

Комитет образования администрации города Тамбова Тамбовской области  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования детей»

Рассмотрена и рекомендована  
к утверждению на заседании  
Методического совета МБУДО ЦДОД  
Протокол от 28.05.2024г. № 8



Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа  
художественной направленности

«В ритме танца»  
(хореография)

Возраст обучающихся: 7-12 лет  
Срок реализации: 5 лет

Авторы-составители: Дудакова Наталья Викторовна,  
педагог дополнительного образования,  
Блинкова Ирина Сергеевна, методист

**Тамбов 2024**

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

1. Учреждение	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр дополнительного образования детей»
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «В ритме танца»
3. Сведения об авторе 3.1. Ф.И.О., должность	Дудакова Наталья Викторовна, педагог дополнительного образования, Блинкова Ирина Сергеевна, методист
4. Сведения о программе 4.1. Нормативная база	ФЗ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция дополнительного образования детей до 2030 года»; Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»; Постановление Главного государственного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
Дополнительная информация о программе	лауреат I степени Всероссийского открытого конкурса дополнительных общеобразовательных программ «Образовательный ОЛИМП» (ФГБОУ ВО «Московский государственный технологический университет «СТАНКИН»), 2020
4.2. Вид	общеразвивающая
4.3. Направленность	художественная
4.4. Уровень содержания	продвинутый
4.5. Область применения	дополнительное образование
4.6. Продолжительность обучения	5 лет
4.7. Год разработки программы	2018
4.8. Возрастная категория обучающихся	7-12 лет

### Блок № 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы»

#### Пояснительная записка

##### Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «В ритме танца» имеет художественную направленность, предназначена для ознакомления детей младшего и среднего школьного возраста с основами

танцевального искусства, формирования у них базовых навыков, развития творческого начала в танцевальной деятельности.

Содержание программы соотносится с базовым уровнем.

Обучение по программе осуществляется на русском языке.

### **Актуальность программы**

Необходимость всестороннего и гармоничного развития личности является объективной потребностью современного общества, что обусловлено как высокими требованиями к личностным качествам человека, так и потребностью самой личности во всестороннем развитии своих способностей. Танцевальное искусство является действенным средством развития личности, оно обладает огромными возможностями для полноценного социального и нравственного развития ребенка, формирования его эстетического вкуса, развития эмоционально-волевой сферы, творческого начала, требует физических и трудовых усилий, развивает потребность следить за состоянием собственного здоровья.

### **Новизна программы**

На развитие учащихся огромное влияние оказывают способы организации образовательного процесса, его формы и методы. Программа «В ритме танца» успешно совмещает обучение танцевальному искусству на основе применения игровых технологий в сочетании с комплексом упражнений на растяжку (стрейчинг), адаптированных для детей младшего и среднего школьного возраста. Всё это дает оздоровительный эффект и психологический комфорт.

Кроме того, программа представляет собой синтез танцевальных дисциплин: классический, народный, современный танец, а процесс обучения ориентируется на гармоничное физическое и умственно-эмоциональное развитие учащихся.

### **Педагогическая целесообразность**

Данная программа ориентирована на развитие детей младшего и среднего школьного возраста, которые считаются оптимальными для танцевального вида деятельности. Программа решает не менее важную задачу – развитие общей организованности детей, воспитание навыков общественного поведения, содействие организации дружного детского коллектива, собранности и дружелюбном отношении друг к другу в детском коллективе. Определение цели, задач и содержания программы основывается на таких важнейших принципах, как последовательность и доступность обучения, опора на интерес, учет индивидуальных способностей обучающихся. Соблюдение этих принципов позволяет определить перспективы развития не только каждого учащегося, но и танцевального коллектива в целом.

Используя огромный потенциал игры, объединяя ее с процессом обучения, педагог приобретает возможность сделать наиболее интересным разучивание и отработку танцевальных движений, которые зачастую кажутся детям скучными и бесполезными. Процесс игры облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, а также вызывает интерес к занятиям. Дети с удовольствием включаются в игру, предлагают свои варианты правил, усложняют ее содержание.

### **Отличительные особенности программы**

При разработке программы исследованы различные подходы к организации

образовательной деятельности, отраженные в программе курса «Ритмика» для общеобразовательных школ, I – VII классов (авторы Дюкова Е.А., Павлова Г.А., Пестерова Н.Б., Шайхулова О.А.), изданной Тамбовским областным институтом повышения квалификации работников образования в 2007 году, а также и игровыми технологиями и авторскими методиками Еремеевой Е.К., Киенко О. Колодницкий Г.А.

Данная программа дополнена новым содержанием, авторскими подходами к организации учебного процесса автора-составителя на основе успешного совмещения танца и игры и направлена на физическое, умственно-эмоциональное и общекультурное развитие учащихся в их взаимосвязи. Программа включает комплекс оздоровительных упражнений, направленных на развитие различных отделов мышц.

Сочетание личностно-ориентированного и деятельностного подходов к обучению позволяют успешно осваивать данную программу всем желающим, независимо от их стартовых возможностей и особенностей, включая детей как с яркими способностями, так и с ограниченными возможностями здоровья. Непременным условием освоения программы является создание ситуации успеха, которая позволяет развивать эмоциональную возрастную реакцию учащихся на танцевальное произведение.

**Адресат программы:** учащиеся 7-12 лет.

*Возрастные особенности адресата программы*

Психомоторные (двигательные) возможности ребенка зависят от возрастных особенностей развития ряда психических функций: мышечно-двигательных ощущений и восприятий, сенсомоторных процессов, памяти мышления и внимания.

У младших школьников возрастает скорость движений, но точность их еще не высока, много неосознанных движений. Дети плохо различают и запоминают внешне сходные физические упражнения, движения. Недостаточно развиты в младшем школьном возрасте мышление, распределение и переключение внимания, что затрудняет обучение и усвоение двигательных навыков, поэтому значительное место в работе с детьми этого периода отводится играм. Без учета особенностей данного возраста трудно избежать отрицательных результатов.

В данный период необходимо работать над точностью, ловкостью и координацией движений. Важна также профилактика нарушения осанки, так как этот возраст наиболее подвержен влиянию средовых факторов в силу незавершенности окостенения позвоночника, недостаточной сформированности мышечного корсета и адаптации к длительному сидению за партой. Формирование правильной осанки весьма важно для укрепления общего здоровья детей, так как заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной систем среди школьников взаимосвязаны с нарушением их осанки.

В среднем школьном возрасте возрастает потребность самовыражения в совместной деятельности. Усиливается внимание к облику человека, появляется желание проявить свою индивидуальность. В этом возрасте также важно развивать физические способности и больше уделять внимание психическим качествам ребенка, так как в данный период обостряется у детей чувство обиды, появляется замкнутость в общении.

## Условия набора в учебные группы

Для обучения по данной программе принимаются все желающие. Приветствуется наличие музыкального слуха, чувства ритма, физические, хореографические данные, эмоциональная насыщенность образов, крепкая память и воображение, трудолюбие. На основе выполнения практического задания и собеседования допускается зачисление детей, владеющих объемом знаний и навыков, предусмотренных программой, на любой этап обучения.

**Количество учащихся:** 12-17 человек.

**Объём и срок освоения программы:** срок освоения программы – 5 лет.

Программа первого года обучения рассчитана на 144 часа, второго и последующих годов – на 216. Общее количество часов – 1008.

**Режим занятий:** первый год обучения - 2 раза в неделю по 2 часа, второй и последующие года обучения – 2 раза по 3 часа с перерывом в 10 минут.

**Форма обучения:** обучение проводится в очной форме, в группе постоянного состава учащихся.

**Целевое назначение программы:** развитие танцевальных и творческих способностей, укрепление общефизического состояния детей посредством синтезирования хореографии и игровых технологий.

## Содержание программы

### 1 год обучения

#### Задачи:

##### *образовательные*

ознакомить с техникой безопасности при работе в танцевальном зале;  
обучить терминологии в рамках осваиваемой деятельности, основам музыкальной грамоты;

познакомить с простейшими понятиями о классическом и народном танцах, с характером исполнения танцев;

обучить коллективно-порядковым движениям, элементам динамической и партерной гимнастики,

##### *развивающие*

развить чувство ритма, музыкальности ребенка, начальные физические данные детей посредством партерной гимнастики;

сформировать правильную осанку у детей;

уметь выполнять движения в разном темпе;

выполнять движения, имитирующие конкретные действия;

настраиваться на положительный лад перед занятием;

##### *воспитательные*

воспитать аккуратность, дисциплинированность, вежливость, коммуникативные навыки;

приобщить детей к здоровому образу жизни;

## Учебный план

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов	В том числе		Формы аттестации/ контроля
			теория	практика	

	<b>Введение</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Диагностический срез, наблюдение
<b>1</b>	<b>Ритмика и игровая гимнастика</b>	<b>26</b>	<b>2</b>	<b>24</b>	Зачет, игра
<b>1.1</b>	<b>Музыкальная азбука</b>				
1.1.1	Основы музыкальной грамоты		2	-	
<b>1.2</b>	<b>Коллективно-порядковые движения</b>				
1.2.1	Колонна и шеренга		-	2	
1.2.2	Перестроения в движении		-	2	
1.2.3	Построение в круг		-	2	
1.2.4	Варианты перестроений		-	2	
<b>1.3</b>	<b>Комплекс динамической гимнастики</b>				
1.3.1	Упражнения для шеи, рук и плечевого пояса		-	2	
1.3.2	Упражнения для кистей рук		-	2	
1.3.3	Повороты корпуса		-	2	
1.3.4	Упражнения для ног		-	2	
1.3.5	Упражнения для стоп		-	2	
<b>1.4</b>	<b>Упражнения для развития художественно-творческих способностей</b>				
1.4.1	Упражнения-действия		-	2	
1.4.2	Упражнения - профессии		-	2	
1.4.3	Упражнения в мультобразах		-	2	
<b>2</b>	<b>Элементы классического танца</b>	<b>22</b>	<b>1</b>	<b>21</b>	Контрольное занятие
<b>2.1</b>	<b>Основы классического танца</b>				
2.1.1	Введение в классический танец		1	1	
2.1.2	Позиции ног 1, 3		-	2	
2.1.3	Позиция рук 1-я		-	2	
2.1.4	Переводы рук		-	2	
<b>2.2</b>	<b>Экзерсис классического танца</b>				
2.2.1	Наклоны корпуса и положение головы		-	2	
2.2.2	Классический шаг и бег на носках		-	2	
2.2.3	Упражнение demi plie на разогрев мышц тела		-	2	
2.2.4	Упражнение releve на разогрев мышц тела		-	2	
2.2.5	Упражнение battement tendu на разогрев мышц тела		-	2	
<b>2.3</b>	<b>Прыжки</b>				
2.3.1	Техника прыжка saute		-	2	
2.3.2	Техника прыжка saute (закрепление)		-	2	
<b>3</b>	<b>Элементы народного танца</b>	<b>24</b>	<b>1</b>	<b>23</b>	Контрольное занятие
<b>3.1</b>	<b>Основы народного танца</b>				
3.1.1	Введение в народный танец		1	1	
<b>3.2</b>	<b>Базовые движения народного танца</b>				
3.2.1	Положение рук в народном				

3.2.2	танце Виды шагов в народном танце		-	2	
3.2.3	Притопы		-	2	
3.2.4	Хлопки		-	2	
3.2.5	Прыжки		-	2	
3.2.6	Подскоки		-	2	
3.2.7	Галоп		-	2	
3.2.8	Движение «Елочка», «ножницы» в народном танце		-	2	
3.2.9	Подготовка к движению веревочка, ковырялочка		-	2	
3.2.10	Движения народного танца в комбинации		-	2	
3.2.11	Закрепление пройденного материала		-	2	
<b>4</b>	<b>Партерная гимнастика</b>	<b>36</b>	<b>1</b>	<b>35</b>	Контрольное занятие, игра
<b>4.1</b>	<b>Упражнения на укрепление всех групп мышц</b>				
4.1.1	Введение в партерную гимнастику		1	1	
4.1.2	Упражнение на выворотность стопы		-	2	
4.1.3	Упражнение «Утюжок», «Книжечка»		-	2	
4.1.4	Упражнение на выворотность ног		-	2	
4.1.5	Упражнение развития мышц бедер		-	2	
4.1.6	Закрепление пройденного материала		-	2	
4.1.7	Упражнения для пресса		-	2	
<b>4.2</b>	<b>Упражнения на развитие гибкости спины</b>				
4.2.1	Упражнение «Улитка»		-	2	
4.2.2	Повторение пройденного материала		-	2	
4.2.3	Упражнение «Березка»		-	2	
4.2.4	Упражнение «Мостик»		-	2	
4.2.5	Повторение пройденного материала		-	2	
4.2.6	Упражнение «Коробочка»		-	2	
4.2.7	Упражнение «Руки к солнцу»		-	2	
4.2.8	Закрепление пройденного материала		-	2	
<b>4.3</b>	<b>Релаксационная гимнастика</b>				
4.3.1	Упражнение «Поза змеи», «Поза с поднятыми руками»		-	2	
4.3.2	Расслабление тела		-	2	
4.3.4	Закрепление пройденного материала		-	2	
<b>5</b>	<b>Музыкальные развивающие игры</b>	<b>10</b>	-	<b>10</b>	
5.1	Игры на развитие творческого мышления		-	2	

5.2	Игры на развитие творческого мышления (продолжение)		-	2	
5.3	Игры на развитие музыкальности		-	2	
5.4	Игры на развитие музыкальности (продолжение)		-	2	
5.5	Игры на развитие ловкости и быстроты		-	2	
<b>6</b>	<b>Танцевальный репертуар</b>	<b>20</b>	-	<b>20</b>	Урок-концерт
6.1	Танец «Хоровод»		-	<b>2</b>	
6.2	Танец «Хоровод» (продолжение)		-	2	
6.3	Танец «Разукрасим планету»		-	2	
6.4	Танец «Разукрасим планету» (продолжение)		-	2	
6.5	Танец «Зонтики»		-	2	
6.6	Танец «Зонтики» (продолжение)		-	2	
6.7	Танец «Куклы»		-	2	
6.8	Танец «Куклы» (продолжение)		-	2	
6.9	Танец «Танцуйте с нами»		-	2	
6.10	Танец «Танцуйте с нами» (продолжение)		-	2	
<b>7</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>4</b>	-	<b>4</b>	Тестирование отчетный концерт
7.1	Подготовка к отчетному концерту		-	2	
7.2	Отчетный концерт		-	2	
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>6</b>	<b>138</b>	

## Содержание учебного плана 1 год обучения

### ВВЕДЕНИЕ

*Теоретическая часть.* Введение в образовательную программу, инструктаж по технике безопасности, беседа о танце и музыке.

*Практическая часть.* Расстановка детей на свои места и разучивание поклона, проведение игр «Давай познакомимся», «Страна обезьян».

### Раздел 1. РИТМИКА И ИГРОВАЯ ГИМНАСТИКА

#### *Тема 1.1 Основы музыкальной грамоты*

*Теория.* Определение темпа (медленный, быстрый), динамических оттенков (тихо, громко), размеров (2\4; 3\4), жанров музыки (марш, песня, вальс, полька).

Презентация проекта: "Музыкальные жанры: мир танца".

*Практика.* Определение и передача в движении характера музыки (веселая, грустная).

#### *Подраздел 1.2 Коллективно-порядковые движения*

##### *Тема 1.2.1 Колонна и шеренга*

*Теоретическая часть.* Беседа "Один за всех и все за одного" о правилах поведения и взаимодействии детей в коллективе.

*Практическая часть.* Построение в колонну по одному, по два в движении и на месте, в шеренгу.

##### *Тема 1.2.2. Перестроения в движении*

*Практическая часть.* Построение из круга в одну шеренгу, в две шеренги, четыре и обратное построение на месте, в продвижении.

### ***Тема 1.2.3 Построение в круг***

*Практическая часть.* Построение в круг, сужение и расширение круга.

### ***Тема 1.2.4 Варианты перестроений***

*Практическая часть.* Свободное размещение в зале с последующим возвращением в колонну, шеренгу.

## ***Подраздел 1.3 Комплекс динамической гимнастики***

*Теоретическая часть.* Просмотр видеоролика о значении разминки мышц тела для танцора.

### ***Тема 1.3.1 Упражнения для шеи, рук и плечевого пояса***

*Практическая часть.* Напряжение и расслабление мышц шеи (наклоны головы), плечевого пояса и рук (поднимание и опускание).

### ***Тема 1.3.2 Упражнения для кистей рук***

*Практическая часть.* Сгибание кистей: вниз, вверх, вперед, назад, разведение рук в сторону с напряжением (растягивание резинки) и обратно.

### ***Тема 1.3.3 Повороты корпуса***

*Практическая часть.* Повороты корпуса в разные стороны, по кругу.

### ***Тема 1.3.4 Упражнения для ног***

*Практическая часть.* Напряжение и расслабление мышц ног.

### ***Тема 1.3.5 Упражнения для стоп***

*Практическая часть.* Вращение стопы: поднимание носком вверх и опускание вниз, отведение вправо, влево.

***Подраздел 1.4 Упражнения для развития художественно-творческих способностей***

### ***Тема 1.4.1 Упражнения-действия***

*Практическая часть.* Исполнение упражнений «Плывем на лодке», «Собираем камешки», «Пилим и колем», «Играем в скакалку, в мяч», «Проснулись, потянулись» (в паре). Исполнение движений «Веселые барабанщики», «Канатоходцы», «Кружатся и падают снежинки».

### ***Тема 1.4.2 Упражнения - профессии***

*Практическая часть.* Исполнение движений спортсменов, строителей, докторов.

### ***Тема 1.4.3 Упражнения в мультобразах***

*Практическая часть.* Движения в образах героев мультфильмов.

## **Раздел 2. ЭЛЕМЕНТЫ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА**

### ***Подраздел 2.1 Основы классического танца***

#### ***Тема 2.1.1 Введение в классический танец***

*Теоретическая часть.* Основные понятия и термины в классическом танце. Знакомство со звездами русского балета (видеоролик).

*Практическая часть.* Техника дыхания при обучении танцу. Свободное и прерывистое дыхание.

#### ***Тема 2.1.2 Позиции ног 1, 3***

*Практическая часть.* Изучение позиции ног 1,3, положения рук: на поясе, за край юбки (у девочек), за спиной (у мальчиков); поклон в ритме вальса (3\4).

#### ***Тема 2.1.3 Позиция рук 1-я***

*Практическая часть* Исполнение подготовительной позиции рук, 1-я позиция.

#### **Тема 2.1.4 Переводы рук**

*Практическая часть.* Переводы рук в разные позиции.

### **Подраздел 2.2 Экзерсис классического танца**

#### **Тема 2.2.1 Наклоны корпуса и положение головы**

*Практическая часть.* Повороты и наклоны головы, корпуса вправо и влево, вперед, назад.

#### **Тема 2.2.2 Классический шаг и бег на носках**

*Практическая часть.* Исполнение ходьбы с носка и легкого бега на месте и с продвижением.

#### **Тема 2.2.3 Упражнение *demi plie* на разогрев мышц тела**

*Практическая часть.* Изучении базовых движений: полуприседание (*demi plie*) по 1 и 3 позициям.

#### **Тема 2.2.4 Упражнение *releve* на разогрев мышц тела**

*Практическая часть.* Подъем на полупальцы (*releve*) по 1 позиции.

#### **Тема 2.2.5 Упражнение *battement tendu* на разогрев мышц тела**

*Практическая часть.* Вытягивание ноги на носок (*battement tendu*) вперед, в сторону по 1 позиции.

### **Подраздел 2.3 Прыжки**

#### **Тема 2.3.1 Техника прыжка *saute***

*Практическая часть.* Изучение прыжков (*saute*) по 6 позиции. Движения динамического характера: прыжки с натянутыми стопами.

#### **Тема 2.3.2 Техника прыжка *saute* (закрепление)**

*Практическая часть.* Совершенствование координации движений, умение четко и ритмично выполнять упражнения под музыку.

## **Раздел 3. ЭЛЕМЕНТЫ НАРОДНОГО ТАНЦА**

### **Подраздел 3.1 Основы народного танца**

#### **Тема 3.1.1 Введение в народный танец**

*Теоретическая часть.* Основные понятия и термины народного танца, Беседа об истории народного танца (иллюстрированный обзор, видео-книга).

*Практическая часть.* Техника дыхания при обучении танцу.

### **Подраздел 3.2 Базовые движения народного танца**

#### **Тема 3.2.1 Положение рук в народном танце**

*Практическая часть.* Положение, подъем и опускание рук в общем круге (за руки) при сужении и расширении круга, положение рук в паре (за одну руку, за обе руки).

#### **Тема 3.2.2 Виды шагов в народном танце**

*Практическая часть.* Изучение основных шагов: на полупальцах, шаг с каблука, с полуприседанием на одной ноге, бокового приставного шага по 6 позиции (с полуприседанием и без).

#### **Тема 3.2.3 Притопы**

*Практическая часть.* Изучение притопов: одинарные, двойные, тройные.

#### **Тема 3.2.4 Хлопки**

*Практическая часть.* Изучение хлопков: одинарные, двойные, тройные перед собой.

### ***Тема 3.2.5 Прыжки***

*Практическая часть.* Изучение прыжков: на одной ноге попеременно, прыжки по 6 позиции.

### ***Тема 3.2.6 Подскоки***

*Практическая часть.* Изучение подскоков.

### ***Тема 3.2.7 Галоп***

*Практическая часть.* Исполнение бокового галопа (вправо, влево), галоп с поднятой вверх рукой (скачки на коне).

### ***Тема 3.2.8 Движение «Елочка», «ножницы» в народном танце***

*Практическая часть.* Разучивание движения «Елочка», «ножницы».

### ***Тема 3.2.9 Подготовка к движению «веревочка», «Ковырялочка»***

*Практическая часть.* Показ и исполнение подготовки к движению «веревочка», «Ковырялочка».

### ***Тема 3.2.10 Движения народного танца в комбинации***

*Практическая часть.* Исполнение «ковырялочка» с притопом.

### ***Тема 3.2.11 Закрепление пройденного материала***

*Практическая часть.* Повторение и отработка изученных движений.

## **Раздел 4. ПАРТЕРНАЯ ГИМНАСТИКА**

### ***Подраздел 4.1 Упражнения на укрепление всех групп мышц.***

#### ***Тема 4.1.1 Введение в партерную гимнастику***

*Теоретическая часть.* Основные понятия партерной гимнастики. Беседа о профилактике травм в ходе выполнения упражнений партерной гимнастике.

*Практическая часть.* Упражнения для стоп: сокращение и вытягивание.

#### ***Тема 4.1.2 Упражнение на выворотность стопы***

*Практическая часть.* Исполнение упражнений с согнутыми коленями и разведенными стопами по первой позиции «Веер».

#### ***Тема 4.1.3 Упражнение «Утюжок», «Книжечка»***

*Практическая часть.* Исполнение упражнения на растяжку ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок: «Утюжок», «Книжечка».

#### ***Тема 4.1.4 Упражнение на выворотность ног***

*Практическая часть.* Упражнения на улучшение выворотности ног: «Лягушка», «Замочек».

#### ***Тема 4.1.5 Упражнение развития мышц бедер***

*Практическая часть.* Упражнения для развития мышц бедер: «Одно бедро к себе», «Клубочек».

#### ***Тема 4.1.6 Закрепление пройденного материала***

*Практическая часть.* Повторение и отработка изученных движений.

#### ***Тема 4.1.7 Упражнения для пресса***

*Практическая часть.* Упражнения на укрепление верхнего и нижнего пресса: «Уголок», «Ванька-встань-ка».

### ***Подраздел 4.2 Упражнения на развитие гибкости спины.***

#### ***Тема 4.2.1 Упражнение «Улитка»***

*Практическая часть.* Показ и исполнение упражнения «Улитка».

#### ***Тема 4.2.2 Повторение пройденного материала***

*Практическая часть.* Отработка упражнения.

#### ***Тема 4.2.3 Упражнение «Березка»***

*Практическая часть.* Упражнения на укрепление ягодичных мышц: «Березка», «Березка без опоры».

**Тема 4.2.4 Упражнение «Мостик»**

*Практическая часть.* Показ и исполнение упражнения «Мостик».

**Тема 4.2.5 Повторение пройденного материала**

*Практическая часть.* Отработка и закрепления материала пройденного материала.

**Тема 4.2.6 Упражнение «Коробочка»**

*Практическая часть.* Упражнение для развития гибкости спины «Коробочка».

**Тема 4.2.7 Упражнение «Руки к солнцу»**

*Практическая часть.* Упражнения на растяжку межреберных мышц: «Руки к солнцу».

**Тема 4.2.6 Закрепление пройденного материала**

*Практическая часть.* Повторение и отработка изученных движений.

**Подраздел 4.3 Релаксационная гимнастика**

**Тема 4.3.1. Упражнение «Поза змеи», «Поза с поднятыми руками»**

*Практическая часть.* Исполнение упражнений «Поза змеи», «Поза с поднятыми руками».

**Тема 4.3.2 Расслабление тела**

*Практическая часть.* Показ и исполнение полного расслабления тела.

**Тема 4.3.3 Закрепление пройденного материала**

*Практическая часть.* Повторение и отработка изученных движений.

**Раздел 5. МУЗЫКАЛЬНЫЕ РАЗВИВАЮЩИЕ ИГРЫ**

**Тема 5.1 Игры на развитие творческого мышления**

*Практическая часть.* Проведение игр «Стирка», «Пингвины», «Мишка с куклой».

**Тема 5.2 Игры на развитие творческого мышления (продолжение)**

*Практическая часть.* Проведение игр «Веселая пара», «Бабочки», «Птички», «Веселый поезд».

**Тема 5.3 Игры на развитие музыкальности**

*Практическая часть.* Проведение игр «Лавата», «Хлопки», «Встаньте, дети».

**Тема 5.4 Игры на развитие музыкальности (продолжение)**

*Практическая часть.* «Веселая зарядка», «1,2,3,4»; «Хоровод», «Если веселоживется».

**Тема 5.5 Игры на развитие ловкости и быстроты**

"В здоровом теле - здоровый дух" беседа о значении подвижных игр для развития физического здоровья.

*Практическая часть.* Проведение игр «Вороны и воробьи», «Снежки», «Гуси и волк».

**Раздел 6. ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ РЕПЕРТУАР**

**Тема 6.1 Танец «Хоровод»**

*Теория:* Прослушивание музыки, обсуждение сюжета. Просмотр и обсуждение танца "Хоровод" государственного академического хореографического ансамбля "Берёзка" имени Н.С. Надеждиной. (Видеообзор)

*Практика:* Изучение и исполнение лексики танца, рисунков и перестроений.

***Тема 6.2 Танец «Хоровод» (продолжение)***

*Практическая часть.* Соединение основных движений в танцевальные связки. Отработка танцевального номера. Работа в паре, с солистами.

***Тема 6.3 Танец «Разукрасим планету»***

*Теория:* Прослушивание музыки, обсуждение сюжета.

*Практика:* Изучение и исполнение лексики танца, рисунков и перестроений.

***Тема 6.4 Танец «Разукрасим планету» (продолжение)***

*Практическая часть.* Соединение основных движений в танцевальные связки. Отработка танцевального номера.

***Тема 6.5 Танец «Зонтики»***

*Теория:* Прослушивание музыки, обсуждение сюжета.

*Практика:* Изучение и исполнение лексики танца, рисунков и перестроений.

***Тема 6.6 Танец «Зонтики» (продолжение)***

*Практическая часть.* Соединение основных движений в танцевальные связки. Отработка танцевального номера.

***Тема 6.7 Танец «Куклы»***

*Теория:* Прослушивание музыки, обсуждение сюжета.

*Практика:* Изучение и исполнение лексики танца, рисунков и перестроений.

***Тема 6.8 Танец «Куклы» (продолжение)***

*Практическая часть.* Соединение основных движений в танцевальные связки. Отработка танцевального номера.

***Тема 6.9 Танец «Танцуйте с нами»***

*Теория:* Прослушивание музыки, обсуждение сюжета.

*Практика:* Изучение и исполнение лексики танца, рисунков и перестроений.

***Тема 6.10 Танец «Танцуйте с нами» (продолжение)***

*Практическая часть.* Соединение основных движений в танцевальные связки. Отработка танцевального номера.

**Раздел 7. ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ**

***Тема 7. 1 Подготовка к отчётному концерту***

*Теория.* Выявление уровня теоретических знаний по методике исполнения;

*Практика:* Отработка танцевальных номеров.

***Тема 7. 1 Отчётный концерт***

*Практика:* Отчётный концерт.

**Планируемые результаты освоения программы**

**Предметные результаты:**

В результате освоения программы 1-го года обучения учащиеся должны **знать:**

технику безопасности при работе в танцевальном зале;

термины в рамках осваиваемой деятельности, основы музыкальной

грамоты;

элементарные правила общения в паре;

элементы динамической гимнастики и их последовательность исполнения;

основные понятия в классическом и народном танце;

характер исполняемых танцев;

правила гигиены здоровья;

о значении дыхания во время движения;

**уметь:**

исполнять поклон;

передавать в движении элементы музыкальной грамоты: характер музыки (веселый, грустный), темп (быстрый, медленный), динамические оттенки (тихо, громко);

строиться в колонну по одному, по два, в шеренгу, круг;

выполнять движения: полуприседания, танцевальный шаг с носка, одинарные, двойные и тройные прыжки, хлопки, боковые приставные шаги, подскоки;

передавать в движении длительности: восьмые (бегать), четвертные (шаг);

выполнять движения, имитирующие конкретные действия;

настраиваться на положительный лад перед занятием;

**метапредметные:**

учащиеся овладеют познавательными УУД:

с помощью педагога будут находить наиболее целесообразные способы решения задач из числа освоенных;

находить необходимую информацию в специальных литературных источниках (словарях, энциклопедических изданиях и т.д.);

объяснять свои чувства и ощущения от восприятия танцевальных композиций;

**личностные:**

научатся уважительно относиться к мнению других;

уметь слушать педагога и товарищей, высказывать свое мнение;

выполнять задания в паре, группе.

## 2 год обучения

**Задачи:**

**образовательные**

закрепить и совершенствовать практические навыки;

расширить знания основ музыкальной грамоты;

углубить знания об экзерсисе классического и народного танца;

обучить манере исполнения историко-бытового танца;

**развивающие**

развивать координацию движений;

содействовать укреплению мускулатуры посредством партерной гимнастики

**воспитательные**

воспитать выносливость, трудолюбие, доброжелательное отношение к товарищам, общительность;

воспитать нравственные нормы поведения.

### Учебный план

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов	В том числе		Форма аттестации/ контроля
			теория	практика	
	<b>Введение</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Урок-игра, опрос
<b>1</b>	<b>Ритмика и игровая гимнастика</b>	<b>24</b>	<b>1</b>	<b>23</b>	Зачет
<i>1.1</i>	<i>Музыкальная азбука</i>				
1.1.1	Музыкальный счет		1	1	
<i>1.2</i>	<i>Коллективно-порядковые движения</i>				
1.2.1	Круг и квадрат		-	2	
1.2.2	Перестроение в парах		-	2	
1.2.3	Понятие фигуры «Воротца», «звездочка», «змейка», «улитка»		-	2	
1.2.4	Концентрические круги		-	2	
1.2.5	Комбинации фигур		-	2	
1.2.6	Комбинации фигур (продолжение)		-	2	
<b>1.3</b>	<b>Комплекс динамической гимнастики: упражнения для головы, корпуса, рук и ног</b>				
1.3.1	Закрепление пройденного материала за 1-й года обучения		-	2	
1.3.2	Разминочные упражнения в игровой форме		-	2	
1.3.3	Упражнения на координацию движений в игровой форме		-	2	
1.3.4	Упражнения на равновесие		-	2	
<b>1.4</b>	<b>Упражнения для развитие художественно-творческих способностей</b>		-	2	
1.4.1	Комплекс игровых упражнений		-	2	
<b>2</b>	<b>Элементы классического танца</b>	<b>40</b>	<b>1</b>	<b>39</b>	Контрольное занятие
<i>2.1</i>	<i>Экзерсис классического танца: введение новых движений</i>				
2.1.1	Основы классического танца		1	1	
2.1.2	Закрепление пройденного материала за 1-й года обучения		-	2	
2.1.3	Классический бег		-	2	
2.1.4	5-я позиция ног		-	2	

2.1.5	Переходы позиций		-	2	
2.1.6	Переводы рук по 3-м позициям		-	2	
2.1.7	Закрытое и открытое положения ног (круазе, эффасе)		-	2	
2.1.8	Упражнение круазе, эффасе в комбинации		-	2	
2.1.9	Закрепление пройденного материала		-	2	
2.1.10	Упражнение demi plie с releve в комбинации		-	2	
2.1.11	Упражнение battement tendu		-	2	
2.1.12	Закрепление пройденного материала		-	2	
2.1.13	Упражнение rond de jambe par terre		-	2	
2.1.14	Закрепление пройденного материала		-	2	
2.1.15	Понятие упражнения horn battement releve lent		-	2	
2.1.16	Закрепление изученных движений		-	2	
<b>2.2</b>	<b><i>Повороты и вращения</i></b>				
2.2.1	Понятие точка вращения		-	2	
2.2.2	Закрепление пройденного материала		-	2	
<b>2.3</b>	<b><i>Прыжки</i></b>				
2.3.1	Техника исполнения прыжка saute		-	2	
2.3.2	Закрепление пройденного материала		-	2	
<b>3</b>	<b>Элементы народного танца</b>	<b>48</b>	<b>1</b>	<b>47</b>	Контрольное занятие
<b>3.1</b>	<b><i>Экзерсис народного танца</i></b>				
3.1.1	Характерные особенности русского народного танца		1	1	
3.1.2	Поклон в народно-сценическом танце		-	2	
3.1.3	Положение рук в народно-сценическом танце		-	2	
3.1.4	Приставные шаги в комбинации		-	2	
3.1.5	Шаг польки		-	2	
3.1.6	Переменный шаг		-	2	
3.1.7	Закрепление изученных движений		-	2	
3.1.8	Притопы		-	2	
3.1.9	Дробные выстукивания		-	2	
3.1.10	Разбор народных танцевальных движений		-	2	
3.1.11	Припадание на месте и в движении		-	2	
3.1.12	Закрепление изученных движений		-	2	

3.1.13	Комбинации с положением рук в народном танце.		-	2	
3.1.14	Комбинация движений для стоп		-	2	
3.1.15	Упражнение на развитие подвижности (комбинация)		-	2	
3.1.16	Вращения на месте		-	2	
3.1.17	Прыжки		-	2	
3.1.18	Прыжки в повороте		-	2	
3.1.19	Закрепление изученных движений		-	2	
<b>3.2</b>	<b><i>Хоровод</i></b>				
3.2.1	Положение рук в хороводе		-	2	
3.2.2	Шаги в хороводе		-	2	
3.2.3	Рисунок танца		-	2	
3.2.4	Постановка танцевальных комбинаций		-	2	
3.2.5	Закрепление изученных движений танца		-	2	
<b>4</b>	<b>Партерная гимнастика</b>	<b>30</b>		<b>30</b>	Контрольное занятие
<b>4.1</b>	<b><i>Комплекс упражнений на разогрев мышц тела (увеличение нагрузки)</i></b>				
4.1.1	Повторение пройденного материала		-	2	
4.1.2	Упражнение «Улитка»		-	2	
4.1.3	Упражнение «Мостик»		-	2	
4.1.4	Упражнение «Мостик» (продолжение)		-	2	
4.1.5	Закрепление изученных движений		-	2	
4.1.6	Силовые упражнения		-	2	
4.1.7	Закрепление изученных движений		-	2	
4.1.8	Растяжка		-	2	
4.1.9	Повторение материала		-	2	
4.1.10	Работа в паре		-	2	
4.1.11	Упражнения классического танца на полу		-	2	
4.1.12	Закрепление изученных движений		-	2	
<b>4.2</b>	<b><i>Релаксационная гимнастика</i></b>				
4.2.1	Частичное расслабление тела		-	2	
4.2.2	Расслабление и напряжение		-	2	
4.2.3	Закрепление изученных движений		-	2	
<b>5</b>	<b>Историко-бытовой танец</b>	<b>28</b>	<b>1</b>	<b>27</b>	Зачет
5.1	Понятие историко-бытовой танец		1	1	
5.2	Этюд «Летка-енька»		-	2	
5.3	Закрепление пройденного материала		-	2	
5.4	Этюд «Летка-енька»		-	2	

5.5	Отработка движений танца		-	2	
5.6	Закрепление пройденного материала		-	2	
5.7	Этюд «Полонез»		-	2	
5.8	Рисунок танца		-	2	
5.9	Закрепление пройденного материала		-	2	
5.10	Этюд «Кремена»		-	2	
5.11	Закрепление пройденного материала		-	2	
5.12	Отработка этюдов в характера историко-бытового танца		-	2	
<b>6</b>	<b>Музыкальные игры</b>	<b>10</b>	-	<b>10</b>	Тест-игра «Развивайка -2»
6.1	Игры на развитие музыкального слуха		-	2	
6.2	Игры на развитие музыкального слуха (повторение и закрепление)		-	2	
6.3	Игры на развитие творческого мышления		-	2	
6.4	Игры на развитие творческого мышления (повторение и закрепление)		-	2	
6.5	Закрепление пройденного материала		-	2	
<b>7</b>	<b>Танцевальный репертуар</b>	<b>30</b>	-	<b>30</b>	Урок-концерт
7.1	Танец «Валенки»		-	2	
7.2	Танец «Валенки» (продолжение)		-	2	
7.3	Закрепление пройденного материала		-	2	
7.4	Танец «Тарантелла»		-	2	
7.5	Танец «Тарантелла» (продолжение)		-	2	
7.6	Закрепление пройденного материала		-	2	
7.7	Танец «Кошки»		-	2	
7.8	Танец «Кошки» (продолжение)		-	2	
7.9	Закрепление пройденного материала		-	2	
7.10	Танец «Незнайка и его друзья»		-	2	
7.11	Танец «Незнайка и его друзья» (продолжение)		-	2	
7.12	Закрепление пройденного материала		-	2	
7.13	Танец «Спортивный»		-	2	
7.14	Танец «Спортивный» (продолжение)		-	2	
7.15	Закрепление пройденного материала		-	2	
<b>8</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>4</b>	-	<b>4</b>	Тестирование,

8.1	Подготовка к отчётному концерту		-	2	отчетный концерт
8.2	Отчётный концерт		-	2	
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>9</b>	<b>207</b>	

## Содержание учебного плана 2 год обучения

### **ВВЕДЕНИЕ**

*Теоретическая часть.* Цели, задачи и содержание работы 2-го года обучения. Инструктаж по технике безопасности.

*Практическая часть.* Проведение упражнения-игры «Танцуй с нами» на положительный настрой, усложненный поклон.

### **Раздел 1.РИТМИКА И ИГРОВАЯ ГИМНАСТИКА**

#### ***Подраздел 1.1 Музыкальная азбука***

##### ***Тема 1.1.1 Музыкальный счет***

*Теоретическая часть.* Музыкальное движение и развитие эмоциональной выразительности, счет в музыке. Видео обзор о музыкальных течениях "Музыка в нашей жизни".

*Практическая часть.* Определение и передача в движении размера 4\4; импровизационные движения на заданную педагогом тему.

#### ***Подраздел 1.2 Коллективно-порядковые движения***

Беседа "Движения обрядового танца: что означали фигуры в танцах в Древней Руси".

##### ***Тема 1.2.1 Круг и квадрат***

*Практическая часть.* Перестроение из круга в квадрат, из круга в рассыпную и опять в круг.

##### ***Тема 1.2.2 Перестроение в парах***

*Практическая часть.* Обход одним партнером другого, одной пары другой.

***Тема 1.2.3 Понятие фигуры «Воротца», «звездочка», «змейка», «улитка»***

*Практическая часть.* Перестроения в «Воротца», «звездочку», «змейку», «улитку».

##### ***Тема 1.2.4 Концентрические круги***

*Практическая часть.* Построение двух концентрических кругов «Карусель».

##### ***Тема 1.2.5 Комбинации фигур***

*Практическая часть.* Перестроение из шеренги в «звездочку», кружочек и обратно в шеренгу.

##### ***Тема 1.2.6 Комбинации фигур (продолжение)***

*Практическая часть.* Движение в колонну по одному из углов по диагонали с переходом в центре через одного.

***Подраздел 1.3 Комплекс динамической гимнастики: упражнения для головы, корпуса, рук и ног.***

##### ***Тема 1.3.1 Закрепление пройденного материала за 1-й года обучения***

*Практическая часть.* Закрепление пройденного материала за 1-й года обучения с увеличением темпа исполнения и количества раз.

##### ***Тема 1.3.2 Разминочные упражнения в игровой форме***

*Практическая часть.* Исполнение упражнений для головы, корпуса, рук и ног на развитие «мышечного чувства» в сочетании с игровыми упражнениями: «Резинка», «Играем с волнами».

### ***Тема 1.3.3 Упражнения на координацию движений в игровой форме***

*Практическая часть.* Исполнение упражнения на координацию движений, игра «Робот»

### ***Тема 1.3.4 Упражнения на равновесие***

*Практическая часть.* Исполнение упражнений на равновесие «Аист», «Дотянись».

## ***Подраздел 1.4 Упражнения для развитие художественно-творческих способностей***

### ***Тема 1.4.1 Комплекс игровых упражнений***

*Практическая часть.* Исполнение упражнений «Ветерок и ветер», «На речке», «Клоуны», «Жонглеры», «Под дождем»; «Холодная в море вода», «Грустный шарманщик», «Трусливый заяц»; «Хитрая лиса», «Веселый крестьянин».

## **2. ЭЛЕМЕНТЫ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА**

### ***Подраздел 2.1 Экзерсис классического танца: введение новых движений.***

#### ***Тема 2.1.1 Основы классического танца***

*Теоретическая часть.* Новые термины в классическом танце. Показ фото-выставки об истории балета.

*Практическая часть.* Направление движений тела в танце

#### ***Тема 2.1.2 Закрепление пройденного материала за 1-й года обучения***

*Практическая часть.* Повторение разминочных движений классического танца за 1-й года обучения.

#### ***Тема 2.1.3 Классический бег***

*Практическая часть.* Бег на полупальцах на середине зала.

#### ***Тема 2.1.4 5-я позиция ног***

*Практическая часть.* Изучение 5-й позиции ног.

#### ***Тема 2.1.5 Переходы позиций.***

*Практическая часть.* Показ и исполнение переходов из позиции в позицию.

#### ***Тема 2.1.6 Переводы рук по 3-м позициям***

*Практическая часть.* Упражнения для рук: переводы рук из подготовительного положения в 1,3,2 и обратно.

#### ***Тема 2.1.7 Закрытое и открытое положения ног (круазе, эффассе)***

*Практическая часть.* Показ и исполнение закрытого и открытого положения ног (круазе, эффассе).

#### ***Тема 2.1.8 Упражнение круазе, эффассе в комбинации***

*Практическая часть.* Повторение движений.

#### ***Тема 2.1.9 Закрепление пройденного материала***

*Практическая часть.* Повторение и отработка движений.

#### ***Тема 2.1.10 Упражнение demi plie с releve в комбинации***

*Практическая часть.* Исполнение полуприседания (demi plie) с подъемом на полупальцы (releve) по 1, 2, 3 позициям.

#### ***Тема 2.1.11 Упражнение battement tendu***

*Практическая часть.* Вытягивание ноги на носок (battement tendu) вперед, в сторону, назад по 3-м позициям отдельно.

***Тема 2.1.12 Закрепление пройденного материала***

*Практическая часть.* Повторение и отработка движений.

***Тема 2.1.13 Упражнение rond de jambe par terre***

*Практическая часть.* Круг ногой по полу (rond de jambe par terre) вперед, в сторону, назад из 1, 3 позиции слитно и обратно.

***Тема 2.1.14 Закрепление пройденного материала***

*Практическая часть.* Повторение и отработка движений.

***Тема 2.1.15 Понятие упражнения horn battement releve lent***

*Практическая часть.* Ведение и изучение нового движения Horn battement releve lent, поднятие ноги в сторону на 25 градусов из 1 позиции.

***Тема 2.1.16 Закрепление изученных движений***

*Практическая часть* Закрепление пройденного материала.

***Подраздел 2.2 Повороты и вращения.***

***Тема 2.2.1 Понятие точка вращения***

*Практическая часть* *Практическая часть.* Изучение основных точек при повороте и вращении.

***Тема 2.2.2 Закрепление пройденного материала***

*Практическая часть.* Отработка движений.

***Подраздел 2.3 Прыжки.***

***Тема 2.3.1 Техника исполнения прыжка saute***

*Практическая часть.* Показ и исполнение прыжка (saute) по 1 и 6 позициям.

***Тема 2.3.2 Закрепление пройденного материала***

*Практическая часть.* Отработка движений.

**Раздел 3. ЭЛЕМЕНТЫ НАРОДНОГО ТАНЦА**

***Подраздел 3.1 Экзерсис народного танца.***

***Тема 3.1.1 Характерные особенности русского народного танца***

*Теоретическая часть.* Просмотр видеофильма (иллюстративный показ) о русском народном танце.

*Практическая часть.* Показ и исполнения упражнения на дыхание с ходьбой на месте и в продвижении.

***Тема 3.1.2 Поклон в народно-сценическом танце***

*Практическая часть.* Изучение поклона в характере народно-сценического танца.

***Тема 3.1.3 Положение рук в народно-сценическом танце***

*Практическая часть.* Положение рук в паре: руки соединены «лодочкой», «накрест», «корзиночкой».

***Тема 3.1.4 Приставные шаги в комбинации***

*Практическая часть* Исполнение боковых приставных шагов по 2 позиции без приседания и с приседанием, с шагом на каблук.

***Тема 3.1.5 Шаг польки***

*Практическая часть* Исполнение шага польки по кругу, в паре и в повороте.

***Тема 3.1.6 Переменный шаг***

*Практическая часть* Исполнение переменного шага (с точками, с продвижением вперед, назад).

***Тема 3.1.7 Закрепление изученных движений***

*Практическая часть.* Отработка движений.

***Тема 3.1.8 Притопы***

*Практическая часть.* Изучение притопов (комбинации).

***Тема 3.1.9 Дробные выстукивания***

*Практическая часть.* Исполнение простого дробного хода, дробного выстукивания.

***Тема 3.1.10 Разбор народных танцевальных движений***

*Практическая часть.* Исполнение движений «Гармошка», «Веревочка», «Маятник».

***Тема 3.1.11 Припадание на месте и в движении***

*Практическая часть.* Исполнение припадания в сторону и в повороте.

***Тема 3.1.12 Закрепление изученных движений***

*Практическая часть.* Закрепление материала.

***Тема 3.1.13 Комбинации с положением рук в народном танце***

*Практическая часть.* Открывание и закрывание рук в народном танце.

***Тема 3.1.14 Комбинация движений для стоп***

*Практическая часть.* Исполнение комбинаций с подъемом на носки и пристукиванием каблуками.

***Тема 3.1.15 Упражнение на развитие подвижности (комбинация)***

*Практическая часть* Упражнение на развитие подвижности стопы из 1, 3 позиции с переводом на каблук и обратно в сочетании с полуприседанием.

***Тема 3.1.16 Вращения на месте***

*Практическая часть* Изучение поворотов и вращений в народном танце.

***Тема 3.1.17 Прыжки***

*Практическая часть* Исполнение прыжков на месте с рукой (вверху).

***Тема 3.1.18 Прыжки в повороте***

*Практическая часть* Подготовка прыжков в повороте.

***Тема 3.1.19 Закрепление изученных движений***

*Практическая часть.* Отработка движений.

***Подраздел 3.2 Хоровод.***

***Тема 3.2.1 Положение рук в хороводе***

*Практическая часть.* Постановка рук в танце.

***Тема 3.2.2 Шаги в хороводе***

*Практическая часть.* Изучение основного шага.

***Тема 3.2.3 Рисунок танца***

*Практическая часть.* Построение и переходы в разных рисунках танца.

***Тема 3.2.4 Постановка танцевальных комбинаций***

*Практическая часть.* Разбор и исполнение танцевальных комбинаций хоровода.

***Тема 3.1.5 Закрепление изученных движений танца***

*Практическая часть.* Отработка хоровода.

**Раздел 4. ПАРТЕРНАЯ ГИМНАСТИКА**

***Подраздел 4.1 Комплекс упражнений на разогрев мышц тела***

**(увеличение нагрузки)**

Беседа о строении тела человека "Мышцы ног".

**Тема 4.1.1 Повторение пройденного материала**

*Практическая часть.* Повторение пройденного материала за 1-й года обучения.

**Тема 4.1.2 Упражнение «Улитка»**

*Практическая часть.* Исполнение упражнений «Улитка».

**Тема 4.1.3 Упражнение «Мостик»**

*Практическая часть.* Подготовка к упражнению «Мостик» из положения стоя.

**Тема 4.1.4 Упражнение «Мостик» (продолжение)**

*Практическая часть.* Исполнение «мостика» стоя.

**Тема 4.1.5 Закрепление изученных движений**

*Практическая часть.* Повторение и закрепление материала.

**Тема 4.1.6 Силовые упражнения**

*Практическая часть.* Исполнение силовых упражнений «Отжимание», «Обкатки».

**Тема 4.1.7 Закрепление изученных движений**

*Практическая часть.* Повторение и закрепление пройденного материала.

**Тема 4.1.8 Растяжка**

*Практическая часть.* Исполнение растяжки.

**Тема 4.1.9 Повторение материала**

*Практическая часть.* Закрепление мышечных ощущений.

**Тема 4.1.10 Работа в паре**

*Практическая часть.* Упражнения на растяжку в паре.

**Тема 4.1.11 Упражнения классического танца на полу**

*Практическая часть.* Махи ногами в различных направлениях.

**Тема 4.1.12 Закрепление изученных движений**

*Практическая часть.* Отработка движений.

**Подраздел 4.2 Релаксационная восточная гимнастика.**

**Тема 4.2.1 Частичное расслабление тела**

*Практическая часть.* Показ и исполнение частичного расслабления тела.

**Тема 4.2.2 Расслабление и напряжение**

*Практическая часть.* Понятие чередование напряжения и расслабления тела.

**Тема 4.1.3 Закрепление изученных движений**

*Практическая часть.* Закрепление пройденного материала.

**Раздел 5. ИСТОРИКО-БЫТОВОЙ ТАНЕЦ**

**Тема 5.1 Понятие историко-бытовой танец**

*Теоретическая часть.* История танца. Просмотр и обсуждение фильма "История танца - история страны"

*Практическая часть.* Изучение поклона и танцевальных связок.

**Тема 5.2 Этюд «Летка-енька»**

*Практическая часть.* Постановка этюда на основе массовых танцев «Летка-енька». Изучение основных движений:

1. соскок на две ноги вперед и назад;

2. подъем ноги на 45°;
3. подскок на одной ноге.

### **Тема 5.3 Закрепление пройденного материала**

*Практическая часть.* Повторение и отработка этюда.

### **Тема 5.4 Этюд «Летка-енька»**

*Практическая часть.* Постановка этюда на основе массовых танцев «Краковяк»

Изучение основных движений:

1. Двойные и тройные притопы;
2. Бег и шаги в продвижении и на месте;
3. Перескок с ноги на ногу в сторону и двумя переступаниями.
4. Дробный ключ.

### **Тема 5.5 Отработка движений танца**

*Практическая часть.* Повторение и отработка движений.

### **Тема 5.6 Закрепление пройденного материала**

*Практическая часть.* Отработка этюда.

### **Тема 5.7 Этюд «Полонез»**

*Практическая часть.* Постановка этюда на основе массовых танцев «Полонез»

«Полонез» основные движения:

1. Шаг с носка;
2. Поворот в паре по кругу;
3. Переходы из различных фигур;

### **Тема 5.8 Рисунок танца**

*Практическая часть.* Повторение рисунка танца.

### **Тема 5.9 Закрепление пройденного материала**

*Практическая часть.* Повторение и отработка этюда.

### **Тема 5.10 Этюд «Кремена»**

*Практическая часть.* Постановка этюда на основе массовых танцев «Кремена».

«Кремена» основные движения:

1. подъем поочередно стоп по 6 поз;
2. хлопки в ладоши;
3. бег в центр круга.

### **Тема 5.11 Закрепление пройденного материала**

*Практическая часть.* Повторение и отработка этюда.

### **Тема 5.12 Отработка этюдов в характера историко-бытового танца**

*Практическая часть.* Повторение изученных этюдов.

## **6. МУЗЫКАЛЬНЫЕ ИГРЫ**

### **Тема 6.1 Игры на развитие музыкального слуха**

*Практическая часть.* Проведение игр «Хоп-хей-ла-ла-лей», «Детская дискотека».

**Тема 6.2 Игры на развитие музыкального слуха (повторение и закрепление)**

*Практическая часть.* Проведение игр «Хоп-хей-ла-ла-лей», «Детская дискотека».

**Тема 6.3 Игры на развитие творческого мышления**

*Практическая часть.* Проведение игр «Нам весело», «Шагай-шагай».

**Тема 6.4 Игры на развитие творческого мышления (повторение и закрепление)**

*Практическая часть.* Проведение игр «Нам весело», «Шагай-шагай».

**Тема 5.5 Закрепление пройденного материала**

*Практическая часть.* Повторение игр.

**Раздел 7. ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ РЕПЕРТУАР**

**Тема 7.1 Танец «Валенки»**

*Теория:* Прослушивание музыки, обсуждение сюжета. Беседа "Валенки - достояние народа"

*Практика:* Изучение и исполнение лексики танца, рисунков и перестроений.

**Тема 7.2 Танец «Валенки» (продолжение)**

*Практическая часть.* Соединение основных движений в танцевальные связки. Отработка танцевального номера. Работа в паре, с солистами.

**Тема 7.3 Закрепление пройденного материала**

*Практическая часть.* Отработка танца.

**Тема 7.4 Танец «Тарантелла»**

*Теория:* Прослушивание музыки, обсуждение сюжета. Видеофильм "Тарантелла - музыкальный символ Италии"

*Практика:* Изучение и исполнение лексики танца, рисунков и перестроений.

**Тема 7.5 Танец «Тарантелла» (продолжение)**

*Практическая часть.* Соединение основных движений в танцевальные связки. Отработка танцевального номера.

**Тема 7.6 Закрепление пройденного материала**

*Практическая часть.* Отработка танца.

**Тема 7.7 Танец «Кошки»**

*Теория:* Прослушивание музыки, обсуждение сюжета.

*Практика:* Изучение и исполнение лексики танца, рисунков и перестроений.

**Тема 7.8 Танец «Кошки» (продолжение)**

*Практическая часть.* Соединение основных движений в танцевальные связки. Отработка танцевального номера.

**Тема 7.9 Закрепление пройденного материала**

*Практическая часть.* Отработка танца.

**Тема 7.10 Танец «Незнайка и его друзья»**

*Теория:* Прослушивание музыки, обсуждение сюжета.

*Практика:* Изучение и исполнение лексики танца, рисунков и перестроений.

**Тема 7.11 Танец «Незнайка и его друзья» (продолжение)**

*Практическая часть.* Соединение основных движений в танцевальные связки. Отработка танцевального номера.

**Тема 7.12 Закрепление пройденного материала**

*Практическая часть.* Отработка танца.

### **Тема 7.13 Танец «Спортивный»**

*Теория:* Прослушивание музыки, обсуждение сюжета.

*Практика:* Изучение и исполнение лексики танца, рисунков и перестроений.

### **Тема 7.14 Танец «Спортивный» (продолжение)**

*Практическая часть.* Соединение основных движений в танцевальные связки. Отработка танцевального номера.

### **Тема 7.15 Закрепление пройденного материала**

*Практическая часть.* Отработка танца.

## **Раздел 8. ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ**

### **Тема 8. 1 Подготовка к отчётному концерту**

*Теория.* Выявление уровня теоретических знаний по методике исполнения;

*Практика:* Отработка танцевальных номеров

### **Тема 8. 2 Отчётный концерт**

*Практическая часть.* Отчётный концерт.

## **Планируемые результаты освоения программы**

### **Предметные результаты**

В результате освоения программы 2-го года обучения учащиеся должны **знать:**

манеру исполнения историко-бытового танца разных народов;  
последовательность исполнения разминки;  
последовательность упражнений партерной гимнастики и их значение;

**уметь:**

считать под музыку, определять четырехдольный размер;  
различать двухчастную и трехчастную формы;  
ориентироваться в пространстве: перестраиваться из круга в квадрат и обратно, из круга в рассыпную и опять в круг; строиться в два концентрических круга, выполнять движения «змейкой» (продольная и поперечная), перестраиваться из шеренги в «звездочку» по четыре и обратно, в кружочек и обратно в шеренгу;  
выполнять танцевально-тренировочные упражнения, включенные в программу;  
исполнять реверанс для девочек, поклон для мальчиков; положение рук в паре: «лодочкой», «корзиночкой»; танцевальные движения: шаг «польки» в паре, шаг вальса, вальсовую дорожку;  
выразительно исполнять танцы;  
импровизировать движения на заданную тему;  
восстанавливать свои силы после физической нагрузки по средствам восточной гимнастики (йоги);  
укреплять свое здоровье в домашних условиях;

**метапредметные:**

учащиеся научатся принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах хореографии;

осваивать новые умения в процессе наблюдений, рассуждений, выполнения пробных поисковых упражнений;

формировать понимание красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья;

будут владеть основами общеучебных компетенций;

**личностные:**

учащиеся научатся соблюдать нравственные нормы;

будут владеть коммуникативными навыками, участвуя в танцевальном номере, чувствовать уверенность в себе;

верить в свои возможности и поддержку коллектива;

научатся быть организованными и понимать, что успех на сцене зависит от каждого исполнителя;

понимать эмоциональное состояние другого человека.

### 3 год обучения

**Задачи:**

**образовательные**

расширить знания о музыкальных размерах;

углубить знания об основных элементах классического, народного танца партерной гимнастики и правилах релаксации;

ознакомить с характером и манерой исполнения массовых и бальных танцев разных народов.

**развивающие**

продолжить развитие музыкальных танцевальных и художественных способностей детей;

развить смелость перед выходом на сцену.

**воспитательные**

воспитать чувство ответственности каждого ребенка за успех общего дела, терпение в обучении танцевальному искусству.

### Учебный план

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов	В том числе		Форма аттестации/ контроля
			теория	практика	
	Введение	2	1	1	Урок-игра, опрос
1	Ритмика и игровая гимнастика	10	1	9	Зачет
1.1	<i>Музыкальная азбука</i>				
1.1.1	Сильные и слабые доли в музыке		1	1	
1.1.2	Движение в различной музыкальной динамике		-	2	
1.2	<i>Игровая гимнастика: упражнения на развитие отдельных групп мышц</i>				

1.2.1	Растяжки		-	2	
1.2.2	Гимнастика в паре		-	2	
1.2.3	Гимнастика в группе		-	2	
<b>2</b>	<b>Элементы классического танца</b>	<b>40</b>	<b>1</b>	<b>39</b>	Контрольное занятие
<b>2.1</b>	<b>Экзерсис классического танца (лицом к станку)</b>				
2.1.1	Искусство классического танца		1	1	
2.1.2	Позиции рук (повторение)		-	2	
2.1.3	Позиции рук: введение новых терминов и движений		-	2	
2.1.4	Закрепление изученных движений		-	2	
2.1.5	Танцевальный шаг		-	2	
2.1.6	Понятие Port de bras (первое), положение en fac		-	2	
2.1.7	Demi plie, Releve комбинация		-	2	
2.1.8	Battement tendu комбинация		-	2	
2.1.9	Passe par terre комбинация		-	2	
2.1.10	Движение en dehors, en dedans		-	2	
2.1.11	Demi rond de jambe par terre комбинация		-	2	
2.1.12	Понятие точки		-	2	
2.1.13	Понятие эпольман круазе (epaulement croise), эпольман эффасе (epaulement efface)		-	2	
2.1.14	Поклон в положении эпольман круазе		-	2	
2.1.15	Понятие grand plie		-	2	
2.1.16	Подготовка к battement tendu jete		-	2	
2.1.17	Упражнение rond de jamb par terre en dehors en dedans		-	2	
2.1.18	Перегибы корпуса и растяжка(комбинация)		-	2	
<b>2.2</b>	<b>Прыжки</b>				
2.2.1	Техника прыжка temps leve saute		-	2	
2.2.2	Закрепление изученного материала		-	2	
<b>3</b>	<b>Элементы народного танца</b>	<b>40</b>	<b>1</b>	<b>39</b>	Контрольное занятие
<b>3.1</b>	<b>Экзерсис народного танца</b>				
3.1.1	Особенности этнических танцев		1	1	
3.1.2	Позиции рук		-	2	
3.1.3	Позиции ног		-	2	
3.1.4	Полуприседание и полное приседание		-	2	
3.1.5	Приседания в разном темпе		-	2	
3.1.6	Упражнение на развитие подвижности стопы		-	2	
3.1.7	Маленькие броски (подготовка)		-	2	
3.1.8	Маленькие броски		-	2	
<b>3.2</b>	<b>Основные движения народного танца</b>				
3.2.1	Техника движения «Веревочка» (подготовка)		-	2	

3.2.2	Техника движения «Веревочка»		-	2	
3.2.3	Техника движения «Молоточки», «моталочка»		-	2	
3.2.4	Основные шаги		-	2	
3.2.5	Повороты и вращения		-	2	
3.2.6	Освоение народной мужской танцевальной лексики		-	2	
3.2.7	Комбинация движений народного характера		-	2	
3.2.8	Дробь		-	2	
3.2.9	Закрепление изученного материала		-	2	
<b>3.3</b>	<b>Основные движения белорусского танца «Бульба», русского танца «Матаня», «Барыня»</b>				
3.3.1	Танцевальная лексика белорусского танца «Бульба»		-	2	
3.3.2	Танцевальная лексика русского танца «Матаня»		-	2	
3.3.3	Танцевальная лексика русского танца «Барыня»		-	2	
<b>4</b>	<b>Партерная гимнастика</b>	<b>26</b>	-	<b>26</b>	Контрольное занятие
<b>4.1</b>	<b>Упражнение на увеличение нагрузки и укрепление всех групп мышц</b>				
4.1.1	Укрепление пресса		-	2	
4.1.2	Закрепление изученного материала		-	2	
4.1.3	Укрепление мышц спины		-	2	
4.1.4	Закрепление изученного материала		-	2	
4.1.5	Обкатки		-	2	
4.1.6	Виды растяжек		-	2	
4.1.7	Закрепление изученного материала		-	2	
4.1.8	Самостоятельная работа		-	2	
<b>4.2</b>	<b>Статичная гимнастика</b>				
4.2.1	Упражнения на гибкость		-	2	
4.2.2	Упражнение на дыхание животом		-	2	
4.2.3	Закрепление изученного материала		-	2	
<b>4.3</b>	<b>Релаксационная гимнастика</b>				
4.3.1	Основные правила восстановления тела после физической нагрузки		-	2	
4.3.2	Закрепление изученного материала		-	2	
<b>5</b>	<b>Историко-бытовой танец</b>	<b>26</b>	<b>1</b>	<b>25</b>	Зачет
<b>5.1</b>	<b>Основные движения вальса и этюдная постановка</b>				
5.1.1	Понятие историко-бытовой танец		1	1	

5.1.2	Техника движения па балансе		-	2	
5.1.3	Техника движения па де баск		-	2	
5.1.4	Постановка вальса-миньон		-	2	
5.1.5	Вальс в два па		-	2	
5.1.6	Падекатр		-	2	
<b>5.2</b>	<b>Основные движения польки и этюдная постановка</b>				
5.2.1	Шаг с подскоком в комбинации		-	2	
5.2.2	Шаг приставка, прыжки		-	2	
5.2.3	Постановка комбинированной польки		-	2	
<b>5.3</b>	<b>Основные движения кадрили и этюдная постановка</b>				
5.3.1	Основные шаги кадрили		-	2	
5.3.2	Дробь		-	2	
5.3.3	Работа в паре		-	2	
5.3.4	Рисунок танца		-	2	
<b>6</b>	<b>Современные балльные и линейно-массовые танцы</b>	<b>28</b>	<b>2</b>	<b>26</b>	<b>Зачет</b>
<b>6.1</b>	<b>Основные движения и этюдная постановка фигурного вальса</b>				
6.1.1	Особенности танцевального направления		2	-	
6.1.2	Постановка рук в паре		-	2	
6.1.3	Повороты, дорожка, «качели», квадраты		-	2	
6.1.4	Вальс в паре		-	2	
6.1.5	Вальсовая комбинация		-	2	
6.1.6	Фигурный вальс		-	2	
<b>6.2</b>	<b>Основные движения и этюдная постановка кантри</b>				
6.2.1	Галоп, дробь, повороты с хлопками		-	2	
6.2.2	Изучение танцевальных комбинаций		-	2	
6.2.3	Кантри		-	2	
6.2.4	Закрепление пройденного материала		-	2	
<b>6.3</b>	<b>Основные движения и этюдная постановка танца «самба» в паре</b>				
6.3.1	«Ча-ча-ча», шассе, пересечения, повороты		-	2	
6.3.2	Танцевальные комбинации		-	2	
6.3.3	Повторение пройденного материала		-	2	
6.3.4	Самба		-	2	
<b>7</b>	<b>Танцевальный репертуар</b>	<b>40</b>	<b>-</b>	<b>40</b>	<b>Урок-концерт</b>
7.1	Танец «Дети радуги»		-	2	
7.2	Танец «Дети радуги» (продолжение)		-	2	
7.3	Закрепление пройденного материала		-	2	

7.4	Рисунок танца		-	2	
7.5	Танец «Детский рок-н-ролл»		-	2	
7.6	Танец «Детский рок-н-ролл» (продолжение)		-	2	
7.7	Закрепление пройденного материала		-	2	
7.8	Рисунок танца		-	2	
7.9	Танец «Рыжий ап»		-	2	
7.10	Танец «Рыжий ап» (продолжение)		-	2	
7.11	Закрепление пройденного материала		-	2	
7.12	Рисунок танца		-	2	
7.13	Танец «Ассорти»		-	2	
7.14	Танец «Ассорти» (продолжение)		-	2	
7.15	Закрепление пройденного материала		-	2	
7.16	Рисунок танца		-	2	
7.17	Танец «Бабушкин вальс»		-	2	
7.18	Танец «Бабушкин вальс» (продолжение)		-	2	
7.19	Закрепление пройденного материала		-	2	
7.20	Рисунок танца		-	2	
<b>8</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>4</b>	-	<b>4</b>	Тестирование отчетный концерт
8.1	Подготовка к отчетному концерту		-	2	
8.2	Отчетный концерт		-	2	
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>7</b>	<b>209</b>	

### Содержание учебного плана 3 год обучения

#### **ВВЕДЕНИЕ**

*Теоретическая часть.* Цели, задачи и содержание работы 3 года обучения, инструктаж по технике безопасности;

*Практическая часть.* Проведение игры «Танцы мира», «Угадай меня»; усложненный поклон.

#### **Раздел 1. РИТМИКА И ИГРОВАЯ ГИМНАСТИКА**

##### **Подраздел 1.1 Музыкальная азбука**

##### **Тема 1.1.1 Сильные и слабые доли в музыке**

*Теоретическая часть.* Закрепление понятий о жанрах (марш, песня, танец), о танцевальных жанрах: вальс, полька, полонез, галоп, гавот. Характер мелодий: веселый - грустный, плавный - отрывистый, торжественный – изящный; акцентирование хлопками и притопами сильных и слабых долей музыкальной фразы; понятие о такте и затакте. Беседа о знаменитых музыкантах Европы.

*Практическая часть.* Исполнение движений в такт и из-за такта.

##### **Тема 1.1.2 Движение в различной музыкальной динамике**

*Практическая часть.* Исполнение движений в различной динамике музыкального материала.

##### **Подраздел 1.2 Игровая гимнастика: упражнения на развитие**

## **отдельных групп мышц**

### **Тема 1.2.1 Растяжки**

*Практическая часть.* Динамические и статичные растяжки в положении лежа, сидя на полу, стоя.

### **Тема 1.2.2 Гимнастика в паре**

*Практическая часть.* Исполнение гимнастики в паре

### **Тема 1.2.3 Гимнастика в группе**

Проведение тренинга на сплочение коллектива.

*Практическая часть.* Исполнение упражнений в группе

## **Раздел 2. ЭЛЕМЕНТЫ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА**

### **Подраздел 2.1 Экзерсис классического танца (лицом к станку)**

#### **Тема 2.1.1 Искусство классического танца.**

*Теоретическая часть.* Ознакомление с великими танцорами балета (видеофильм).

*Практическая часть.* Повторение классического экзерсиса 2-го года обучения. Исполнение усложненного поклона.

#### **Тема 2.1.2 Позиции рук (повторение)**

*Практическая часть.* Показ позиций рук: подготовительное положение, 1, 2, 3.

#### **Тема 2.1.3 Позиции рук: введение новых терминов и движений**

Постановка рук по позициям в положении «аллонже» (allonge), «арронди» (arrondi).

#### **Тема 2.1.4 Закрепление изученных движений**

*Практическая часть.* Закрепление 1, 2, 3, 5 позиций ног (лицом к станку).

#### **Тема 2.1.5 Танцевальный шаг**

*Практическая часть.* Изучение танцевального шага в сценическом танце.

#### **Тема 2.1.6 Понятие Port de bras (первое), положение en face**

*Практическая часть.* Port de bras (первое), поклоны из 1-й позиции в положении ан фас (en face).

#### **Тема 2.1.7 Demi plie, Releve комбинация**

*Практическая часть.* Исполнение Demi plie по 1, 2, 3 позициям (лицом к станку) и Releve по 6, 1, 2, 3 позициям.

#### **Тема 2.1.8 Battement tendu комбинация**

*Практическая часть.* Battement tendu из первой позиции (лицом к станку) в сторону, вперед, назад.

#### **Тема 2.1.9 Passe par terre комбинация**

*Практическая часть.* Исполнение Passe par terre (лицом к станку).

#### **Тема 2.1.10 Движение en dehors, en dedans**

*Практическая часть.* Введение понятие ан деор - en dehors (наружу), ан дедан - en dedans (во внутрь).

#### **Тема 2.1.11 Demi rond de jambe par terre комбинация**

*Практическая часть.* Demi rond de jambe par terre по точкам: вперед, в сторону лицом к станку и en dehors и en dedans.

#### **Тема 2.1.12 Понятие точки**

*Практическая часть.* Деление класса по точкам.

#### **Тема 2.1.13 Понятие эпольман круазе (epaulement croise), эпольман**

### ***эффасе (epaulement efface)***

*Практическая часть.* Закрытое и открытое положение ног с разворотом корпуса в 8-ю или 2-ю точку зала.

#### ***Тема 2.1.14 Поклон в положении эпольман круазе***

*Практическая часть.* Показ и исполнение поклона из 5-й позиции из положения эпольман круазе (epaulement croise).

#### ***Тема 2.1.15 Понятие grand plie***

*Практическая часть.* Исполнение Гранд плие (grand plie) по 1, 2-й позициям (лицом к станку).

#### ***Тема 2.1.16 Подготовка к battement tendu jete***

*Практическая часть.* Подготовительное упражнение к батман тандю жете (battement tendu jete) из 1-й позиции с фиксацией точек на полу и в воздухе на 30 градусов и обратно (крестом).

#### ***Тема 2.1.17 Упражнение rond de jamb par terre en dehors en dedans***

*Практическая часть.* Исполнение рон де жамб партер ан деор, ан дедан (rond de jamb par terre en dehors en dedans) по точкам вперед, в сторону, назад с фиксацией точек и слитно.

#### ***Тема 2.1.18 Перегибы корпуса и растяжка(комбинация)***

Исполнение перегибов корпуса, растяжка (на усложнение).

### ***Подраздел 2.2 Прыжки***

#### ***Тема 2.2.1 Техника прыжка temps leve saute***

*Практическая часть.* Изучение прыжка тан леве соте (temps leve saute) по 1, 2-й позициям.

#### ***Тема 2.2.2 Закрепление изученного материала***

*Практическая часть.* Отработка движения

## **Раздел 3.ЭЛЕМЕНТЫ НАРОДНОГО ТАНЦА**

### ***Подраздел 3.1 Экзерсис народного танца***

#### ***Тема 3.1.1 Особенности этнических танцев***

*Теоретическая часть.* Характер исполнения народных танцев России и ближнего Зарубежья. Беседа об обычаях и нравах народов России и ближнего Зарубежья.

*Практическая часть.* Этнические игровые танцы.

#### ***Тема 3.1.2 Позиции рук***

*Практическая часть.* Показ и исполнение поклона, позиции рук в народно-сценическом танце, обращение с платком.

#### ***Тема 3.1.3 Позиции ног***

*Практическая часть.* Изучение позиций ног -1, 2, 3 (в естественном положении).

#### ***Тема 3.1.4 Полуприседание и полное приседание***

*Практическая часть.* Показ и исполнение полуприседания и полного приседания (лицом к станку) по 6, 1, 2, 3, 5-й позициям.

#### ***Тема 3.1.5 Приседания в разном темпе***

*Практическая часть.* Плавные и резкие полуприседания по 1,2, 3-й позициям (одной рукой за станок).

#### ***Тема 3.1.6 Упражнение на развитие подвижности стопы***

*Практическая часть.* Упражнения на развитие подвижности стопы 3

формы: первая форма – на середине лицом в 1 точку зала из 1 позиции открыть работающую ногу в направлении вперед или в сторону на носок с переводом на каблук и обратно на носок, закрыть в позицию; вторая форма – к 1-й форме упражнения при переводе работающей ноги на каблук добавляется исполнение полуприседания на опорной ноге; третья форма – ко 2-ой форме упражнения при переводе ноги на каблук добавляется исполнение двух ударов каблуком об пол.

#### **Тема 3.1.7 Маленькие броски (подготовка)**

*Практическая часть.* Подготовка к исполнению маленьких бросков работающей ногой.

#### **Тема 3.1.8 Маленькие броски**

*Практическая часть.* Маленькие броски из 5-й позиции крестом с фиксацией точки в воздухе на высоте 45 градусов (лицом к станку), с работой пятки опорной ноги крестом.

### **Подраздел 3.2 Основные движения народного танца**

#### **Тема 3.2.1 Техника движения «Веревочка» (подготовка)**

*Практическая часть.* Подготовка к «веревочке» из 5-й позиции (одной рукой за станок).

#### **Тема 3.2.2 Техника движения «Веревочка»**

*Практическая часть.* Показ и исполнение движений «веревочка» одинарная, «ковырялочка».

#### **Тема 3.2.3 Техника движения «Молоточки», «моталочка»**

*Практическая часть.* Исполнение движений «молоточки», «моталочка».

#### **Тема 3.2.4 Основные шаги**

*Практическая часть.* Основные шаги в русском танце: переменный шаг, сибирский, кадрилиный (скользящий, шаркающий).

#### **Тема 3.2.5 Повороты и вращения**

*Практическая часть.* Исполнение поворотов и вращений.

#### **Тема 3.2.6 Освоение народной мужской танцевальной лексики**

*Практическая часть.* Исполнение движений полуприсядки, присядка, «гусиный шаг», «мячик», «разножка».

#### **Тема 3.2.7 Комбинация движений народного характера**

*Практическая часть.* Показ и исполнение комбинация движений.

#### **Тема 3.2.8 Дробь**

*Практическая часть.* Исполнение движений «дробь хромого» (трех четвертная), дробь «в три ножки», двойной дробный ключ.

#### **Тема 3.2.9 Закрепление изученного материала**

*Практическая часть.* Отработка движения

**Подраздел 3.3 Основные движения белорусского танца «Бульба», русского танца «Матаня», «Барыня»**

#### **Тема 3.3.1 Танцевальная лексика белорусского танца «Бульба»**

*Практическая часть.* Исполнение движений на середине: «голубец», «ползунок» с выносом ноги вперед на ребро каблука и «качалка».

#### **Тема 3.3.2 Танцевальная лексика русского танца «Матаня», «Барыня»**

*Практическая часть.* Исполнение движений к фольклорным танцам Тамбовской области «Матаня», «Барыня»: поклон друг другу, комбинация шагов

на ребро каблука.

### ***Тема 3.3.3 Танцевальная лексика русского танца «Матаня», «Барыня»***

*Практическая часть.* «Ковырялочка» без подскока, с подскоком, простые хлопушки для мальчиков (одинарные и двойные хлопки и удары), «Гармошка», «припадание» в повороте вокруг себя.

## **Раздел 4. ПАРТЕРНАЯ ГИМНАСТИКА**

### ***Подраздел 4.1 Упражнение на увеличение нагрузки и укрепление всех групп мышц***

Проведение тренинга "Как оказать первую помощь при растяжении связок"

#### ***Тема 4.1.1 Укрепление пресса***

*Практическая часть.* Выполнение упражнения «Уголки» на увеличение нагрузки и укрепление мышц пресса.

#### ***Тема 4.1.2 Закрепление изученного материала***

*Практическая часть.* Отработка движения

#### ***Тема 4.1.3 Укрепление мышц спины***

*Практическая часть.* Выполнение упражнения «Подъемный кран», «Кошка» с увеличением нагрузки и укреплением мышц спины.

#### ***Тема 4.1.4 Закрепление изученного материала***

*Практическая часть.* Отработка движения

#### ***Тема 4.1.5 Обкатки***

*Практическая часть.* Выполнение обкаток на спине и животе.

#### ***Тема 4.1.6 Виды растяжек***

*Практическая часть.* Выполнение комплекса растяжек.

#### ***Тема 4.1.7 Закрепление изученного материала***

*Практическая часть.* Отработка движения

#### ***Тема 4.1.8 Самостоятельная работа***

*Практическая часть.* Практические задания на самостоятельное выполнение разогрева определенных группы мышц.

### ***Подраздел 4.2 Статичная гимнастика***

#### ***Тема 4.2.1 Упражнения на гибкость***

*Практическая часть.* Показ и выполнение упражнения «Статичное положение для поясницы».

#### ***Тема 4.2.2 Упражнение на дыхание животом***

Выполнение упражнений «Поза сокращения живота».

#### ***Тема 4.2.3 Закрепление изученного материала***

*Практическая часть.* Отработка движений.

### ***Подраздел 4.3 Релаксационная гимнастика***

#### ***Тема 4.3.1 Основные правила восстановления тела после физической нагрузки***

*Практическая часть.* Выполнение упражнений после физической нагрузки

#### ***Тема 4.1.2 Закрепление изученного материала***

*Практическая часть.* Отработка движения

## **Раздел 5. ИСТОРИКО-БЫТОВОЙ ТАНЕЦ**

### ***Подраздел 5.1 Основные движения вальса и этюдная постановка***

#### ***Тема 5.1.1 Понятие историко-бытовой танец***

*Теоретическая часть.* Историческая справка бытового танца. Характер

исполнения танца. Беседа о взаимодействии мальчиков и девочек в танце "Как танцы помогают мальчикам расти воспитанными мужчинами".

*Практическая часть.* Поклоны и реверансы для мальчиков и девочек.

#### **Тема 5.1.2 Техника движения па балансе**

*Практическая часть.* Показ и исполнение движения па балансе на месте.

#### **Тема 5.1.3 Техника движения па де баск**

*Практическая часть.* Изучение движения па де баск.

#### **Тема 5.1.4 Постановка вальса-миньон**

*Практическая часть.* Показ и изучение вальса – миньон.

#### **Тема 5.1.5 Вальс в два па**

*Практическая часть.* Исполнение вальс в два па.

#### **Тема 5.1.6 Падекатр**

*Практическая часть.* Постановка падекатра.

### **Подраздел 5.2 Основные движения польки и этюдная постановка**

#### **Тема 5.2.1 Шаг с подскоком в комбинации**

*Практическая часть.* Показ и исполнение шага с подскоком, переступания.

#### **Тема 5.2.2 Шаг приставка, прыжки**

*Практическая часть.* Изучение движения шаг-приставка, прыжки на низких полупальцах.

#### **Тема 5.2.3 Постановка комбинированной польки**

*Практическая часть.* Показ и изучение комбинированной польки.

### **Подраздел 5.3 Основные движения кадрили и этюдная постановка**

#### **Тема 5.3.1 Основные шаги кадрили**

*Практическая часть.* Показ и исполнение основного шага в кадрили.

#### **Тема 5.3.2 Дробь**

*Практическая часть.* Изучение дробной дорожки.

#### **Тема 5.3.3 Работа в паре**

*Практическая часть.* Изучения основного хода в паре.

#### **Тема 5.3.4 Рисунок танца**

*Практическая часть.* Отработка рисунка танца в кадрили.

## **Раздел 6. СОВРЕМЕННЫЕ БАЛЬНЫЕ И ЛИНЕЙНО-МАССОВЫЕ ТАНЦЫ**

### **Подраздел 6.1 Основные движения и этюдная постановка фигурного вальса**

#### **Тема 6.1.1 Особенности танцевального направления.**

*Теоретическая часть.* Ознакомление с исторической справкой танцевального направления. Характер исполнения современных танцев. Беседа о воспитание дисциплины на занятиях хореографии, привитие навыков организованности в процессе труда.

#### **Тема 6.1.2 Постановка рук в паре**

*Практическая часть.* Показ положения рук в паре и корпуса в бальном танце.

#### **Тема 6.1.3 Повороты, дорожка, «качели», квадраты**

*Практическая часть.* Изучение основных движений: повороты, вальсовая дорожка, «качели», правый и левый квадраты.

#### **Тема 6.1.4 Вальс в паре**

*Практическая часть.* Исполнение основных движений вальса в паре.

#### **Тема 6.1.5 Вальсовая комбинация**

*Практическая часть.* Изучение связок и танцевальных комбинаций.

#### **Тема 6.1.6 Фигурный вальс**

*Практическая часть.* Этюдная постановка фигурного вальса.

### **Подраздел 6.2 Основные движения и этюдная постановка кантри**

#### **Тема 6.2.1 Галоп, дробь, повороты с хлопками**

*Практическая часть.* Изучение основных движений «кантри»: боковой галоп, дробные выстукивания (удар пяткой), повороты с хлопками.

#### **Тема 6.2.2 Изучение танцевальных комбинаций**

*Практическая часть.* Показ и отработка основных комбинаций.

#### **Тема 6.2.3 Кантри**

*Практическая часть.* Этюдная постановка «кантри».

#### **Тема 6.2.4 Закрепление пройденного материала**

*Практическая часть.* Отработка танца «кантри».

### **Подраздел 6.3 Основные движения и этюдная постановка танца «самба» в паре**

#### **Тема 6.3.1 «Ча-ча-ча», шассе, пересечения, повороты.**

*Практическая часть.* Исполнение основных движений «самба»: «Ча-ча-ча», шассе, пересечения, слот поворот, обоюдные и отдельные повороты партнеров.

#### **Тема 6.3.2 Танцевальные комбинации**

*Практическая часть.* Изучение связок и вариаций.

#### **Тема 6.3.3 Повторение пройденного материала**

*Практическая часть.* Показ и отработка основных комбинаций.

#### **Тема 6.3.4 Самба**

*Практическая часть.* Этюдная постановка «самба».

## **7. ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ РЕПЕРТУАР**

### **Тема 7.1 Танец «Дети радуги»**

*Теория:* Прослушивание музыки, обсуждение сюжета. Просмотр и обсуждение концертных номеров, посвященных историческим событиям России.

*Практика:* Изучение и исполнение лексики танца, рисунков и перестроений.

### **Тема 7.2 Танец «Дети радуги» (продолжение)**

*Практическая часть.* Соединение основных движений в танцевальные связки. Отработка танцевального номера. Работа в паре, с солистами.

### **Тема 7.3 Закрепление пройденного материала**

*Практическая часть.* Отработка танца.

### **Тема 7.4 Рисунок танца**

*Практическая часть.* Отработка рисунка танца.

### **Тема 7.5 Танец «Детский рок-н-ролл»**

*Теория:* Прослушивание музыки, обсуждение сюжета.

*Практика:* Изучение и исполнение лексики танца, рисунков и перестроений.

### **Тема 7.6 Танец «Детский рок-н-ролл» (продолжение)**

*Практическая часть.* Соединение основных движений в танцевальные

связки. Отработка танцевального номера.

**Тема 7.7 Закрепление пройденного материала**

*Практическая часть.* Отработка танца.

**Тема 7.8 Рисунок танца**

*Практическая часть.* Отработка рисунка танца.

**Тема 7.9 Танец «Рыжий ап»**

*Теория:* Прослушивание музыки, обсуждение сюжета.

*Практика:* Изучение и исполнение лексики танца, рисунков и перестроений.

**Тема 7.10 Танец «Рыжий ап» (продолжение)**

*Практическая часть.* Соединение основных движений в танцевальные связки. Отработка танцевального номера.

**Тема 7.11 Закрепление пройденного материала**

*Практическая часть.* Отработка танца.

**Тема 7.12 Рисунок танца**

*Практическая часть.* Отработка рисунка танца.

**Тема 7.13 Танец «Ассорти»**

*Теория:* Прослушивание музыки, обсуждение сюжета.

*Практика:* Изучение и исполнение лексики танца, рисунков и перестроений.

**Тема 7.14 Танец «Ассорти» (продолжение)**

*Практическая часть.* Соединение основных движений в танцевальные связки. Отработка танцевального номера.

**Тема 7.15 Закрепление пройденного материала**

*Практическая часть.* Отработка танца.

**Тема 7.16 Рисунок танца**

*Практическая часть.* Отработка рисунка танца.

**Тема 7.17 Танец «Бабушкин вальс»**

*Теория:* Прослушивание музыки, обсуждение сюжета.

*Практика:* Изучение и исполнение лексики танца, рисунков и перестроений.

**Тема 7.18 Танец «Бабушкин вальс» (продолжение)**

*Практическая часть.* Соединение основных движений в танцевальные связки. Отработка танцевального номера.

**Тема 7.19 Закрепление пройденного материала**

*Практическая часть.* Отработка танца.

**Тема 7.20 Рисунок танца**

*Практическая часть.* Отработка рисунка танца.

**Раздел 8. ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ**

**Тема 8. 1 Подготовка к отчётному концерту**

*Теория.* Выявление уровня теоретических знаний по методике исполнения;

*Практика:* Отработка танцевальных номеров

**Тема 8. 1 Отчётный концерт**

*Практическая часть.* Отчётный концерт.

**Планируемые результаты освоения программы**

### **Предметные результаты:**

В результате освоения программы 3-го года обучения учащиеся должны **знать:**

характер разных мелодий;

передавать в движении сильную и слабую долю в двухдольном и трехдольном размерах;

о такте и затакте;

танцевально-тренировочные упражнения у станка и на середине по всем разделам, включенным в программу 3-го года обучения;

характер и манеру исполнения современных европейских и латиноамериканских бальных танцев;

экзерсис классического танца у станка и на середине;

характерные особенности экзерсиса народно-сценического танца у станка и на середине;

характер и манеру исполнения движений и танцевальных композиций разных народов и уметь применять их в условиях сценической практики;

**уметь:**

перестраиваться из шеренги в колонны, круг, диагональ и т.д., соблюдать интервалы, ориентироваться в пространстве;

применять в соответствии с характером музыки и танца исполнительские средства пластической выразительности: темп и динамика движений, характер поз, выражение лица (мимика);

исполнять танцевальные импровизации на заданную музыку в художественном образе, в предлагаемых обстоятельствах;

определять музыкальный размер произведения (2\4, 3\4, 4\4, 6\8), знать специфичность метроритмов различных музыкальных размеров; исполнять движения в такт, из-за такта, синкопировано;

расслабляться и снимать напряжение своего организма по средствам релаксационной гимнастики;

**метапредметные:**

учащиеся будут владеть умением самостоятельно осваивать учебный материал в рамках программы;

смогут углубить знания об элементах классического, народного и бального танцев и правилах релаксации;

познакомиться с характером и манерой исполнения массовых и бальных танцев разных народов;

**личностные:**

научатся быть терпеливым в получении нужного результата;

понимать эмоциональное состояние другого человека, быть толерантными;

владеть чувством ответственности за успех общего дела.

### **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**Задачи:**

**образовательные**

закрепить полученные знания, умения и навыки в рамках программы 1,2,3 годов обучения;

продолжить изучение элементов классического, народно-сценического у станка и современных линейно-массовых танцев на середине;  
 продолжить изучение упражнений в партерной гимнастике;  
**развивающие**  
 развить пластику движений;  
**воспитательные задачи**  
 научить анализировать детей свои выступления, выявлять положительные и отрицательные стороны;  
 воспитать терпение, усидчивость и взаимопомощь, мобильность.

#### 4 год обучения

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов	В том числе		Форма аттестации/ контроля
			теория	практика	
	<b>Введение</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Урок-игра, опрос
<b>1</b>	<b>Ритмика и игровая гимнастика</b>	<b>16</b>	<b>1</b>	<b>15</b>	Зачет
<b>1.1</b>	<b>Музыкальная азбука</b>				
1.1.1	Динамические оттенки и темпы в музыке		1	1	
<b>1.2</b>	<b>Игровая гимнастика для головы и плеч, рук и ног, корпуса и бедер (комбинации)</b>				
1.2.1	Упражнения на равновесие		-	2	
1.2.2	Разминочные упражнения для головы и плеч		-	2	
1.2.3	Разминочные упражнения для рук и ног		-	2	
1.2.4	Упражнения на пластику тела		-	2	
1.2.5	Упражнения для корпуса и бедер		-	2	
1.2.6	Виды растяжек		-	2	
1.2.7	Закрепление пройденного материала		-	2	
<b>2</b>	<b>Элементы классического танца</b>	<b>40</b>	<b>1</b>	<b>39</b>	Контрольное занятие
<b>2.1</b>	<b>Основы классического танца</b>				
2.1.1	Техника дыхания при исполнении танцевальных движений		1	1	
<b>2.2</b>	<b>Экзерсис классического танца (лицом к станку)</b>				
2.2.1	Поклон из положения epaulement croise		-	2	
2.2.2	Позиции рук (повторение)		-	2	
2.2.3	Позиции рук 4,5		-	2	
2.2.4	4-я позиция ног		-	2	
2.2.5	Port de bras – 1, 2-е		-	2	
2.2.6	Demi plie по позициям		-	2	
2.2.7	Grand plie по 5-й позиции		-	2	
2.2.8	Releve по 5-й позициям		-	2	

2.2.9	Battement tendu (комбинация)		-	2	
2.2.10	Упражнение rond de jamb par terre en dehors en dedans на усложнение		-	2	
2.2.11	Изучение battement tendu jete		-	2	
2.2.12	Изучение положения sou-de-pied		-	2	
2.2.13	Подготовка к Frappe		-	2	
2.2.14	Техника движения grand battement jete		-	2	
2.2.15	Перегибы корпуса		-	2	
2.2.16	Растяжка		-	2	
2.2.17	Закрепление пройденного материала		-	2	
<b>2.3</b>	<b><i>Прыжки</i></b>				
2.3.1	Техника прыжка temps leve saute по позициям		-	2	
2.3.2	Изучение прыжка Assambles		-	2	
<b>3</b>	<b>Элементы народного танца</b>	<b>42</b>	<b>1</b>	<b>41</b>	Контрольное занятие
<b>3.1</b>	<b><i>Экзерсис народно-сценического танца</i></b>				
3.1.1	Искусство народного танца		1	1	
3.1.2	Изучение поклона		-	2	
3.1.3	Позиции ног		-	2	
3.1.4	Полное приседание (комбинация)		-	2	
3.1.5	Упражнение на развитие подвижности стопы (комбинация)		-	2	
3.1.6	Маленькие броски (комбинация)		-	2	
3.1.7	Дробь		-	2	
3.1.8	Техника исполнения больших бросков		-	2	
3.1.9	Закрепление пройденного материала		-	2	
<b>3.2</b>	<b><i>Подраздел 3.2 Основные шаги и движения народного танца</i></b>				
3.2.1	Виды основных шагов		-	2	
3.2.2	Движение «Голубец», прыжок в полушагате		-	2	
3.2.3	Дроби		-	2	
3.2.4	Вращения (усложненные)		-	2	
<b>3.3</b>	<b><i>Подраздел 3.3 Этюды в характере танцев народов России</i></b>				
3.3.1	Цыганский танец: основной ход в паре		-	2	
3.3.2	Дробные выстукивания		-	2	
3.3.3	Основные элементы цыганского танца		-	2	
3.3.4	Постановка этюда		-	2	
3.3.5	Татарский танец: положение рук		-	2	

3.3.6	Основной ход		-	2	
3.3.7	Дробные выстукивания		-	2	
3.3.8	Постановка этюда		-	2	
<b>4</b>	<b>Партерная гимнастика</b>	<b>24</b>	-	<b>24</b>	Контрольное занятие
<b>4.1</b>	<b>Упражнения на развитие всех групп мышц с увеличением нагрузки и новых элементов</b>				
4.1.1	Оздоровительная гимнастика		-	2	
4.1.2	Общий комплекс упражнений повышения устойчивости и координации движений		-	2	
4.1.3	Статичная гимнастика		-	2	
4.1.4	Статичная гимнастика (продолжение)		-	2	
4.1.5	Динамичная гимнастика для пресса		-	2	
4.1.6	Обкатки		-	2	
4.1.7	Упражнения для ног		-	2	
4.1.8	Упражнение «свеча»		-	2	
4.1.9	Растяжка		-	2	
4.1.10	Самостоятельная работа		-	2	
4.1.11	<b>Релаксационная гимнастика</b>				
<b>4.2</b>	<b>Расслабление всего тела на полу</b>				
4.2.1	Расслабление тела сидя, в движении		-	2	
4.2.2			-	2	
<b>5</b>	<b>Современные балльные и линейно-массовые танцы</b>	<b>48</b>	<b>1</b>	<b>47</b>	Зачет
<b>5.1</b>	<b>Танцевальные композиции и этюды основанные на современном музыкальном материале</b>				
5.1.1	Понятие современные балльные и линейно-массовые танцы		1	1	
5.1.2	Вальс с шаями: основной шаг		-	2	
5.1.3	Назначение реквизита в танце		-	2	
5.1.4	Вальс с шаями: основные движения		-	2	
5.1.5	Вальс с шаями: балансе		-	2	
5.1.6	Вальс с шаями: комбинации движений		-	2	
5.1.7	Блюз спин: положение рук		-	2	
5.1.8	Блюз спин: основные шаги		-	2	
5.1.9	Блюз спин: Работа в паре		-	2	
5.1.10	Блюз спин: комбинация движений		-	2	
5.1.11	Постановка этюда		-	2	
5.1.12	Бугги-рок: положение рук		-	2	
5.1.13	Комбинация движений для рук в паре		-	2	
5.1.14	Бугги-рок: основные движения		-	2	
5.1.15	Изучение танцевальных связок «Бугги-рок»		-	2	

5.1.16	Постановка этюда		-	2	
5.1.17	«Твист»: положение рук, кисти		-	2	
	«Твист»: основные движения		-	2	
5.1.18	«Твист»: основной шаг		-	2	
5.1.19	«Твист»: комбинация		-	2	
5.1.20	движений		-	2	
	Постановка этюда		-	2	
5.1.21	Танец-шествие: основные		-	2	
5.1.22	движения		-	2	
	Назначение реквизита в танце		-	2	
5.1.23	Переводы рук в комбинации		-	2	
5.1.24			-	2	
<b>6</b>	<b>Танцевальный репертуар</b>	<b>40</b>	-	<b>40</b>	Урок-концерт
6.1	Танец «Вальс солдаток»		-	2	
6.2	Танец «Вальс солдаток» (продолжение)		-	2	
6.3	Закрепление пройденного материала		-	2	
6.4	Рисунок танца		-	2	
6.5	Танец «Пингвины»		-	2	
6.6	Танец «Пингвины» (продолжение)		-	2	
6.7	Закрепление пройденного материала		-	2	
6.8	Рисунок танца		-	2	
6.9	Танец «Гусеница»		-	2	
6.10	Танец «Гусеница» (продолжение)		-	2	
5.11	Закрепление пройденного материала		-	2	
6.12	Рисунок танца		-	2	
6.13	Танец «Дискомания»		-	2	
6.14	Танец «Дискомания» (продолжение)		-	2	
6.15	Закрепление пройденного материала		-	2	
6.16	Рисунок танца		-	2	
6.17	Танец «Жил зайчик»		-	2	
6.18	Танец «Жил зайчик» (продолжение)		-	2	
6.19	Закрепление пройденного материала		-	2	
6.20	Рисунок танца		-	2	
<b>7</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>4</b>	-	<b>4</b>	Тестирование
7.1	Подготовка к отчётному концерту		-	2	отчетный концерт
7.2	Отчётный концерт		-	2	
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>14</b>	<b>202</b>	

### Содержание учебного плана 4 год обучения

#### ВВЕДЕНИЕ

*Теоретическая часть.* Инструктаж по технике безопасности. Введение в

образовательную программу 4 года обучения;

*Практическая часть.* Танцы-импровизация «Танцуй пока молодой».

## **Раздел 1. РИТМИКА И ИГРОВАЯ ГИМНАСТИКА**

### **Подраздел 1.1 Музыкальная азбука**

#### **Тема 1.1.1 Динамические оттенки и темпы в музыке**

*Теоретическая часть.* Понятие о мелодии и аккомпанементе в музыке; динамические оттенки, сочетание различных темпов музыки: медленный, умеренный, быстрый. Беседа о популярной музыке и медиа: радио и телевидение.

*Практическая часть.* Движения и танцевальные композиции в различной динамике, характере и художественном образе музыкального материала.

#### **Подраздел 1.2 Игровая гимнастика для головы и плеч, рук и ног, корпуса и бедер (комбинации)**

Просмотр обсуждение видео о правилах здорового образа жизни.

##### **Тема 1.2.1 Упражнения на равновесие**

*Практическая часть.* Исполнение упражнения на равновесие и координацию: «Весы».

##### **Тема 1.2.2 Разминочные упражнения для головы и плеч**

*Практическая часть.* Исполнение упражнения для головы и плеч (комбинации).

##### **Тема 1.2.3 Разминочные упражнения для рук и ног**

*Практическая часть.* Показ и исполнение упражнений для рук и ног (комбинации).

##### **Тема 1.2.4 Упражнения на пластику тела**

*Практическая часть.* Исполнение упражнений «Пространство», «Дуновение ветра».

##### **Тема 1.2.5 Упражнения для корпуса и бедер**

*Практическая часть.* Исполнение упражнений для корпуса и бедер (комбинации), «Равновесие».

##### **Тема 1.2.6 Виды растяжек**

*Практическая часть.* Исполнение статичной и динамической растяжки.

##### **Тема 1.2.7 Закрепление пройденного материала**

*Практическая часть.* Отработка всех движений.

## **Раздел 2. ЭЛЕМЕНТЫ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА**

### **Подраздел 2.1 Основы классического танца**

#### **Тема 2.1.1 Техника дыхания при исполнении танцевальных движений**

*Теоретическая часть.* Введение новых понятий. Показ презентации о строении человека, о дыхательной системе во время физических нагрузок.

*Практическая часть.* Исполнение дыхания при ходьбе, медленном быстром беге, дыхание во время и после прыжков.

#### **Подраздел 2.2 Экзерсис классического танца (лицом к станку)**

##### **Тема 2.2.1 Поклон из положения *epaulement croise***

Просмотр видеоролика о танцовщице Айседора Дункан.

*Практическая часть.* Показ и исполнение поклона из 5-й позиции из положения *эпольман круазе (epaulement croise)*.

##### **Тема 2.2.2 Позиции рук (повторение)**

*Практическая часть.* Повторение 1,2,3 позиций рук.

### **Тема 2.2.3 Позиции рук 4,5**

*Практическая часть.* Изучение 4,5 позиция рук.

### **Тема 2.2.4 4-я позиция ног**

*Практическая часть.* Изучение 4 позиции ног (лицом к станку).

### **Тема 2.2.5 Port de bras – 1, 2-е**

*Практическая часть.* Показ и исполнение пор де бра (port de bras) – 1, 2-е.

### **Тема 2.2.6 Demi plie по позициям**

*Практическая часть.* Исполнение Demi plie по 1, 2, 3, 5 позициям.

### **Тема 2.2.7 Grand plie по 5-й позиции**

*Практическая часть.* Показ и исполнение grand plie по 5-й позиции (лицом к станку).

### **Тема 2.2.8 Releve по 5-й позициям**

*Практическая часть.* Исполнение релеве (relevé) на полупальцы по 5-й позициям.

### **Тема 2.2.9 Battement tendu (комбинация)**

*Практическая часть.* Исполнение Battement tendu из 5 позиции (лицом к станку) крестом.

### **Тема 2.2.10 Упражнение rond de jamb par terre en dehors en dedans на усложнение**

*Практическая часть.* Исполнение рон де жамб партер ан деор и ан дедан (rond de jamb par terre en dehors en dedans) в сочетании с пасса партер (passe par terre).

### **Тема 2.2.11 Изучение battement tendu jete**

*Практическая часть.* Исполнение battement tendu jete по 1-й позиции на 45°, исполняется крестом.

### **Тема 2.2.12 Изучение положения sou-de-pied**

*Практическая часть.* Исполнение положения ноги на ку де пье (sou-de-pied) условное, обхватывающее.

### **Тема 2.2.13 Подготовка к Frappe**

*Практическая часть.* Исполнение подготовки к Frappe, sou de pied.

### **Тема 2.2.14 Техника движения grand battement jete**

*Практическая часть.* Исполнение гранд батман жете (grand battement jete) в сторону, назад из 1-й позиции (лицом к станку).

### **Тема 2.2.15 Перегибы корпуса**

*Практическая часть.* Перегибы корпуса (лицом к станку) в разные стороны.

### **Тема 2.2.16 Растяжка**

*Практическая часть.* Растяжка в разных точках зала.

### **Тема 2.2.17 Закрепление пройденного материала**

*Практическая часть.* Отработка движений.

## **Подраздел 2.3 Прыжки**

### **Тема 2.3.1 Техника прыжка temps leve saute по позициям**

*Практическая часть.* Прыжки, Тан леве соте (temps leve saute) по 1, 2, 5-й позициям.

### **Тема 2.3.2 Изучение прыжка Assambles**

*Практическая часть.* Подготовка к прыжку Assambles.

## **Раздел 3. ЭЛЕМЕНТЫ НАРОДНОГО ТАНЦА**

### **Подраздел 3.1 Экзерсис народно-сценического танца**

#### **Тема 3.1.1 Искусство народного танца**

*Теоретическая часть.* Введение новых понятий. Особенности народных танцев. Беседа о сплочении коллектива в танцевальном кружке.

*Практическая часть.* Характер исполнения народных танцев.

#### **Тема 3.1.2 Изучение поклона**

*Практическая часть.* Поклон с платком из 5-й позиции в характере русского танца, положение и позиции рук в народно-сценическом танце.

#### **Тема 3.1.3 Позиции ног**

*Практическая часть.* Исполнение позиции ног -1, 2, 3 (в естественном положении), 5, 6.

#### **Тема 3.1.4 Полное приседание (комбинация)**

*Практическая часть.* Исполнение полного приседания в комбинации с подъемом на полупальцы по всем позициям.

#### **Тема 3.1.5 Упражнение на развитие подвижности стопы (комбинация)**

*Практическая часть.* Показ и исполнение упражнения на развитие подвижности стопы с двойным опусканием пятки опорной ноги из 5-й позиции крестом (одной рукой за станок).

#### **Тема 3.1.6 Маленькие броски (комбинация)**

*Практическая часть.* Исполнение движения маленькие броски из 5-й позиции с работой пятки опорной ноги крестом.

#### **Тема 3.1.7 Дробь**

*Практическая часть.* Исполнения дробных выстукиваний в характере русского танца.

#### **Тема 3.1.8 Техника исполнения больших бросков**

*Практическая часть.* Изучение больших бросков из 1-й позиции в характере украинского танца.

#### **Тема 3.1.9 Закрепление пройденного материала**

*Практическая часть.* Отработка движений.

### **Подраздел 3.2 Основные шаги и движения народного танца**

#### **Тема 3.2.1 Виды основных шагов**

*Практическая часть.* Изучение шагов: скользящий, шаркающий с приседанием шаг.

#### **Тема 3.2.2 Движение «Голубец», прыжок в полушапате**

*Практическая часть.* Показ и исполнение движений: «голубец», прыжок в полушапате.

#### **Тема 3.2.3 Дроби**

*Практическая часть.* Показ и исполнения дроби, дробной дорожки, «3-листник».

#### **Тема 3.2.4 Вращения (усложненные)**

*Практическая часть.* Повороты и вращения на месте и в продвижении.

### **Подраздел 3.3 Этюды в характере танцев народов России**

#### **Тема 3.3.1 Цыганский танец: основной ход в паре**

Беседа о правилах поведения на концертах в экстремальных случаях.

*Практическая часть.* Положение рук для мальчиков и девочек в

цыганском танце, изучение основного хода.

**Тема 3.3.2 Дробные выстукивания**

*Практическая часть.* Дробные выстукивания в характере цыганского танца.

**Тема 3.3.3 Основные элементы цыганского танца**

*Практическая часть.* Изучение движений: тряска плечами, бег и прыжок «в кольцо», хлопушки для мальчиков (тройные хлопки и удары).

**Тема 3.3.4 Постановка этюда**

*Практическая часть.* Постановка цыганского танца.

**Тема 3.3.5 Татарский танец: положение рук**

*Практическая часть.* Положение рук для мальчиков и девочек в татарском танце.

**Тема 3.3.6 Основной ход**

*Практическая часть.* Изучение основного хода с каблука.

**Тема 3.3.7 Дробные выстукивания**

*Практическая часть.* Показ и исполнение дробных выстукиваний в характере татарского танца.

**Тема 3.3.8 Постановка этюда**

*Практическая часть.* Постановка татарского танца.

**Раздел 4. ПАРТЕРНАЯ ГИМНАСТИКА**

**Подраздел 4.1 Упражнения на развитие всех групп мышц с увеличением нагрузки и новых элементов**

**Тема 4.1.1 Оздоровительная гимнастика**

*Практическая часть.* Техника дыхания при выполнении упражнений на полу. Проведение тренинга развития навыков бесконфликтного общения "Не будем ссориться".

**Тема 4.1.2 Общий комплекс упражнений повышения устойчивости и координации движений**

*Практическая часть.* Показ и исполнение упражнения на развитие вестибулярного аппарата.

**Тема 4.1.3 Статичная гимнастика**

*Практическая часть.* Изучение фигур статичной гимнастики: «Кузнечик», «Подъем рук и ног».

**Тема 4.1.4 Статичная гимнастика (продолжение)**

*Практическая часть.* Исполнение упражнения на улучшение всего организма «Вверх – вниз», упражнения «Идущий журавль».

**Тема 4.1.5 Динамичная гимнастика для пресса**

*Практическая часть.* Показ и исполнение упражнения с увеличением нагрузки и укреплением мышц пресса.

**Тема 4.1.6 Обкатки**

*Практическая часть.* Изучение движения обкатки на спине и животе.

**Тема 4.1.7 Упражнения для ног**

*Практическая часть.* Раскрытие ноги с прямого положение на 90° на полу и в стороны.

**Тема 4.1.8 Упражнение «свеча»**

*Практическая часть.* Исполнение движения «свеча» без рук.

#### **Тема 4.1.9 Растяжка**

*Практическая часть.* Исполнение растяжек по точкам.

#### **Тема 4.1.10 Самостоятельная работа**

*Практическая часть.* Самостоятельная работа по отработке гимнастических элементов.

### **Подраздел 4.2 Релаксационная гимнастика**

#### **Тема 4.2.1 Расслабление всего тела на полу**

*Практическая часть.* Расслабление всех частей тела: упражнение «Мертвая поза».

#### **Тема 4.2.2 Расслабление тела сидя, в движении**

*Практическая часть.* Показ и выполнение упражнения «расслабление сидя», «расслабление при движении по кругу».

## **Раздел 5.СОВРЕМЕННЫЕ БАЛЬНЫЕ И ЛИНЕЙНО-МАССОВЫЕ ТАНЦЫ**

**Подраздел 5.1 Танцевальные композиции и этюды, основанные на современном музыкальном материале**

#### **Тема 5.1.1 Понятие современные бальные и линейно-массовые танцы**

*Теоретическая часть.* Историческая справка танцев. Проведение беседы "Этикет танца: взаимоотношения в паре" (о работе танцоров в паре)

*Практическая часть.* Характер исполнения современных танцев.

#### **Тема 5.1.2 Вальс с шальями: основной шаг**

*Практическая часть.* Изучение основного шага по кругу.

#### **Тема 5.1.3 Назначение реквизита в танце**

*Практическая часть.* Работа с шалью.

#### **Тема 5.1.4 Вальс с шальями: основные движения**

*Практическая часть.* Показ и исполнение поворота, перескок на одну ногу.

#### **Тема 5.1.5 Вальс с шальями: баланс**

*Практическая часть.* Покачивание корпусом с одной ноги на другую.

#### **Тема 5.1.6 Вальс с шальями: комбинации движений**

*Практическая часть.* Изучение комбинации движений вальса с шалью.

#### **Тема 5.1.7 Блюз спин: положение рук**

*Практическая часть.* Постановка и положение рук в паре (за руку, ладонь к ладони) танца Блюз спин.

#### **Тема 5.1.8 Блюз спин: основные шаги**

*Практическая часть.* Изучение шага в продвижении вперед, приставные шаги друг к другу.

#### **Тема 5.1.9 Блюз спин: Работа в паре**

*Практическая часть.* Хлопки в ладоши (комбинация).

#### **Тема 5.1.10 Блюз спин: комбинация движений**

*Практическая часть.* Изучение комбинации движений Блюз спин.

#### **Тема 5.1.11 Постановка этюда**

*Практическая часть.* Постановка танца Блюз-спин.

#### **Тема 5.1.12 Бугги-рок: положение рук**

*Практическая часть.* Постановка и положение рук в паре танца Бугги-рок.

#### **Тема 5.1.13 Комбинация движений для рук в паре**

*Практическая часть.* Исполнение движений рук вперед, назад, хлопки в

ладоши.

**Тема 5.1.14 Бугги-рок: основные движения**

*Практическая часть.* Показ и исполнение движений: вынос ноги вперед, назад, поворот вокруг себя.

**Тема 5.1.15 Изучение танцевальных связок «Бугги-рок»**

*Практическая часть.* Изучение комбинации движений Бугги-рок.

**Тема 5.1.16 Постановка этюда**

*Практическая часть.* Постановка танца «Бугги-рок».

**Тема 5.1.17 «Твист»: положение рук, кисти**

*Практическая часть.* Изучение движений рук, согнутых в локтях перед собой с разведенными пальцами.

**Тема 5.1.18 «Твист»: основные движения**

*Практическая часть.* Изучение движения: нога на носок, поворот колена вправо-влево.

**Тема 5.1.19 «Твист»: основной шаг**

*Практическая часть.* Изучение шага в продвижении с разворотом пятки вперед поочередно.

**Тема 5.1.20 «Твист»: комбинация движений**

*Практическая часть.* Изучение комбинации движений Твист.

**Тема 5.1.21 Постановка этюда**

*Практическая часть.* Постановка танца Твист.

**Тема 5.1.22 Танец-шествие: основные движения**

*Практическая часть.* Изучение основных движений: шаги вперед-назад, по кругу, прыжки по 2 и 6 позициям.

**Тема 5.1.23 Назначение реквизита в танце**

*Практическая часть.* Работа с предметами.

**Тема 5.1.24 Переводы рук в комбинации**

*Практическая часть.* Различные переводы рук с предметами.

**6. ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ РЕПЕРТУАР**

**Тема 6.1 Танец «Вальс солдаток»**

*Теория:* Прослушивание музыки, обсуждение сюжета. Показ презентации "Листая старые страницы" (миниобзор о годах ВОВ 1941-1945 годов)

*Практика:* Изучение и исполнение лексики танца, рисунков и перестроений.

**Тема 6.2 Танец «Вальс солдаток» (продолжение)**

*Практическая часть.* Соединение основных движений в танцевальные связки. Отработка танцевального номера. Работа в паре, с солистами.

**Тема 6.3 Закрепление пройденного материала**

*Практическая часть.* Отработка танца.

**Тема 6.4 Рисунок танца**

*Практическая часть.* Отработка рисунка танца.

**Тема 6.5 Танец «Пингвины»**

*Теория:* Прослушивание музыки, обсуждение сюжета.

*Практика:* Изучение и исполнение лексики танца, рисунков и перестроений.

**Тема 6.6 Танец «Пингвины» (продолжение)**

*Практическая часть.* Соединение основных движений в танцевальные связки. Отработка танцевального номера.

**Тема 6.7 Закрепление пройденного материала**

*Практическая часть.* Отработка танца.

**Тема 6.8 Рисунок танца**

*Практическая часть.* Отработка рисунка танца.

**Тема 6.9 Танец «Гусеница»**

*Теория:* Прослушивание музыки, обсуждение сюжета.

*Практика:* Изучение и исполнение лексики танца, рисунков и перестроений.

**Тема 6.10 Танец «Гусеница» (продолжение)**

*Практическая часть.* Соединение основных движений в танцевальные связки. Отработка танцевального номера.

**Тема 6.11 Закрепление пройденного материала**

*Практическая часть.* Отработка танца.

**Тема 6.12 Рисунок танца**

*Практическая часть.* Отработка рисунка танца.

**Тема 6.13 Танец «Дискомания»**

*Теория:* Прослушивание музыки, обсуждение сюжета.

*Практика:* Изучение и исполнение лексики танца, рисунков и перестроений.

**Тема 6.14 Танец «Дискомания» (продолжение)**

*Практическая часть.* Соединение основных движений в танцевальные связки. Отработка танцевального номера.

**Тема 6.15 Закрепление пройденного материала**

*Практическая часть.* Отработка танца.

**Тема 6.16 Рисунок танца**

*Практическая часть.* Отработка рисунка танца.

**Тема 6.17 Танец «Жил зайчик»**

*Теория:* Прослушивание музыки, обсуждение сюжета.

*Практика:* Изучение и исполнение лексики танца, рисунков и перестроений.

**Тема 6.18 Танец «Жил зайчик» (продолжение)**

*Практическая часть.* Соединение основных движений в танцевальные связки. Отработка танцевального номера.

**Тема 6.19 Закрепление пройденного материала**

*Практическая часть.* Отработка танца.

**Тема 6.20 Рисунок танца**

*Практическая часть.* Отработка рисунка танца.

**Раздел 7. ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ**

**Тема 7. 1 Подготовка к отчётному концерту**

*Теория.* Выявление уровня теоретических знаний по методике исполнения;

*Практика:* Отработка танцевальных номеров

**Тема 7. 1 Отчётный концерт**

*Практическая часть.* Отчётный концерт.

## Планируемые результаты освоения программы

### Предметные результаты:

В результате освоения программы 4-го года обучения учащиеся должны **знать:**

понятия – «мелодия» и «аккомпанемент» в музыке;

о сочетании темпов;

танцевально-тренировочные упражнения у станка и на середине по всем разделам, включенным в программу 4-го года обучения;

характер и манеру исполнения современных европейских и латиноамериканских бальных танцев;

последовательность исполнения упражнений классического танца у станка и на середине;

характерные особенности движений народно-сценического танца у станка и на середине;

манеру исполнения движений и танцевальных композиций разных народов и уметь применять их в условиях сценической практики;

позиции ног и рук;

что такое балет, балетный спектакль;

о распределении физической нагрузки на тело во время движений;

### **уметь:**

правильно стоять у станка, исполнять основные элементы классического и народно-сценического танцев;

применять в соответствии с характером музыки и танца исполнительские средства пластической выразительности: темп и динамика движений, характер поз, выражение лица (мимика);

исполнять танцевальные импровизации на заданную музыку в художественном образе, в предлагаемых обстоятельствах;

держаться «точку», исполняя вращения;

правильно и четко исполнять простейшие дроби;

помочь отстающим товарищам овладеть умениями и навыками,

участвовать в концертных выступлениях;

правильно дышать во время быстрых движений;

настраиваться на положительный лад посредством применения психотренинга;

### **метапредметные:**

будут уметь анализировать собственное исполнение движений, владеть умением оценки собственной деятельности;

### **личностные:**

научатся выявлять положительные и отрицательные стороны танцевального номера

будут обладать терпением, усидчивостью и взаимопомощью, мобильностью.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### **Задачи:**

#### **образовательные**

закрепить ранее изученный материал;

сформировать новые теоретические знания, практические умения и навыки в области хореографического искусства и партерной гимнастики;

усложнить тренировочный экзерсис и постановочные работы;

изучить элементы и связки современного стиля танца - хип-хоп;

**развивающие**

развить наблюдательность, память, творческое мышление, танцевальные способности учащихся;

продолжить работу над совершенствованием тела и духа посредством самоанализа;

**воспитательные**

воспитать у учащихся дисциплину;

воспитать упорство в достижении цели, активность посредством вовлечения в творческую, концертную деятельность (фестивали, конкурсы).

**5 год обучения**

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов	В том числе		Форма аттестации/ контроля
			теория	практика	
	<b>Введение</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Урок-игра, опрос
<b>1</b>	<b>Ритмика и игровая гимнастика</b>	<b>24</b>	<b>1</b>	<b>23</b>	Контрольное занятие
<i>1.1</i>	<i>Музыкальная азбука</i>				
1.1.1	Темпы музыки		1	1	
1.1.2	Художественные образы и характеры в танце		-	2	
1.1.3	Самостоятельная работа		-	2	
<i>1.2</i>	<i>Игровая гимнастика для всех групп мышц (комбинации)</i>				
1.2.1	Упражнение для головы и плеч		-	2	
1.2.2	Упражнение для рук и ног		-	2	
1.2.3	Упражнение для корпуса и бедер		-	2	
1.2.4	Упражнение на равновесие		-	2	
1.2.5	Упражнение на равновесие в паре		-	2	
1.2.6	Упражнение на равновесие		-	2	
1.3	Упражнение на равновесие		-	2	
1.3.1	Закрепление пройденного материала		-	2	
1.3.2	Закрепление пройденного материала		-	2	
1.3.3	Закрепление пройденного материала		-	2	
<i>1.3</i>	<i>Растяжка на усложнение</i>				
	Растяжка 1-я комбинация		-	2	
	Растяжка 2-я комбинация		-	2	
	Закрепление пройденного материала		-	2	
<b>2</b>	<b>Элементы классического танца</b>	<b>40</b>	<b>1</b>	<b>39</b>	Контрольное занятие
<i>2.1</i>	<i>Экзерсис классического танца (одна рука на станке)</i>				
2.1.1	Экзерсис классического танца (одна рука на станке)		1	1	
2.1.2	Экзерсис классического танца (одна рука на станке)		-	2	

2.1.3	Дыхание при обучении		-	2	
2.1.4	танцу		-	2	
2.1.5	Позиции рук		-	2	
2.1.6	Изучение поклона Demi plie и grand plie		-	2	
2.1.7	Упражнение Releve (комбинация)		-	2	
2.1.8	Упражнение Battement tendu (комбинация)		-	2	
2.1.9	Упражнение rond de jamb par terre с auté par terre		-	2	
2.1.10	(комбинация) Упражнение battement tendu		-	2	
2.1.11	jete (комбинация)		-	2	
2.1.12	Упражнение sou-de-pied (комбинация)		-	2	
2.1.13	Упражнение grand battement jete (комбинация)		-	2	
2.1.14	Упражнение Fondu (комбинация)		-	2	
<b>2.2</b>	Техника исполнения				
2.2.1	упражнения Frappe		-	2	
2.2.2	Техника исполнения упражнения Adagio		-	2	
2.2.3	Закрепление пройденного материала		-	2	
<b>2.3</b>	<b><i>Перегибы корпуса, растяжка</i></b>				
2.3.1	Перегибы корпуса		-	2	
2.3.2	(комбинация)				
2.3.3	Упражнение Port de bras (комбинация)		-	2	
	Техника исполнения упражнения Attitude		-	2	
	<b><i>Прыжки</i></b>				
	Техника исполнения прыжка temps leve saute				
	Техника исполнения прыжка Assambles				
	Техника исполнения прыжка temps leve sauté по 4-й позиции				
<b>3</b>	<b>Элементы народного</b>	<b>40</b>	<b>1</b>	<b>39</b>	Контрольное занятие
<b>3.1</b>	<b>танца</b>				
	<b><i>Экзерсис народного танца (движения у станка исполняются боком, одной рукой за станок)</i></b>		1	1	
3.1.1					
3.1.2	Танцы народов мира		-	2	
3.1.3	Поклон в испанском стиле Приседания и полупальцы		-	2	
3.1.4	(комбинация) Упражнение на развитие		-	2	
3.1.5	подвижности стопы		-	2	

3.1.6	Маленькие броски		-	2	
3.1.7	(комбинация)		-	2	
3.1.8	Дробь (комбинация)				
3.1.9	Большие броски (комбинация)		-	2	
3.1.10	Танцевальные движения (комбинация)		-	2	
3.1.11	Прыжки в движении (комбинация)		-	2	
<b>3.2</b>	<b>Вращения (комбинация)</b> Закрепление пройденного				
3.2.1	материала		-	2	
3.2.2	<b>Основные приемы</b> <b>выстукиваний в «четке»</b>		-	2	
3.2.3	Техника степовского шага				
<b>3.3</b>	<b>Понятие движений «слайд»,</b> <b>«скаффл», «дубль»</b> Закрепление пройденного		-	2	
3.3.1	материала				
3.3.2	<b>Особенности танцев</b> <b>народом мира</b>		-	2	
3.3.3	Основные движения				
3.3.4	китайского танца		-	2	
3.3.5	Рисунок танца		-	2	
3.3.6	Основные движения				
	молдавского танца		-	2	
	Динамичный бег в				
	комбинации		-	2	
	Основные движения				
	ирландского танца				
	Прыжки и дробь				
<b>4</b>	<b>Партерная гимнастика</b>	<b>26</b>	<b>-</b>	<b>26</b>	Контрольное занятие
<b>4.1</b>	<b>Комплекс упражнений с</b> <b>увеличением нагрузки и</b> <b>укреплением различных</b> <b>групп мышц (в паре)</b>				
4.1.1	Дыхание при исполнении				
4.1.2	партерной гимнастики		-	2	
4.1.3	Классические движения на		-	2	
4.1.4	полу				
4.1.5	Упражнение «полусвеча»,		-	2	
4.1.6	«свеча»				
4.1.7	Гимнастические		-	2	
4.1.8	упражнения в паре		-	2	
	Растяжка в паре		-	2	
	Упражнение «лягушка на		-	2	
	воде»		-	2	
<b>4.2</b>	<b>Гимнастические трюки</b> Самостоятельная работа				
4.2.1	<b>Статичная гимнастика</b>		-	2	
4.2.2	<b>на полу</b>				
4.2.3	Упражнения для спины		-	2	
<b>4.3</b>	Упражнения на растяжку		-	2	
	туловища				

4.3.1	Упражнения сидя		-	2		
4.3.2	<b>Релаксационная гимнастика</b> Групповые упражнения Закрепление пройденного материала		-	2		
<b>5</b>	<b>Элементы спортивного танца</b>	<b>40</b>	<b>2</b>	<b>38</b>	Зачет	
<b>5.1</b>	<b>Характерные особенности исполнения брэйк-данса, локинга</b>		2	-		
5.1.1	Понятие верхний брейк-данс		-	2		
5.1.2	Повороты в брейк-дансе		-	2		
5.1.3	Основные шаги		-	2		
5.1.4	Понятие «скольжение»		-	2		
5.1.5	Техника движений локинга		-	2		
5.1.6	Прыжки с подъемом		-	2		
5.1.7	Основные движения локинга для рук		-	2		
5.1.8	Движения для ног		-	2		
5.1.9	Пластика телом		-	2		
5.1.10	Закрепление пройденного материала		-	2		
<b>5.2</b>	<b>Акробатические элементы</b>		-	2		
5.2.1	Стойка на руках		-	2		
5.2.2	Техника трюка «перекидной»		-	2		
5.2.3	Стойка на голове		-	2		
5.2.4	Закрепление пройденного материала		-	2		
5.2.5	Работа в паре		-	2		
<b>5.3</b>	<b>Постановка танцевальных композиций</b>		-	2		
5.3.1	Танцевальные связки и комбинации		-	2		
5.3.2	Сольные партии		-	2		
5.3.3	Рисунок танца		-	2		
5.3.4	Постановка танца		-	2		
5.3.5	Закрепление пройденного материала		-	2		
<b>6</b>	<b>Танцевальный репертуар</b>	<b>40</b>	<b>-</b>	<b>40</b>		Урок-концерт
6.1	Танец «Мадагаскар»		-	2		
6.2	Танец «Мадагаскар» (продолжение)		-	2		
6.3	Закрепление пройденного материала		-	2		
6.4	Рисунок танца		-	2		
6.5	Танец «Марионетки»		-	2		
6.6	Танец «Марионеток» (продолжение)		-	2		
6.7	Закрепление пройденного материала		-	2		

6.8	Рисунок танца		-	2	
6.9	Танец «Русский танец»		-	2	
6.10	Танец «Русский танец» (продолжение)		-	2	
6.11	Закрепление пройденного материала		-	2	
6.12	Рисунок танца		-	2	
6.13	Танец «Робинзоны»		-	2	
6.14	Танец «Робинзоны» (продолжение)		-	2	
6.15	Закрепление пройденного материала		-	2	
6.16	Рисунок танца		-	2	
6.17	Танец «Уличные танцы»		-	2	
6.18	Танец «Уличные танцы» (продолжение)		-	2	
6.19	Закрепление пройденного материала		-	2	
6.20	Рисунок танца		-	2	
<b>7</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>4</b>	-	<b>4</b>	Тестирование Отчетный концерт
7.1	Подготовка к отчётному концерту		-	2	
7.2	Отчётный концерт		-	2	
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>10</b>	<b>206</b>	

## Содержание учебного плана 5 год обучения

### **ВВЕДЕНИЕ**

*Теоретическая часть.* Инструктаж по технике безопасности. Введение в образовательную программу 5 года обучения.

*Практическая часть.* Этюды-импровизация «Многообразие поклонов».

### **Раздел 1. РИТМИКА**

#### **Подраздел 1.1 Музыкальная азбука**

##### **Тема 1.1.1 Темпы музыки**

*Теоретическая часть.* Сочетание различных темпов музыки.

*Практическая часть.* Исполнение движений под быструю смену разнообразного музыкального материала. Просмотр и обсуждение видеofilьма "Мюзикл - как музыкальный жанр"

##### **Тема 1.1.2 Художественные образы и характеры в танце**

*Практическая часть.* Исполнение танцевальных композиций в характере и художественном образе музыкального материала.

##### **Тема 1.1.3 Самостоятельная работа**

*Практическая часть.* Сочинение движений под музыку.

#### **Подраздел 1.2 Игровая гимнастика для всех групп мышц (комбинации)**

##### **Тема 1.2.1 Упражнение для головы и плеч**

Просмотр короткометражного фильма о влиянии спорта на развитие человека.

*Практическая часть.* Исполнение упражнений «Балванчик» (комбинации).

##### **Тема 1.2.2 Упражнение для рук и ног**

*Практическая часть.* Исполнение упражнений «Ворота открываются», «Мельница» (комбинации).

**Тема 1.2.3 Упражнение для корпуса и бедер**

*Практическая часть.* Исполнение упражнений «Тяни-толкай» (комбинации).

**Тема 1.2.4 Упражнение на равновесие**

*Практическая часть.* Отработка равновесия со смещением тела, на одной ноге «Камертон».

**Тема 1.2.5 Упражнение на равновесие в паре**

*Практическая часть.* Исполнение равновесия в паре с переходом на одну ногу «Едем в лодке».

**Тема 1.2.6 Закрепление пройденного материала**

*Практическая часть.* Отработка движений.

**Подраздел 1.3 Растяжка на усложнение**

**Тема 1.3.1 Растяжка 1-я комбинация**

*Практическая часть.* Исполнение растяжки по точкам слитно.

**Тема 1.3.2 Растяжка 2-я комбинация**

*Практическая часть.* Растяжка в комбинации с наклонами корпуса.

**Тема 1.3.3 Закрепление пройденного материала**

*Практическая часть.* Отработка движений.

**Раздел 2. ЭЛЕМЕНТЫ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА**

**Подраздел 2.1 Экзерсис классического танца (одна рука на станке)**

**Тема 2.1.1 Дыхание при обучении танцу**

*Теоретическая часть.* Знакомство с новыми понятиями. "Встреча с интересными людьми" - видеоролики об известных современных танцах, рассказ о трудном пути к успеху.

*Практическая часть.* Восстановление дыхания после движений в быстром темпе.

**Тема 2.1.2 Позиции рук**

*Практическая часть.* Повтор позиции рук и ног (одна рука на станке).

**Тема 2.1.3 Изучение поклона**

*Практическая часть.* Исполнение поклона из 5 позиции (усложненного).

**Тема 2.1.4 Demi plie и grand plie**

*Практическая часть.* Исполнение Demi plie по 1, 2, 4, 5 позициям grand plie (одна рука на станке).

**Тема 2.1.5 Упражнение Releve (комбинация)**

*Практическая часть.* Исполнение Releve по 1,2,4,5 позициям, на полупальцах.

**Тема 2.1.6 Упражнение Battement tendu (комбинация)**

*Практическая часть.* Показ и исполнение Battement tendu из 5 позиции крестом (лицом к станку).

**Тема 2.1.7 Упражнение rond de jamb par terre с auté par terre (комбинация)**

*Практическая часть.* Исполнение рон де жамб партер ан деор и ан дедан (rond de jamb par terre en dehors en dedans) в сочетании с пасса партер (passe par terre).

**Тема 2.1.8 Упражнение *battement tendu jete* (комбинация)**

*Практическая часть.* Показ и исполнение *battement tendu jete* по 5 позиции на 45° крестом.

**Тема 2.1.9 Упражнение *sou-de-pied* (комбинация)**

*Практическая часть.* Исполнение ку де пье (*sou-de-pied*) положение обхватывающее, условное.

**Тема 2.1.10 Упражнение *grand battement jete* (комбинация)**

*Практическая часть.* Показ и исполнение гранд батман жете (*grand battement jete*) крестом из 5 позиции (одна рука на станке).

**Тема 2.1.11 Упражнение *Fondu* (комбинация)**

*Практическая часть.* Исполнение фондю (*Fondu*) в пол и на воздух.

**Тема 2.1.12 Техника исполнения упражнения *Frappe***

*Практическая часть.* Показ и исполнение *Frappe, sou de pied* крестом (одна рука на станке).

**Тема 2.1.13 Техника исполнения упражнения *Adagio***

*Практическая часть.* Исполнение простая форма *Adagio*.

**Тема 2.1.14 Закрепление пройденного материала**

*Практическая часть.* Отработка движений.

**Подраздел 2.2 Перегибы корпуса, растяжка**

**Тема 2.2.1 Перегибы корпуса (комбинация)**

*Практическая часть.* Исполнение перегибов корпуса (одна рука на станке) в стороны, назад слитно.

**Тема 2.2.1 Упражнение *Port de bras* (комбинация)**

*Практическая часть.* Исполнение *Port de bras* 1, 2-е.

**Тема 2.1.2 Техника исполнения упражнения *Attitude***

*Практическая часть.* Исполнение растяжки *Attitude* (спиной к станку).

**Подраздел 2.3 Прыжки**

**Тема 2.3.1 Техника исполнения прыжка *temps leve auté***

*Практическая часть.* Показ и исполнение прыжков тан леве соте (*temps leve auté*) по 1, 2, 5-й позициям.

**Тема 2.3.2 Техника исполнения прыжка *Assambles***

*Практическая часть.* Показ и исполнение *Assambles*.

**Тема 2.3.3 Техника исполнения прыжка *temps leve sauté* по 4-й позиции**

*Практическая часть.* Показ и исполнение прыжка *temps leve sauté* по 4-й позиции.

**Раздел 3. ЭЛЕМЕНТЫ НАРОДНОГО ТАНЦА**

**Подраздел 3.1 Экзерсис народного танца (движения у станка исполняются боком, одной рукой за станок)**

**Тема 3.1.1 Танцы народов мира**

*Теоретическая часть.* Характер исполнения народных танцев народов мира. Проведение беседы об этнической толерантности.

*Практическая часть:* Дыхание при сосредоточении на движении. Попурри народных танцев (танец-игра).

**Тема 3.1.2 Поклон в испанском стиле**

*Практическая часть.* Изучение поклона из 5-й позиции на середине зала в испанском стиле.

### ***Тема 3.1.3 Приседания и полупальцы (комбинация)***

*Практическая часть.* Показ и исполнение движение полное приседание, подъем на полупальцы по всем позициям ног в цыганском стиле.

### ***Тема 3.1.4 Упражнение на развитие подвижности стопы***

*Практическая часть.* Исполнение упражнения на развитие подвижности стопы с руками во 2-й позиции.

### ***Тема 3.1.5 Маленькие броски (комбинация)***

*Практическая часть.* Показ и исполнение маленьких бросков крестом с двойной дробью в характере греческого танца.

### ***Тема 3.1.6 Дробь (комбинация)***

*Практическая часть.* Исполнение дробных выстукиваний в характере ирландского танца.

### ***Тема 3.1.7 Большие броски (комбинация)***

*Практическая часть.* Исполнение больших бросков из 1-й позиции в характере китайского танца.

### ***Тема 3.1.8 Танцевальные движения (комбинация)***

*Практическая часть.* Исполнение двойных шагов с поворотом, моталочкой и молоточками.

### ***Тема 3.1.9 Прыжки в движении (комбинация)***

*Практическая часть.* Показ и исполнение прыжков в повороте, «блинчик».

### ***Тема 3.1.10 Вращения (комбинация)***

*Практическая часть.* Исполнение вращений на одной ноге.

### ***Тема 3.1.11 Закрепление пройденного материала***

*Практическая часть.* Отработка движений.

## ***Подраздел 3.2 Основные приемы выстукиваний в «четке»***

### ***Тема 3.2.1 Техника степовского шага***

*Практическая часть.* Изучение степовского шага в повороте, «браш».

### ***Тема 3.2.2 Понятие движений «слайд», «скаффл», «дубль».***

*Практическая часть.* Показ и исполнение движений «слайд», «скаффл», «дубль».

### ***Тема 3.2.3 Закрепление пройденного материала***

*Практическая часть.* Отработка движений.

## ***Подраздел 3.3 Особенности танцев народов мира***

### ***Тема 3.3.1 Основные движения китайского танца***

*Практическая часть.* Изучение основного шага, вращения в приседании.

### ***Тема 3.3.2 Рисунок танца***

*Практическая часть.* Перестроения на середине из «россыпи» в «карусель», работа с веерами.

### ***Тема 3.3.3 Основные движения молдавского танца***

*Практическая часть.* Молдавский танец: показ и исполнение прыжков в повороте, вращения на одной ноге, движения «блинчик».

### ***Тема 3.3.4 Динамичный бег в комбинации***

*Практическая часть.* Исполнение бега в продвижении, повороте и подскоках, «косичка» в продвижении.

### ***Тема 3.3.5 Основные движения ирландского танца***

*Практическая часть.* Ирландский танец: изучение основных шагов на

месте и в продвижении, бега и быстрых вращений в паре, положение рук.

### **Тема 3.3.6 Прыжки и дробь**

*Практическая часть.* Изучение прыжков и дробных выстукиваний.

## **Раздел 4. ПАРТЕРНАЯ ГИМНАСТИКА**

**Подраздел 4.1 Комплекс упражнений с увеличением нагрузки и укреплением различных групп мышц (в паре)**

### **Тема 4.1.1 Дыхание при выполнении партерной гимнастики**

Проведение тренинга "Первая помощь при растяжении и ушибах".

*Практическая часть.* Техника дыхательной гимнастики при выполнении движений на полу.

### **Тема 4.1.2 Классические движения на полу**

*Практическая часть.* Исполнение бросков ног с прямого положение на 90° на полу.

### **Тема 4.1.3 Упражнение «полусвеча», «свеча»**

*Практическая часть.* Показ и исполнение упражнения «полусвеча», «свеча».

### **Тема 4.1.4 Гимнастические упражнения в паре**

*Практическая часть.* Исполнение «складочки» вперед, в паре, с перекатом назад, «мостик» с нагрузкой.

### **Тема 4.1.5 Растяжка в паре**

*Практическая часть.* Исполнение растяжки в паре на усложнение.

### **Тема 4.1.6 Упражнение «лягушка на воде»**

*Практическая часть.* Показ и исполнение упражнения «лягушка на воде» с нагрузкой сверху.

### **Тема 4.1.7 Гимнастические трюки**

*Практическая часть.* Исполнение «стойка на голове».

### **Тема 4.1.8 Самостоятельная работа**

*Практическая часть.* Практические задания на самостоятельное исполнение разогрева определенных группы мышц.

## **Подраздел 4.2 Статичная гимнастика на полу**

### **Тема 4.2.1 Упражнения для спины**

*Практическая часть.* Исполнение упражнений «Лотос», «Поза лука».

### **Тема 4.2.2 Упражнения на растяжку туловища**

*Практическая часть.* Исполнение упражнения «Небо – земля», упражнение «Преграда».

### **Тема 4.2.3 Упражнения сидя**

*Практическая часть.* Показ и исполнение упражнения в положении сидя «Зародыш», «Координация рук и ног», «Поза треугольника».

## **Подраздел 4.3 Релаксационная гимнастика**

### **Тема 4.3.1 Групповые упражнения**

*Практическая часть.* Выполнение упражнений «стоячая свая», «равновесие».

### **Тема 4.3.1 Закрепление пройденного материала**

*Практическая часть.* Показ и исполнение упражнений «я доверяю тебе».

## **Раздел 5. ЭЛЕМЕНТЫ СПОРТИВНОГО ТАНЦА**

**Подраздел 5.1. Характерные особенности исполнения брэйк-данса,**

## **локинга**

### **Тема 5.1.1 Понятие верхний брейк-данс**

*Теоретическая часть.* Историческая справка танцевального стиля брейк-данс, характер исполнения брейка, локинга. Просмотр и обсуждение презентации "Техника безопасности на занятиях брейк-данса"

*Практическая часть.* Элементы верхнего брейка: «волна» руками, корпусом, ногами, техника движений плечами и головой.

### **Тема 5.1.2 Повороты в брейк-дансе**

*Практическая часть.* Исполнение быстрых и медленных поворотов.

### **Тема 5.1.3 Основные шаги**

*Практическая часть.* Показ и исполнение основных шагов по квадрату, двойная смена ног «крест».

### **Тема 5.1.4 Понятие «скольжение»**

*Практическая часть.* Изучение движения «скольжение» и «лунная походка».

### **Тема 5.1.5 Техника движений локинга**

*Практическая часть.* Техника замирания и быстрых движений в локинге: вращение кистью, движения рук и головы.

### **Тема 5.1.6 Прыжки с подъемом**

*Практическая часть.* Изучение прыжков в полушпагат и подъем тела обратно.

### **Тема 5.1.7 Основные движения локинга для рук**

*Практическая часть.* Изучение движений «alpha», «up lock», «scoo b doo».

### **Тема 5.1.8 Движения для ног**

*Практическая часть.* Изучение движений для ног: «whichaway», «knee drop».

### **Тема 5.1.9 Пластика телом**

*Практическая часть.* Изучение движений всем телом: «rocksteadi», «double lock».

### **Тема 5.1.10 Закрепление пройденного материала**

*Практическая часть.* Отработка движений.

## **Подраздел 5.2 Акробатические элементы**

### **Тема 5.2.1 Стойка на руках**

*Практическая часть.* Изучение движения «стойка на руках».

### **Тема 5.2.2 Техника трюка «перекидной»**

*Практическая часть.* Показ и исполнение движения «перекидной через мостик».

### **Тема 5.2.3 Стойка на голове**

*Практическая часть.* Исполнение и отработка «стойка на голове».

### **Тема 5.2.4 Закрепление пройденного материала**

*Практическая часть.* Отработка движений.

### **Тема 5.2.5 Работа в паре**

*Практическая часть.* Отработка движений в паре (комбинация)

## **Подраздел 5.3 Постановка танцевальных композиций**

### **Тема 5.3.1 Танцевальные связки и комбинации**

*Практическая часть.* Изучение и отработка танцевальных комбинаций и

СВЯЗОК.

**Тема 5.3.2 Сольные партии**

*Практическая часть.* Отработка сольных частей танца.

**Тема 5.3.3 Рисунок танца**

*Практическая часть.* Отработка рисунка танца.

**Тема 5.3.4 Постановка танца**

*Практическая часть.* Этюдная постановка в стиле брейк-данса, локинга.

**Тема 5.3.5 Закрепление пройденного материала**

*Практическая часть.* Отработка движений.

**6. ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ РЕПЕРТУАР**

**Тема 6.1 Танец «Мадагаскар»**

*Теория:* Прослушивание музыки, обсуждение сюжета. Просмотр видеороликов и проведение тренинга "Я - арлекин", воспитание детей через театральное искусство.

*Практика:* Изучение и исполнение лексики танца, рисунков и перестроений.

**Тема 6.2 Танец «Мадагаскар» (продолжение)**

*Практическая часть.* Соединение основных движений в танцевальные связки. Отработка танцевального номера. Работа в паре, с солистами.

**Тема 6.3 Закрепление пройденного материала**

*Практическая часть.* Отработка танца.

**Тема 6.4 Рисунок танца**

*Практическая часть.* Отработка рисунка танца.

**Тема 6.5 Танец «Марионетки»**

*Теория:* Прослушивание музыки, обсуждение сюжета.

*Практика:* Изучение и исполнение лексики танца, рисунков и перестроений.

**Тема 6.6 Танец «Марионеток» (продолжение)**

*Практическая часть.* Соединение основных движений в танцевальные связки. Отработка танцевального номера.

**Тема 6.7 Закрепление пройденного материала**

*Практическая часть.* Отработка танца.

**Тема 6.8 Рисунок танца**

*Практическая часть.* Отработка рисунка танца.

**Тема 6.9 Танец «Русский танец»**

*Теория:* Прослушивание музыки, обсуждение сюжета.

*Практика:* Изучение и исполнение лексики танца, рисунков и перестроений.

**Тема 6.10 Танец «Русский танец» (продолжение)**

*Практическая часть.* Соединение основных движений в танцевальные связки. Отработка танцевального номера.

**Тема 6.11 Закрепление пройденного материала**

*Практическая часть.* Отработка танца.

**Тема 6.12 Рисунок танца**

*Практическая часть.* Отработка рисунка танца.

**Тема 6.13 Танец «Робинзоны»**

*Теория:* Прослушивание музыки, обсуждение сюжета.

*Практика:* Изучение и исполнение лексики танца, рисунков и перестроений.

***Тема 6.14 Танец «Робинзоны» (продолжение)***

*Практическая часть.* Соединение основных движений в танцевальные связки. Отработка танцевального номера.

***Тема 6.15 Закрепление пройденного материала***

*Практическая часть.* Отработка танца.

***Тема 6.16 Рисунок танца***

*Практическая часть.* Отработка рисунка танца.

***Тема 6.17 Танец «Уличные танцы»***

*Теория:* Прослушивание музыки, обсуждение сюжета.

*Практика:* Изучение и исполнение лексики танца, рисунков и перестроений.

***Тема 6.18 Танец «Уличные танцы» (продолжение)***

*Практическая часть.* Соединение основных движений в танцевальные связки. Отработка танцевального номера.

***Тема 6.19 Закрепление пройденного материала***

*Практическая часть.* Отработка танца.

***Тема 6.20 Рисунок танца***

*Практическая часть.* Отработка рисунка танца.

**Раздел 7. ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ**

***Тема 7. 1 Подготовка к отчётному концерту***

*Теория.* Выявление уровня теоретических знаний по методике исполнения;

*Практика:* Отработка танцевальных номеров

***Тема 7. 1 Отчётный концерт***

*Практическая часть.* Отчётный концерт.

**Планируемые результаты освоения программы**

**Предметные результаты:**

В результате освоения программы 5-го года обучения учащиеся должны **знать:**

элементы музыкальной грамоты в рамках программы текущего года;

названия движений, термины;

танцевально-тренировочные упражнения у станка и на середине по всем разделам, включенным в программу текущего года обучения;

характер и манеру исполнения спортивных танцев;

последовательность выполнения экзерсиса классического танца у станка и на середине и его назначение;

характерные особенности экзерсиса народно-сценического танца у станка и на середине;

характере и манере исполнения движений и танцевальных композиций разных народов и уметь применять их в условиях сценической практики;

современные стили танца;

**уметь:**

исполнять у станка и на середине зала основные элементы классического и

народно-сценического танцев;  
применять в соответствии с характером музыки и танца исполнительские средства пластической выразительности: темп и динамика движений, характер поз, выражение лица (мимика);  
исполнять танцевальные импровизации на заданную музыку в художественном образе, в предлагаемых обстоятельствах;  
умело исполняет вращения с разной скоростью;  
правильно и четко исполнять дроби;  
сосредотачиваться на движении, понимать свое тело через релаксационные упражнения;  
держат под контролем свои эмоции при выступлении на сцене;  
уметь расслабляться сидя и стоя;  
исполнять движения в характере современных стилей (хип-хоп, тектоник, рагги, локинг);  
**владеть:**  
чувством пространства сцены;  
танцевальным реквизитом, умело работать с ним;  
**метапредметные:**  
будут уметь анализировать исполнение движений, презентовать и применять результаты своей работы;  
участвовать в концертных выступлениях;  
**личностные:**  
будут оказывать помощь отстающим товарищам в овладении умениями и навыками;  
умением и способностью слушать других членов коллектива, готовностью принимать во внимание их мнение;  
научатся уважительно относиться к культуре других народов.

**Блок № 2. «Комплекс организационно – педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной программы»  
Календарный учебный график**

В соответствии с Положением о рабочей программе педагога дополнительного образования МБУДО ЦДОД, календарный учебный график разрабатывается ежегодно и является составной частью рабочей программы (Приложение 1).

**ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

Количество учебных недель – 36

Количество учебных дней – 72

Учебный период с 15 сентября по 31 мая

**ВТОРОЙ И ПОСЛЕДУЮЩИЕ ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Количество учебных недель – 36

Количество учебных дней – 108

Учебный период с 1 сентября по 31 мая

## **Условия реализации программы** **Материально – техническое обеспечение**

- просторное, светлое помещение (танцевальный зал с зеркалами и станками, соответствующими росту ребенка) с учетом санитарных и гигиенических норм;
- мягкие коврики;
- специальная удобная, не стесняющая движений, танцевальная форма и обувь, соответствующая специфике работы коллектива;
- танцевальные костюмы различных жанровых направлений;
- музыкальная аппаратура, фонотека, CD-диски, USB- носители с записью танцевальной музыки.

*Информационное обеспечение:* в условиях реализации программы необходим доступ к фонду интернет-ресурсов.

*Кадровое обеспечение:* педагог, работающий по данной программе, должен иметь высшее образование в области, соответствующей профилю детского объединения без предъявления требований к стажу работы;

*Консультации педагога-психолога* в период участия в конкурсных и концертных мероприятиях.

*Санитарно-гигиенические требования:* занятия должны проводиться в просторном помещении, соответствующем требованиям техники безопасности, противопожарной безопасности, санитарным нормам. Кабинет должен хорошо освещаться и периодически проветриваться.

В образовательном учреждении созданы условия для функционирования современной информационно-образовательной среды, включающей электронные информационные ресурсы, электронные образовательные ресурсы и совокупность информационных технологий, в том числе с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, соответствующих технических средств (в том числе, цифровых видео материалов и др.), обеспечивающих достижение каждым обучающимся максимально возможных для него результатов освоения образовательных программ.

В случае непосещения занятий учащимися по причине неблагоприятных погодных условий, на период карантина и чрезвычайных ситуаций занятия проводятся с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения при реализации дополнительной общеобразовательной программы согласно расписанию.

Продолжительность учебных занятий сокращается до 30 минут.

В обучении с применением ЭО и ДОТ могут использоваться следующие организационные формы учебной деятельности: видеозанятие; практическое занятие; контрольные задания.

Организация дистанционного обучения на усмотрение педагога может осуществляться посредством следующих платформ: социальная сеть ВКонтакте: <https://vk.com>; социальная сеть Instagram: <https://www.instagram.com/>; электронная почта и облачные хранилища; ЯКласс: <https://www.yaklass.ru>, Учи.ру: <https://uchi.ru>; образовательный портал Инфоурок: <https://infourok.ru/school>. Организация онлайн-консультаций, на усмотрение педагога, может осуществляться посредством следующих программ: Skype, Zoom, Youtube, МЭО Учи.ру, видеосвязи образовательного портала Инфоурок, мессенджеров

WhatsApp, Viber, личных сообщений в социальных сетях.

При реализации программы используются следующие **формы занятий**: практические и теоретические занятия, выставки и занятия – игры, применяются следующие **методы обучения** (классификация по типу познавательной деятельности И.Я. Лернера, М.Н. Скаткина):

объяснительно-иллюстративный;

репродуктивный;

метод проблемного изложения;

частично – поисковый;

учебная и методическая литература по вопросам преподавания изобразительного искусства и здоровья.

### **Формы контроля**

В начале первого года обучения проводится *входной контроль* (Приложение 1), по окончании текущего года обучения проводится *промежуточная аттестация* учащихся (Приложение 2). Полученные результаты служат основанием для корректировки программы, прогнозирования обучения, поощрения учащихся.

Для определения результатов освоения образовательной программы проводится *итоговая аттестация учащихся*.

В зависимости от вида аттестации формы контроля могут быть следующие:

Для начальной диагностики это: тестирование и практические задания.

Для промежуточной и итоговой аттестации это: контрольные занятия, включающие тестовые задания по теоретическому материалу и практическое исполнение заданий в рамках пройденного материала.

### **Оценочные материалы**

Начальная диагностика осуществляется педагогом на основе наблюдения в форме небольших игровых заданий: прохлопывание несложного ритмического рисунка, определение на слух настроения музыки и ее темпа, громкости звучания (приложение 1).

Для проведения аттестации используются контрольно-измерительные материалы, разработанные педагогом, позволяющие измерить уровень развития личности учащихся в области приобретенных знаний, умений и навыков, полученных учащимися в процессе освоения программы. (Приложение 2).

Мониторинг личностного развития учащихся осуществляется через педагогическое наблюдение с указанием уровня проведения качеств личности (Приложение 3).

Формы демонстрации достижений учащихся – тест-игра, контрольные занятия, урок-концерт, тестирование, отчетные концерт по окончании учебного года.

Развитие творческих процессов определяется с помощью выполнения творческих заданий, разгадывания кроссвордов, загадок, исполнения творческих этюдов.

### **Методические материалы**

Образовательный процесс, организуемый в рамках данной программы, осуществляется в очной форме. Программа разработана для обучения детей в группах постоянного состава, в которые принимаются все желающие, при наличии справки о состоянии здоровья.

Методические материалы, применяемые для реализации программы:

планы занятий;

методическая и информационная литература;

диагностические методики для определения уровня физического развития и творческих способностей детей;

кроссворды и викторины.

При реализации программы большое внимание уделяется подбору музыки. Музыкальный материал должен соответствовать уровню развития детей, характеру исполняемых ими движений. Для занятия классическим танцем лучше использовать классическую музыку. Для занятий народно-сценическим танцем целесообразно использовать музыку различных народов в исполнении народных инструментов. На занятиях современным танцем используется современная музыка.

### **Методы организации учебного процесса**

Для реализации содержания программы используются *различные формы проведения занятий в очной форме:*

тренинг;

импровизация;

игра;

итоговое занятие;

контрольное занятие;

творческий отчет.

Форма организации образовательного процесса проведения занятия – ***фронтальная, групповая.***

При проведении занятий применяются следующие ***методы:***

1. объяснительно-иллюстративный (приобретение учащимися информации разными способами зрительным, слуховым, речевым и др; форма – рассказ, показ видеоматериала, открытые занятия);
2. метод устного изложения, комментирование, инструктирование, корректирование (форма – информация, беседа);
3. коммуникативно-деятельный (взаимосвязь в диалоге между преподавателем и учащимся);
4. наглядный метод танцевального показа (демонстрация танцевальных движений комбинаций, наблюдение и анализ концертной деятельности);
5. метод упражнений и домашних заданий;
6. метод танцевально-практических действий, индивидуальные, групповые задания;
7. метод физической помощи включает помощь педагога в фиксации правильного положения корпуса, рук, ног и головы ученика, для

того чтобы ребенок мог запомнить мышечное ощущение и правильное положение тела;

8. метод развития познавательной деятельности: проблемный (решение проблемных задач), творческий (сочинение комбинаций, этюдов),
9. игровой метод соревнования предполагает подбор и применение игр, содержание которых включает в себя соревнование детей между собой.

Для достижения поставленной цели и задач используются следующие **педагогические принципы**:

**Доступности** - возрастной и индивидуальный подход, предполагающий выбор тематики, приемов работы в соответствии с субъективным опытом и возрастом детей;

**Последовательности** - разучивание движений и упражнений методом фиксации отдельных положений, этапов движения, фаз, которые отрабатываются отдельно, а после освоения всех операций объединяются в единую форму всего движения или упражнения.

**Целостности** - единство обучения, воспитания и развития, с одной стороны, и системность, с другой, которая предусматривает сочетание практических занятий с краткими беседами о хореографии, репетиций с постановочной работой.

**Гуманизации** - личностно - ориентированный подход в воспитании и обучении, учет возрастных и индивидуальных особенностей, атмосфера доброжелательности и взаимопонимания, создающая живую мотивацию деятельности ребенка и обеспечивающая саморазвитие и совершенствование личности.

**Деятельностного подхода** - любые знания приобретаются ребенком во время активной деятельности

**Интеграции** - этот принцип позволяет совместить в одной программе аспекты таких общечеловеческих знаний, как музыка, театральное искусство, литература, валеология.

Применяемые **педагогические технологии** способствуют наиболее успешному освоению учебного материала программы:

- 1) индивидуализации обучения,
- 2) дифференцированное обучение,
- 3) развивающее обучение,
- 4) игровая деятельность,
- 5) коммуникативная технология обучения,
- 6) коллективная творческая деятельность,
- 7) здоровьесберегающие технологии.

#### **Алгоритм занятия**

1. Вводная часть. Организационный момент.
2. Ритмика
3. Коллективно-порядковые движения.
4. Разминка и упражнения на развитие координацию движений на середине

зала.

5. Классический, народный, современный танец
6. Партерная гимнастика.
7. Танцевальные этюды на середине зала.
8. Разучивание элементов танца, игры, творческие задания.
9. Заключительная часть.

Построение каждого занятия строится поэтапно и напоминает форму спирали. Последующее занятие должно продолжать предыдущее, логично развивая и усложняя его. Повторение пройденного материала является основой для закрепления движений и постановки следующих задач. При освоении нового материала для разучивания новых движений необходимо опираться на уже имеющиеся танцевальные навыки.

Программа состоит из **четырёх основных разделов**: ритмика; элементы классического танца; элементы народного и бального танцев; партерная гимнастика, и **четырёх дополнительных разделов**: музыкальные развивающие игры; историко-бытовой танец; современные бальные и линейно-массовые танцы; элементы спортивного танца.

Все перечисленные разделы связаны между собой, однако, каждый из них имеет свои особенности.

**Раздел «Ритмика и оздоровительная гимнастика»** предусматривает знакомство с элементами музыкальной грамоты, развития ориентации и «мышечного чувства», формирование художественно-творческих способностей, включение восточной гимнастики – цигун.

**Раздел «Элементы классического танца»** включает танцевально-тренировочные упражнения классического тренажа в сочетании с дыхательной гимнастикой, формирующие у детей осанку, гибкость, координацию и культуру движений, а также выносливость организма, что способствует подготовке моторно-двигательного аппарата к выполнению более сложных танцевальных комбинаций.

Материал **раздела «Элементы народного и бального танцев»** составляет танцевально-тренировочные упражнения народно-характерного тренажа, а также элементы танцев, входящих в данную программу. Это позволяет разнообразить учебно-тренировочную работу на занятии и создает условия для более эффективного обучения детей массовым танцам и играм, предусмотренные программой. Раздел также предусматривает работу над дыханием во время движения (по системе йогов).

**Раздел «Партерная гимнастика»** подразумевает комплекс упражнений на полу, направленный на растягивание всех мышц тела, коррекцию фигуры и развитие гибкости, а также применение основных элементов йоги (позы и расслабление тела).

**Раздел программы «Музыкальные развивающие игры»** - предусматривает знакомство детей с музыкой и танцами разных народов, воспитание у них чувства интернациональной дружбы, коллективизма, культуры и общения; формирование умений и навыков ритмично двигаться под музыку, в движении передавать различный её характер, динамику, темп и другие средства музыкальной выразительности, а также предполагает инсценировку песни по ее

содержанию, исполнение танцев, хороводов и музыкальных игр.

**Раздел «Историко-бытовой танец»** знакомит детей с танцами прошлых веков, отражающие особенности определенной эпохи или среды.

Раздел **«Современные балльные и линейно-массовые танцы»** включает обучение эстрадной, спортивной хореографию и европейским балльным танцам

В разделе **«Элементы современного танца»** предполагается изучение современным стилям (уличные, клубные танцы), особенность исполнения техники движения, основные приемы.

Репертуар танцев, музыкальных игр для каждого года обучения является примерным и дан с некоторым запасом.

После каждого раздела программы необходимо проводить контрольный урок, который строится без напоминания правил и без показа движений.

В конце каждого года обучения проводится отчетное занятие по разделам образовательной программы и отчетный концерт, в котором принимают участие все дети, обучающиеся по программе.

В процессе занятий с применением ЭО и ДОТ используются следующие образовательные технологии:

<b>Виды занятий</b>	<b>Виды используемых технологий</b>	<b>Методические разъяснения</b>
<b>Дистанционное занятие</b>	Оффлайн или онлайн технологии: вебинары, видеоконференции, виртуальные практические занятия и т.д. Кейсовая-технология: использование наборов (кейсов) текстовых, аудиовизуальных и мультимедийных учебно-методических материалов и их рассылка для самостоятельного изучения учащимся при организации регулярных консультаций у педагогов. Индивидуальные и групповые консультации, реализуемые во всех технологических средах: электронная почта, chat-конференции, форумы, видеоконференции и т.д.	Занятие проводится с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников. Дистанционные образовательные технологии предполагают удаленный режим работы
<b>Электронное занятие</b>	Технологии интерактивного обучения, групповой и коллективной работы на основе использования свободных ресурсов, размещенных в интернете, электронных образовательных ресурсов, включенных в комплект учебника, методических материалов и электронных образовательных ресурсов, разработанных педагогами	Занятие проводится с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и

## ***Рекомендации по электронному обучению и применению дистанционных образовательных технологий***

Согласно ст. 16 Федерального закона под **электронным обучением** понимается организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников.

Под **дистанционными образовательными технологиями** понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

**Электронное обучение** предполагает использование информации, содержащейся в базах данных, и информационных технологий и информационно-телекоммуникационных сетей для ее обработки и передачи при взаимодействии обучающихся и педагогических работников. Дистанционные образовательные технологии реализуются через информационно-телекоммуникационные сети, когда обучающиеся и педагогические работники находятся на расстоянии.

То есть и в том, и в другом случае предусматривается использование компьютера и сетевой инфраструктуры, но при электронном обучении это инструменты непосредственного взаимодействия обучающихся и педагогических работников, а при дистанционных образовательных технологиях – удаленного.

*Основные виды образовательной деятельности с применением ДОТ:*

практические занятия, мастер-классы во всех технологических средах: видеоконференции, собеседования в режиме chat (система общения, при которой участники, подключенные к Интернет, обсуждают заданную тему короткими текстовыми сообщениями в режиме реального времени),

индивидуальные и групповые консультации, реализуемые во всех технологических средах: электронная почта, chat-конференции, форумы, видеоконференции;

самостоятельная работа обучающихся, включающая изучение основных и дополнительных учебно-методических материалов; выполнение практических, творческих, тестовых и иных заданий; выполнение эссе; работу с базами данных удаленного доступа;

промежуточные и итоговые контроли, промежуточные аттестации с применением ДОТ.

*Основные виды образовательной деятельности с применением ЭО:*

самостоятельная интерактивная и контролируемая работа обучающихся с учебными материалами, включающими в себя видеолекции, видеоэкскурсии, презентации, слайды и выполнение контрольных заданий, итоговых тестов.

## 1 год обучения

№ п/п	Название раздела	Формы занятий	Методы, приемы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
	<b>Введение</b>	Беседа, игра, диагностическое тестирование Комбинированное занятие	Словесный, наглядный, метод игры	План – конспект, магнитофон, Диагностический тест	Начальная диагностика, наблюдение
<b>1.</b>	<b>Ритмика и игровая гимнастика</b>	Рассказ, музыкальное слушание, практическая работа	Словесный, наглядный, практический	План – конспект, магнитофон, аудиозаписи, зеркало	Зачет, игра
<b>2.</b>	<b>Элементы классического танца</b>	Рассказ, практическая работа	Словесный, наглядный, практический	План – конспект, магнитофон, аудиозаписи, зеркало	Контрольное занятие
<b>4.</b>	<b>Элементы народного танца</b>	Рассказ, практическая работа	Словесный, наглядный, практический	План – конспект, магнитофон, аудиозаписи, зеркало	Контрольное занятие
<b>5.</b>	<b>Партерная гимнастика</b>	Рассказ, практическая работа	Словесный, наглядный, практический	План – конспект, магнитофон, аудиозаписи, коврики	Контрольное занятие
<b>6.</b>	<b>Музыкальные развивающие игры</b>	Рассказ, игра	Словесный, наглядный, практический	План – конспект, магнитофон, аудиозаписи	Тест-игра "Развивайка"
<b>7.</b>	<b>Танцевальный репертуар</b>	Практическая работа	Словесный, наглядный, Практический	Магнитофон, аудиозаписи	Урок– концерт
<b>8.</b>	<b>Итоговое занятие</b>	Концерт	Практический	Магнитофон, аудиозаписи	Тестирование Отчетный концерт

## Методическое обеспечение программы

### 2 год обучения

№ п/п	Название раздела	Формы занятий	Методы, приемы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
	<b>Введение</b>	Рассказ, беседа, игра	Словесный, наглядный, практический	План – конспект, магнитофон, аудиозаписи, диагностический тест	Диагностика уровня развития, урок-игра, опрос
<b>1.</b>	<b>Ритмика и игровая</b>	Рассказ, музыкальное	Словесный, наглядный,	План – конспект, магнитофон,	Зачет

	<b>гимнастика</b>	слушание, практическая работа	практический	аудиозаписи, зеркало	
2.	<b>Элементы классического танца</b>	Рассказ, показ, практическая работа	Словесный, наглядный, практический	План – конспект, магнитофон, аудиозаписи, зеркало	Контрольное занятие
3.	<b>Элементы народного танца</b>	Рассказ, практическая работа	Словесный, наглядный, практический	План – конспект, магнитофон, аудиозаписи, зеркало	Контрольное занятие
4.	<b>Партерная гимнастика</b>	Рассказ, практическая работа	Словесный, наглядный, практический	План – конспект, магнитофон, аудиозаписи, коврики	Контрольное занятие
5.	<b>Историко-бытовой танец</b>	Рассказ, разучивание танцев	Словесный, наглядный, практический	План – конспект, магнитофон, аудиозаписи	Зачет
6.	<b>Музыкальные игры</b>	Рассказ, игра	Словесный, наглядный, практический	План – конспект, магнитофон, аудиозаписи	Тест-игра «Развивайка-2»
7.	<b>Танцевальный репертуар</b>	Рассказ, практическая работа	Словесный, практический	Магнитофон, аудиозаписи	Урок – концерт
8	<b>Итоговое занятие</b>	Концерт	Практический	Магнитофон, аудиозаписи	Тестирование, отчетный концерт

### Методическое обеспечение программы 3 год обучения

№ п/п	Название раздела	Формы занятий	Методы, приемы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
	<b>Введение</b>	Рассказ, беседа, игра	Словесный, наглядный, практический	План – конспект, магнитофон, аудиозаписи, диагностический тест	Диагностика уровня развитие, урок-игра, опрос
1.	<b>Ритмика и игровая гимнастика</b>	Рассказ, музыкальное слушание, практическая работа	Словесный, наглядный, практический	План – конспект, магнитофон, аудиозаписи, зеркало	Зачет
2.	<b>Элементы классического танца</b>	Рассказ, практическая работа	Словесный, наглядный, практический	План – конспект, магнитофон, аудиозаписи, зеркало	Контрольное занятие

3.	<b>Элементы народного танца</b>	Рассказ, практическая работа	Словесный, наглядный, практический	План – конспект, магнитофон, аудиозаписи	Контрольное занятие
4.	<b>Партерная гимнастика</b>	Рассказ, практическая работа	Словесный, наглядный, практический	План – конспект, магнитофон, аудиозаписи, коврики	Контрольное занятие
5.	<b>Историко-бытовой танец</b>	Рассказ, показ, практическая работа	Словесный, наглядный, практический	План – конспект, магнитофон, аудиозаписи	Зачет
6.	<b>Современные балльные и линейно-массовые танцы</b>	Рассказ, практическая работа	Словесный, наглядный, практический	План – конспект, магнитофон, аудиозаписи, зеркало	Зачет
7.	<b>Танцевальный репертуар</b>	Практическая работа	Практический	Магнитофон, аудиозаписи	Урок – концерт
8.	<b>Итоговое занятие</b>	Концерт	Практический	Магнитофон, аудиозаписи	Тестирование, отчетный концерт

### Методическое обеспечение программы 4 год обучения

№ п/п	Тема занятия	Форма организации занятия	Методы, приемы	Дидактические средства обучения	Формы подведения итогов
	<b>Введение</b>	Рассказ, беседа, игра	Словесный, наглядный, практический	План – конспект, магнитофон, аудиозаписи, диагностический тест	Диагностика уровня развития, урок-игра, опрос
1.	<b>Ритмика и игровая гимнастика</b>	Рассказ, музыкальное слушание, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический	План – конспект, магнитофон, аудиозаписи, зеркало	Зачет
3.	<b>Элементы классического танца</b>	Рассказ, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический	План – конспект, магнитофон, аудиозаписи, зеркало	Контрольное занятие
4.	<b>Элементы народного танца</b>	Рассказ, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический	План – конспект, магнитофон, аудиозаписи	Контрольное занятие
5.	<b>Партерная гимнастика</b>	Рассказ, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический	План – конспект, магнитофон, аудиозаписи, коврики	Контрольное занятие
6.	<b>Современные балльные и линейно-массовые танцы</b>	Рассказ, показ, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический	План – конспект, магнитофон, аудиозаписи, зеркало	Зачет

7.	<b>Танцевальный репертуар</b>	Практическое занятие	Практический	Магнитофон, аудиозаписи	Занятие – концерт
8.	<b>Итоговое занятие</b>	Зачет	Практический	Магнитофон, аудиозаписи	Тестирование, отчетный концерт

### Методическое обеспечение программы 5 год обучения

№ п/п	Тема занятия	Форма организации занятия	Методы, приемы	Дидактические средства обучения	Формы подведения итогов
	<b>Введение</b>	Рассказ, беседа, игра	Словесный, наглядный, практический	План – конспект, магнитофон, аудиозаписи, диагностический тест	Диагностика уровня развития, урок-игра, опрос
1.	<b>Ритмика и игровая гимнастика</b>	Рассказ, музыкальное слушание, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический	План – конспект, магнитофон, аудиозаписи, зеркало	Контрольное занятие
2.	<b>Элементы классического танца</b>	Рассказ, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический	План – конспект, магнитофон, аудиозаписи, зеркало	Контрольное занятие
3.	<b>Элементы народного танца</b>	Рассказ, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический	План – конспект, магнитофон, аудиозаписи	Контрольное занятие
4.	<b>Партерная гимнастика</b>	Рассказ, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический	План – конспект, магнитофон, аудиозаписи, коврики	Контрольное занятие
5.	<b>Элементы спортивного танца</b>	Рассказ, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический	План – конспект, магнитофон, аудиозаписи, зеркало, коврики	Зачет
6.	<b>Танцевальный репертуар</b>	Практическое занятие	Практический	Магнитофон, аудиозаписи	Занятие – концерт
7.	<b>Итоговое занятие</b>	Зачет	Практический	Магнитофон, аудиозаписи	Тестирование, отчетный концерт

### Воспитательный потенциал программы

Воспитательная модель дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы строится в соответствии с законодательством Российской Федерации, где общей **целью воспитания** является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства,

формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

**Методы воспитания:** убеждения; поощрения; организации деятельности и формирования опыта общественного поведения;

стимулирования поведения и деятельности (поощрения).

В Приложении 5 представлена рабочая программа воспитания.

## **СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ**

1. Бахрах И.И., Дорохов Р.Н. Медицина, подросток, спорт. – Смоленск, 1975.
2. Васильева Т.К. Секрет танца. – СПб.: ТОО «Диамант», ООО «Золотой век», 1997.
3. Володина О.В. Клубные танцы: Funk, Trance, House/ О.В. Володина, Т.Б. Анисимова. – Ростов н/ Дону: Феникс, 2005.
4. Дени Г., Дасвиль Л. Все танцы: сокр. Пер. с фр. – Киев: Музыкальная Украина, 1983
5. Заикин Н.И., Заикина Н.А. Областные особенности русского народного танца. – Орел: Труд, 1999.
6. Ивашнев В.И., Ильина К.В. Ростислав Захаров: Жизнь в танце. – М.: Советская Россия, 1982.
7. Лифиц И.В. Ритмика. Методическое пособие для преподавателей. – М.: Исследовательский центр, 1992.
8. Полятков С.С, Основы современного танца. – Ростов н/Дону: Феникс, 2005.
9. Латохина Л.И. Хатха-йога для детей: Кн. Для учащихся и родителей. – М.: Просвещение, 1993. – 160 с.: ил.
10. Мао Джавэн. Оздоровительная китайская гимнастика / Мао Джавэн. – Пер. с англ. Е. Гупало. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002. – 176 с.: ил.
11. Шереметьевская Н.В. Танец на эстраде. – М.: Искусство, 1985;
12. Школа танцев для детей. – СПб.: «Ленинградское издательство», 2009. – 224 с.
13. Шутиков Ю.Н. Учебно-методические рекомендации по организации работы с целым классом в начальной школе по ритмике, ритмопластике и бальным танцам: Учебно-методическое пособие. – Санкт-Петербург: изд. ООО «Синус Пи», 2006. – 136 с., ил.

### **ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ:**

1. Браиловская Л.В. Вальс, танго, самба, джайв/ Серия «Стильные штучки». – Ростов н/Дону: Феникс, 2003.
2. Гульянц Е.И. Три сказки. – М.: Советский композитор, 1991.

3. Иванникова О.В. Танцуют все. Из-во АСТ «Сталкер», 2003.
4. Пасютинская Н.В. Волшебный мир танца: Кн. для учащихся. – М.: Просвещение, 1985.

**Интернет-ресурсы:**

1. Все о хореографии <http://diarydance/>
2. Все для хореографов и танцоров <http://www.horeograf.com/>
3. Бесплатная танцевальная музыка <http://baletmusik.ru/>

## Оценочные материалы

**Первый год обучения**  
**Входной контроль**

При поступлении в детское объединение учащиеся проходят танцевальное прослушивание, где им предлагается определенные задания.

Диагностический пакет тестовых методик включает в себя три тестовых блока:

**1. Тест на определение способности детей к быстрой координации в пространстве.** Блок предполагает следующее задание для ребят: проскакать по начерченной мелом траектории сначала на правой ноге, а затем на левой. Правильность выполнения задания оценивается в зависимости от качества выполнения от 1 до 3 баллов (в соответствии с вышеуказанными уровнями).

**2. Тест на определение склонности детей к танцевальному творчеству.** Детям предлагается под музыку (после предварительного прослушивания) изобразить следующие персонажи: ромашку, пчелку, солнечный зайчик и т.п. Результаты оцениваются от 1 до 3 баллов (в соответствии с разработанными уровнями)

**3. Тест на определение двигательной активности детей.** Детям предлагается повторить элементы танца, показанные руководителем. В данном случае приглашаются для показа дети из старшей танцевальной группы. Ими показаны отрывки из «танцующих утят» и элементы рок-н-ролла. Дети под музыкальное оформление должны были повторить их действия. Результаты этого теста в зависимости от исполнения детей оцениваются от 1 до 3 баллов.

**Первому уровню (низкому)** соответствовали следующие характеристики детей: они без особого труда повторяют несложные упражнения в след за учителем, но при этом их повторы вялые, мало подвижные, наблюдается некоторая скованность, заторможенность действий, слабое реагирование на звучание танцевальной музыки (1 балл).

**Второй уровень (средний)** характеризовался свободными произвольными движениями детей, легкостью, гибкостью, быстротой движений, реагированием на звучание танцевальной музыки (притопывание в такт, хлопанье в ладоши, повороты головы, туловища в такт). Однако, этому уровню свойственна слабая творческая активность детей (2 балла).

**Третий уровень (высокий)** предполагал высокую двигательную активность детей, хорошую координацию в пространстве, слаженность отдельных частей движения в целостном двигательном акте, свободную двигательную ориентацию под музыку, способность к танцевальной импровизации (3 балла).

## ***I. Вопросы для определения уровня владения теоретическими знаниями***

Система оценивания: за каждый правильный ответ 1 балл.

1. Определить темпы музыки (медленный, быстрый) по представленной музыке.
2. Определить размер музыки 2/4, 3/4 по представленной музыке.
3. Как называется вступление в движении классического танца (препарасьон).
4. Назвать основные движения экзерсиса классического танца (деми плие, батман тандю, релеве, прыжки соте).
5. Назвать виды шагов в народном танце (на полупальцах, шаг с каблука, с полуприседанием на одной ноге, бокового приставного шага по 6 позиции (с полуприседанием и без).

***II. Практическая работа для определения уровня владения навыками и умений.*** Система оценивания: высокий уровень - 3 баллов, средний уровень - 2 балла, низкий уровень - 1 балл

1. Построение в разные фигуры и перестроения (колонна, шеренга, круг, свободное размещение).
2. Показать правильную последовательность танцевальной разминки.
3. Показать позиции ног и рук в классическом танце. (1,3 и 1)
4. Показать основные движения экзерсиса классического танца: деми плие, батман тандю, релеве, прыжки соте.
5. Исполнить комбинацию из 1) "ковырялочка" с тройным притопом, 2) подскоки на месте и галоп в движении.
6. Исполнить упражнения по партерной гимнастике: на выворотность ног, на укрепление пресса, для гибкости спины, на растяжку ног.
7. Эмоционально и танцевально исполнить изученный танцевальный репертуар за год.

Уровень развития танцевальных навыков. Данная таблица применяется ко всем годам обучения на выходном контроле.

Параметры оценки	Критерии оценки		
	высокий	средний	низкий
Знание танцевальных и музыкальных терминов	Ребенок знает все термины и может продемонстрировать пример	Ребенок знает теоретический материал с небольшими погрешностями	Ребенок не знает теоретический материал
Точность движений	Ребенок правильно исполняет то или иное движение	Ребенок исполняет движения с небольшими	Ребенок неправильно исполняет

		погрешностями	движение
Чувство ритма	Ребенок слышит музыку и двигается в соответствии с ней	Ребенок иногда попадает под музыку при исполнении движения	Ребенок не слышит ритм, движение и музыка не совпадают
Артистичность и эмоциональность исполнения движений	Ребенок эмоционально танцует под музыку	Ребенок частично выражает эмоции в танце	У ребенка отсутствуют какие-либо эмоции

## **Второй год обучения** **Входной контроль**

### ***I. Уровень теоретических знаний определяется тестовыми вопросами***

Система оценивания: за каждый правильный ответ - по 1 баллу

1. Что такое кулисы? Определение своими словами.

2. Что такое партерная гимнастика?

а) гимнастика на полу; б) гимнастика у станка; в) гимнастика на улице.

3. Обувь балерины?

а) балетки; б) джазовки; в) пуанты.

4. Как называются разные положения тела танцора по отношению к зрителю? (Профиль, анфас)

5. С чего начинается урок хореографии? (с поклона).

6. Первая позиция ног:

а) пятки сомкнуты вместе, носочки разведены и направлены в разные стороны;

б) стопы расположены на расстоянии одной стопы друг от друга, пяточки направлены друг к другу, носочки разведены разные стороны;

в) стопы вместе.

7. Как называется балетная юбка?

а) пачка; б) зонтик; в) карандаш.

8. Подготовительное движение для исполнения упражнений:

а) реверанс; б) поклон; в) preparation.

### ***II. Уровень практических навыков определяется в процессе исполнения ранее выученных танцевальных этюдов методом наблюдения***

Система оценивания: высокий уровень - 3 баллов, средний уровень - 2 балла, низкий уровень - 1 балл.

## **Выходной контроль**

### ***I. Вопросы для определения уровня владения теоретическими знаниями.***

Система оценивания: за каждый правильный ответ 1 балл.

1. Уметь считать под музыку по представленной музыке.
2. Определить размер музыки 4/4 по представленной музыке.
3. Назвать основные движения экзерсиса классического танца (5 позиция, переводы рук, закрытое и открытое положение ног, ронд, точки в повороте.
5. Назвать виды шагов в народном танце (вальсовый шаг, шаг польки, припадание, шаг с носка).

**II. Практическая работа для определения уровня владения навыками и умений.** Система оценивания: высокий уровень - 3 баллов, средний уровень - 2 балла, низкий уровень - 1 балл

1. Построение в разные фигуры и перестроения (круг, квадрат, змейка, звездочка, воротца, улитка).
2. Показать тренировочные движения танцевальной разминки.
3. Исполнить поклоны и реверансы.
4. Показать основные движения экзерсиса классического танца: 5 позиция, переводы рук, закрытое и открытое положение ног, ронд, точки в повороте.
5. Исполнить вальсовый шаг в продвижении, шаги с разными положениями рук, гармошка, веревочка, маятник.
6. Исполнить упражнения по партерной гимнастике: на выворотность ног, на укрепление пресса, для гибкости спины, на растяжку ног, силовые упражнения, расслабление тела.
7. Эмоционально и танцевально исполнить изученный танцевальный репертуар за год.

### ***Третий год обучения Входной контроль***

***I. Уровень теоретических знаний определяется тестовыми вопросами.***

Система оценивания: за каждый правильный ответ 1 балл.

1. Назовите приспособление, служащее опорой танцовщикам:  
а) станок; б) палка; в) обруч.
2. Как с французского языка переводится слово *demi plié*?  
а) полуприседание; б) приседание; в) полное приседание.
3. Международный день танца?  
а) 30 декабря; б) 29 апреля; в) 28 мая.
4. Автор балета «Лебединое озеро»:  
а) Чайковский П.И.; б) Петипа М. И.; в) Прокофьев С..
5. Сколько точек направления в танцевальном классе?  
а) 7; б) 6; в) 8.
6. Назовите богиню танца:

а) Майя Плисецкая; б) Айседора Дункан; в) Терпсихора.

7. Направление движения или поворота к себе, во внутрь:

а) en dehors; б) en dedans; в) rond.

8. Сколько позиций рук в классическом танце?

а) 2; б) 4; в) 3.

**II. Уровень практических навыков определяется в процессе исполнения ранее выученных танцевальных этюдов методом наблюдения.**

Система оценивания: высокий уровень - 3 баллов, средний уровень - 2 балла, низкий уровень - 1 балл

### **Выходной контроль**

**I. Вопросы для определения уровня владения теоретическими знаниями.**

Система оценивания: за каждый правильный ответ 1 балл.

1. Что такое сильная и слабая доля в музыке? (Сильная доля — кульминационный момент, характеризуется выделением громкостью ноты в отдельно взятом такте. Подготовка к сильной доле называется слабой долей).

2. Объясни, что такое такт и затакт? (Затакт-это неполный такт. Затакт начинается со слабой доли. В сумме с последним тактом образует полный такт.)

3. Какие современные европейские и латино-американские бальные танцы ты знаешь? (В европейскую программу входят: медленный вальс (Бостон), квикстеп (быстрый фокстрот), венский вальс, танго, медленный фокстрот. В латиноамериканскую: самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль, джайв.)

4. Общее название бальных, социальных и народных танцев музыкального размера 3/4. Наиболее распространена фигура — полный оборот в два такта с тремя шагами в каждом.? (Вальс)

5. Упражнение rond de jamb par terre en dehors en dedans как переводится с французского? (круг ногой по полу).

**II. Практическая работа для определения уровня владения навыками и умений.** Система оценивания: высокий уровень - 3 баллов, средний уровень - 2 балла, низкий уровень - 1 балл

1. Построение в разные фигуры и перестроения (шеренга, колонна, круг, диагональ).

2. Показать тренировочные движения танцевальной разминки.

3. Исполнить поклоны и реверансы.

4. Показать основные движения экзерсиса классического танца: понятие эпольман круазе, эфассе, гранд плие, батман тандю жете, перегибы корпуса.

5. Исполнить основные движения экзерсиса народного танца: позиции рук, позиции ног 1,2,3, полуприседания, упражнение на развитие подвижности стопы, маленькие броски, веревочка, молоточки, моталочка.

6. Исполнить упражнения по партерной гимнастике: на выворотность ног, на укрепление пресса, для гибкости спины, на растяжку ног, силовые упражнения, расслабление тела.

7. Эмоционально и танцевально исполнить изученный танцевальный репертуар за год.

### ***Четвертый год обучения Входной контроль***

#### ***I. Уровень теоретических знаний определяется тестовыми вопросами.***

Система оценивания: за каждый правильный ответ 1 балл.

#### Тестирование по хореографии

1. Танец – это ... ( Дайте свое определение)

2. Какая взаимосвязь танца с музыкой?

а) музыка отражает смысл танца; б) танец – визуализация музыки; в) танец и музыка не могут существовать друг без друга; г) никакой взаимосвязи нет

3. На какие направления подразделяются бальные танцы?

а) Медленный и венский вальс

б) Ча-ча-ча и самба

в) Медленный вальс ,венский вальс, ча-ча-ча и самба

г) Европейские и латиноамериканские

4. Сколько позиций ног в танцах?

а) 6; б) 3; в) 5; г) 8

5. Краковяк:

а) польский народный танец; б) украинский народный танец; в) белорусский народный танец.

5. Сколько диагоналей в прямоугольном помещении?

а) 4; б) 2; в) 6; г) 8

6. Что означает en face?

а) спиной к зрителям; б) лицом к зрителям; в) боком к зрителям.

7. Что можно отнести к классическим танцам, а что к народным танцам?  
(Балет - классический танец; полька, хоровод, кадрили, барыня - народный танец)

8. Выберите правильную структуру занятия .

а) Разминка, изучение нового материала, заминка.

б) Разминка, изучение нового материала, повторение старого, заминка.

в) Изучение нового материала, повторение старого.

г) Разминка, повторение старого материала, заминка.

**Практическая работа для определения уровня владения навыками и умений.** Система оценивания: высокий уровень - 3 баллов, средний уровень - 2 балла, низкий уровень - 1 балл.

1. Показать позиции рук и рассказать правила перехода из одной позиции в другую
2. Показать и рассказать правила продольных шпагатов.
3. Показать «шаг польки» и «шаг-подскок» и рассказать различия между ними.
4. Прохлопать ритмический рисунок мелодии.
5. Придумать и продемонстрировать прыжковую комбинацию на скакалке.

### **Выходной контроль**

#### **I. Вопросы для определения уровня владения теоретическими знаниями**

Система оценивания: за каждый правильный ответ 1 балл.

1. Сопровождение одним или несколькими инструментами, а также оркестром сольной партии (певца, инструменталиста, хора и других). Сопроводителя называют аккомпаниатором. Что это? (Ответ: Аккомпанемэнт (фр. accompagnement, accompanier — сопровождать).

2. Какие балетные спектакли вы знаете? («Дон Кихот», «Лебединое Озеро», «Щелкунчик», «Ромео и Джульетта»).

3. Назови виды растяжек. (Статичная и динамическая)

4. Движение украинского народного танца: выбери правильный. а) курник, б) голубец, в) вареник, г) драник.

5. На сколько градусов поднимается нога при исполнении больших бросков? (а) 90°, б) 45°, г) 30°)

6. Как называется прыжок в цыганском танце, где танцор старается соединить одну ногу и руки в 3-й позиции? (Прыжок в кольцо.)

7. Как называется упражнение партерной гимнастики, где танцор, лежа на лопатках поднимает бедра и ноги вверх? (Свеча)

8. Как называется известный во всём мире российский академический хореографический ансамбль? (а) «Тополёк», б) «Берёзка», в) «Рябинушка», г) «Ивушка».

**II. Практическая работа для определения уровня владения навыками и умений.** Система оценивания: высокий уровень - 3 баллов, средний уровень - 2 балла, низкий уровень - 1 балл

1. Показать тренировочные движения танцевальной разминки.
3. Исполнить поклоны и реверансы.
4. Показать основные движения экзерсиса классического танца: 4 и 5 позиция рук, 4-я позиция ног, пор де бра, кудепье, подготовка к фрапе, гранд батман жете, прыжки ассамбле..

5. Исполнить основные движения экзерсиса народного танца: позиции рук, позиции ног 5, 6, полное приседание, дробь, большие броски, голубец, прыжок в полушпагате, вращения.

6. Исполнить упражнения по партерной гимнастике: на выворотность ног, на укрепление пресса, для гибкости спины, на растяжку ног, силовые упражнения, расслабление тела.

7. Эмоционально и танцевально исполнить изученный танцевальный репертуар за год.

### ***Пятый год обучения***

#### ***Входной контроль***

#### ***I. Уровень теоретических знаний определяется тестовыми вопросами.***

Система оценивания: за каждый правильный ответ 1 балл.

#### Тестирование по хореографии "Викторина о танцах"

1. Жители какой страны танцуют чардаш?

а) Венгрии б) Грузии в) Молдавии г) Италии.

2. Какой? (Это современный английский бальный танец.) из этих танцев не является американским

а) Твист б) Шейк в) Чарльстон г) Буги-вуги.

3. С какими темпераментными возгласами танцуют быстрый и весёлый украинский танец гопак? (Отсюда и название танца.)

а) Асса! б) Гоп! в) Ура! г) Вау!

4. Какой из этих танцев исполняется в медленном темпе?

а) Лезгинка б) Галоп в) Тарантелла г) Полонез.

5. Как называется зажигательный латиноамериканский танец?

а) Лампада б) Лямбда в) Ламбада г) Баланда.

6. Какое из этих слов обозначает не только танец, но и предмет мужской одежды?

а) Фарандола б) Самба в) Мазурка г) Болеро.

7. Как называется матросская песня и танец?

а) «Морячка» б) «Яблочко» в) «Матроска» г) «Лодочка».

8. Как называют партнёра в танце?

а) Орденоносец б) Кавалер в) Лауреат г) Кавалерист.

***II. Практическая работа для определения уровня владения навыками и умений.*** Система оценивания: высокий уровень - 3 баллов, средний уровень - 2 балла, низкий уровень - 1 балл

1. Показать тренировочные движения танцевальной разминки.
2. Исполнить усложненный поклон.
3. Показать основные движения экзерсиса классического танца: 5-я позиция ног, фондю, фрапе, адажио, атитюд, прыжки тамплие соте по 4 позиции.
4. Исполнить основные движения экзерсиса народного танца: позиции рук, позиции ног 5, 6, полное приседание, чечетка, большие броски, прыжки в движении, вращения.
5. Исполнить упражнения по партерной гимнастике на усложнение: на выворотность ног, на укрепление пресса, для гибкости спины, на растяжку ног, силовые упражнения, расслабление тела.
6. исполнить элементы спортивного танца (уличный стиль): элементы верхнего и нижнего брейк-данса, скольжение, техника движений локинга, стойка на руках, перекижной.
7. Эмоционально и танцевально исполнить изученный танцевальный репертуар за год.

#### **ДИАГНОСТИКА (II) УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ПО ВСЕМ ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ ПО КЛАССИЧЕСКОМУ ТАНЦУ**

С целью проверки эффективности развития хореографических способностей младших школьников разработаны ее критерии и уровни.

Исходя из структуры хореографических способностей воспитанников хореографической студии «В ритме танца» мы выделили следующие критерии: технический, эмоциональный, поведенческий.

***Техническому критерию*** соответствуют следующие показатели:

– наличие устойчивости (*aplomb*) — основное качество классического танца, способность сохранять устойчивость в различных позах и положениях: на всей ступне, на полупальцах и пальцах, на двух и на одной ноге. Правильно поставленный корпус — основа для всякого *pas*. Стержень устойчивости — позвоночник. Большое значение для сохранения устойчивости имеет правильная осанка, сила и эластичность ног, положение рук и головы.

– наличие выворотности ног – это способность развернуть ноги (бедро, голени и стопы) в положение *en dehors* (наружу), когда при правильно поставленном корпусе бедра, голени и стопы повернуты своей внутренней стороной наружу. При хорошей природной выворотности ног оба колена свободно уходят в стороны по линии надплечий, а тазобедренная часть и бедра образуют прямую линию с коленями. Выворотность ног позволяет совершенствовать технику, помогает вырабатывать такое качество, как артистизм;

– разработанность стопы и подъема, что является опорой тела человека и функции регулятора равновесия. Вытянутый подъем вместе с вытянутой ногой создаёт законченную линию в рисунке танца;

– наличие хорошо разработанного «балетного шага», который обеспечивает широту и свободу движений в танце. Амплитуда шага способствует высоте прыжка;

– правильная постановка рук и ног, которая определяется четким выполнением классических позиций;

– наличие гибкости тела, необходимой для придания выразительности танцу, что способствует созданию сценического образа. Гибкость зависит от гибкости позвоночного столба. Гибкость (или прогиб назад) должна быть в области нижних грудных и верхних поясничных позвонков. Наклон корпуса вперед и вниз совершается благодаря растяжению межпозвоночных дисков, а также икроножных, подколенных и тазобедренных мышц и связок.

– высота и сила прыжка, придает танцу легкость, чувство полета. Ребенок должен уметь высоко и эластично прыгнуть вверх и сохранить во время прыжка рисунок позы, оттягивая пальцы ног вниз. Высота прыжка зависит от силы мышц, согласованности работы всех частей тела, и, в частности, сгибателей и разгибателей суставов: тазобедренного, коленного, голеностопного, стопы и пальцев, их подвижности;

– умение хорошо запоминать и координировать движения, что зависит от работы вестибулярного аппарата и группового взаимодействия мышц, которое обеспечивает устойчивость тела;

– наличие способности к координированным движениям под музыку (танцевальность), что дает возможность исполнить импровизированный или известный небольшой танцевальный отрывок.

**Эмоциональный критерий** подразумевает передачу характера и настроения музыки, с помощью пластики и мимики, оказывает положительное влияние на эмоциональное состояние учащихся.

**Поведенческий критерий** определяет:

- уровень и наличие дисциплины;
- устранение «психологических комплексов» барьеров страха, неуверенности, стеснительности, робости;
- интерес и потребность к данному виду деятельности;
- активность самоорганизации и стремление к занятиям;
- умение устанавливать личностный смысл деятельности, мотивировать ее внутренней или внешней необходимостью;

**Три уровня развития** определенных качеств: высокий, средний, начальный.

**Высокому уровню** развития соответствуют:

– знание позиций рук и ног, правильная постановка корпуса, рук, ног и головы. Руки должны быть округлой формы за счет легкого сгибания предплечья в локтевом суставе. Кисть руки должна быть естественной, не напряженной (ни в коем случае не изогнутой в запястье), являясь как бы продолжением предплечья и всей руки и заканчиваясь небольшим сгибанием на кончиках фаланг пальцев. Спина должна быть прямой и подтянутой, без прогиба в пояснице. Голова является продолжением позвоночника. Наличие прямых ног, с хорошей выворотностью;

– умение слушать и воспринимать не сложный музыкальный материал, различать настроение и характер музыки (спокойная, весёлая, игривая, торжественная, грустная, лирическая...)

– наличие хорошей памяти и восприимчивости к новому материалу. Знание порядка и терминологии классического экзерсиса, соответствующего уровню развития младших школьников;

– максимальная точность и легкость исполнения уже знакомых упражнений;

– умение самостоятельно из изученных движений составить простую комбинацию;

– наличие чувства ритма, умение передать эмоционально и пластически не сложный характер музыки.

**Средний уровень** развития характеризуется знанием позиций рук и ног, правильной постановки корпуса, рук, ног и головы. Умеет слушать и воспринимать музыкальный материал, слабо различает настроение и характер музыки. Путает порядок и название элементов. Среднее чувство ритма, слабо передает эмоцию и характер.

**Начальный уровень** развития: слабая спина, не точное знание позиций рук и ног, плохая выворотность или её отсутствие. Нет чувства ритма, без эмоциональное, вялое исполнение элементов классического экзерсиса и постановок.

В ходе работы применяются следующие методы: наблюдение, опрос, беседа, диагностика, практическая работа.

Сравнительный анализ результатов проводился посредством контрольных срезов.

Для выявления уровня развития хореографических способностей у младших школьников средствами классического танца по техническому, эмоциональному и поведенческому критериям разработаны специальные задания.

Задание №1. Для проверки целостного метода, каждому ребенку предлагается выполнить ряд простейших упражнений из классического экзерсиса, запомнить их последовательность и самостоятельно воспроизвести сначала на




**Диагностика уровня развития личностных качеств учащихся**

Детское объединение \_\_\_\_\_ Дополнительная общеобразовательная программа \_\_\_\_\_  
 Год обучения \_\_\_\_\_ Группа № \_\_\_\_\_ Педагог \_\_\_\_\_ Учебный год \_\_\_\_\_

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Признаки проявления качеств личности										Уровень	
		Активность, организаторские способности		Коммуникативные навыки, коллективизм		Ответственность, самостоятельность, дисциплинированность		Нравственность, гуманность		Креативность, склонность к исследовательско-проектировочной деятельности			
		начало уч.года	конец уч. года	начало уч. года	конец уч. года	начало уч. года	конец уч. года	начало уч.года	конец уч. года	начало уч.года	конец уч. года	нач. уч. г.	кон. уч. г.
1.													
2.													
3.													
4.													
5.													
6.													
7.													
8.													
9.													
10.													
11.													
12.													
13.													
14.													
15.													
	<b>ИТОГО:</b>	<i>Уровень</i>	<i>н.года</i>	<i>%</i>	<i>к. года</i>	<i>%</i>							
		Выс.	...чел.		...чел.								
		Сред.	.. чел.		...чел.								
		Низк.	...чел.		...чел.								

Ключ: 3 балла – высокий уровень, 2 балла – средний уровень, 0-1 балл – низкий уровень

**КЛЮЧ К МОНИТОРИНГУ**  
**личностного развития обучающихся**  
**в процессе освоения дополнительной общеобразовательной программы**

Качества личности	Признаки проявления качеств личности			
	ярко проявляются (3балла)	проявляются (2 балла)	слабо проявляются (1 балл)	не проявляются (0 баллов)
1.Активность, организаторские способности	Активен, проявляет стойкий познавательный интерес, целеустремлен, трудолюбив и прилежен, добивается выдающихся результатов, инициативен, организует деятельность других.	Активен, проявляет стойкий познавательный интерес, трудолюбив, добивается хороших результатов.	Мало активен, наблюдает за деятельностью других, забывает выполнить задание. Результативность невысокая.	Пропускает занятия, мешает другим.
2. Коммуникативные навыки, коллективизм	Легко вступает и поддерживает контакты, разрешает конфликты, дружелюбен со всеми, инициативен, по собственному желанию успешно выступает перед аудиторией	Вступает и поддерживает контакты, не вступает в конфликты, дружелюбен со всеми, по инициативе руководителя или группы успешно выступает перед аудиторией.	Поддерживает контакты избирательно, чаще работает индивидуально, публично не выступает.	Замкнут, общение затруднено, адаптируется в коллективе с трудом, является инициатором конфликтов.
3.Ответственность, самостоятельность, дисциплинированность	Выполняет поручения охотно, ответственно, часто по собственному желанию, может привлечь других. Всегда дисциплинирован, везде соблюдает правила поведения, умеет организовать свое рабочее место, соблюдает правила техники безопасности.	Выполняет поручения охотно, ответственно. Хорошо ведет себя независимо от наличия или отсутствия контроля, но не требует этого от других. Организует рабочее место и убирает за собой при напоминании педагога, соблюдает правила т/безопасности.	Неохотно выполняет поручения. Начинает работу, но часто не доводит ее до конца. Справляется с поручениями и соблюдает правила поведения только при наличии контроля и требовательности преподавателя или товарищей.	Уклоняется от поручений, безответственен. Часто недисциплинирован, нарушает правила поведения, слабо реагирует на воспитательные воздействия.
4. Нравственность, гуманность	Доброжелателен, правдив, верен своему слову, вежлив, заботится об окружающих,	Доброжелателен, правдив, верен своему слову, вежлив, заботится об окружающих,	Помогает другим по поручению преподавателя, не всегда выполняет	Недоброжелателен, груб, пренебрежителен. Высокомерен с товарищами

	пресекает грубость, недобрые отношения к людям.	но не требует этих качеств от других.	обещания, в присутствии старших чаще скромн, со сверстниками бывает груб.	и старшими, часто обманывает. неискренен.
5. Креативность, склонность к исследовательско-проектировочной деятельности	Имеет высокий творческий потенциал. Самостоятельно выполняет исследовательские, проектировочные работы. Является разработчиком проекта, может создать проектировочную команду и организовать ее деятельность. Находит нестандартные решения, новые способы выполнения заданий.	Выполняет исследовательские, проектировочные работы, может разработать свой проект с помощью преподавателя. Способен принимать творческие решения. Но в основном использует традиционные способы	Может работать в исследовательско-проектировочной группе при постоянной поддержке и контроле. Способен принимать творческие решения, но в основном использует традиционные способы.	В проектно-исследовательскую деятельность не вступает. Уровень выполнения заданий репродуктивный

### Календарный учебный график

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «В ритме танца»

год обучения: 1

группа: 1

П/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Формы контроля
1				Комбинированное занятие	2	<b>Введение</b> Введение в образовательную программу 1 года обучения, инструктаж по технике безопасности, беседа о танце и музыке. Расстановка детей на свои места и разучивание поклона, проведение игр «Давай познакомимся», «Страна обезьян».		Начальная диагностика
2				Комбинированное занятие	2	Основы музыкальной грамоты		Зачет
3				Комбинированное занятие	2	Колонна и шеренга		Зачет
4				Комбинированное занятие	2	Перестроения в движении		Зачет
5				Комбинированное занятие	2	Построение в круг		Зачет
6				Комбинированное занятие	2	Варианты перестроений		Зачет
7				Комбинированное занятие	2	Упражнения для шеи, рук и плечевого пояса		Зачет
8				Комбинированное занятие	2	Упражнения для кистей рук		Зачет
9				Комбинированное занятие	2	Повороты корпуса		Зачет
10				Комбинированное занятие	2	Упражнения для ног		Зачет
11				Комбинированное занятие	2	Упражнения для стоп		Зачет
12				Комбинированное занятие	2	Упражнения-действия		Импровизация
13				Комбинированное занятие	2	Упражнения-профессии		Импровизация
14				Комбинированное занятие	2	Упражнения в мультобразах		Импровизация
15				Комбинированное занятие	2	Введение в классический танец		Контрольное занятие
16				Комбинированное занятие	2	Позиции ног 1,3		Контрольное занятие
17				Комбинированное занятие	2	Позиция рук 1-я		Контрольное занятие
18				Комбинированное занятие	2	Переводы рук		Контрольное занятие
19				Комбинированное занятие	2	Наклоны корпуса и положение головы		Контрольное занятие

20				Комбинированное занятие	2	Классический шаг и бег на носках		Контрольное занятие
21				Комбинированное занятие	2	Упражнение demi plie на разогрев мышц тела		Контрольное занятие
22				Комбинированное занятие	2	Упражнение releve на разогрев мышц тела		Контрольное занятие
23				Комбинированное занятие	2	Упражнение battement tendu на разогрев мышц тела		Контрольное занятие
24				Комбинированное занятие	2	Техника прыжка saute		Контрольное занятие
25				Комбинированное занятие	2	Техника прыжка saute (закрепление)		Контрольное занятие
26				Комбинированное занятие	2	Введение в народный танец		Контрольное занятие
27				Комбинированное занятие	2	Положение рук в народном танце		Контрольное занятие
28				Комбинированное занятие	2	Виды шагов в народном танце		Контрольное занятие
29				Комбинированное занятие	2	Притопы		Контрольное занятие
30				Комбинированное занятие	2	Хлопки		Контрольное занятие
31				Комбинированное занятие	2	Прыжки		Контрольное занятие
32				Комбинированное занятие	2	Подскоки		Контрольное занятие
34				Комбинированное занятие	2	Галоп		Контрольное занятие
35				Комбинированное занятие	2	Движение «Елочка», «ножницы» в народном танце		Контрольное занятие
36				Комбинированное занятие	2	Подготовка к движению «веревочка», «Ковырялочка»		Контрольное занятие
37				Комбинированное занятие	2	Движения народного танца в комбинации		Контрольное занятие
38				Комбинированное занятие	2	Закрепление пройденного материала		Контрольное занятие
39				Комбинированное занятие	2	Введение в партерную гимнастику		Контрольное занятие
40				Комбинированное занятие	2	Упражнение на выворотность стопы		Контрольное занятие
41				Комбинированное занятие	2	Упражнение «Утюжок», «Книжечка»		Контрольное занятие
42				Комбинированное занятие	2	Упражнение на выворотность ног		Контрольное занятие
43				Комбинированное занятие	2	Упражнение развития мышц бедер		Контрольное занятие
44				Комбинированное занятие	2	Закрепление пройденного материала		Контрольное занятие
45				Комбинированное занятие	2	Упражнения для пресса		Контрольное занятие
46				Комбинированное занятие	2	Упражнение «Улитка»		Контрольное занятие
47				Комбинированное занятие	2	Повторение пройденного материала		Контрольное занятие
48				Комбинированное занятие	2	Упражнение «Березка»		Контрольное занятие
49				Комбинированное занятие	2	Упражнение «Мостик»		Контрольное занятие
50				Комбинированное занятие	2	Повторение пройденного материала		Контрольное занятие
51				Комбинированное занятие	2	Упражнение «Коробочка»		Контрольное занятие
52				Комбинированное занятие	2	Упражнение «Руки к солнцу»		Контрольное занятие

53				Комбинированное занятие	2	Закрепление пройденного материала		Контрольное занятие
54				Комбинированное занятие	2	Упражнение «Поза змеи», «Поза с поднятыми руками»		Контрольное занятие
55				Комбинированное занятие	2	Расслабление тела		Контрольное занятие
56				Комбинированное занятие	2	Закрепление пройденного материала		Контрольное занятие
57				Комбинированное занятие	2	Игры на развитие творческого мышления		Импровизация
58				Комбинированное занятие	2	Игры на развитие творческого мышления (продолжение)		Импровизация
59				Комбинированное занятие	2	Игры на развитие музыкальности		Импровизация
60				Комбинированное занятие	2	Игры на развитие музыкальности (продолжение)		Импровизация
61				Комбинированное занятие	2	Игры на развитие ловкости и быстроты		Импровизация
62				Комбинированное занятие	2	Танец «Хоровод»		Зачет
63				Комбинированное занятие	2	Танец «Хоровод» (продолжение)		Зачет
64				Комбинированное занятие	2	Танец «Разукрасим планету»		Зачет
65				Комбинированное занятие	2	Танец «Разукрасим планету» (продолжение)		Зачет
66				Комбинированное занятие	2	Танец «Зонтики»		Зачет
67				Комбинированное занятие	2	Танец «Зонтики» (продолжение)		Зачет
68				Комбинированное занятие	2	Танец «Куклы»		Зачет
69				Комбинированное занятие	2	Танец «Куклы» (продолжение)		Зачет
70				Комбинированное занятие	2	Танец «Танцуйте с нами»		Зачет
71				Комбинированное занятие	2	Танец «Танцуйте с нами» (продолжение)		Зачет
72				Комбинированное занятие	2	Отчётный концерт		Зачет

### Календарный учебный график

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «В ритме танца»

год обучения: 2

группа: 1

П/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Формы контроля
1				Комбинированное занятие	2	<b>Введение</b>		Начальная диагностика

						Цели, задачи и содержание работы 2-го года обучения. Инструктаж по технике безопасности. Проведение упражнения-игры «Танцуй с нами», усложненный поклон.		
2				Комбинированное занятие	2	Музыкальный счет		Зачет
3				Комбинированное занятие	2	Круг и квадрат		Зачет
4				Комбинированное занятие	2	Перестроение в парах		Зачет
5				Комбинированное занятие	2	Понятие фигуры «Воротца», «звездочка», «змейка», «улитка»		Зачет
6				Комбинированное занятие	2	Концентрические круги		Зачет
7				Комбинированное занятие	2	Комбинации фигур		Зачет
8				Комбинированное занятие	2	Комбинации фигур (продолжение)		Зачет
9				Комбинированное занятие	2	Закрепление пройденного материала за 1-й года обучения		Зачет
10				Комбинированное занятие	2	Разминочные упражнения в игровой форме		Зачет
11				Комбинированное занятие	2	Упражнения на координацию движений в игровой форме		Зачет
12				Комбинированное занятие	2	Упражнения на равновесие		Зачет
13				Комбинированное занятие	2	Комплекс игровых упражнений		Зачет
14				Комбинированное занятие	2	Основы классического танца		Контрольное занятие
15				Комбинированное занятие	2	Закрепление пройденного материала за 1-й года обучения		Контрольное занятие
16				Комбинированное занятие	2	Классический бег		Контрольное занятие
17				Комбинированное занятие	2	5-я позиция ног		Контрольное занятие
18				Комбинированное занятие	2	Переходы позиций		Контрольное занятие
19				Комбинированное занятие	2	Переводы рук по 3-м позициям		Контрольное занятие
20				Комбинированное занятие	2	Закрытое и открытое положения ног (круазе, эффасе)		Контрольное занятие
21				Комбинированное занятие	2	Упражнение круазе, эффасе в комбинации		Контрольное занятие
22				Комбинированное занятие	2	Закрепление пройденного материала		Контрольное занятие
23				Комбинированное занятие	2	Упражнение demi plie с releve в комбинации		Контрольное занятие
24				Комбинированное занятие	2	Закрепление пройденного материала		Контрольное занятие
25				Комбинированное занятие	2	Упражнение battement tendu		Контрольное занятие
26				Комбинированное занятие	2	Закрепление пройденного материала		Контрольное занятие
27				Комбинированное занятие	2	Упражнение rond de jambe par terre		Контрольное занятие
28				Комбинированное занятие	2	Закрепление пройденного материала		Контрольное занятие

29				Комбинированное занятие	2	Понятие упражнения horn battement releve lent		Контрольное занятие
30				Комбинированное занятие	2	Закрепление изученных движений		Контрольное занятие
31				Комбинированное занятие	2	Понятие точка вращения		Контрольное занятие
32				Комбинированное занятие	2	Закрепление пройденного материала		Контрольное занятие
34				Комбинированное занятие	2	Техника исполнения прыжка saute		Контрольное занятие
35				Комбинированное занятие	2	Закрепление пройденного материала		Контрольное занятие
36				Комбинированное занятие	2	Характерные особенности русского народного танца		Контрольное занятие
37				Комбинированное занятие	2	Поклон в народно-сценическом танце		Контрольное занятие
38				Комбинированное занятие	2	Положение рук в народно-сценическом танце		Контрольное занятие
39				Комбинированное занятие	2	Приставные шаги в комбинации		Контрольное занятие
40				Комбинированное занятие	2	Шаг польки		Контрольное занятие
41				Комбинированное занятие	2	Переменный шаг		Контрольное занятие
42				Комбинированное занятие	2	Закрепление изученных движений		Контрольное занятие
43				Комбинированное занятие	2	Притопы		Контрольное занятие
44				Комбинированное занятие	2	Дробные выстукивания		Контрольное занятие
45				Комбинированное занятие	2	Разбор народных танцевальных движений		Контрольное занятие
46				Комбинированное занятие	2	Припадание на месте и в движении		Контрольное занятие
47				Комбинированное занятие	2	Закрепление изученных движений		Контрольное занятие
48				Комбинированное занятие	2	Комбинации с положением рук в народном танце.		Контрольное занятие
49				Комбинированное занятие	2	Комбинация движений для стоп		Контрольное занятие
50				Комбинированное занятие	2	Упражнение на развитие подвижности (комбинация)		Контрольное занятие
51				Комбинированное занятие	2	Вращения на месте		Контрольное занятие
52				Комбинированное занятие	2	Прыжки		Контрольное занятие
53				Комбинированное занятие	2	Прыжки в повороте		Контрольное занятие
54				Комбинированное занятие	2	Закрепление изученных движений		Контрольное занятие
55				Комбинированное занятие	2	Положение рук в хороводе		Контрольное занятие
56				Комбинированное занятие	2	Шаги в хороводе		Контрольное занятие
57				Комбинированное занятие	2	Рисунок танца		Контрольное занятие
58				Комбинированное занятие	2	Постановка танцевальных комбинаций		Контрольное занятие
59				Комбинированное занятие	2	Закрепление изученных движений танца		Контрольное занятие
60				Комбинированное занятие	2	Положение рук в хороводе		Контрольное занятие
61				Комбинированное занятие	2	Повторение пройденного материала		Контрольное занятие
62				Комбинированное занятие	2	Упражнение «Улитка»		Контрольное занятие

63				Комбинированное занятие	2	Упражнение «Мостик»		Контрольное занятие
64				Комбинированное занятие	2	Упражнение «Мостик» (продолжение)		Контрольное занятие
65				Комбинированное занятие	2	Закрепление изученных движений		Контрольное занятие
66				Комбинированное занятие	2	Силовые упражнения		Контрольное занятие
67				Комбинированное занятие	2	Закрепление изученных движений		Контрольное занятие
68				Комбинированное занятие	2	Растяжка		Контрольное занятие
69				Комбинированное занятие	2	Повторение материала		Контрольное занятие
70				Комбинированное занятие	2	Работа в паре		Контрольное занятие
71				Комбинированное занятие	2	Упражнения классического танца на полу		Контрольное занятие
72				Комбинированное занятие	2	Закрепление изученных движений		Контрольное занятие
73				Комбинированное занятие	2	Частичное расслабление тела		Контрольное занятие
74				Комбинированное занятие	2	Расслабление и напряжение		Контрольное занятие
75				Комбинированное занятие	2	Закрепление изученных движений		Контрольное занятие
76				Комбинированное занятие	2	Понятие историко-бытовой танец		Контрольное занятие
77				Комбинированное занятие	2	Этюд «Летка-енька»		Контрольное занятие
78				Комбинированное занятие	2	Закрепление пройденного материала		Контрольное занятие
79				Комбинированное занятие	2	Этюд «Летка-енька»		Контрольное занятие
80				Комбинированное занятие	2	Отработка движений танца		Контрольное занятие
81				Комбинированное занятие	2	Закрепление пройденного материала		Контрольное занятие
82				Комбинированное занятие	2	Этюд «Полонез»		Контрольное занятие
83				Комбинированное занятие	2	Рисунок танца		Контрольное занятие
84				Комбинированное занятие	2	Закрепление пройденного материала		Контрольное занятие
85				Комбинированное занятие	2	Этюд «Кремена»		Контрольное занятие
86				Комбинированное занятие	2	Закрепление пройденного материала		Контрольное занятие
87				Комбинированное занятие	2	Отработка этюдов в характера историко-бытового танца		Контрольное занятие
88				Комбинированное занятие	2	Игры на развитие музыкального слуха		Творческие конкурсы
89				Комбинированное занятие	2	Игры на развитие музыкального слуха (повторение и закрепление)		Творческие конкурсы
90				Комбинированное занятие	2	Игры на развитие творческого мышления		Творческие конкурсы
91				Комбинированное занятие	2	Игры на развитие творческого мышления (повторение, закрепление)		Творческие конкурсы
92				Комбинированное занятие	2	Закрепление пройденного материала		Творческие конкурсы
93				Комбинированное занятие	2	Танец «Валенки»		Урок-концерт
94				Комбинированное занятие	2	Танец «Валенки» (продолжение)		Урок-концерт
95				Комбинированное занятие	2	Закрепление пройденного материала		Урок-концерт
96				Комбинированное занятие	2	Танец «Тарантелла»		Урок-концерт

97				Комбинированное занятие	2	Танец «Тарантелла» (продолжение)		Урок-концерт
98				Комбинированное занятие	2	Закрепление пройденного материала		Урок-концерт
99				Комбинированное занятие	2	Танец «Кошки»		Урок-концерт
100				Комбинированное занятие	2	Танец «Кошки» (продолжение)		Урок-концерт
101				Комбинированное занятие	2	Закрепление пройденного материала		Урок-концерт
102				Комбинированное занятие	2	Танец «Незнайка и его друзья»		Урок-концерт
103				Комбинированное занятие	2	Танец «Незнайка и его друзья» (продолжение)		Урок-концерт
104				Комбинированное занятие	2	Закрепление пройденного материала		Урок-концерт
105				Комбинированное занятие	2	Танец «Спортивный»		Урок-концерт
106				Комбинированное занятие	2	Танец «Спортивный» (продолжение)		Урок-концерт
107				Комбинированное занятие	2	Закрепление пройденного материала		Урок-концерт
108				Комбинированное занятие	2	Отчетный концерт		Зачет

### Календарный учебный график

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «В ритме танца»

год обучения: 3

группа: 1

П/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Формы контроля
1				Комбинированное занятие	2	<b>Введение</b> Цели, задачи и содержание работы 3-го года обучения. Инструктаж по технике безопасности. Проведение упражнения-игры «Танцы мира», "Угадай меня», усложненный поклон.		Начальная диагностика
2				Комбинированное занятие	2	Сильные и слабые доли в музыке		Зачет
3				Комбинированное занятие	2	Движение в различной музыкальной динамике		Зачет
4				Комбинированное занятие	2	Растяжки		Зачет
5				Комбинированное занятие	2	Гимнастика в паре		Зачет
6				Комбинированное занятие	2	Гимнастика в группе		Зачет
7				Комбинированное занятие	2	Искусство классического танца		Зачет
8				Комбинированное занятие	2	Позиции рук (повторение)		Контрольное занятие
9				Комбинированное занятие	2	Позиции рук: введение новых		Контрольное занятие

						терминов и движений		
10				Комбинированное занятие	2	Закрепление изученных движений		Контрольное занятие
11				Комбинированное занятие	2	Танцевальный шаг		Контрольное занятие
12				Комбинированное занятие	2	Понятие Port de bras (первое), положение en fac		Контрольное занятие
13				Комбинированное занятие	2	Demi plie, Releve комбинация		Контрольное занятие
14				Комбинированное занятие	2	Battement tendu комбинация		Контрольное занятие
15				Комбинированное занятие	2	Passe par terre комбинация		Контрольное занятие
16				Комбинированное занятие	2	Движение en dehors, en dedans		Контрольное занятие
17				Комбинированное занятие	2	Demi rond de jambe par terre комбинация		Контрольное занятие
18				Комбинированное занятие	2	Понятие точки		Контрольное занятие
19				Комбинированное занятие	2	Понятие эпольман круазе (epaulement croise), эпольман эффасе (epaulement efface)		Контрольное занятие
20				Комбинированное занятие	2	Поклон в положении эпольман круазе		Контрольное занятие
21				Комбинированное занятие	2	Понятие grand plie		Контрольное занятие
22				Комбинированное занятие	2	Подготовка к battement tendu jete		Контрольное занятие
23				Комбинированное занятие	2	Упражнение rond de jamb par terre en dehors en dedans		Контрольное занятие
24				Комбинированное занятие	2	Перегибы корпуса и растяжка (комбинация)		Контрольное занятие
25				Комбинированное занятие	2	Техника прыжка temps leve saute		Контрольное занятие
26				Комбинированное занятие	2	Закрепление изученного материала		Контрольное занятие
27				Комбинированное занятие	2	Особенности этнических танцев		Зачет
28				Комбинированное занятие	2	Позиции рук		Контрольное занятие
29				Комбинированное занятие	2	Позиции ног		Контрольное занятие
30				Комбинированное занятие	2	Полуприседание и полное приседание		Контрольное занятие
31				Комбинированное занятие	2	Приседания в разном темпе		Контрольное занятие
32				Комбинированное занятие	2	Упражнение на развитие подвижности стопы		Контрольное занятие
34				Комбинированное занятие	2	Маленькие броски (подготовка)		Контрольное занятие
35				Комбинированное занятие	2	Маленькие броски		Контрольное занятие
36				Комбинированное занятие	2	Техника движения «Веревочка» (подготовка)		Контрольное занятие
37				Комбинированное занятие	2	Техника движения «Веревочка»		Контрольное занятие
38				Комбинированное занятие	2	Техника движения «Молоточки», «моталочка»		Контрольное занятие
39				Комбинированное занятие	2	Основные шаги		Контрольное занятие
40				Комбинированное занятие	2	Повороты и вращения		Контрольное занятие
41				Комбинированное занятие	2	Освоение народной мужской		Контрольное занятие

						танцевальной лексики		
42				Комбинированное занятие	2	Комбинация движений народного характера		Контрольное занятие
43				Комбинированное занятие	2	Дробь		Контрольное занятие
44				Комбинированное занятие	2	Закрепление изученного материала		Контрольное занятие
45				Комбинированное занятие	2	Танцевальная лексика белорусского танца «Бульба»		Контрольное занятие
46				Комбинированное занятие	2	Танцевальная лексика русского танца «Матаня»		Контрольное занятие
47				Комбинированное занятие	2	Танцевальная лексика русского танца «Барыня»		Контрольное занятие
48				Комбинированное занятие	2	Укрепление пресса		Контрольное занятие
49				Комбинированное занятие	2	Закрепление изученного материала		Контрольное занятие
50				Комбинированное занятие	2	Укрепление мышц спины		Контрольное занятие
51				Комбинированное занятие	2	Закрепление изученного материала		Контрольное занятие
52				Комбинированное занятие	2	Обкатки		Контрольное занятие
53				Комбинированное занятие	2	Виды растяжек		Контрольное занятие
54				Комбинированное занятие	2	Закрепление изученного материала		Контрольное занятие
55				Комбинированное занятие	2	Самостоятельная работа		Контрольное занятие
56				Комбинированное занятие	2	Упражнения на гибкость		Контрольное занятие
57				Комбинированное занятие	2	Упражнение на дыхание животом		Контрольное занятие
58				Комбинированное занятие	2	Закрепление изученного материала		Контрольное занятие
59				Комбинированное занятие	2	Основные правила восстановления тела после физической нагрузки		Контрольное занятие
60				Комбинированное занятие	2	Закрепление изученного материала		Контрольное занятие
61				Комбинированное занятие	2	Понятие историко-бытовой танец		Контрольное занятие
62				Комбинированное занятие	2	Техника движения па балансе		Контрольное занятие
63				Комбинированное занятие	2	Техника движения па де баск		Контрольное занятие
64				Комбинированное занятие	2	Постановка вальса-миньон		Контрольное занятие
65				Комбинированное занятие	2	Вальс в два па		Контрольное занятие
66				Комбинированное занятие	2	Падекатр		Контрольное занятие
67				Комбинированное занятие	2	Шаг с подскоком в комбинации		Контрольное занятие
68				Комбинированное занятие	2	Шаг приставка, прыжки		Контрольное занятие
69				Комбинированное занятие	2	Постановка комбинированной польки		Контрольное занятие
70				Комбинированное занятие	2	Основные шаги кадрили		Контрольное занятие
71				Комбинированное занятие	2	Дробь		Контрольное занятие
72				Комбинированное занятие	2	Работа в паре		Контрольное занятие
73				Комбинированное занятие	2	Рисунок танца		Контрольное занятие
74				Комбинированное занятие	2	Особенности танцевального направления		Контрольное занятие
75				Комбинированное занятие	2	Постановка рук в паре		Контрольное занятие

76			Комбинированное занятие	2	Повороты, дорожка, «качели», квадраты		Контрольное занятие
77			Комбинированное занятие	2	Вальс в паре		Контрольное занятие
78			Комбинированное занятие	2	Вальсовая комбинация		Контрольное занятие
79			Комбинированное занятие	2	Фигурный вальс		Контрольное занятие
80			Комбинированное занятие	2	Галоп, дробь, повороты с хлопками		Контрольное занятие
81			Комбинированное занятие	2	Изучение танцевальных комбинаций		Контрольное занятие
82			Комбинированное занятие	2	Кантри		Контрольное занятие
83			Комбинированное занятие	2	Закрепление пройденного материала		Контрольное занятие
84			Комбинированное занятие	2	«Ча-ча-ча», шассе, пересечения, повороты		Контрольное занятие
85			Комбинированное занятие	2	Танцевальные комбинации		Контрольное занятие
86			Комбинированное занятие	2	Повторение пройденного материала		Контрольное занятие
87			Комбинированное занятие	2	Самба		Контрольное занятие
88			Комбинированное занятие	2	Танец «Дети радуги»		Урок-концерт
89			Комбинированное занятие	2	Танец «Дети радуги» (продолжение)		Урок-концерт
90			Комбинированное занятие	2	Закрепление пройденного материала		Урок-концерт
91			Комбинированное занятие	2	Рисунок танца		Урок-концерт
92			Комбинированное занятие	2	Танец «Детский рок-н-ролл»		Урок-концерт
93			Комбинированное занятие	2	Танец «Детский рок-н-ролл»(продолжение)		Урок-концерт
94			Комбинированное занятие	2	Закрепление пройденного материала		Урок-концерт
95			Комбинированное занятие	2	Рисунок танца		Урок-концерт
96			Комбинированное занятие	2	Танец «Рыжий ап»		Урок-концерт
97			Комбинированное занятие	2	Танец «Рыжий ап» (продолжение)		Урок-концерт
98			Комбинированное занятие	2	Закрепление пройденного материала		Урок-концерт
99			Комбинированное занятие	2	Рисунок танца		Урок-концерт
100			Комбинированное занятие	2	Танец «Ассорти»		Урок-концерт
101			Комбинированное занятие	2	Танец «Ассорти» (продолжение)		Урок-концерт
102			Комбинированное занятие	2	Закрепление пройденного материала		Урок-концерт
103			Комбинированное занятие	2	Рисунок танца		Урок-концерт
104			Комбинированное занятие	2	Танец «Бабушкин вальс»		Урок-концерт
105			Комбинированное занятие	2	Танец «Бабушкин вальс» (продолжение)		Урок-концерт
106			Комбинированное занятие	2	Закрепление пройденного материала		Урок-концерт
107			Комбинированное занятие	2	Рисунок танца		Урок-концерт
108			Комбинированное занятие	2	Подготовка к отчётному концерту		Урок-концерт
109			Комбинированное занятие	2	Отчётный концерт		Зачет

## Календарный учебный график

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «В ритме танца»

год обучения: 4

группа: 1

П/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Формы контроля
1				Комбинированное занятие	2	<b>Введение</b> Цели, задачи и содержание работы 4-го года обучения. Инструктаж по технике безопасности. Танцы-импровизация «Танцуй пока молодой».		Начальная диагностика
2				Комбинированное занятие	2	Динамические оттенки и темпы в музыке		Зачет
3				Комбинированное занятие	2	Упражнения на равновесие		Зачет
4				Комбинированное занятие	2	Разминочные упражнения для головы и плеч		Зачет
5				Комбинированное занятие	2	Разминочные упражнения для рук и ног		Зачет
6				Комбинированное занятие	2	Упражнения на пластику тела		Зачет
7				Комбинированное занятие	2	Упражнения для корпуса и бедер		Зачет
8				Комбинированное занятие	2	Виды растяжек		Зачет
9				Комбинированное занятие	2	Закрепление пройденного материала		Зачет
10				Комбинированное занятие	2	Техника дыхания при исполнении танцевальных движений		Контрольное занятие
11				Комбинированное занятие	2	Поклон из положения epaulement croise		Контрольное занятие
12				Комбинированное занятие	2	Позиции рук (повторение)		Контрольное занятие
13				Комбинированное занятие	2	Позиции рук 4,5		Контрольное занятие
14				Комбинированное занятие	2	4-я позиция ног		Контрольное занятие
15				Комбинированное занятие	2	Port de bras – 1, 2-е		Контрольное занятие
16				Комбинированное занятие	2	Demi plie по позициям		Контрольное занятие
17				Комбинированное занятие	2	Grand plie по 5-й позиции		Контрольное занятие
18				Комбинированное занятие	2	Releve по 5-й позициям		Контрольное занятие
19				Комбинированное занятие	2	Battement tendu (комбинация)		Контрольное занятие
20				Комбинированное занятие	2	Упражнение rond de jamb par terre en dehors en dedans на усложнение		Контрольное занятие
21				Комбинированное занятие	2	Изучение battement tendu jete		Контрольное занятие
22				Комбинированное занятие	2	Изучение положения cou-de-pied		Контрольное занятие
23				Комбинированное занятие	2	Подготовка к Frappe		Контрольное занятие
24				Комбинированное занятие	2	Техника движения grand battement jete		Контрольное занятие

25				Комбинированное занятие	2	Перегибы корпуса		Контрольное занятие
26				Комбинированное занятие	2	Растяжка		Контрольное занятие
27				Комбинированное занятие	2	Закрепление пройденного материала		Контрольное занятие
28				Комбинированное занятие	2	Техника прыжка temps leve saute по позициям		Зачет
29				Комбинированное занятие	2	Изучение прыжка Assambles		Контрольное занятие
30				Комбинированное занятие	2	Искусство народного танца		Зачет
31				Комбинированное занятие	2	Изучение поклона		Контрольное занятие
32				Комбинированное занятие	2	Позиции ног		Контрольное занятие
34				Комбинированное занятие	2	Полное приседание (комбинация)		Контрольное занятие
35				Комбинированное занятие	2	Маленькие броски (комбинация)		Контрольное занятие
36				Комбинированное занятие	2	Дробь		Контрольное занятие
37				Комбинированное занятие	2	Техника исполнения больших бросков		Контрольное занятие
38				Комбинированное занятие	2	Закрепление пройденного материала		Контрольное занятие
39				Комбинированное занятие	2	Виды основных шагов		Контрольное занятие
40				Комбинированное занятие	2	Движение «Голубец», прыжок в полушпагате		Контрольное занятие
41				Комбинированное занятие	2	Дроби		Контрольное занятие
42				Комбинированное занятие	2	Вращения (усложненные)		Контрольное занятие
43				Комбинированное занятие	2	Цыганский танец: основной ход в паре		Контрольное занятие
44				Комбинированное занятие	2	Дробные выстукивания		Контрольное занятие
45				Комбинированное занятие	2	Основные элементы цыганского танца		Контрольное занятие
46				Комбинированное занятие	2	Постановка этюда		Контрольное занятие
47				Комбинированное занятие	2	Татарский танец: положение рук		Контрольное занятие
48				Комбинированное занятие	2	Основной ход		Контрольное занятие
49				Комбинированное занятие	2	Дробные выстукивания		Контрольное занятие
50				Комбинированное занятие	2	Постановка этюда		Контрольное занятие
51				Комбинированное занятие	2	Оздоровительная гимнастика		Контрольное занятие
52				Комбинированное занятие	2	Общий комплекс упражнений повышения устойчивости и координации движений		Контрольное занятие
53				Комбинированное занятие	2	Статичная гимнастика		Контрольное занятие
54				Комбинированное занятие	2	Статичная гимнастика (продолжение)		Контрольное занятие
55				Комбинированное занятие	2	Динамичная гимнастика для пресса		Контрольное занятие
56				Комбинированное занятие	2	Обкатки		Контрольное занятие
57				Комбинированное занятие	2	Упражнения для ног		Контрольное занятие
58				Комбинированное занятие	2	Упражнение «свеча»		Контрольное занятие
59				Комбинированное занятие	2	Растяжка		Контрольное занятие
60				Комбинированное занятие	2	Самостоятельная работа		Контрольное занятие
61				Комбинированное занятие	2	Расслабление всего тела на полу		Контрольное занятие
62				Комбинированное занятие	2	Расслабление тела сидя, в движении		Контрольное занятие
63				Комбинированное занятие	2	Понятие современные балльные и линейно-массовые танцы		Зачет

64				Комбинированное занятие	2	Вальс с шальями: основной шаг		Контрольное занятие
65				Комбинированное занятие	2	Назначение реквизита в танце		Контрольное занятие
66				Комбинированное занятие	2	Вальс с шальями: основные движения		Контрольное занятие
67				Комбинированное занятие	2	Вальс с шальями: балансе		Контрольное занятие
68				Комбинированное занятие	2	Вальс с шальями: комбинации движений		Контрольное занятие
69				Комбинированное занятие	2	Блюз спин: положение рук		Контрольное занятие
70				Комбинированное занятие	2	Блюз спин: основные шаги		Контрольное занятие
71				Комбинированное занятие	2	Блюз спин: Работа в паре		Контрольное занятие
72				Комбинированное занятие	2	Блюз спин: комбинация движений		Контрольное занятие
73				Комбинированное занятие	2	Постановка этюда		Контрольное занятие
74				Комбинированное занятие	2	Бугги-рок: положение рук		Контрольное занятие
75				Комбинированное занятие	2	Комбинация движений для рук в паре		Контрольное занятие
76				Комбинированное занятие	2	Бугги-рок: основные движения		Контрольное занятие
77				Комбинированное занятие	2	Изучение танцевальных связок «Бугги-рок»		Контрольное занятие
78				Комбинированное занятие	2	Постановка этюда		Контрольное занятие
79				Комбинированное занятие	2	«Гвист»: положение рук, кисти		Контрольное занятие
80				Комбинированное занятие	2	«Гвист»: основные движения		
81				Комбинированное занятие	2	«Гвист»: основной шаг		Контрольное занятие
82				Комбинированное занятие	2	«Гвист»: комбинация движений		Контрольное занятие
83				Комбинированное занятие	2	Постановка этюда		
84				Комбинированное занятие	2	Танец-шествие: основные движения		Контрольное занятие
85				Комбинированное занятие	2	Назначение реквизита в танце		Контрольное занятие
86				Комбинированное занятие	2	Переводы рук в комбинации		Контрольное занятие
87				Комбинированное занятие	2	Танец «Вальс солдаток»		Контрольное занятие
88				Комбинированное занятие	2	Танец «Вальс солдаток» (продолжение)		Контрольное занятие
89				Комбинированное занятие	2	Закрепление пройденного материала		Контрольное занятие
90				Комбинированное занятие	2	Рисунок танца		Контрольное занятие
91				Комбинированное занятие	2	Танец «Пингвины»		Урок-концерт
92				Комбинированное занятие	2	Танец «Пингвины» (продолжение)		Урок-концерт
93				Комбинированное занятие	2	Закрепление пройденного материала		Урок-концерт
94				Комбинированное занятие	2	Рисунок танца		Урок-концерт
95				Комбинированное занятие	2	Танец «Гусеница»		Урок-концерт
96				Комбинированное занятие	2	Танец «Гусеница» (продолжение)		Урок-концерт
97				Комбинированное занятие	2	Закрепление пройденного материала		Урок-концерт
98				Комбинированное занятие	2	Рисунок танца		Урок-концерт
99				Комбинированное занятие	2	Танец «Дискомания»		Урок-концерт
100				Комбинированное занятие	2	Танец «Дискомания» (продолжение)		Урок-концерт
101				Комбинированное занятие	2	Закрепление пройденного материала		Урок-концерт
102				Комбинированное занятие	2	Рисунок танца		Урок-концерт
103				Комбинированное занятие	2	Танец «Жил зайчик»		Урок-концерт

104				Комбинированное занятие	2	Танец «Жил зайчик» (продолжение)		Урок-концерт
105				Комбинированное занятие	2	Закрепление пройденного материала		Урок-концерт
106				Комбинированное занятие	2	Рисунок танца		Урок-концерт
107				Комбинированное занятие	2	Подготовка к отчётному концерту		Урок-концерт
108				Комбинированное занятие	2	Отчётный концерт		Зачет

### Календарный учебный график

#### Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «В ритме танца»

год обучения: 5

группа: 1

П/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Формы контроля
1				Комбинированное занятие	2	<b>Введение</b> Цели, задачи и содержание работы 5-го года обучения. Инструктаж по технике безопасности. Этюды-импровизация «Многообразии поклонов».		Начальная диагностика
2				Комбинированное занятие	2	Темпы музыки		Зачет
3				Комбинированное занятие	2	Художественные образы и характеры в танце		Зачет
4				Комбинированное занятие	2	Самостоятельная работа		Зачет
5				Комбинированное занятие	2	Упражнение для головы и плеч		Зачет
6				Комбинированное занятие	2	Упражнение для рук и ног		Зачет
7				Комбинированное занятие	2	Упражнение для корпуса и бедер		Зачет
8				Комбинированное занятие	2	Упражнение на равновесие		Зачет
9				Комбинированное занятие	2	Упражнение на равновесие в паре		Зачет
10				Комбинированное занятие	2	Закрепление пройденного материала		Контрольное занятие
11				Комбинированное занятие	2	Растяжка 1-я комбинация		Зачет
12				Комбинированное занятие	2	Растяжка 2-я комбинация		Зачет
13				Комбинированное занятие	2	Закрепление пройденного материала		Контрольное занятие
14				Комбинированное занятие	2	Дыхание при обучении танцу		Зачет
15				Комбинированное занятие	2	Позиции рук		Контрольное занятие
16				Комбинированное занятие	2	Изучение поклона		Контрольное занятие
17				Комбинированное занятие	2	Demi plie и grand plie Упражнение Releve		Контрольное занятие

						(комбинация)	
18				Комбинированное занятие	2	Упражнение Battement tendu (комбинация)	Контрольное занятие
19				Комбинированное занятие	2	Упражнение rond de jamb par terre с auté par terre (комбинация)	Контрольное занятие
20				Комбинированное занятие	2	Упражнение battement tendu jete (комбинация)	Контрольное занятие
21				Комбинированное занятие	2	Упражнение cou-de-pied (комбинация)	Контрольное занятие
22				Комбинированное занятие	2	Упражнение grand battement jete(комбинация)	Контрольное занятие
23				Комбинированное занятие	2	Упражнение Fondu (комбинация)	Контрольное занятие
24				Комбинированное занятие	2	Техника исполнения упражнения Frappe	Контрольное занятие
25				Комбинированное занятие	2	Техника исполнения упражнения Adagio	Контрольное занятие
26				Комбинированное занятие	2	Закрепление пройденного материала	Контрольное занятие
27				Комбинированное занятие	2	Перегибы корпуса (комбинация)	Контрольное занятие
28				Комбинированное занятие	2	Упражнение Port de bras (комбинация)	Контрольное занятие
29				Комбинированное занятие	2	Техника исполнения упражнения Attitude	Контрольное занятие
30				Комбинированное занятие	2	Техника исполнения прыжка temps leve saute	Контрольное занятие
31				Комбинированное занятие	2	Техника исполнения прыжка Assambles	Контрольное занятие
32				Комбинированное занятие	2	Техника исполнения прыжка temps leve sauté по 4-й позиции	Контрольное занятие
34				Комбинированное занятие	2	Танцы народов мира	Зачет
35				Комбинированное занятие	2	Поклон в испанском стиле	Контрольное занятие
36				Комбинированное занятие	2	Приседания и полупальцы (комбинация)	Контрольное занятие
37				Комбинированное занятие	2	Упражнение на развитие подвижности стопы	Контрольное занятие
38				Комбинированное занятие	2	Маленькие броски (комбинация)	Контрольное занятие
39				Комбинированное занятие	2	Дробь (комбинация)	Контрольное занятие
40				Комбинированное занятие	2	Большие броски (комбинация)	Контрольное занятие
41				Комбинированное занятие	2	Танцевальные движения (комбинация)	Контрольное занятие
42				Комбинированное занятие	2	Прыжки в движении (комбинация)	Контрольное занятие
43				Комбинированное занятие	2	Вращения (комбинация)	Контрольное занятие
44				Комбинированное занятие	2	Закрепление пройденного материала	Контрольное занятие
45				Комбинированное занятие	2	Техника степовского шага	Контрольное занятие
46				Комбинированное занятие	2	Понятие движений «слайд», «скафл», «дубль»	Контрольное занятие
47				Комбинированное занятие	2	Закрепление пройденного материала	Контрольное занятие
48				Комбинированное занятие	2	Основные движения китайского танца	Контрольное занятие
49				Комбинированное занятие	2	Рисунок танца	Контрольное занятие

50				Комбинированное занятие	2	Основные движения молдавского танца		Контрольное занятие
51				Комбинированное занятие	2	Динамичный бег в комбинации		Контрольное занятие
52				Комбинированное занятие	2	Основные движения ирландского танца		Контрольное занятие
53				Комбинированное занятие	2	Прыжки и дробь		Контрольное занятие
54				Комбинированное занятие	2	Дыхание при исполнении партерной гимнастики		Зачет
55				Комбинированное занятие	2	Классические движения на полу		Контрольное занятие
56				Комбинированное занятие	2	Упражнение «полусвеча», «свеча»		Контрольное занятие
57				Комбинированное занятие	2	Гимнастические упражнения в паре		Контрольное занятие
58				Комбинированное занятие	2	Растяжка в паре		Контрольное занятие
59				Комбинированное занятие	2	Упражнение «лягушка на воде»		Контрольное занятие
60				Комбинированное занятие	2	Гимнастические трюки		Контрольное занятие
61				Комбинированное занятие	2	Самостоятельная работа		Контрольное занятие
62				Комбинированное занятие	2	Упражнения для спины		Контрольное занятие
63				Комбинированное занятие	2	Упражнения на растяжку туловища		Контрольное занятие
64				Комбинированное занятие	2	Упражнения сидя		Контрольное занятие
65				Комбинированное занятие	2	Групповые упражнения		Контрольное занятие
66				Комбинированное занятие	2	Закрепление пройденного материала		Контрольное занятие
67				Комбинированное занятие	2	Понятие верхний брейк-данс		Контрольное занятие
68				Комбинированное занятие	2	Повороты в брейк-дансе		Контрольное занятие
69				Комбинированное занятие	2	Основные шаги		Контрольное занятие
70				Комбинированное занятие	2	Понятие «скольжение»		Контрольное занятие
71				Комбинированное занятие	2	Техника движений локинга		Контрольное занятие
72				Комбинированное занятие	2	Прыжки с подъемом		Контрольное занятие
73				Комбинированное занятие	2	Основные движения локинга для рук		Контрольное занятие
74				Комбинированное занятие	2	Движения для ног		Контрольное занятие
75				Комбинированное занятие	2	Пластика телом		Контрольное занятие
76				Комбинированное занятие	2	Закрепление пройденного материала		Контрольное занятие
77				Комбинированное занятие	2	Стойка на руках		Контрольное занятие
78				Комбинированное занятие	2	Техника трюка «перекидной»		Контрольное занятие
79				Комбинированное занятие	2	Стойка на голове		Контрольное занятие
80				Комбинированное занятие	2	Закрепление пройденного материала		Контрольное занятие
81				Комбинированное занятие	2	Работа в паре		Контрольное занятие
82				Комбинированное занятие	2	Танцевальные связки и комбинации		Контрольное занятие

83				Комбинированное занятие	2	Сольные партии		
84				Комбинированное занятие	2	Рисунок танца		Контрольное занятие
85				Комбинированное занятие	2	Постановка танца		Контрольное занятие
86				Комбинированное занятие	2	Закрепление пройденного материала		Контрольное занятие
87				Комбинированное занятие	2	Танец «Мадагаскар»		Урок-концерт
88				Комбинированное занятие	2	Танец «Мадагаскар» (продолжение)		Урок-концерт
89				Комбинированное занятие	2	Закрепление пройденного материала		Урок-концерт
90				Комбинированное занятие	2	Рисунок танца		Урок-концерт
91				Комбинированное занятие	2	Танец «Марионетки»		Урок-концерт
92				Комбинированное занятие	2	Танец «Марионеток» (продолжение)		Урок-концерт
93				Комбинированное занятие	2	Закрепление пройденного материала		Урок-концерт
94				Комбинированное занятие	2	Рисунок танца		Урок-концерт
95				Комбинированное занятие	2	Танец «Русский танец»		Урок-концерт
96				Комбинированное занятие	2	Танец «Русский танец» (продолжение)		Урок-концерт
97				Комбинированное занятие	2	Закрепление пройденного материала		Урок-концерт
98				Комбинированное занятие	2	Рисунок танца		Урок-концерт
99				Комбинированное занятие	2	Танец «Робинзоны»		Урок-концерт
100				Комбинированное занятие	2	Танец «Робинзоны» (продолжение)		Урок-концерт
101				Комбинированное занятие	2	Закрепление пройденного материала		Урок-концерт
102				Комбинированное занятие	2	Рисунок танца		Урок-концерт
103				Комбинированное занятие	2	Танец «Уличные танцы»		Урок-концерт
104				Комбинированное занятие	2	Танец «Уличные танцы» (продолжение)		Урок-концерт
105				Комбинированное занятие	2	Закрепление пройденного материала		Урок-концерт
106				Комбинированное занятие	2	Рисунок танца		Урок-концерт
107				Комбинированное занятие	2	Подготовка к отчётному концерту		Урок-концерт
108				Комбинированное занятие	2	Отчётный концерт		Зачет

**Примерная программа воспитания учащихся по дополнительной  
общеобразовательной общеразвивающей программе  
«В ритме танца»**

**Особенности организуемого в объединении воспитательного процесса**

Современный национальный идеал личности, воспитанной в новой Российской общеобразовательной школе – это высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающей ответственность за настоящее и будущее своей страны, укорененный в духовных и культурных традициях русского народа.

Исходя из этого воспитательного идеала, а также основываясь на базовых для нашего общества ценностях (таких как семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек) формулируется общая цель воспитания – личностное развитие школьников, проявляющееся:

в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе этих ценностей (то есть, в усвоении ими социально значимых знаний); в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям (то есть в развитии их социально значимых отношений);

в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике (то есть в приобретении ими опыта осуществления социально значимых дел).

**Цели и задачи воспитания**

***Цели воспитания:***

В воспитании детей приоритетом является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений учащихся, и, прежде всего, ценностных отношений:

к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;

к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;

к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;

к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;

к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;

к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;

к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;

к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего

настроения и оптимистичного взгляда на мир;  
 к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;  
 к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

Достижению поставленной цели воспитания учащихся будет способствовать решение следующих основных **задач**:

реализовывать воспитательные возможности ключевых воспитательных дел, поддерживать традиции их коллективного планирования, организации, проведения и анализа в творческом сообществе;

реализовывать потенциал педагога-наставника в воспитании учащихся;

вовлекать учащихся в воспитательную деятельность;

использовать в воспитании детей возможности творческого занятия,

поддерживать использование интерактивных форм работы с обучающимися;

инициировать и поддерживать самоуправление;

организовывать для учащихся экскурсии, экспедиции, походы и реализовывать их воспитательный потенциал;

организовывать профориентационную работу с учащимися;

организовать работу с семьями учащихся, их родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития детей;

проводить воспитательную работу по сплочению и развитию коллектива:

воспитывать чувства товарищества, доброжелательного отношения друг к другу, воспитывать культуру человеческого общения;

систематически проводить работу по формированию у учащихся любви к Родине, ее истории, традициям, нравам, обычаям, культурным ценностям;

воспитывать способность ребят корректировать собственную жизнедеятельность в процессе изменения социальных условий;

воспитывать правильное понимание истинных человеческих ценностей, умение видеть красоту и создавать её вокруг себя.

Планомерная реализация поставленных задач позволит организовать в объединении интересную и событийно насыщенную жизнь, что станет эффективным способом профилактики антисоциального поведения учащихся.

### **Приоритетные направления воспитательной работы**

<b>Направление воспитательной работы</b>	<b>Задачи работы по данному направлению работы</b>
Общеинтеллектуальное (популяризация научных знаний, проектная деятельность)	Активная практическая и мыслительная деятельность. Формирование потребности к изучению, создание положительной эмоциональной атмосферы обучения, способствующей оптимальному напряжению умственных и физических сил обучающихся. Воспитание экологической грамотности и социально значимой целеустремленности в трудовых

	<p>отношениях школьников. Изучение обучающимися природы и истории родного края. Проведение природоохранных акций. Выявление и развитие природных задатков и способностей обучающихся</p>
<p>Гражданско-патриотическое (гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание)</p>	<p>Формирование гражданской и правовой направленности личности, активной жизненной позиции. Формирование у воспитанников такие качества, как долг, ответственность, честь, достоинство, личность. Воспитание любви и уважения к традициям Отечества, школы, семьи. Воспитание уважения к правам, свободам и обязанностям человека</p>
<p>Духовно-нравственное (нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)</p>	<p>Приобщение к базовым национальным ценностям российского общества, таким, как патриотизм, социальная солидарность, гражданственность, семья, здоровье, труд, творчество, наука, традиционные религии России, искусство, природа, человечество. Формирование духовно-нравственных качеств личности. Воспитание человека, способного к принятию ответственных решений и к проявлению нравственного поведения в любых жизненных ситуациях. Формирование дружеских отношений в коллективе. Воспитание нравственной культуры, основанной на 27 самоопределении и самосовершенствовании. Воспитание доброты, чуткости, сострадания, заботы и милосердия к окружающим людям. Создание единой воспитывающей среды, в которой развивается личность ребенка, приобщение родителей к целенаправленному процессу воспитательной работы образовательного учреждения. Включение родителей в разнообразные сферы жизнедеятельности образовательного учреждения.</p>
<p>Здоровьесберегающее (физическое воспитание и формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности)</p>	<p>Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни с целью сохранения, и укрепления физического, психологического и социального здоровья обучающихся как одной из ценностных составляющих личности обучающегося и ориентированной на достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования.</p>

	<p>Формирование у обучающихся сознательного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности окружающих, усвоение ими знаний и умений распознавать и оценивать опасные ситуации, определять способы защиты от них, оказывать взаимопомощь. Способствовать преодолению у учащихся вредных привычек средствами физической культуры и занятием спортом</p>
<p>Социальное (Профориентация) (самоуправление, воспитание трудолюбия, сознательного, творческого отношения к образованию, труду в жизни, подготовка к сознательному выбору профессии)</p>	<p>Формирование готовности обучающихся к выбору направления своей профессиональной деятельности в соответствии с личными интересами, индивидуальными особенностями и способностями, с учетом потребностей рынка труда. Формирование экологической культуры. Формирование общественных мотивов трудовой деятельности как наиболее ценных и значимых, устойчивых убеждений в необходимости труда на пользу обществу. Воспитание личности с активной жизненной позицией, готовой к принятию ответственности за свои решения и полученный результат, стремящейся к самосовершенствованию, саморазвитию и самовыражению</p>
<p>Профилактика безнадзорности и правонарушений, социальноопасных явлений</p>	<p>Совершенствование правовой культуры и правосознания обучающихся, привитие осознанного стремления к правомерному поведению. Организация работы по предупреждению и профилактике асоциального поведения обучающихся. Организация мероприятий по профилактике правонарушений, наркомании, токсикомании, алкоголизма. Проведение эффективных мероприятий по предотвращению суицидального риска среди детей и подростков. Изучение интересов, склонностей и способностей обучающихся «группы риска», включение их во внеурочную деятельность и деятельность объединений дополнительного образования. Организация консультаций с педагогом-психологом для родителей и детей «группы риска»</p>

## КАЛЕНДАРЬ

**воспитательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры на \_\_\_\_\_ учебный год**

Месяц	Дата	Название события, мероприятия	Форма проведения	Практический результат, форма отчета*
Сентябрь	01.09	День знаний		
	03.09	День окончания второй мировой войны; День солидарности в борьбе с терроризмом		
	02.09-08.09	Неделя безопасности		
	08.09	Международный день распространения грамотности		
	10.09.	Международный день памяти жертв фашизма		
	27. 09.	День туризма		
		<i>Дополнительно по направлениям воспитания</i>		
Октябрь	01.10	Международный день пожилых людей. Международный день музыки		
	02.10	День гражданской обороны		
	04.10	Всемирный день защиты животных		
	05.10	Международный день Учителя		
	15.10	День отца в России		
	26.10	Международный день школьных библиотек		
	28.10-30.10	День интернета. Всероссийский урок безопасности школьников в сети Интернет		
	30.10	Урок памяти: День политических репрессий		
		<i>Дополнительно по направлениям воспитания</i>		
Ноябрь	04.11	День народного единства (4 ноября)		
	08.11	День памяти погибших при исполнении служебных обязанностей сотрудников органов внутренних дел России		
	26.11	День Матери в России		
	30.11	День Государственного герба РФ		
		<i>Дополнительно по направлениям воспитания</i>		
Декабрь	03.12	Международный День инвалидов		
	03.12	День неизвестного солдата		
	05.12	Международный день добровольца в России		
	08.12	Международный день художника		
	09.12	День героев Отечества		
	12.12	День Конституции РФ		
	21-25	Новогодние представления		
		<i>Дополнительно по направлениям воспитания</i>		

		<i>воспитания</i>		
Январь	27.01	День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады (1944 год)		
		<i>Дополнительно по направлениям воспитания</i>		
Февраль	02.02	День разгрома советских войск немецко-фашистских войск в Сталинградской битве		
	08.02	День Российской науки		
	15.02	День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества		
	21.02	Международный День родного языка		
	23.02	День защитника Отечества		
			<i>Дополнительно по направлениям воспитания</i>	
Март	08.03	Международный женский день		
	18.03	День воссоединения Крыма с Россией		
	27.03.	Всемирный день театра		
			<i>Дополнительно по направлениям воспитания</i>	
Апрель	07.04.	Всемирный день здоровья		
	12.04	День космонавтики		
	19.04.	День памяти о геноциде советского народа нацистами и их пособниками в годы ВОВ		
	22.04.	Всемирный день Земли		
	27.04.	День российского парламентаризма		
			<i>Дополнительно по направлениям воспитания</i>	
Май	01.05	Праздник весны и труда		
	09.05.	День Победы советского народа в ВОВ (1941-1945 гг)		
	15.05	Международный день семьи		
	18.05	Международный день музеев		
	19.05	День детских организаций		
	24.05	День славянской письменности и культуры		
			<i>Дополнительно по направлениям воспитания</i>	
Июнь	01.06	Международный день защиты детей		
	04.06	День русского языка		
	12.06	День России (12 июня)		
	22.06	День памяти и скорби – День начала ВОВ - 22 июня		

		Дополнительно по направлениям воспитания		
--	--	--	--	--

### План профориентационной работа

Мероприятия	Ориентировочное время проведения
Циклы профориентационных часов общения	в течение года
Посещение Дней открытых дверей в организациях СПО и ВПО по направлению деятельности объединения	в течение года
Встречи с представителями профессий (очные и онлайн)	в течение года
Совместное с педагогами изучение интернет ресурсов, посвященных выбору профессий, прохождение профориентационного онлайн-тестирования	в течение года
Участие в проектной деятельности	в течение года
Ведение портфолио личных достижений обучающихся	в течение года

### Примерный план по работе с родителями

Мероприятия	Ориентировочное время проведения
Родительские собрания по темам: Организация учебного года Подготовка к проведению мероприятий, Как сохранить здоровье детям Формирование положительной самооценки -важное Составляющее семейного воспитания.	в течение года
Индивидуальные консультации по вопросам воспитания детей по необходимости	в течение года
Участие родителей в проведении мероприятий	в течение года
Организация совместного посещения музеев, выставок, поездок в театр, экскурсий	в течение года

### Анализ результатов воспитания учащихся

К методам оценки результативности воспитательной деятельности по программе относятся: педагогическое наблюдение; материалы рефлексии.