6	Позиции рук. Основные правила.	3	1	2	
7	Позиции ног. Основные правила.	4	1	3	
8	Позиции в паре. Основные правила.	1		1	
9	Прослушивание и разбор музыкальных произведений.	1		1	Опрос
10	Партерная гимнастика.	1		1	

11	Музыкально-ритмические игры «Коршун и курица», «Охранник в музее».	1		1	
12	Позиции ног, рук в народно-сценической хореографии.	2		2	
13	Притопы и выстукивания в русской народной хореографии.	1		1	
14	Элементы народной хореографии: гармошка, елочка. Элементы народной хореографии: ковырялочка, моталочка.	1		1	
15	Понятие «линия танца». Построение «линии», «змейка», «круг», «шахматы».Общеразвивающие упражнения.	1		1	Тестирование
16	Танец «Мечтатели». Разучивание комбинаций в русском народном характере.	5	1	4	
17	Общеразвивающие упражнения: перекаты стопы, подъем на носок, шаг на пятках.	1		1	
18	Повторение музыкальных размеров 2/4; 3/4; 4/4.Позиции ног, рук.	1		1	Опрос
19	Танцевальная композиция “Мечтатели”. Разучивание танцевальных элементов.	3	1	2	
20	Рисунок танца «Мечтатели».	2		2	
21	Позиции в паре. Основные положения рук, ног в паре. Музыкально-ритмические игры.	1		1	
22	Партерная гимнастика. Общеразвивающие упражнения. Позиции рук в классическом танце.	3		3	
23	Партерная гимнастика. Изучение правил исполнения I и II portdebras.	1		1	
24	Повторение правил исполнения demiplie, grandplie.	1		1	
25	I, II, III позиции и подготовительное положение рук. Основные правила исполнения.	1		1	
26	I, II, III, V,VIпозиции ног. Основные правила исполнения.	1		1	
27	Упражнения на развитие координации. Импровизация под музыку с отражением ее характера.	3	1	2	
28	Прослушивание народных музыкальных композиций. Просмотр видеозаписи танцев России.	4	1	3	Тестирование
29	Движения по линии танца. Перестроения для танцев.	1		1	
30	Традиции русского народа в своеобразии движений.	6	1	5	

31	Танцевальные элементы в русском народном характере.	4	1	3	Опрос
32	Соединение танцевальных элементов в композицию «Ангелы».	3		3	
33	Рисунок русской народной танцевальной зарисовки «Ангелы».	5	1	4	
34	Итоговый урок	1		1	Зачёт
Итого		68 часов			

4 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности	2	2		
2	Партерный экзерсис	12	1	11	
3	Азбука Классического танца	15	2	13	Опрос
4	Элементы Историко-бытового, Бального танца	12	1	11	
5	Элементы народного танца (стилизация)	16	3	13	Тестирование
6	Эстрадные, Современные танцы	13	1	12	
7	Этюды, ритмические и образные танцы(импровизация)	14		14	
8	Комбинированные танцевальные комбинации	18		18	
9	Постановочная и репетиционная работа	15	1	14	
10	Концертная деятельность	17		17	
11	Открытые уроки	2	1	1	Зачёт
Итого		136 часов			

5 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности	1	1		
2	Комбинации на середине	29	2	27	
3	Техника изоляции	16	4	12	Опрос
4	Смена уровней	18	1	17	
5	Прыжки	16	3	13	
6	Вращение	20	1	19	Тестиро

					вание
7	Партерная гимнастика	18		18	
8	Шаги	16		16	
9	Кроссы	17	1	16	Опрос
10	Постановочная и репетиционная работа	27		27	
11	Концертная деятельность	24		24	
12	Открытые уроки	2	1	1	Зачёт
Итого		204 часа			