

Угличский муниципальный район
Управление образования
муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей»

Директор

«30»
Приказ №10

«Утверждаю»

М.Л.Буцких

2025г.



Дополнительная общеобразовательная программа-
дополнительная общеразвивающая программа
«Пластика современного танца.

Средняя группа»

(рекомендуется для детей 7 – 10 лет)

Срок реализации – 2 лет

Год разработки – 2025

Автор-составитель:
Смирнова О.Н.,
педагог дополнительного образования

Углич
2025 год

Пояснительная записка

Образовательная программа «Пластика современного танца. Средняя группа» имеет художественную направленность.

Среди множества форм художественного воспитания детей и подростков хореография занимает особое место.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы

Занятия танцем развивают образное мышление и фантазию учащихся, дают гармоничное пластическое развитие. Хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений учащегося, формирует его художественное «Я».

Синкетичность танцевального искусства подразумевает развитие чувства ритма, умение слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения, одновременно развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Занятия хореографией дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Используемые в хореографии движения, прошедшие длительный отбор, безусловно, оказывают положительное воздействие на здоровье учащихся.

Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актерском мастерстве.

Отличительные особенности и новизна программы

Обучение проводится в 2 этапа.

Первый этап (1-ый год обучения) – это освоение азов ритмики, азбуки классического танца, несложных элементов историко-бытовых и бальных танцев, а так же народного танца. Программа на начальном этапе обучения рассчитана на работу с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.

Основные задачи:

- развитие общей физической подготовки (силы, выносливости, ловкости);
- развитие танцевальных данных (выворотности, гибкости, прыжка, шага, устойчивости и координации), изучение танцевальных элементов;
- развитие ритмичности, музыкальности, артистичности и эмоциональной выразительности;
- воспитание трудолюбия, терпения, навыков общения в коллективе.

В основу обучения детей дошкольного и младшего школьного возраста положено игровое начало.

Специфика обучения хореографии связана с постоянной физической нагрузкой. Она обязательно должна быть совместима с творчеством, с умственным трудом и эмоциональным выражением. Задача педагога-хореографа – воспитание в учащихся стремления к творческому самовыражению, к грамотному овладению эмоциями, пониманию прекрасного.

Один из важных факторов работы на начальном этапе обучения – использование минимума танцевальных элементов при максимуме возможности их сочетаний.

Длительное изучение, проработка небольшого количества материала (движений) дает возможность качественного его усвоения, что в дальнейшем явится прочным фундаментом знаний. Разнообразие танцевальных движений создает впечатление новизны и развивает творческую фантазию детей.

Второй этап (2-ой год обучения) – совершенствование полученных знаний, продолжение изучения классического экзерсиса (как основы правильного физического развития и ритмического воспитания ребенка), освоение репертуара, знакомство с современными музыкальными направлениями. Продолжение начатой на первом этапе работы по развитию актерского мастерства и воспитанию способности к танцевально-музыкальной импровизации.

Этот этап обучения хореографии предполагает работу с детьми среднего школьного возраста. Учащиеся уже владеют определенным запасом танцевальной техники, первоначальной координации движений, развито их внимание к восприятию нового материала.

На основе знаний, полученных на первом этапе знакомства с хореографией, педагог развивает творческую фантазию учащихся, дает задания по самостоятельной подготовке небольших актерских этюдов, знакомит их с основными элементами актерского мастерства – сценическим вниманием, воображением, понятием «предлагаемые обстоятельства».

Цель: формирование здорового образа жизни у учащихся; укрепление здоровья и развитие двигательной сферы, посредством занятий танцами.

Задачи:

1.Образовательные:

- овладение основами хореографического мастерства;
- формирование умения изменять характер движений в зависимости от содержания музыкального произведения, добиваясь выразительности двигательных действий;
- формирование умений и навыков наблюдать, анализировать движения и оценивать качества их выполнения.
- организация постановочной работы и концертной деятельности;
- повышение мотивации учащихся к творческой деятельности;
- обучение приёмам контроля и самоконтроля.

2. Воспитательные:

- воспитание трудолюбия, терпения, навыков общения в коллективе;
- формирование у учащихся потребности в регулярных занятиях по хореографии;
- социальная адаптация учащихся на основе общей культуры, приобретённых знаний, умений и навыков;
- воспитание ответственного отношения к самообразованию, к собственным творческим успехам и достижениям;

3. Развивающие:

- развитие общей физической подготовки (силы, выносливости, ловкости);
- развитие танцевальных данных (выворотности, гибкости, прыжка, шага, устойчивости и координации);
- развитие ритмичности и эмоциональной выразительности.

Организация учебного процесса

Программа рассчитана на 2 года обучения.

1 год обучения (дети 7-8 лет) – всего 72 часа, наполняемость группы 12-15 человек, продолжительность занятий – 45 минут, 2 раза в неделю по 1 часу.

2 год обучения (дети 9-10 лет) – всего 144 часа, наполняемость группы 12-15 человек, продолжительность занятий – 45 минут, 2 раза в неделю по 2 часа.

Всего по программе реализовано 216 часов.

Формы работы: Основной формой работы является групповое занятие. Занятия строятся с учетом целей и задач данного курса и с учетом возрастных особенностей детей.

Ожидаемый результат

Ожидаемый результат определяется в зависимости от возрастной группы и этапа освоения программы.

Основной показатель работы - выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся в каждой группе:

- физическое развитие;
- техническое развитие (технически правильно выполнять движения, танцы);
- теоретическое развитие (знание теории);

- музыкальное развитие;
- эстетическое развитие.

К концу 1 года обучения дети должны знать:

- танцевальные элементы народного танца;
- элементы движений бальных танцев;
- элементы эстрадного танца;
- музыкально-ритмичные упражнения на развитие чувства ритма.

Уметь:

- ориентироваться в пространстве;
- упражнения классического экзерсиса;
- вращение на месте; исполнять вращения по диагонали танцзала;
- выученные танцевальные этюды;
- различные подскoki, соскоки, перескоки;
- гимнастические упражнения;
- уметь самостоятельно начинать движения и в такт, вступать в коллективное движение «каноном» в различных ритмах и темпах музыкальных произведений;
- уметь самостоятельно находить нужные движения и использовать их в соответствующем жанру характере, импровизировать на заданную музыку.

К концу 2 года обучения дети должны знать:

- танцевальные элементы историко-бытовых танцев
- танцевальные элементы народного танца;
- элементы бальных танцев;
- элементы эстрадного танца;
- элементы джаз-танца;
- пластика и техника движений.

Уметь выполнять:

- упражнения классического экзерсиса;
- вращение на месте и в продвижении по диагонали танцевального зала;
- различные подскoki, соскоки, перескоки;
- гимнастические упражнения;
- уметь самостоятельно начинать движения и в такт, вступать в коллективное движение «каноном» в различных ритмах и темпах музыкальных произведений;
- уметь самостоятельно находить нужные движения и использовать их в соответствующем жанру характере, импровизировать на заданную музыку.

Способы проверки результатов

Для того чтобы строить работу с учётом индивидуальных особенностей и способностей каждого учащегося, в начале учебного года проводится контроль знаний, умений и навыков по основным видам хореографической деятельности. Проведение контрольных занятий позволяет проверить личностный рост учащихся, выявить пробелы, которые следует восполнить на последующих занятиях.

Диагностику проводим по следующим **критериям**:

- музыкальность и чувство ритма - музыкально исполняет движения, хорошо развито чувство ритма, чутко реагирует на интонационные и темповые оттенки звучания;
- внимание - умение концентрировать своё внимание;
- координация тела и движений точность, ловкость движений, координация рук и ног при выполнении (в ходьбе, обще развивающих и танцевальных движениях); правильное сочетание движений рук и ног при ходьбе, а также и в других

обще развивающих видах упражнений;

- *эмоциональность - выразительность мимики и пантомимики. Умение передавать в мимике, позе, жестах, разнообразную гамму чувств исходя из музыки и содержания композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревога и т.д.), умение выразить свои чувства не только в движении, но и в слове.*

Выполнение задания детьми оценивается по уровням:

- *низкий уровень - развитие танцевальных навыков;*
- *средний уровень - начальные навыки освоения сложных элементов;*
- *высокий уровень - высокие показатели развития танцевального навыка.*

Уровни развития параметров, определяющих эффективность хореографической подготовки на всех этапах

Параметр	Уровни		
	Высокий	Средний	Низкий
Уровень сформированности, музыкальности чувства ритма	<p>Музыкально исполняет движения, хорошо развито чувство ритма. Чутко реагирует на интонационные и темповые оттенки звучания. Двигаясь, ребёнок правильно ощущает построение муз. Фразы, схватывает характер счёта, легко справляется с ритмическими заданиями. Безошибочно вступает на нужно доле музыкального такта. Движения гармонично сливаются с музыкой. Танцуют красиво, ритмично</p>	<p>Достаточно музыкально и ритмично исполняет движения. Двигаясь ощущает построение музыкальной фразы, схватывает характер счёта в ритмическом упражнении. Неплохо справляется со счётом ритма. Несколько неуверенно исполняет движения при темповом изменении в музыке – торопится или наоборот опаздывает. Движения не всегда совпадают с музыкой. «Заторможенность» реакции на музыку мешает вовремя вступить на нужной доле музыкального такта</p>	<p>Слабо владеет музыкально – ритмическими навыками. Не чувствителен к ритму, темпу, фразировке мелодий. Движения не уверены, часто «в разрез» с музыкой. Не умеет самостоятельно вступить на нужной доле музыкального такта</p>
Уровень сформированности, собранности, умение концентрировать своё внимание	<p>Обучающийся предельно собраный и внимательный. Точно и музыкально выполняет движения, уверенно справляется с более сложным заданием. Владеет умением</p>	<p>Может быть собранным и внимательным. Движения выполняет правильно согласно своему счёту. Недостаточно владеет умением сосредоточиться, часто отвлекается. При выполнении движений</p>	<p>Обучающийся не собранный, внимание рассеянное. Редко справляется с выполнением задания самостоятельно. Не владеет умением концентрировать</p>

	концентрировать своё внимание	«Каноном» допускает ошибки	своё внимание. С помощью педагога может справиться
Уровень развития (сформированности) координации тела и движений	У учащегося хорошо развита координация тела и движений. При исполнении движений корпус держит прямо, чётко вытягивает носок, пластиично исполнение упражнений на пластику тела, выворотность стопы правильно поставлена. Свободно справляется со сложными координированными движениями. Упражнения уверенные, красивые	Обучающийся достаточно правильно координирует свои движения. Умеет точно и уверено выполнять простые движения. В более сложных комбинациях не всегда справляется с координированием движений. Движения не совсем красивые, корпус не подтянутый	Не умеет координировать свои движения. Выполняя движения, не владеет принципом «противодвижения» то есть чёткое исполнение с правой ноги подключая левую руку и наоборот. Корпус наклоняет вперёд, упражнения не уверенные, не чёткие, выворотность неправильная
Уровень эмоционально- эстетической настроенности	Проявляет произвольную активность, развиты эмоционально – выразительные движения рук, адекватно использует жест, высокий уровень включённости в образ	Видит разные эмоциональные состояния, напряжённый общий вид, нечётко выражает своё эмоциональное состояние, пытается выразить свои эмоции мимикой и жестом не проникая в образ	Подавленный, напряжённый общий вид, бедная маловыразительная мимика не в состоянии чётко выразить своё эмоциональное состояние, не развиты эмоционально – выразительные движения рук, неадекватно использует жест

Методическое и материально-техническое оснащение диагностики по программе

Образовательные области	Цель диагностики	Диагностические методики	Материально- техническое оснащение
Уровень сформированности, музыкальности чувств ритма	Оценить способность активно (двигательно) переживать музыку, чувствовать эмоциональную выразительность музыкального	Методика Малышевой И.В. Способы отслеживания результатов реализации программы учебного курса «Хореография»//	Аудиомагнитофон Сборник музыкальных произведений Сборник музыкально- ритмических упражнений

	ритма и точно воспроизводить его.	Дополнительное образование, 2001. №4 - С.26-27	
Уровень сформированности, собранности, умение концентрировать своё внимание	Оценить умение концентрировать своё внимание	Методика Малышевой И.В. Способы отслеживания результатов реализации программы учебного курса «Хореография»// Дополнительное образование, 2001. №4 - С.26-27	Сборник упражнений на внимание Набор атрибутов для подвижных игр (мячи, обручи, гимнастические палки). Гимнастические коврики Сборник хореографических композиций Классический станок
Уровень развития (сформированности) координации тела и движений	Выявить уровень развития (сформированности) координации тела и движений. Умение согласовывать движения различных частей тела, отдельные элементы движения соединённые в единое двигательное действие, которое исполняются экономно, ненапряженно, плаstично, четко.	Методика Малышевой И.В. Способы отслеживания результатов реализации программы учебного курса «Хореография»// Дополнительное образование, 2001. №4 - С.26-27 Упражнения на координацию тела и движений	Сборник музыкальных произведений Набор атрибутов для подвижных игр (мячи, обручи, гимнастические палки) Сборник хореографических композиций Классический станок
Уровень эмоционально-эстетической настроенности	Определить умение передавать в мимике, позе, жестах, разнообразную гамму чувств исходя из музыки и содержания композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревога и т.д.), умение выразить свои чувства не только в движении, но и в слове. Наличие	Темы на различные импровизации Выступления на публику	Аудиомагнитофон Сборник музыкальных произведений Набор картинок

	актерского мастерства, умение свободно держаться на сцене.		
--	--	--	--

Возрастные особенности детей

Младший школьный возраст(7-10 лет)

Эти дети более способны к сравнительно сильным и размашистым движениям, но труднее справляются с движениями мелкими, требующими точности.

В этом возрасте больше внимания следует уделять ритмической разминке, включать больше движений для кистей рук и на координацию движений.

Изменяется взаимоотношение процессов возбуждения и торможения.

По сравнению с дошкольниками у младших школьников больше сознательности, самоконтроля, выдержки. Но они все еще склонны к возбуждению, непоседливы.

Игра в жизни детей этого возраста продолжает занимать очень важное место. Но наряду с игрой этим детям можно уже объяснить важность занятий, воздействие танцевальных движений на их организм.

Основные педагогические принципы

В основу содержания деятельности танцевального коллектива «Ассорти» положены следующие **принципы**:

- доброжелательности и уважительного отношения к ребенку. Для активной работы на занятиях и в досуговой деятельности мы создаем доброжелательно-доверительную атмосферу. Отношения сотрудничества присутствуют на занятиях постоянно, дети высказывают свою точку зрения и имеют право на ошибку;
- принцип систематичности предусматривает непрерывность процесса формирования танцевальных навыков, чередование работы и отдыха для поддержания работоспособности и активности учащихся, определенную последовательность решения танцевально-творческих заданий;
- принцип наглядности помогает создать представление о темпе, ритме, амплитуде движений, повышает интерес к более глубокому и прочному усвоению движений;
- принципы сознательности и активности предусматривают сознательность в отношении занятий, формирование интереса в овладении танцевальными движениями и осмысленного отношения к ним, воспитание способности к самооценке своих действий и к соответствующему их анализу;
- принцип доступности – требует постановки перед обучающимися задач, соответствующих их силам, постепенного повышения трудности осваиваемого учебного материала по дидактическому правилу: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному.

Методы обучения

В педагогической деятельности коллектива широко используются следующие методы и приемы.

В обучении хореографии применяются традиционные методы обучения: словесный метод, наглядного восприятия и практические методы.

Словесный метод – универсальный метод обучения. С его помощью решаются различные задачи: раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой. Это определяет разнообразие методических приёмов использования слова в

обучении: рассказ, беседа, обсуждение, объяснение, словесное сопровождение движений под музыку и т.д.

Методы наглядного восприятия способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению обучающимися программы обучения, повышения интереса к изучаемым упражнениям. К этим методам можно отнести: показ упражнений, демонстрацию плакатов, рисунков, видеозаписей, прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Всё это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.

Практические методы основаны на активной деятельности самих обучающихся. Этот метод целостного освоения упражнений, метод ступенчатый обучения и игровой метод.

Метод от простого к сложному. Использование данного метода подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту базу входят двигательные элементы и связки, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные движения.

Ступенчатый метод широко используется для освоения самых разных упражнений и танцевальных движений. Практически каждое упражнение можно приостановить для уточнения двигательного движения, улучшение выразительности движения и т.п. Этот метод может также применяться при изучении сложных движений.

Игровой метод используется при проведении музыкально-ритмических игр. Этот метод основан на элементах соперничества обучающихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения.

Основной формой организации образовательного процесса является групповое занятие. В работе с детьми используются различные типы занятий: традиционные (классические) с варьированной структурой; тематические; доминантные; комплексные.

Рассмотрим пример структуры занятия по хореографии

Первая часть занятия (подготовительная):

- обучающиеся под музыку марша входят в танцевальный зал;
- построение детей в несколько линий, в 4 или более колон;
- поклон педагогу и концертмейстеру;
- объявление детям названия темы занятия и содержание занятия;
- разминка (основные движения по кругу).

Вторая часть занятия (основная):

- изучение музыкально-ритмического материала, тренировочных вспомогательных упражнений, элементов хореографической азбуки;
- работа над танцевальными этюдами и танцами.

Третья часть занятия (заключительная):

- закрепление музыкально-ритмического материала в игре;
- музыкально-танцевальные импровизации;
- основное построение детей для выхода из зала;
- поклон педагогу и концертмейстеру;
- выход из зала

Репетиционно - постановочная работа.

Данный раздел включает в себя общеразвивающие упражнения, отработку сложных движений, изучение рисунка танцевальной композиции, просмотр видеокассет, дисков и работу с детьми. Показ танца является необходимым этапом постановочной работы. Репертуар постановок планируется в соответствии с актуальными потребностями и творческим состоянием той или иной группы.

Все танцевальные постановки должны развиваться по законам драматургии:

- экспозиция: знакомство со средой, ввод в действие;
- завязка: событие, с которого начинается действие;
- развитие действия – конфликт;
- развязка: разрешение действия.

При постановке танца работу следует разделить на два этапа: предварительная подготовка и работа с детьми. Сначала определяется идея, которая ляжет в основу будущей постановки. Репертуар, используемый для танцевального номера, включает три раздела музыкальных произведений: народные песни, темы из классических произведений, песни отечественных и зарубежных композиторов.

Сочиняя сюжет будущего танцевального номера, мы собираем выученные танцевальные движения в композицию и работаем над постановкой танца.

При разучивании танцевального движения мы используем следующие методы:

- метод разучивания по частям, который предполагает деление движения на простые части и разучивание каждой части отдельно с последующей группировкой. Например, этот метод применим для разучивания польки и вальса;
- метод – исполнительский показ, подсказывающий пути овладения конкретными исполнительскими и творческими задачами и трудностями. Этим методом удобно разучивать простые движения, такие как боковой галоп, или сложные движения, которые нельзя разложить на отдельные самостоятельные части;
- для разучивания особенно сложных движений может быть применен метод временного упрощения. Этот метод заключается в том, что сложное упражнение сводится к простой структуре и разучивается в таком виде. Затем движение постепенно усложняют, приближаясь к законченной форме.

Тематический план 1-го года обучения

№	Тема	Теоретические часы	Практические часы
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	-
2.	Подготовительные танцевальные упражнения	1	2
3.	Элементы классического танца.	2	6
4.	Партерный тренаж.	2	6
5.	Музыкально-ритмические упражнения	4	8
6.	Элементы народно-сценического танца.	2	6
7.	Движения и танцевальные композиции	6	8
8.	Танцы	6	12
Всего: 72 часа		24	48

Календарный учебный график 1-ый год обучения

№ п/п	Месяц	Числ о	Форма занятия	Коли честв о часов	Тема	Место проведения
1.	Сентябрь	02	Групповая	1ч.	Вводное занятие. Культура поведения и общения. Разучивание реверанса для девочек, поклон для мальчиков. Знакомство детей с ритмической гимнастикой. Упражнение для рук, головы и торса. Подвижные игры.	МОУ ДО ЦВР
2.	Сентябрь	06	Групповая	1ч.	Партерный тренаж. Музыкально-ритмические	МОУ ДО ЦВР

					упражнения. Танцевальные этюды. Музыкально-ритмические упражнения. Подвижные игры.	
3.	Сентябрь	09	Групповая	1ч.	Комплекс ритмической гимнастики. Упражнение на укрепление брюшного пресса. Подвижные игры	МОУ ДО ЦВР
4.	Сентябрь	13	Групповая	1ч.	Культура поведения и общения. Танцевальные этюды. Импровизация на тему «Лето».	МОУ ДО ЦВР
5.	Сентябрь	16	Групповая	1ч.	Партерный тренаж. Комплекс ритмической гимнастики. Упражнения для гибкости тела. Прыжковые упражнения.	МОУ ДО ЦВР
6.	Сентябрь	20	Групповая	1ч.	Импровизация на тему «Лето». Танцевальные этюды «Русский танец».	МОУ ДО ЦВР
7.	Сентябрь	23	Групповая	1ч.	Комплекс ритмической гимнастики. Упражнение на укрепление брюшного пресса. Подвижные игры.	МОУ ДО ЦВР
8.	Сентябрь	27	Групповая	1ч.	Культура поведения и общения. Танцевальные этюды. Импровизация на тему «Море».	МОУ ДО ЦВР
9.	Сентябрь	30	Групповая	1ч.	Комплекс ритмической гимнастики для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развитие подвижности локтевого сустава. Упражнение с текстом.	МОУ ДО ЦВР
10.	Октябрь	04	Групповая	1ч.	Партерный тренаж. Основные движения по кругу. Бег на носочках и выбрасывание носочков вперед и назад. Танцевальные этюды «Кузнецик».	МОУ ДО ЦВР
11.	Октябрь	07	Групповая	1ч.	Культура поведения и общения друг с другом. Игра «Давай дружить». Импровизация на тему: «Птички стайки», «Стрекоза».	МОУ ДО ЦВР
12.	Октябрь	11	Групповая	1ч.	Музыкально-ритмические упражнения. Ритмические хлопки «Эхо». Упражнения с текстом. Танцевальные этюды: «Аэробика», «Ты морячка я моряк».	МОУ ДО ЦВР
13.	Октябрь	14	Групповая	1ч.	Музыкально-ритмические упражнения. Хлопки и притопы.	МОУ ДО ЦВР

					Разучивание положения ног: узкая дорожка, широкая дорожка. Разучивание положения рук: руки на полочку, лодочка, в кулачках и на плечи друг другу, руки на пояс.	
14.	Октябрь	18	Групповая	1ч.	Комплекс ритмической гимнастики. Работа на укрепление брюшного пресса, на укрепление мышц ног. Подвижные игры.	МОУ ДО ЦВР
15.	Октябрь	21	Групповая	1ч.	Импровизация на тему: «Зеркало». Танцевальные этюды «Стрелочки».	МОУ ДО ЦВР
16.	Октябрь	25	Групповая	1ч.	Партерный тренаж. Основные упражнения по кругу. Упражнения на выворотность стопы. Подвижные игры.	МОУ ДО ЦВР
17.	Октябрь	28	Групповая	1ч.	Комплекс ритмической гимнастики для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развитие подвижности локтевого сустава. Упражнение с текстом.	МОУ ДО ЦВР
18.	Ноябрь	01	Групповая	1ч.	Партерный тренаж. Основные движения по кругу. Бег на носочках и выбрасывание носочков вперед и назад. Танцевальные этюды «Кузнецик».	МОУ ДО ЦВР
19.	Ноябрь	08	Групповая	1ч.	Культура поведения и общения друг с другом. Игра «Давай дружить». Импровизация на тему: «Птички стайки», «Стрекоза».	МОУ ДО ЦВР
20.	Ноябрь	11	Групповая	1ч.	Музыкально-ритмические упражнения. Ритмические хлопки «Эхо». Упражнения с текстом. Танцевальные этюды: «Аэробика», «Ты морячка я моряк».	МОУ ДО ЦВР
21.	Ноябрь	15	Групповая	1ч.	Партерный тренаж. Комплекс ритмической гимнастики. Упражнения для гибкости тела. Прыжковые упражнения.	МОУ ДО ЦВР
22.	Ноябрь	18	Групповая	1ч.	Импровизация на тему: «Зима». Танцевальные этюды: «Ах, вы сени!», «Снежинки» и т. д. Подвижные игры.	МОУ ДО ЦВР
23.	Ноябрь	22	Групповая	1ч.	Комплекс ритмической гимнастики. Упражнения на исправление осанки (наклоны,	МОУ ДО ЦВР

					перегибы, вытягивание на носочках и т. д.) Подвижные игры.	
24.	Ноябрь	25	Групповая	1ч.	Музыкально-ритмические упражнения, пальчиковые упражнения. Упражнения с предметами. Прыжковые упражнения. Подвижные игры «Препятствие».	МОУ ДО ЦВР
25.	Ноябрь	29	Групповая	1ч.	Импровизация на тему: «Весна», «Первые цветы». Танцевальные этюды. Подвижные игры «Кто живет в лесу».	МОУ ДО ЦВР
26.	Декабрь	02	Групповая	1ч.	Комплекс ритмической гимнастики. Работа над пластикой тела. Упражнения для носочков и пяточек. Прыжковые упражнения.	МОУ ДО ЦВР
27.	Декабрь	06	Групповая	1ч.	Партерный тренаж. Основные упражнения по кругу. Галоп, бег, поскоки, перескоки. Упражнения для подвижности ног, рук и тела.	МОУ ДО ЦВР
28.	Декабрь	09	Групповая	1ч.	Импровизации на тему «Скоро лето!», «Море». Танцевальные этюды. Подвижные игры.	МОУ ДО ЦВР
29.	Декабрь	13	Групповая	1ч.	Партерный тренаж. Комплекс ритмической гимнастики. Упражнения для гибкости тела. Прыжковые упражнения: «Препятствие».	МОУ ДО ЦВР
30.	Декабрь	16	Групповая	1ч.	Импровизация на тему: «Весна», «Первые цветы». Упражнение на текст. Подвижные игры «Препятствие».	МОУ ДО ЦВР
31.	Декабрь	20	Групповая	1ч.	Музыкально-ритмические упражнения, пальчиковые упражнения. Упражнение с предметами. Танцевальные этюды «Куклы».	МОУ ДО ЦВР
32.	Декабрь	23	Групповая	1ч.	Комплекс ритмической гимнастики. Подвижные игры.	МОУ ДО ЦВР
33.	Декабрь	27	Групповая	1ч.	Импровизация на тему: «Весна», «Первые цветы». Танцевальные этюды. Подвижные игры «Кто живет в лесу».	МОУ ДО ЦВР
34.	Декабрь	30	Групповая	1ч.	Импровизации на тему «Скоро лето!», «Море». Танцевальные этюды. Подвижные игры.	МОУ ДО ЦВР
35.	Январь	10	Групповая	1ч.	Партерный тренаж. Основные упражнения по кругу. Галоп,	МОУ ДО ЦВР

					бег, поскоки, перескоки. Упражнения для подвижности ног, рук и тела.	
36.	Январь	13	Групповая	1ч.	Комплекс ритмической гимнастики. Работа над пластикой тела. Упражнения для носочков и пяточек. Прыжковые упражнения.	МОУ ДО ЦВР
37.	Январь	17	Групповая	1ч.	Партерный тренаж. Музыкально-ритмические упражнения. Танцевальные этюды. Музыкально-ритмические упражнения. Подвижные игры.	МОУ ДО ЦВР
38.	Январь	20	Групповая	1ч.	Комплекс ритмической гимнастики. Упражнение на укрепление брюшного пресса. Подвижные игры.	МОУ ДО ЦВР
39.	Январь	24	Групповая	1ч.	Культура поведения и общения. Танцевальные этюды. Импровизация на тему «Лето».	МОУ ДО ЦВР
40.	Январь	27	Групповая	1ч.	Партерный тренаж. Комплекс ритмической гимнастики. Упражнения для гибкости тела. Прыжковые упражнения.	МОУ ДО ЦВР
41.	Январь	31	Групповая	1ч.	Импровизация на тему «Лето». Танцевальные этюды «Русский танец».	МОУ ДО ЦВР
42.	Февраль	03	Групповая	1ч.	Комплекс ритмической гимнастики. Упражнение на укрепление брюшного пресса. Подвижные игры.	МОУ ДО ЦВР
43.	Февраль	07	Групповая	1ч.	Культура поведения и общения. Танцевальные этюды. Импровизация на тему «Море».	МОУ ДО ЦВР
44.	Февраль	10	Групповая	1ч.	Комплекс ритмической гимнастики для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развитие подвижности локтевого сустава. Упражнение с текстом.	МОУ ДО ЦВР
45.	Февраль	14	Групповая	1ч.	Партерный тренаж. Основные движения по кругу. Бег на носочках и выбрасывание носочков вперед и назад. Танцевальные этюды «Кузнецик».	МОУ ДО ЦВР
46.	Февраль	17	Групповая	1ч.	Культура поведения и общения друг с другом. Игра «Давай дружить».	МОУ ДО ЦВР

					Импровизация на тему: «Птички стайки», «Стрекоза».	
47.	Февраль	21	Групповая	1ч.	Музыкально-ритмические упражнения. Ритмические хлопки «Эхо». Упражнения с текстом. Танцевальные этюды: «Аэробика», «Ты морячка я моряк».	МОУ ДО ЦВР
48.	Февраль	24	Групповая	1ч.	Музыкально-ритмические упражнения. Хлопки и притопы. Разучивание положения ног: узкая дорожка, широкая дорожка. Разучивание положения рук: руки на полочку, лодочка, в кулаках и на плечи друг другу, руки на пояс.	МОУ ДО ЦВР
49.	Февраль	28	Групповая	1ч.	Комплекс ритмической гимнастики. Работа на укрепление брюшного пресса, на укрепление мышц ног. Подвижные игры.	МОУ ДО ЦВР
50.	Март	02	Групповая	1ч.	Импровизация на тему: «Зеркало». Танцевальные этюды «Стрелочки».	МОУ ДО ЦВР
51.	Март	06	Групповая	1ч.	Партерный тренаж. Основные упражнения по кругу. Упражнения на выворотность стопы. Подвижные игры.	МОУ ДО ЦВР
52.	Март	09	Групповая	1ч.	Комплекс ритмической гимнастики для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развитие подвижности локтевого сустава. Упражнение с текстом.	МОУ ДО ЦВР
53.	Март	13	Групповая	1ч.	Партерный тренаж. Основные движения по кругу. Бег на носочках и выбрасывание носочков вперед и назад. Танцевальные этюды «Кузнецик».	МОУ ДО ЦВР
54.	Март	16	Групповая	1ч.	Культура поведения и общения друг с другом. Игра «Давай дружить». Импровизация на тему: «Птички стайки», «Стрекоза».	МОУ ДО ЦВР
55.	Март	20	Групповая	1ч.	Музыкально-ритмические упражнения. Ритмические хлопки «Эхо». Упражнения с текстом. Танцевальные этюды: «Аэробика», «Ты морячка я моряк».	МОУ ДО ЦВР

56.	Март	23	Групповая	1ч.	Партерный тренаж. Комплекс ритмической гимнастики. Упражнения для гибкости тела. Прыжковые упражнения.	МОУ ДО ЦВР
57.	Март	27	Групповая	1ч.	Импровизация на тему: «Зима». Танцевальные этюды: «Ах, вы сени!» и т. д. Подвижные игры.	МОУ ДО ЦВР
58.	Март	30	Групповая	1ч.	Комплекс ритмической гимнастики. Упражнения на исправление осанки (наклоны, перегибы, вытягивание на носочках и т. д.) Подвижные игры.	МОУ ДО ЦВР
59.	Апрель	03	Групповая	1ч.	Музыкально-ритмические упражнения, пальчиковые упражнения. Упражнения с предметами. Прыжковые упражнения. Подвижные игры «Препятствие».	МОУ ДО ЦВР
60.	Апрель	06	Групповая	1ч.	Импровизация на тему: «Весна», «Первые цветы». Танцевальные этюды. Подвижные игры «Кто живет в лесу».	МОУ ДО ЦВР
61.	Апрель	10	Групповая	1ч.	Комплекс ритмической гимнастики. Работа над пластикой тела. Упражнения для носочков и пяточек. Прыжковые упражнения.	МОУ ДО ЦВР
62.	Апрель	13	Групповая	1ч.	Партерный тренаж. Основные упражнения по кругу. Галоп, бег, поскоки, перескоки. Упражнения для подвижности ног, рук и тела.	МОУ ДО ЦВР
63.	Апрель	17	Групповая	1ч.	Импровизации на тему «Скоро лето!», «Море». Танцевальные этюды. Подвижные игры.	МОУ ДО ЦВР
64.	Апрель	20	Групповая	1ч.	Партерный тренаж. Комплекс ритмической гимнастики. Упражнения для гибкости тела. Прыжковые упражнения: «Препятствие».	МОУ ДО ЦВР
65.	Апрель	24	Групповая	1ч.	Импровизация на тему: «Весна», «Первые цветы». Упражнение на текст. Подвижные игры «Препятствие».	МОУ ДО ЦВР
66.	Апрель	27	Групповая	1ч.	Музыкально-ритмические упражнения, пальчиковые упражнения. Упражнение с предметами. Танцевальные этюды «Куклы».	МОУ ДО ЦВР
67.	Май	11	Групповая	1ч.		МОУ ДО ЦВР

					Комплекс ритмической гимнастики. Подвижные игры.	
68.	Май	15	Групповая	1ч.	Партерный тренаж. Основные движения по кругу. Бег на носочках и выбрасывание носочков вперед и назад. Танцевальные этюды «Кузнецик».	МОУ ДО ЦВР
69.	Май	18	Групповая	1ч.	Импровизация на тему: «Весна», «Первые цветы». Танцевальные этюды. Подвижные игры «Кто живет в лесу».	МОУ ДО ЦВР
70.	Май	22	Групповая	1ч.	Импровизации на тему «Скоро лето!», «Море». Танцевальные этюды. Подвижные игры.	МОУ ДО ЦВР
71.	Май	25	Групповая	1ч.	Партерный тренаж. Основные упражнения по кругу. Галоп, бег, поскоки, перескоки. Упражнения для подвижности ног, рук и тела.	МОУ ДО ЦВР
72.	Май	29	Групповая	1ч.	Комплекс ритмической гимнастики. Работа над пластикой тела. Упражнения для носочков и пяточек. Прыжковые упражнения.	МОУ ДО ЦВР

Содержание программы 1-го года обучения

№	Темы
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности Организационная беседа о требованиях, предъявляемых к обучающимся. Инструктаж по правилам безопасности.
2.	Подготовительные танцевальные упражнения <u>Теоретические часы</u> Объяснение, что такое бытовой шаг и что такое танцевальный. Правильное исполнение движения по кругу, по диагонали зала, по прямой линии, расходится направо, налево, объединяясь в пары и в четвёрки, следя при этом за дистанцией и интервалами. <u>Практические часы</u> Различные виды марша: - марш с вытянутого носочка; - марш на носочках и пятках; - марш с высоким подниманием колена; - бег на носочках, широкий бег; - галоп, боковой галоп; - танцевальные движения по кругу (па польки, вальсовый шаг, выкручивание бёдер, шаг крестом и т.д.); -разминочные упражнения для всех мышц тела ; -разучивание шагов, шаг с вытянутым носком, на пятках; -разные шаги с приставками, с движением кик и т.
3.	Элементы классического танца <u>Теоретические часы</u> Учащиеся повторяют правила <u>Практические часы</u> Работа над постановкой осанки и

	<p>постановки тела (корпуса, ног, рук и головы) в пятой позиции боком к станку. Правильное исполнение позиций рук, положения стопы. Изучение классического экзерсиса на простейших элементах лицом к станку.</p>	<p>положения рук в позициях при исполнении port de bras 1,2,3. Правильная постановка ног в позициях 1,2,3,5,6.</p> <p>Упражнения у станка:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Demi - plie • Battment tendu • Battment tendu jeté • Passé par terre • Rond de jambe par terre en dehors • Relevé • Sauté
4.	<p>Партерный тренаж</p> <p><u>Теоретические часы</u></p> <p>Для обучения сознательному управлению своими мышцами применяются упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. Упражнения выполняются лёжа на спине, руки свободно лежат вдоль тела вниз, ноги свободно вытянуты, пятки вместе, все мышцы тела расслабленны. Упражнения на полу, или партерный экзерсис, позволяют с наименьшими затратами энергии достичь сразу трёх целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Эти упражнения способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают вырабатывать выворотность ног, развивать гибкость, эластичность стоп.</p>	<p><u>Практические часы</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Сидя на полу: Сокращение стопы и её вытягивание по 6 позиций; Позиции ног на полу «Ёлочка» «Книжечка» «Лягушка» • Лёжа на спине: Выворотное поднимание ног поочерёдно и вместе; Броски наверх поочерёдно и вместе, «Велосипед»; Упражнение на внимание • Лёжа на животе: «Качалочка» Движение «Кольцо» Прогиб корпуса назад «Лягушка» • Стоя на коленях: Броски ног назад «Кошечка» «Часики»
5.	<p>Музыкально-ритмические упражнения</p> <p><u>Теоретические часы</u></p> <p>Научить определять особенности танцевальных жанров (вальс, полька, марш, русский народный танец и т.д.). Учить чётко определять музыкальные размеры 2/4, ¾, 4/4, осознанно выполнять движения в этих размерах. Выполнение движений в различных темпах. Усвоить понятие «жест» и его значение в танце, отрабатывание различных жестов.</p>	<p><u>Практические часы</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - прослушивание музыки; - характер музыки, темп, ритм, музыкальный размер; - эмоциональная выразительность; - музыкально-танцевальная импровизация на заданные темы.
6.	<p>Элементы народно-сценического танца</p> <p><u>Теоретические часы</u></p> <p>При изучении элементов русского народного танца используются, как правило, I, II, III и VI позиции ног, аналогичные позициям классического танца, но в более свободной форме.</p>	<p><u>Практические часы</u></p> <p>Позиции ног Положение стопы и подъёма Позиции и положение рук Движение кисти Приседание</p>

	<p>Объяснение чем отличаются народные танцы друг от друга. Подробное описание различных положений рук для сольных и массовых танцев.</p>	<p>Танцевальный шаг с носка Различные прыжки Прыжки на месте и в продвижении Прыжки в повороте Подскоки Подскоки в повороте на месте и в продвижении по диагонали танцевального зала Элементы движений народного танца: -ковырялочка; -matalочка; - присядки -мячик -подсечка -припадание -переменный шаг -хороводный шаг.</p>
7.	<p>Движения и танцевальные композиции</p> <p><u>Теоретические часы</u></p> <p>Рассказать о рождении искусства танца. Отдельно о каждом виде танца. Обратить внимание на виды танца и их национальность. Примеры тренировки внимания на слух, переключение с одного предмета на другой. Упражнения переключения внимания со зрительного на слуховое или осязательное. Обучить азбуке актёрского мастерства в игровой форме. Разучить сценки подражания повадкам животных. Определить ошибки в исполнении танцевального номера. Определение отличия танцевального шага от обычного, бытового. Рассказать о правильном исполнении движений. Разучивание композиций на основе простых шагов, переменного хода, подскоков и других движений в разном характере, темпе и ритме.</p>	<p><u>Практические часы</u></p> <p>-постановочная работа танцевального номера -актерское мастерство -движения рок –н-ролла -движения па польки -основной шаг вальса (вальсовая дорожка) -основной шаг ча-ча-ча -приставные шаги, шаг с поворотом, шаг с притопом или с хлопками -движения твиста - элементы движений диско танцев.</p>
8.	<p>Танцы</p> <p><u>Теоретические часы</u></p> <p>Разучивание танцевальных номеров на месте по кругу, диагонали.</p>	<p><u>Практические часы</u></p> <p>Вальс Полька Калинка Парный танец «Приглашение» «Смени пару» «Сударушка»</p>

Тематический план 2-го года обучения

№	Тема	Часы	
		Теор.	Практ.
1.	Вводное занятие.	2	-
2.	Культура поведения и общения.	2	2
3.	Подготовительные танцевальные упражнения	6	18
4.	Элементы классического танца.	5	25
5.	Элементы народно-сценического танца.	5	15
6.	Музыкально-ритмические упражнения. Музыкально-танцевальные импровизации.	10	30
7.	Движения и танцевальные композиции	12	12
Всего 144 часа:		42	102

Календарный учебный график 2-ой год обучения

№ п/п	Месяц	Числ о	Форма занятия	Коли чество часов	Тема	Место проведения
1.	Сентябрь	02	Групповая	2ч.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Разучивание реверанса для девочек и поклон для мальчиков. Ритмическая разминка Повторение танцевальных номеров	МОУ ДО ЦВР
2.	Сентябрь	06	Групповая	2ч.	Разучивание классических позиций ног, рук, упражнений у станка. Постановка корпуса. Разучивание танцевальных композиций в стиле диско.	МОУ ДО ЦВР
3.	Сентябрь	09	Групповая	2ч.	Позиции рук, позиции ног. Разучивание движений: наклоны торса с прямой спиной, изгибы торса, спирали. Разучивание комбинаций.	МОУ ДО ЦВР
4.	Сентябрь	13	Групповая	2ч.	Комплекс ритмической гимнастики. Упражнения у станка. Танцевальный номер.	МОУ ДО ЦВР
5.	Сентябрь	16	Групповая	2ч.	Разучивание движений вальсового танца. Вращения на месте и по кругу. Танцевальный номер.	МОУ ДО ЦВР
6.	Сентябрь	20	Групповая	2ч.	Разминочные упражнения по кругу. Комплекс ритмической гимнастики	МОУ ДО ЦВР
7.	Сентябрь	23	Групповая	2ч.	Знакомство с техникой модерн – джаз танца. Основные принципы.	МОУ ДО ЦВР
8.	Сентябрь	27	Групповая	2ч.	Разучивание упражнений	МОУ ДО ЦВР

					классического танца. В партере: упражнение для позвоночника, упражнения для разогрева стопы и голеностопа. Танцевальные комбинации.	
9.	Сентябрь	30	Групповая	2ч.	Разучивание классических позиций ног, рук, упражнений у станка. Постановка корпуса.	МОУ ДО ЦВР
10.	Октябрь	04	Групповая	2ч.	Знакомство с техникой модерн – джаз танца. Основные принципы.	МОУ ДО ЦВР
11.	Октябрь	07	Групповая	2ч.	Разминочные упражнения по кругу. Комплекс ритмической гимнастики.	МОУ ДО ЦВР
12.	Октябрь	11	Групповая	2ч.	Упражнения у станка: перегибы и наклоны торса, растяжки, demi-plie и grand plie по параллельным и выворотным позициям, упражнения для разогрева стопы и голеностопа. Разучивание танцевальных комбинаций в стиле – диско.	МОУ ДО ЦВР
13.	Октябрь	14	Групповая	2ч.	Разогрев на середине зала: спирали и изгибы торса, наклоны, упражнения на напряжение и расслабление, упражнение для разогрева позвоночника.	МОУ ДО ЦВР
14.	Октябрь	18	Групповая	2ч.	Разучивание упражнений классического танца. В партере: упражнение для позвоночника, упражнения для разогрева стопы и голеностопа. Танцевальные комбинации в стиле рок-н-ролла.	МОУ ДО ЦВР
15.	Октябрь	21	Групповая	2ч.	Комплекс ритмической гимнастики. Упражнения на координацию. Соединение движений в одну комбинацию. Разучивание движений бального танца.	МОУ ДО ЦВР
16.	Октябрь	25	Групповая	2ч.	Классический тренаж. Танцевальные комбинации	МОУ ДО ЦВР
17.	Октябрь	28	Групповая	2ч.	Классические прыжки по позиции. Вращение на месте. Соединение движений с другими движениями	МОУ ДО ЦВР
18.	Ноябрь	01	Групповая	2ч.	Разучивание вращения: повороты на двух ногах, повороты на одной ноге.	МОУ ДО ЦВР

					Комбинации.	
19.	Ноябрь	08	Групповая	2ч.	Упражнения на месте в разных стилях бального танца, по кругу - вальсовый шаг в паре, по диагонали. Элементы танца.	МОУ ДО ЦВР
20.	Ноябрь	11	Групповая	2ч.	Музыкально-ритмические упражнения. Прыжковые элементы. Разучивание танцевальных комбинаций латиноамериканского танца.	МОУ ДО ЦВР
21.	Ноябрь	15	Групповая	2ч.	Соединение движений с другими движениями. Разминочные упражнения, прыжки	МОУ ДО ЦВР
22.	Ноябрь	18	Групповая	2ч.	Разучивание упражнений классического танца. В партере: упражнение для позвоночника, упражнения для разогрева стопы и голеностопа. Танцевальные комбинации	МОУ ДО ЦВР
23.	Ноябрь	22	Групповая	2ч.	Движений современного танца. Комплекс гимнастического урока. Танцевальные комбинации	МОУ ДО ЦВР
24.	Ноябрь	25	Групповая	2ч.	Комбинации с использованием знакомых па. Отработать движения из танцевальных комбинаций.	МОУ ДО ЦВР
25.	Ноябрь	29	Групповая	2ч.	Упражнения на месте и в передвижении по кругу, по диагонали класса. Шаги из танца «Ча-ча-ча».	МОУ ДО ЦВР
26.	Декабрь	02	Групповая	2ч.	Прыжки. Классические прыжки по позиции. Вращение на месте.	МОУ ДО ЦВР
27.	Декабрь	06	Групповая	2ч.	Разучивание вращения: повороты на двух ногах, повороты на одной ноге. Комбинации.	МОУ ДО ЦВР
28.	Декабрь	09	Групповая	2ч.	Разминочные упражнения по кругу. Комплекс ритмической гимнастики.	МОУ ДО ЦВР
29.	Декабрь	13	Групповая	2ч.	Изучение движений у станка, на средине на партере. Передвижение в пространстве. Разучивание движений.	МОУ ДО ЦВР
30.	Декабрь	16	Групповая	2ч.	Соединение движений с другими движениями. Разминочные упражнения, прыжки.	МОУ ДО ЦВР
31.	Декабрь	20	Групповая	2ч.	Классический тренаж.	МОУ ДО ЦВР

					Танцевальные комбинации.	
32.	Декабрь	23	Групповая	2ч.	Движения для разогрева и развития подвижности позвоночника. Шаги, прыжки, вращения. Упражнения свингового характера для расслабления мышц ног.	МОУ ДО ЦВР
33.	Декабрь	27	Групповая	2ч.	Упражнения на месте и в передвижении по кругу, по диагонали класса.	МОУ ДО ЦВР
34.	Декабрь	30	Групповая	2ч.	Прыжки. Классические прыжки по позиции. Вращение на месте.	МОУ ДО ЦВР
35.	Январь	10	Групповая	2ч.	Разучивание вращения: повороты на двух ногах, повороты на одной ноге. Комбинации.	МОУ ДО ЦВР
36.	Январь	13	Групповая	2ч.	Разминочные упражнения по кругу. Комплекс ритмической гимнастики.	МОУ ДО ЦВР
37.	Январь	17	Групповая	2ч.	Изучение движений у станка, на средине на партере. Передвижение в пространстве. Разучивание движений народного танца.	МОУ ДО ЦВР
38.	Январь	20	Групповая	2ч.	Соединение движений с другими движениями. Разминочные упражнения, прыжки.	МОУ ДО ЦВР
39.	Январь	24	Групповая	2ч.	Классический тренаж. Танцевальные комбинации.	МОУ ДО ЦВР
40.	Январь	27	Групповая	2ч.	Движения для разогрева и развития подвижности позвоночника. Шаги, прыжки, вращения. Упражнения свингового характера для расслабления мышц ног.	МОУ ДО ЦВР
41.	Январь	31	Групповая	2ч.	Позиции рук, позиции ног в стиле джаз. Разучивание движений: наклоны торса с прямой спиной, изгибы торса, спирали. Разучивание комбинаций современного танца. Танец.	МОУ ДО ЦВР
42.	Февраль	03	Групповая	2ч.	Классический экзерсис. Элементы джаз танца. Джазовая композиция. Танцевальный номер.	МОУ ДО ЦВР
43.	Февраль	07	Групповая	2ч.	Разучивание движений вальсового танца. Вращения на месте и по кругу. Танцевальный номер.	МОУ ДО ЦВР
44.	Февраль	10	Групповая	2ч.	Разогрев у станка. Упражнения на средине.	МОУ ДО ЦВР

					Растяжка мышц ног. Классические упражнения для рук.	
45.	Февраль	14	Групповая	2ч.	Основные движения по кругу. Виды шагов, шаги в разных танцевальных манерах. Танцевальные комбинации.	МОУ ДО ЦВР
46.	Февраль	17	Групповая	2ч.	Основные виды поворотов: на двух ногах, на одной ноге, повороты по кругу, вокруг воображаемой оси, повороты на различных уровнях. Упражнения с танцевального номера чарльстон, ретро.	МОУ ДО ЦВР
47.	Февраль	21	Групповая	2ч.	Упражнения у станка: перегибы и наклоны торса, растяжки, упражнения для разогрева стопы и голеностопы. Разучивание танцевальных комбинаций.	МОУ ДО ЦВР
48.	Февраль	24	Групповая	2ч.	Разогрев на середине зала: спирали и изгибы, с использованием падений и подъемов, с поворотами на одной ноге. Партер. Танцевальные комбинации.	МОУ ДО ЦВР
49.	Февраль	28	Групповая	2ч.	Классический тренаж на месте. Упражнения для рук, упражнения для позвоночника. Упражнения у станка, на середине зала.	МОУ ДО ЦВР
50.	Март	02	Групповая	2ч.	Музыкально-ритмические упражнения. Прыжковые элементы. Разучивание танцевальных комбинаций латиноамериканского танца.	МОУ ДО ЦВР
51.	Март	06	Групповая	2ч.	Отработка движений современного танца. Комплекс гимнастического урока. Танцевальные элементы бального танца.	МОУ ДО ЦВР
52.	Март	09	Групповая	2ч.	Упражнения свингового характера и упражнения для расслабления позвоночника. Движения для ног: перескоки, перескоки в повороте. Танцевальные комбинации. Вращение на месте и по диагонали.	МОУ ДО ЦВР
53.	Март	13	Групповая	2ч.	Упражнения на месте в разных стилях бального танца, по кругу - вальсовый шаг в паре, по диагонали. Элементы народного танца.	МОУ ДО ЦВР

54.	Март	16	Групповая	2ч.	Шаги в модерн – джаз манере, шаги в рок – манере. Прыжки, сокаки, перескоки. Танцевальные элементы.	МОУ ДО ЦВР
55.	Март	20	Групповая	2ч.	Движения у станка, на средине, на партере. Передвижение в пространстве. Танцевальный номер.	МОУ ДО ЦВР
56.	Март	23	Групповая	2ч.	Классический тренаж. Элементы народного танца. Повторение выученных комбинаций.	МОУ ДО ЦВР
57.	Март	27	Групповая	2ч.	Движения на средине зала, упражнения ритмической гимнастики. Шаги, прыжки, вращения. Танцевальные элементы народного танца.	МОУ ДО ЦВР
58.	Март	30	Групповая	2ч.	Элементы бального танца «Ча-ча-ча», «Чарльстон», «Рок-н-ролл».	МОУ ДО ЦВР
59.	Апрель	03	Групповая	2ч.	Классический тренаж у станка. Танцевальные композиции. Комбинации прыжков.	МОУ ДО ЦВР
60.	Апрель	06	Групповая	2ч.	Комбинации с использованием знакомых па. Движения из танцевальных комбинаций в стиле джаз.	МОУ ДО ЦВР
61.	Апрель	10	Групповая	2ч.	Основные движения по кругу. Виды шагов, шаги в разных танцевальных манерах. Танцевальные комбинации.	МОУ ДО ЦВР
62.	Апрель	13	Групповая	2ч.	Основные виды поворотов: на двух ногах, на одной ноге, повороты по кругу, вокруг воображаемой оси, повороты на различных уровнях. Упражнения с танцевального номера чарльстон, ретро.	МОУ ДО ЦВР
63.	Апрель	17	Групповая	2ч.	Упражнения у станка: перегибы и наклоны торса, растяжки, упражнения для разогрева стопы и голеностопа. Разучивание танцевальных комбинаций.	МОУ ДО ЦВР
64.	Апрель	20	Групповая	2ч.	Разогрев на середине зала: спирали и изгибы, с использованием падений и подъемов, с поворотами на одной ноге. Партер. Танцевальные комбинации.	МОУ ДО ЦВР
65.	Апрель	24	Групповая	2ч.	Движения у станка, на средине, на партере.	МОУ ДО ЦВР

					Передвижение в пространстве. Танцевальные комбинации	
66.	Апрель	27	Групповая	2ч.	Упражнения у станка. Подготовительные танцевальные упражнения. Большой танцевальный шаг. Упражнения на гибкость тела. Вращения по диагонали танцевального зала	МОУ ДО ЦВР
67.	Май	11	Групповая	2ч.	Разогрев на середине зала: спирали и изгибы, с использованием падений и подъемов, с поворотами на одной ноге. Партер. Танцевальные комбинации	МОУ ДО ЦВР
68.	Май	15	Групповая	2ч.	Разучивание движений партерного тренажа. Разминка-разогрев. Танцевальные композиции.	МОУ ДО ЦВР
69.	Май	18	Групповая	2ч.	Ритмическая разминка: наклоны, повороты, прыжки, растяжка мышц тела. Прыжковые упражнения.	МОУ ДО ЦВР
70.	Май	22	Групповая	2ч.	Классический экзерсис. Работа у станка. Упражнения на координацию тела. Танцевальные композиции	МОУ ДО ЦВР
71.	Май	25	Групповая	2ч.	Работа у станка упражнения на выворотность ног. Подготовительные танцевальные упражнения. Большой танцевальный шаг. Упражнения на гибкость тела. Вращения по диагонали танцевального зала	МОУ ДО ЦВР
72.	Май	29	Групповая	2ч.	Комплекс ритмической гимнастики. Упражнения на полу. Упражнения на пластику тела, гибкость, растяжка мышц ног.	МОУ ДО ЦВР

Содержание программы 2-го года обучения

1	Вводное занятие. Организационная беседа о требованиях, предъявляемых к обучающимся: форма, аккуратная прическа девочек Инструктаж по правилам безопасности	
2	Культура поведения и общения. <u>Теоретические часы</u> Беседы о культуре поведения на занятиях, о правилах общения друг с другом, о поведении на выступлении. <u>Практические часы</u> Приветствие – поклон, правильное расположение учащихся в танцевальном зале, интервал друг от друга. Правильное расположение учащихся при исполнении	

		движений на ковриках.
3	<p>Подготовительные танцевальные упражнения.</p> <p><u>Теоретические часы</u></p> <p>Объяснение, что такое бытовой шаг и что такое танцевальный. Правильное исполнение движения по кругу, по диагонали зала, по прямой линии, расходится направо, налево, объединяясь в пары и в четвёрки, следя при этом за дистанцией и интервалами.</p>	<p><u>Практические часы</u></p> <p>Различные виды марша:</p> <ul style="list-style-type: none"> - марш с вытянутого носочка; - марш на носочках и пятках; - марш с высоким подниманием колена; - бег на носочках, широкий бег; - галоп, боковой галоп; - танцевальные движения по кругу (па польки, вальсовый шаг, выкручивание бёдер, шаг крестом и т.д.);
4	<p>Элементы классического танца</p> <p><u>Теоретические часы</u></p> <p>Учащиеся повторяют правила постановки тела (корпуса, ног, рук и головы) в пятой позиции боком к станку. Правильное исполнение позиций рук, положения стопы. Изучение новых классических упражнений. Ввести понятия о положении корпуса по отношению к зрителю:</p> <ul style="list-style-type: none"> • en fas-фронтальное положение; • epaulement- развёрнутое положение. 	<p><u>Практические часы</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Demi-plie • Grand plie • Battement tendu • Double battement tendu • Battment tendu jete • Passe par terre • Rond de jambe par terre en denors • Releve • Sur le cou-de-pied • Petit battement sur le cou-de-pied • Saute • Port de bras первое port de bras второе • Третье port de bras с перегибами корпуса
5	<p>Элементы народно- сценического танца</p> <p><u>Теоретические часы</u></p> <p>При изучении элементов русского народного танца используются, как правило, I, II, III и VI позиции ног, аналогичные позициям классического танца, но в более свободной форме. Объяснение чем отличаются народные танцы друг от друга. Подробное описание различных положений рук для сольных и массовых танцев.</p>	<p><u>Практические часы</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Русский танец: <ul style="list-style-type: none"> -положение ног, -положение рук; <p>Основные движения:</p> <ul style="list-style-type: none"> -переменный ход вперёд, переменный ход назад; -русский ход с каблуком; -гармошка; -припадание; -моталочка; -ход с поскоком и ударом носка; -верёвочка; -верёвочка с шагом на каблук; -ковырялочка; -дробный ход. <ul style="list-style-type: none"> • Украинский танец (основные движения):

		<p>-бегунец; -тынок; -припадание; -верёвочка.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Белорусский танец (основные движения): <p>-основной ход вперёд; -основной ход назад; - тройной притоп.</p>
6	<p>Музыкально-ритмические упражнения. Музыкально-танцевальные импровизации.</p> <p><u>Теоретические часы</u> Научить определять особенности танцевальных жанров (вальс, полька, марш, русский народный танец и т.д.). Учить чётко определять музыкальные размеры 2/4, ¾, 4/4, осознанно выполнять движения в этих размерах. Выполнение движений в различных темпах. Усвоить понятие «жест» и его значение в танце, отрабатывание различных жестов.</p>	<p><u>Практические часы</u></p> <p>- прослушивание музыки; - характер музыки, темп, ритм, музыкальный размер; - эмоциональная выразительность; - музыкально-танцевальная импровизация на заданные темы.</p>
7	<p>Движения и танцевальные композиции</p> <p><u>Теоретические часы</u> Примеры тренировки внимания на слух, переключение с одного предмета на другой. Упражнения переключения внимания со зрительного на слуховое или осязательное. Обучить азбуке актёрского мастерства в игровой форме. Разучить сценки подражания повадкам животных. Определить ошибки в исполнении танцевального номера. Определение отличия танцевального шага от обычного, бытового. Рассказать о правильном исполнении движений. Разучивание композиций на основе простых шагов, переменного хода, подскоков и других движений в разном характере, темпе и ритме.</p>	<p><u>Практические часы</u></p> <p>- постановочная работа над танцевальным номером; - актерское мастерство в исполнении движений в танцевальном номере. Элементы историко-бытового и бального танца: -«Вару – вару»; - вальс; - латиноамериканские танцевальные движения; - чарльстон; - рок – н - ролл; Элементы современных танцевальных стилей</p>

--	--	--

Техническое оснащение кабинета

Кабинет, в котором занимается танцевальный коллектив приспособлен для занятий хореографией. Установлены станки для занятия классическим танцем. Для комфорта и партерного тренажа используются индивидуальные ковровые дорожки. На центральной стене кабинета установлены зеркала.

Также в кабинете имеются:

- ноутбук;
- телевизор;
- видеокамера;
- видеомагнитофон,
- каталог аудио- и видеодисков.

Для методического обеспечения используется:

- специальная литература,
- фотоматериалы,
- наглядные пособия,
- стенд коллектива «Ассорти».

Документы:

- программа,
- должностные инструкции.

Мониторинг образовательных результатов

Предмет мониторинга	Цель мониторинга	Показатели	Способы отслеживания	Сроки мониторинга	Управленческое решение как результат мониторинга
1.Уровень освоения детьми содержания преподаваемого предмета	Определение степени освоения образовательной программы	Интерес учащихся к занятиям	Анализ качества усвоения обучающихся ЗУН	3 раза в год(октябрь, январь. май)	Отслеживание уровня творческих способностей детей
2. Уровень творческой активности детей	Определение соответствия образовательной программы	Уровень соответствия на разных ступенях обучения	Фиксация участия учащихся в концертной деятельности	В течение учебного года	коллектив принимает активное участие в концертных мероприятиях города и учреждения
3.Творческие достижения учащихся	Определение результата своей деятельности	Учащиеся показывают высокий результат своей деятельности	Конкурсные выступления Отчётный концерт	В течение учебного года; конец учебного года	Поощрение педагога и учащихся. Концертная деятельность коллектива в участии на

					Международн ых конкурсах и показательны х выступлениях
--	--	--	--	--	---

Список литературы

1. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. Изд. 2-е. – Л., 1983.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии. – Ральф, М., 1999г.
3. Диниц Е.В. Джазовые танцы. - Донецк, 2002г
4. Друскин М.С. Очерки по истории танцевальной музыки – Ленинградская филармония. -Л., 1996.
5. Краснобаева А.Х. Программа по предмету «Танец»
6. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать – М., 2003.
7. Самоучитель бальных танцев – Сервис «Жизнь удалась» - Ростов – н-Д: «Феникс», 2005.
8. Смит А. Танцы–ООО Издательство АСТРЕЛЬ, М., 2001г.
9. Учебно-методический центр « Аллегро». Методика работы с детьми – С.-Пб., 1997.
10. Учебно-методический центр «Аллегро». Ритмическая гимнастика и игровой танец. – С.-Пб., 1997

Ритмика и развитие актерской выразительности

- 1.Богатка Л. Танцы и игры на вечере молодежи. - М., 1955.
2. Ветлугина Н. Музыкальное развитие ребенка. - М., 1976.
- Вербицкая А. Основы сценического движения. - М., 1983.
- 3.Гусев С., Гусева Ю. Танцы и игры Артека. - М., 1997.
- 4.Кох И. Основы сценического движения. - Л., 1970.
- 5.Константиновский В. Учить прекрасному. - М., 1973.
- 6.Лисицкая Т. Хореография в гимнастике. - М., 1993.
- 7.Лукьянова Е. Дыхание в хореографии: Учебное пособие. - М., 1979.
- 8.Михайлова Э., Иванов Ю. Ритмическая гимнастика: Справочник. - М., 1987.
- 9.Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. - М., 1972.
- 10.Светинская В. Танцевальные. постановки для детей. - М., 1966.
- 11.Шахматова Л.: Сценические этюды. Учебное пособие. М., 1966.

Классический танец

- 1.Ваганова А: Основы классического танца. Изд. 6-е. - Л., 1980.
- 2.Костровицкая В., Писарев А. Школа классического танца. - Л., 1968.
- 3.Месссерер А. Уроки классического танца. - М., 1967.
- 4.Тарасов Н. Классический Танец. - М., 1971; 1981 ..
- 5.Ярмолович Л. Классический танец: Методическое пособие. - Л., 1986.

Народный танец

- 1.Богатка Л. Хоровод друзей. - М., 1957.
- 2.Борзов А. Танцы народов СССР. - М., 1983, 1984.
- 3.Бочаров А., Ширяев А., Лопухов А. Основы народно-характерного танца. - Л.; М., 1939.
- 4.Голейзовский К Образы русской народной хореографии. - М., 1964. 5.Народно-сценический танец /Зацепина К, Климова А. и др. - М., 1976.
- 6.Климов А. Основы русской народной хореографии. - М., 1981.
- 7.Оширко Л. Народные танцы Молдавии. - Кишинев, 1967.
- 8.Степанова Л. Народные танцы. - М., 1968.
- 9.Ткачеяко Т. Народные танцы. - М., 1975.
- 10.Ткаченко Т. Народный танец. - М., 1967.
- 11.Устинова Т. Беречь красоту русского танца. - М., 1959.
- 12.Устинова Т. Избранные русские народные танцы. - М., 1996.
- 13.Хворост И. Белорусские танцы. - Минск, 1977.
- 14.Чирка Ю. Белорусский народный танец. - Минск, 1972.

Историко-бытовой и бальный танец

- 1.Воронина И. Историко-бытовой танец: Учебное пособие. - М., 1980.
- 2.Васильева Е. Танец. - М., 1968.
- 3.Васильева Т. Секрет танца. - СПб., 1977.
- 4.Васильева-Рождественская М. Историко-бытовой танец. - М., 1963; 1987.
- 5.Ивановский Н. Бальный танец XVI-XIX вв.: - Л.; М., 1-948.

- 6.Разрешите пригласить. - М., 1976-1978.
- 7.Стриганов В., Уральская В. Современный бальный танец. - М., 1978.
- 8.Шереметьевская Н. Прогулка в ритме степа. - М., 1995.
- 9.Школьников Л. О танцах в шутку и всерьез. - М., 1975.
- 10.Школьников Л. Рассказы о танцах. - М., '1966.
- 11.Череховская Р. Танцевать могут все. - Минск, 1973.