

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

Директор \_\_\_\_\_

« 30 »

Приказ № \_\_\_\_\_



«Утверждаю»

М.Л.Буцких

2025г.

от 30.09.2025

**Дополнительная общеобразовательная программа-  
дополнительная общеразвивающая программа**

**«Пластика современного танца.**

**Старшая группа»**

(рекомендуется для детей 10 – 12 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. Старшая 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».

Синкретичность 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) – 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».

**Второй этап** (2-ой год обучения) - совершенствуя свои знания в избранном жанре, дети активно усваивают репертуар. Этот этап обучения хореографии предполагает специализированные занятия в избранном жанре хореографического искусства, изучение нового репертуара и совершенствование исполнительского мастерства. Закрепляются и развиваются полученные навыки, идет интенсивное пополнение знаний. Наиболее сложной задачей на третьем этапе обучения является постановочная работа. Репертуар коллектива соответствует исполнительским возможностям и возрастным особенностям учащихся.

**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 10-11 лет) – всего 144 часа, наполняемость группы 12-15 человек, продолжительность занятий – 45 минут, 2 раза в неделю по 2 часа.

2 год обучения (дети 11-12 лет) – всего 144 часа, наполняемость группы 12-15 человек, продолжительность занятий – 45 минут, 2 раза в неделю по 2 часа.

Всего по программе реализуется 288 часов.

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

### **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 историко-бытовых танцев
- танцевальные элементы народного танца;
- элементы балльных 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 подскоки, соскоки, перескоки;
- гимнастические упражнения; вращение по диагонали зала и по кругу зала;
- пластика и техника движений;
- танцевальные этюды эстрадного танца;

- *вращение по диагонали зала и по кругу зала;*
- *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.*

#### Упражнения в партере:

- *Проработка на полу положений ног – flex, point.*
- *Проработка на полу положений корпуса: contraction, release.*
- *Закрепление мышечных ощущений свойственных при исполнении джаз-танца.*
- *Изолированная работа мышц в положении лежа.*
- *Изолированная работа мышц в положении сидя.*
- *Изолированная работа стоп: flex, point в положении лежа.*
- *Изолированная работа стоп: flex, point в положении сидя.*
- *Круговые вращения стоп внутрь, наружу по пятой, шестой позициям.*
- *По очереди работа стоп со сменой положения (flex, point): П.Н – flex, Л.Н. – point и наоборот.*
- *Фиксируемые наклоны торса к ногам в положении сидя.*
- *Выходы на маленькие мостики.*
- *Упражнения stretch-характера в положении лежа.*
- *Упражнения stretch-характера в положении сидя.*
- *Дыхательная гимнастика с использованием contraction, release.*

#### Упражнения на середине зала:

- *Основные позиции ног в джаз-танце: вторая параллель, четвертая параллель, перпендикуляр.*
- *Основные позиции рук в джаз-танце: подготовительное положение – press-роз; джаз 1, джаз 2, джаз 3, джаз 4.*
- *Изолированная работа головы в положении стоя.*
- *Изолированная работа плеч в положении стоя.*
- *Изолированная работа рук в положении стоя.*
- *Изолированная работа грудной клетки в положении стоя.*
- *Изолированная работа бедер (пелвис) в положении стоя.*
- *Изолированная работа ног, стоп в положении стоя.*

#### К концу 2 года обучения дети должны знать и уметь:

- *классический экзерсис;*
- *элементы модерн-джаз танца;*
- *вращение по диагонали зала и по кругу зала;*
- *пластика и техника движений;*
- *танцевальные этюды эстрадного танца;*
- *гимнастические комплексы;*
- *танцевальные композиции для концертов и конкурсов.*

#### Упражнения в партере:

- *Проучивание batman tendus jete вперед с сокращенной ногой от колена, в положении лежа.*
- *Contraction, release на четвереньках.*
- *Body roll в положении круаза сидя.*
- *Упражнения stretch-характера на проработку положения ноги в сторону.*
- *Растяжки из положения сидя, включая поясничную работу мышц.*

- Упражнения *stretch*-характера из положения *frog-position* с использованием рук.
- Подъем ног на 90 градусов из положения, лежа (стоны – *point*).
- *Grand batman* вперед, из положения, лежа на спине.
- *Grand batman* в сторону из положения, лежа на боку.
- *Grand batman* в сторону, назад из положения, стоя на четвереньках.

Упражнения на середине зала:

- В разделе изоляция проучиваем новое понятие – крест.
- В разделе изоляция проучиваем новое понятие – квадрат.
- Использование разно ритмических музыкальных произведений при исполнении движений.
- Проучивание *flat back* вперед из положения стоя.
- Дыхательная гимнастика с использованием *contraction, release*, с добавлением работы рук в положении стоя.
- Введение элементарных акробатических элементов:
  - выход на большой мостик из положения стоя;
  - стойка на лопатках «березка»;
  - кувырки вперед, назад;
  - перекаты.

Кросс:

- Шоссе.
- Па-де-ша.

Импровизация как раздел занятия в джаз-танце.

Задачи:

Животные – их образы в природе, изображение средствами хореографии.

У них получают развитие личностные качества:

- умение грамотно, музыкально, красиво и выразительно исполнять классические, народные и современные танцы;
- потребность в творческой деятельности;
- навыки культурного поведения;
- стремление к самореализации;
- самоконтроль.

### 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	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 нужную долю музыкального такта. Движения гармонично сливаются с музыкой. Танцуют красиво, ритмично	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 нужную долю музыкального такта	Слабо владеет музыкально – ритмическими навыками. Не чувствителен к ритму, темпу, фразировке мелодий. Движения не уверенны, часто «в разрез» с музыкой. Не умеет самостоятельно вступить на нужную долю музыкального такта
Уровень сформированности, собранности, умение концентрировать своё внимание	Обучающийся предельно собранный и внимательный. Точно и музыкально выполняет движения, уверенно справляется с более сложным заданием. Владеет умением концентрировать своё внимание	Может быть собранным и внимательным. Движения выполняет правильно согласно своему счёту. Недостаточно владеет умением сосредоточиться, часто отвлекается. При выполнении движений «Канон» допускает ошибки	Обучающийся не собранный, внимание рассеянное. Редко справляется с выполнением задания самостоятельно. Не владеет умением концентрировать своё внимание. С помощью педагога может справиться
Уровень развития (сформированности) координации тела и движений	У учащегося хорошо развита координация тела и движений. При	Обучающийся достаточно правильно координирует свои движения. Умеет точно	Не умеет координировать свои движения. Выполняя

	исполнении движений корпус держит прямо, чётко вытягивает носок, пластично исполнение упражнений на пластику тела, выворотность стопы правильно поставлена. Свободно справляется со сложно координированными движениями. Упражнения уверенные, красивые	и уверено выполнять простые движения. В более сложных комбинациях не всегда справляется с координированием движений. Движения не совсем красивые, корпус не подтянутый	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 чувства ритма	Оценить <b>способность</b> активно (двигательно) переживать музыку, чувствовать эмоциональную выразительность <b>музыкального ритма</b> и точно воспроизводить его.	Методика Малышевой И.В. Способы отслеживания результатов реализации программы учебного курса «Хореография»// Дополнительное образование, 2001. №4 - С.26-27	Аудиомагнитофон Сборник музыкальных произведений  Сборник музыкально-ритмических упражнений
Уровень	Оценить умение	Методика	Сборник



сформированности, собранности, умение концентрировать своё внимание	концентрировать своё внимание	Малышевой И.В. Способы отслеживания результатов реализации программы учебного курса «Хореография»// Дополнительное образование, 2001. №4 - С.26-27	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, пластично, 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 актерского мастерства, умение свободно держаться на сцене.	Темы на различные импровизации Выступления на публику	Аудиомагнитофон  Сборник музыкальных произведений Набор картинок



## **Возрастные особенности детей**

### ***Средний школьный возраст (10-12 лет)***

В эти годы дети обладают уже достаточным уровнем психического развития, но очень возбудимы. Для этого возраста характерны богатство воображения, эмоциональность и непосредственность реакций. Однако из-за относительно слабой устойчивости внимания дети быстро теряют темп и ритм.

Дети в этом возрасте обладают в основном наглядно – образным характером запоминания, поэтому личный показ движений педагогом наиболее эффективен.

Характер еще только складывается, но дети уже обладают некоторой настойчивостью, способны ставить перед собой определенные цели.

## **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 создаём 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 год обучения

№	Тема	Часы теор.	Часы практ.
1.	Вводное занятие	2	-
2.	Музыкально-ритмические упражнения	3	5
3.	Элементы классического экзерсиса	10	15
4.	Партерный экзерсис.	13	20
5.	Историко-бытовые и бальные танцы	4	8
6.	Элементы народно-сценического экзерсиса	6	8
7.	Элементы джаз-танца и современных танцевальных стилей	8	12
8.	Движения и танцевальные композиции.	12	18
<b>Всего: 144 часа</b>		<b>58</b>	<b>86</b>

### Календарный учебный график 1 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Количество часов	Тема	Место проведения
1.	Сентябрь	02	Групповая	2ч.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с хореографией. Разучивание приветствие-поклон .	МОУ ДО ЦВР
2.	Сентябрь	06	Групповая	2ч.	Разучивание классических позиций ног, рук, упражнений у станка. Постановка корпуса.	МОУ ДО ЦВР
3.	Сентябрь	09	Групповая	2ч.	Знакомство с техникой модерн – джаз танца. Основные принципы.	МОУ ДО ЦВР
4.	Сентябрь	13	Групповая	2ч.	Разминочные упражнения по кругу. Комплекс ритмической гимнастики.	МОУ ДО ЦВР
5.	Сентябрь	16	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.	МОУ ДО ЦВР

					Разучивание танцевальных комбинаций в стиле – диско.	
6.	Сентябрь	20	Групповая	2ч.	Разогрев на середине зала: спирали и изгибы торса, наклоны, упражнения на напряжение и расслабление, упражнение для разогрева позвоночника.	МОУ ДО ЦВР
7.	Сентябрь	23	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
8.	Сентябрь	27	Групповая	2ч.	Комплекс ритмической гимнастики. Упражнения на координацию. Соединение движений в одну комбинацию. Разучивание движений бального танца.	МОУ ДО ЦВР
9.	Сентябрь	30	Групповая	2ч.	Упражнения на месте и в передвижении по кругу, по диагонали класса. Шаги из танца «Ча-ча-ча».	МОУ ДО ЦВР
10.	Октябрь	04	Групповая	2ч.	Разучивание шагов в модерн-джаз манере, шаги в рок-манере. Прыжки. Классические прыжки по позиции. Вращение на месте.	МОУ ДО ЦВР
11.	Октябрь	07	Групповая	2ч.	Разучивание вращения: повороты на двух ногах, повороты на одной ноге. Комбинации.	МОУ ДО ЦВР
12.	Октябрь	11	Групповая	2ч.	Разминочные упражнения по кругу. Комплекс ритмической гимнастики.	МОУ ДО ЦВР
13.	Октябрь	14	Групповая	2ч.	Изучение движений у станка, на середине на партере. Передвижение в пространстве. Разучивание движений в стиле рок-н ролла.	МОУ ДО ЦВР
14.	Октябрь	18	Групповая	2ч.	Соединение движений с другими движениями. Разминочные упражнения, прыжки.	МОУ ДО ЦВР
15.	Октябрь	21	Групповая	2ч.	Классический тренаж. Танцевальные комбинации.	МОУ ДО ЦВР
16.	Октябрь	25	Групповая	2ч.	Движения для разогрева и развития подвижности позвоночника. Шаги, прыжки, вращения. Упражнения свингового характера для	МОУ ДО ЦВР

					расслабления мышц ног.	
17.	Октябрь	28	Групповая	2ч.	Позиции рук, позиции ног. Разучивание движений: наклоны торса с прямой спиной, изгибы торса, спирали. Разучивание комбинаций.	МОУ ДО ЦВР
18.	Ноябрь	01	Групповая	2ч.	Комплекс ритмической гимнастики. Упражнения у станка. Танцевальный номер.	МОУ ДО ЦВР
19.	Ноябрь	08	Групповая	2ч.	Разучивание движений вальсового танца. Вращения на месте и по кругу. Танцевальный номер.	МОУ ДО ЦВР
20.	Ноябрь	11	Групповая	2ч.	Разогрев у станка. Упражнения на середине. Растяжка мышц ног. Классические упражнения для рук.	МОУ ДО ЦВР
21.	Ноябрь	15	Групповая	2ч.	Основные движения по кругу. Виды шагов, шаги в разных танцевальных манерах. Танцевальные комбинации.	МОУ ДО ЦВР
22.	Ноябрь	18	Групповая	2ч.	Основные виды поворотов: на двух ногах, на одной ноге, повороты по кругу, вокруг воображаемой оси, повороты на различных уровнях. Упражнения в стиле чарльстон, ретро.	МОУ ДО ЦВР
23.	Ноябрь	22	Групповая	2ч.	Упражнения у станка: перегибы и наклоны торса, растяжки, упражнения для разогрева стопы и голеностопа. Разучивание танцевальных комбинаций.	МОУ ДО ЦВР
24.	Ноябрь	25	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
25.	Ноябрь	29	Групповая	2ч.	Классический тренаж на месте. Упражнения для рук, упражнения для позвоночника. Упражнения у станка, на середине зала.	МОУ ДО ЦВР
26.	Декабрь	02	Групповая	2ч.	Музыкально-ритмические упражнения. Прыжковые элементы. Разучивание танцевальных комбинаций латиноамериканского танца.	МОУ ДО ЦВР
27.	Декабрь	06	Групповая	2ч.	Отработка движений	МОУ ДО ЦВР

					современного танца. Комплекс гимнастического урока. Элементы бального танца.	
28.	Декабрь	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
29.	Декабрь	13	Групповая	2ч.	Упражнения на месте в разных стилях бального танца, по кругу - вальсовый шаг в паре, по диагонали. Элементы танца.	МОУ ДО ЦВР
30.	Декабрь	16	Групповая	2ч.	Шаги в модерн – джаз манере, шаги в рок – манере. Прыжки, соскоки, перескоки. Танцевальные элементы.	МОУ ДО ЦВР
31.	Декабрь	20	Групповая	2ч.	Движения у станка, на середине, на паркете. Передвижение в пространстве. Танцевальный номер.	МОУ ДО ЦВР
32.	Декабрь	23	Групповая	2ч.	Классический тренаж. Элементы народного танца. Повторение выученных комбинаций.	МОУ ДО ЦВР
33.	Декабрь	27	Групповая	2ч.	Движения на середине зала, упражнения ритмической гимнастики. Шаги, прыжки, вращения. Танцевальные элементы народного танца.	МОУ ДО ЦВР
34.	Декабрь	30	Групповая	2ч.	Повторение пройденного материала. Танцевальный номер. Элементы бального танца «Ча-ча-ча», «Чарльстон», «Рок-нролл».	МОУ ДО ЦВР
35.	Январь	10	Групповая	2ч.	Повторение пройденного материала. Классический тренаж у станка. Танцевальные композиции. Комбинации прыжков.	МОУ ДО ЦВР
36.	Январь	13	Групповая	2ч.	Повторение пройденного материала. Комбинации с использованием знакомых па. Отработать движения из танцевальных комбинаций.	МОУ ДО ЦВР
37.	Январь	17	Групповая	2ч.	Упражнения у станка: перегибы и наклоны торса, растяжки, demi-plie и grand plie по параллельным и выворотным позициям,	МОУ ДО ЦВР

					упражнения для разогрева стопы и голеностопа. Разучивание танцевальных комбинаций в стиле – диско.	
38.	Январь	20	Групповая	2ч.	Разогрев на середине зала: спирали и изгибы торса, наклоны, упражнения на напряжение и расслабление, упражнение для разогрева позвоночника.	МОУ ДО ЦВР
39.	Январь	24	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
40.	Январь	27	Групповая	2ч.	Комплекс ритмической гимнастики. Упражнения на координацию. Соединение движений в одну комбинацию. Разучивание движений бального танца.	МОУ ДО ЦВР
41.	Январь	31	Групповая	2ч.	Упражнения на месте и в передвижении по кругу, по диагонали класса. Шаги приметива: flat step, camel walk, шаг из танца «Ча-ча-ча», Latin walk.	МОУ ДО ЦВР
42.	Февраль	03	Групповая	2ч.	Разучивание шагов в модерн-джаз манере, шаги в рок-манере. Прыжки: jump, leap, hop. Классические прыжки по позиции. Вращение на месте.	МОУ ДО ЦВР
43.	Февраль	07	Групповая	2ч.	Разучивание вращения: повороты на двух ногах, повороты на одной ноге. Комбинации.	МОУ ДО ЦВР
44.	Февраль	10	Групповая	2ч.	Разминочные упражнения по кругу. Комплекс ритмической гимнастики.	МОУ ДО ЦВР
45.	Февраль	14	Групповая	2ч.	Изучение движений у станка, на середине на партере. Передвижение в пространстве. Разучивание движений в стиле рок-н ролла.	МОУ ДО ЦВР
46.	Февраль	17	Групповая	2ч.	Соединение движений с другими движениями. Разминочные упражнения, прыжки.	МОУ ДО ЦВР
47.	Февраль	21	Групповая	2ч.	Классический тренаж. Танцевальные комбинации.	МОУ ДО ЦВР
48.	Февраль	24	Групповая	2ч.	Движения для разогрева и	МОУ ДО ЦВР



					развития подвижности позвоночника. Шаги, прыжки, вращения. Упражнения свингового характера для расслабления мышц ног.	
49.	Февраль	28	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
50.	Март	02	Групповая	2ч.	Классический экзерсис. Элементы джаз танца. Джазовая композиция. Танцевальный номер.	МОУ ДО ЦВР
51.	Март	06	Групповая	2ч.	Разучивание движений вальсового танца. Вращения на месте и по кругу. Танцевальный номер.	МОУ ДО ЦВР
52.	Март	09	Групповая	2ч.	Разогрев у станка. Упражнения на середине. Растяжка мышц ног. Классические упражнения для рук.	МОУ ДО ЦВР
53.	Март	13	Групповая	2ч.	Основные движения по кругу. Виды шагов, шаги в разных танцевальных манерах. Танцевальные комбинации.	МОУ ДО ЦВР
54.	Март	16	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
55.	Март	20	Групповая	2ч.	Упражнения у станка: перегибы и наклоны торса, растяжки, упражнения для разогрева стопы и голеностопы. Разучивание танцевальных комбинаций.	МОУ ДО ЦВР
56.	Март	23	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
57.	Март	27	Групповая	2ч.	Классический тренаж на месте. Упражнения для рук, упражнения для позвоночника. Упражнения у станка, на середине зала.	МОУ ДО ЦВР
58.	Март	30	Групповая	2ч.	Музыкально-ритмические	МОУ ДО ЦВР

					упражнения. Прыжковые элементы. Разучивание танцевальных комбинаций латиноамериканского танца.	
59.	Апрель	03	Групповая	2ч.	Отработка движений современного танца. Комплекс гимнастического урока. Танцевальные элементы бального танца.	МОУ ДО ЦВР
60.	Апрель	06	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
61.	Апрель	10	Групповая	2ч.	Упражнения на месте в разных стилях бального танца, по кругу - вальсовый шаг в паре, по диагонали. Элементы народного танца.	МОУ ДО ЦВР
62.	Апрель	13	Групповая	2ч.	Шаги в модерн – джаз манере, шаги в рок – манере. Прыжки, соскоки, перескоки. Танцевальные элементы.	МОУ ДО ЦВР
63.	Апрель	17	Групповая	2ч.	Движения у станка, на середине, на паркете. Передвижение в пространстве. Танцевальный номер.	МОУ ДО ЦВР
64.	Апрель	20	Групповая	2ч.	Классический тренаж. Элементы народного танца. Повторение выученных комбинаций.	МОУ ДО ЦВР
65.	Апрель	24	Групповая	2ч.	Движения на середине зала, упражнения ритмической гимнастики. Шаги, прыжки, вращения. Танцевальные элементы народного танца.	МОУ ДО ЦВР
66.	Апрель	27	Групповая	2ч.	Повторение пройденного материала. Танцевальный номер. Элементы бального танца «Ча-ча-ча», «Чарльстон», «Рок-н-ролл».	МОУ ДО ЦВР
67.	Май	11	Групповая	2ч.	Повторение пройденного материала. Классический тренаж у станка. Танцевальные композиции. Комбинации прыжков.	МОУ ДО ЦВР
68.	Май	15	Групповая	2ч.	Повторение пройденного материала. Комбинации с использованием знакомых па. Движения из танцевальных	МОУ ДО ЦВР

					комбинаций в стиле джаз.	
69.	Май	18	Групповая	2ч.	Основные движения по кругу. Виды шагов, шаги в разных танцевальных манерах. Танцевальные комбинации.	МОУ ДО ЦВР
70.	Май	22	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
71.	Май	25	Групповая	2ч.	Упражнения у станка: перегибы и наклоны торса, растяжки, упражнения для разогрева стопы и голеностопа. Разучивание танцевальных комбинаций.	МОУ ДО ЦВР
72.	Май	29	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

**Содержание программы**  
**1 год обучения**

№	тема	
1.	<b>Вводное занятие</b> Беседа о целях и задачах этого учебного года. Инструктаж по технике безопасности.	
2.	<b>Музыкально-ритмические упражнения</b> <u>Теоретические часы</u> Определить на более сложных примерах особенности танцевальных жанров (вальс, полька, марш, русский народный танец и т.д.). Выполнение движений в различных темпах. Усвоить понятие «жест» и его значение в танце, отрабатывание различных жестов. К понятию «жест» добавить понятие «поза». Коллективные движения «каноном» в различных ритмах и темпах, с различным интервалом.	<u>Практические часы</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• характер музыки, темп, ритм, музыкальный размер;</li> <li>• динамические оттенки в музыке (форте, пиано), характер исполнения (легато, стоккато);</li> <li>• строение музыкальной речи, длительность звука, такт, фраза, предложение;</li> <li>• эмоциональная выразительность;</li> <li>• музыкально-танцевальные импровизации на заданные темы.</li> </ul>

3.	<p><b>Классический экзерсиса</b></p> <p><u>Теоретические часы</u></p> <p>Более углублённое изучение классического экзерсиса. Объяснить понятия и выполнение новых упражнений.</p>	<p><u>Практические часы</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grand plie</li> <li>• Petit battement sur lecou-de-pied</li> <li>• Pirouette по 5, 2 позициям</li> <li>• Pas tombee на месте и с продвижением</li> <li>• Pirouettes</li> <li>• Поворот soutenu на месте и с продвижением</li> <li>• Pas de bourre dessus, dessous</li> <li>• Pas de bourre ballotte</li> <li>• Tour en chaine</li> <li>• Позы arabesques, attitudes на 90°, 1, 2, 3 arabesques</li> <li>• 4 и 6 port de bras, temps lie на 90°</li> <li>• Pas jete в различных вариантах</li> <li>• Pas sissonne simple en tournant</li> <li>• Battement releve lent</li> <li>• Passé</li> <li>• Battement developpe</li> </ul>
4.	<p><b>Партерный экзерсис</b></p> <p><u>Теоретические часы</u></p> <p>Упражнения на ковриках способствуют растяжке определённых мышц на которое направленно данное упражнение. Соблюдать правильное положение тела, а также выполнять упражнения на гибкость плавно, без рывков, в медленном темпе. Каждое упражнение выполняются до появления ощущения лёгкой болезненности.</p>	<p><u>Практические часы</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение на напряжение и расслабление мышц тела.</li> <li>• Упражнение для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развитие подвижности плечевого сустава.</li> <li>• Упражнения для развития гибкости плечевого и поясничного суставов.</li> <li>• Упражнение на укрепление мышц брюшного пресса.</li> <li>• Упражнение на улучшения гибкости позвоночника.</li> <li>• Упражнение на улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра.</li> <li>• Упражнение на улучшения гибкости коленных суставов; упражнение для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы.</li> <li>• Упражнение для развития выворотности стопы.</li> <li>• Упражнение для развития выворотности ног и</li> </ul>

		<p>танцевального шага.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение на исправление осанки</li> </ul>
5.	<p><b>Историко-бытовые и балльные танцы</b></p> <p><u>Теоретические часы</u>          Рассказать историю танца в средние века и эпоху возрождения.          Танцевальное искусство Западной Европы XVII-XVIII вв.          Разучивание правильного положения осанки, положения стопы.</p>	<p><u>Практические часы</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Гавот</li> <li>• Менуэт</li> <li>• Медленный вальс</li> <li>• Танго</li> <li>• Кубинская румба</li> <li>• Ча-ча-ча</li> <li>• Самба</li> </ul>
6.	<p><b>Элементы народно-сценического экзерсиса</b></p> <p><u>Теоретические часы</u>          Рассказать историю русского танцевального искусства.          Элементы народно-сценического экзерсиса у станка и на середине зала. В экзерсис включаются сложные элементы разучиваемых танцев-подготовка к высокому голубцу, «разножке» украинского танца и другим движениям</p>	<p><u>Практические часы</u>          -ковырялочка;          -мелкий дробный ход;          -мелкая дробь с притопом;          -дробь с подскоком;          -голубцы;          -два низких голубца с тройным притопом;          -боковой ход с подбивкой;          -положение рук;          -флик-фляк;          -притопы</p>
7.	<p><b>Элементы джаз-танца и современных танцевальных стилей</b></p> <p><u>Теоретические часы</u>          Повторяются ранее разученные движения отдельными частями тела (центрами) с целью совершенствования изоляции..          Освоение изолированных движений.          Соединение их в различные комбинации, постепенно усложняя, варьируя темп и ритмический рисунок.          Проанализировать своё состояние.          Самостоятельное составление комбинаций обучающимися.          Упражнения для развития тела.          Объяснение правильности исполнения упражнений для улучшения гибкости тела.</p>	<p><u>Практические часы</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Изолированные движения.</li> <li>• Движения корпуса.</li> <li>• Координация движений.</li> <li>• Спираль.</li> <li>• Бамп.</li> <li>• Равновесие.</li> <li>• Пирамида.</li> <li>• Каратэ.</li> <li>• Выпад-ваттемент.</li> <li>• Скольжение с отскоком.</li> <li>• Ребус.</li> <li>• Пружина.</li> <li>• Скольжение.</li> <li>• Перекаты.</li> <li>• Променад.</li> <li>• Двойное покачивание с восьмёркой в руках.</li> <li>• Кик с перескоком.</li> <li>• Шассе с перескоком.</li> <li>• Челнок.</li> <li>• Четвертные повороты.</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Волна вперёд, боковая волна.</li> <li>• Ступенчатое расслабление.</li> <li>• Припадание.</li> <li>• Маятник.</li> <li>• Танцевальные комбинации.</li> </ul> Комплекс ритмической гимнастики.
<b>8.</b>	<b>Движения и танцевальные композиции.</b> <u>Теоретические часы</u> Разучивание элементов танца. Правильно соотносить свои движения с услышанной музыкой. Обратить внимание на чёткое исполнение, а также на ошибки в движениях. Разучивание новых движений в соответствии с подобранным репертуаром. Репетиционная - постановочная работа.	<u>Практические часы</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Самба</li> <li>• Джайв;</li> <li>• Джаз-танец;</li> <li>• Танцевальные комбинации</li> <li>• Ча-Ча-Ча</li> <li>• Кубинская Румба</li> <li>• Танго</li> <li>• Медленный вальс</li> <li>• Блюз</li> <li>• Ирландские движения</li> </ul>

### Тематический план

#### 2 год обучения

№	Тема	Часы теор.	Часы практ.
1.	Вводное занятие	2	-
2.	Музыкально-ритмические упражнения	4	8
3.	Элементы классического экзерсиса	6	10
4.	Партерный экзерсис.	8	10
5.	Историко-бытовые и бальные танцы	8	10
6.	Элементы народно-сценического экзерсиса	8	12
7.	Элементы джаз-танца и современных танцевальных стилей	10	12
8.	Движения и танцевальные композиции.	16	20
	<b>Всего:144 часа</b>	<b>62</b>	<b>82</b>

### Календарный учебный график

#### 2 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Количество часов	Тема	Место проведения
1.	Сентябрь	02	Групповая	2ч.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с хореографией. Разучивание приветствие-поклон.	МОУ ДО ЦВР
2.	Сентябрь	06	Групповая	2ч.	Разучивание классических позиций ног, рук, упражнений у станка. Постановка корпуса.	МОУ ДО ЦВР
3.	Сентябрь	09	Групповая	2ч.	Знакомство с техникой модерн – джаз танца. Основные принципы.	МОУ ДО ЦВР
4.	Сентябрь	13	Групповая	2ч.	Разминочные упражнения по	МОУ ДО ЦВР

					кругу. Комплекс ритмической гимнастики.	
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.	Разогрев у станка. Упражнения на середине. Растяжка мышц ног. Классические упражнения для рук.	МОУ ДО ЦВР
7.	Сентябрь	23	Групповая	2ч.	Разминочные упражнения по кругу. Комплекс ритмической гимнастики	МОУ ДО ЦВР
8.	Сентябрь	27	Групповая	2ч.	Комплекс ритмической гимнастики. Упражнения на координацию. Соединение движений в одну комбинацию. Разучивание движений бального танца.	МОУ ДО ЦВР
9.	Сентябрь	30	Групповая	2ч.	Упражнения на месте и в передвижении по кругу, по диагонали класса. Шаги из танца «Ча-ча-ча».	МОУ ДО ЦВР
10.	Октябрь	04	Групповая	2ч.	Разучивание шагов в модерн-джаз манере, шаги в рок-манере. Прыжки. Классические прыжки по позиции. Вращение на месте.	МОУ ДО ЦВР
11.	Октябрь	07	Групповая	2ч.	Разучивание вращения: повороты на двух ногах, повороты на одной ноге. Комбинации.	МОУ ДО ЦВР
12.	Октябрь	11	Групповая	2ч.	Разминочные упражнения по кругу. Комплекс ритмической гимнастики.	МОУ ДО ЦВР
13.	Октябрь	14	Групповая	2ч.	Изучение движений у станка, на середине на паркете. Передвижение в пространстве. Разучивание движений в стиле рок-н-ролла.	МОУ ДО ЦВР
14.	Октябрь	18	Групповая	2ч.	Соединение движений с другими движениями. Разминочные упражнения, прыжки.	МОУ ДО ЦВР
15.	Октябрь	21	Групповая	2ч.	Классический тренаж. Танцевальные комбинации.	МОУ ДО ЦВР
16.	Октябрь	25	Групповая	2ч.	Движения для разогрева и развития подвижности позвоночника. Шаги, прыжки, вращения. Упражнения свингового характера для расслабления мышц ног.	МОУ ДО ЦВР



17.	Октябрь	28	Групповая	2ч.	Ритмическая разминка: наклоны, повороты, прыжки, растяжка мышц тела. Прыжковые упражнения.	МОУ ДО ЦВР
18.	Ноябрь	01	Групповая	2ч.	Классический экзерсис. Работа у станка. Упражнения на координацию тела. Танцевальные композиции	МОУ ДО ЦВР
19.	Ноябрь	08	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
20.	Ноябрь	11	Групповая	2ч.	Комплекс ритмической гимнастики. Упражнения на полу. Упражнения на пластику тела, гибкость, растяжка мышц ног.	МОУ ДО ЦВР
21.	Ноябрь	15	Групповая	2ч.	Разучивание движений джаз-танца с элементами классического танца. Разучивание танцевальных композиций.	МОУ ДО ЦВР
22.	Ноябрь	18	Групповая	2ч.	Ритмическая разминка: наклоны, повороты, прыжки, растяжка мышц тела. Прыжковые упражнения. Импровизация	МОУ ДО ЦВР
23.	Ноябрь	22	Групповая	2ч.	Упражнения у станка: перегибы и наклоны торса, растяжки, упражнения для разогрева стопы и голеностопа. Разучивание танцевальных комбинаций.	МОУ ДО ЦВР
24.	Ноябрь	25	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
25.	Ноябрь	29	Групповая	2ч.	Классический тренаж на месте. Упражнения для рук, упражнения для позвоночника. Упражнения у станка, на середине зала.	МОУ ДО ЦВР
26.	Декабрь	02	Групповая	2ч.	Музыкально-ритмические упражнения. Прыжковые элементы. Разучивание танцевальных комбинаций латиноамериканского танца.	МОУ ДО ЦВР

27.	Декабрь	06	Групповая	2ч.	Отработка движений современного танца. Комплекс гимнастического урока. Элементы бального танца.	МОУ ДО ЦВР
28.	Декабрь	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
29.	Декабрь	13	Групповая	2ч.	Основные движения по кругу. Виды шагов, шаги в разных танцевальных манерах. Танцевальные комбинации.	МОУ ДО ЦВР
30.	Декабрь	16	Групповая	2ч.	Классический тренаж на месте. Упражнения для рук, упражнения для позвоночника. Упражнения у станка, на середине зала.	МОУ ДО ЦВР
31.	Декабрь	20	Групповая	2ч.	Разминочные упражнения с элементами джаз-танца	МОУ ДО ЦВР
32.	Декабрь	23	Групповая	2ч.	Классический тренаж. Элементы народного танца. Повторение выученных комбинаций.	МОУ ДО ЦВР
33.	Декабрь	27	Групповая	2ч.	Движения на середине зала, упражнения ритмической гимнастики. Шаги, прыжки, вращения. Танцевальные элементы народного танца.	МОУ ДО ЦВР
34.	Декабрь	30	Групповая	2ч.	Повторение пройденного материала. Танцевальный номер. Элементы бального танца «Ча-ча-ча», «Чарльстон», «Рок-н-ролл».	МОУ ДО ЦВР
35.	Январь	10	Групповая	2ч.	Повторение пройденного материала. Классический тренаж у станка. Танцевальные композиции. Комбинации прыжков.	МОУ ДО ЦВР
36.	Январь	13	Групповая	2ч.	Повторение пройденного материала. Комбинации с использованием знакомых па. Отработать движения из танцевальных комбинаций.	МОУ ДО ЦВР
37.	Январь	17	Групповая	2ч.	Использование разно ритмических музыкальных произведений при исполнении движений. Проучивание flat back вперед из положения стоя. Импровизация	МОУ ДО ЦВР
38.	Январь	20	Групповая	2ч.	Дыхательная гимнастика с	МОУ ДО ЦВР

					использованием contraction, release, с добавлением работы рук в положении стоя. Акробатические элементы.	
39.	Январь	24	Групповая	2ч.	Изолированная работа головы, стоп, коленей, плеч, бедер со средней частью корпуса. Паховые и боковые растяжки. Flat back в сторону.	МОУ ДО ЦВР
40.	Январь	27	Групповая	2ч.	Комплекс ритмической гимнастики. Упражнения на координацию. Соединение движений в одну комбинацию. Разучивание движений бального танца.	МОУ ДО ЦВР
41.	Январь	31	Групповая	2ч.	Торсовая работа корпуса twist, twill на закрепление мышечных ощущений спины и бока.	МОУ ДО ЦВР
42.	Февраль	03	Групповая	2ч.	Упражнения stretch-характера из положения frog-position с использованием рук.	МОУ ДО ЦВР
43.	Февраль	07	Групповая	2ч.	Составление танцевальных этюдов, на основе проученных движений. Импровизация.	МОУ ДО ЦВР
44.	Февраль	10	Групповая	2ч.	Работа у станка. Temps sauté. Flat back с работой рук.	МОУ ДО ЦВР
45.	Февраль	14	Групповая	2ч.	Упражнения свингового характера. Упражнения для расслабления позвоночника.	МОУ ДО ЦВР
46.	Февраль	17	Групповая	2ч.	Исполнение следующих движений: штопорные вращения, пируэты, шене, вращения из релаксационного раскрытия до 2 позиции в контракцию по 6 позиции; Deep body bend, side stretch. Grand batman jete, сиссон ферме, сиссон уверт.	МОУ ДО ЦВР
47.	Февраль	21	Групповая	2ч.	Движения трех четырех и более центров одновременно в различных ритмических рисунках и оппозиционном направлении.	МОУ ДО ЦВР
48.	Февраль	24	Групповая	2ч.	Соединение всех возможных движений торса (спиралей, twist, release, high release, наклоны торса во всех направлениях) в единые развернутые комбинации с использованием падений и подъемов, а так же с поворотами на одной ноге.	МОУ ДО ЦВР
49.	Февраль	28	Групповая	2ч.	Позиции рук, позиции ног в	МОУ ДО ЦВР

					стиле джаз . Разучивание движений: наклоны торса с прямой спиной, изгибы торса, спирали. Разучивание комбинаций современного танца. Танец.	
50.	Март	02	Групповая	2ч.	Классический экзерсис. Элементы джаз танца. Джазовая композиция. Танцевальный номер.	МОУ ДО ЦВР
51.	Март	06	Групповая	2ч.	Разучивание движений вальсового танца. Вращения на месте и по кругу. Танцевальный номер.	МОУ ДО ЦВР
52.	Март	09	Групповая	2ч.	Разогрев у станка. Упражнения на середине. Растяжка мышц ног. Классические упражнения для рук.	МОУ ДО ЦВР
53.	Март	13	Групповая	2ч.	Комплекс ритмической гимнастики. Упражнения на координацию. Соединение движений в одну комбинацию. Разучивание движений бального танца.	МОУ ДО ЦВР
54.	Март	16	Групповая	2ч.	Движений позвоночника (twist, спиралей, contraction, release), падения и подъемы, а так же переходы из уровня в уровень.	МОУ ДО ЦВР
55.	Март	20	Групповая	2ч.	Stretch batman developpes в сторону в положении лежа. Stretch batman relevent лежа.	МОУ ДО ЦВР
56.	Март	23	Групповая	2ч.	Изолированная работа головы, стоп, коленей, плеч, бедер со средней частью корпуса. Паховые и боковые растяжки. Flat back в сторону	МОУ ДО ЦВР
57.	Март	27	Групповая	2ч.	Классический тренаж на месте. Упражнения для рук, упражнения для позвоночника. Упражнения у станка, на середине зала.	МОУ ДО ЦВР
58.	Март	30	Групповая	2ч.	Музыкально-ритмические упражнения. Прыжковые элементы. Разучивание танцевальных комбинаций латиноамериканского танца.	МОУ ДО ЦВР
59.	Апрель	03	Групповая	2ч.	Отработка движений современного танца. Комплекс гимнастического урока. Танцевальные элементы бального танца.	МОУ ДО ЦВР
60.	Апрель	06	Групповая	2ч.	Упражнения свингового	МОУ ДО ЦВР

					характера и упражнения для расслабления позвоночника. Движения для ног: перескоки, перескоки в повороте. Танцевальные комбинации. Вращение на месте и по диагонали.	
61.	Апрель	10	Групповая	2ч.	Составление танцевальных этюдов, на основе проученных движений. Соединение движения одного центра с шагами. Работа у станка	МОУ ДО ЦВР
62.	Апрель	13	Групповая	2ч.	Упражнения свингового характера. Упражнения для расслабления позвоночника	МОУ ДО ЦВР
63.	Апрель	17	Групповая	2ч.	Проработка стопы на «параллель» через чередование выворотных и параллельных позиций с одновременной усложненной работой корпуса через contraction release,	МОУ ДО ЦВР
64.	Апрель	20	Групповая	2ч.	Соединение шагов, прыжков в вращении в единые комбинации. Вращения по кругу.	МОУ ДО ЦВР
65.	Апрель	24	Групповая	2ч.	Комплекс ритмической гимнастики. Упражнения на координацию. Соединение движений в одну комбинацию. Разучивание движений бального танца.	МОУ ДО ЦВР
66.	Апрель	27	Групповая	2ч.	Развернутые комбинации с использованием движений изолированных центров, движений позвоночника (twist, спиралей, contraction, release), падения и подъемы, а так же переходы из уровня в уровень.	МОУ ДО ЦВР
67.	Май	11	Групповая	2ч.	Исполнение пируэтов, трехшаговых поворотов. Соединение движения одного центра с шагами. Работа у станка.	МОУ ДО ЦВР
68.	Май	15	Групповая	2ч.	Движений позвоночника (twist, спиралей, contraction, release), падения и подъемы, а так же переходы из уровня в уровень	МОУ ДО ЦВР
69.	Май	18	Групповая	2ч.	Раскрытие и закрытие корпуса, с постоянной сменой рук в позициях «джаз», маховой работой рук, с использованием дыхания и	МОУ ДО ЦВР

					т.д.	
70.	Май	22	Групповая	2ч.	Шаги с использованием contraction, release, сменой направлений в комбинации шагов. Па эшапе с поворотом. Па шассе как подготовка к большим прыжкам.	МОУ ДО ЦВР
71.	Май	25	Групповая	2ч.	Составление танцевальных этюдов, на основе проученных движений.	МОУ ДО ЦВР
72.	Май	29	Групповая	2ч.	Использование разно ритмических музыкальных произведений при исполнении движений. Проучивание flat back вперед из положения стоя. Импровизация	МОУ ДО ЦВР

**Содержание программы**  
**2 год обучения**

№	Тема	
1.	<b>Вводное занятие</b> Беседа о целях и задачах этого учебного года. Инструктаж по технике безопасности.	
2.	<b>Музыкально-ритмические упражнения</b> <u>Теоретические часы</u> Определить на более сложных примерах особенности танцевальных жанров (вальс, полька, марш, русский народный танец и т.д.). Выполнение движений в различных темпах. Усвоить понятие «жест» и его значение в танце, отрабатывание различных жестов. К понятию «жест» добавить понятие «поза». Коллективные движения «канон» в различных ритмах и темпах, с различным интервалом.	<u>Практические часы</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• характер музыки, темп, ритм, музыкальный размер;</li> <li>• динамические оттенки в музыке (форте, пиано), характер исполнения (легато, стоккато);</li> <li>• строение музыкальной речи, длительность звука, такт, фраза, предложение;</li> <li>• эмоциональная выразительность;</li> <li>• музыкально-танцевальные импровизации на заданные темы</li> </ul>
3.	<b>Классический экзерсиса</b> <u>Теоретические часы</u> Более углублённое изучение классического экзерсиса. Объяснить понятия и выполнение новых упражнений.	<u>Практические часы</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grand plie</li> <li>• Petit battement sur le cou-de-pied</li> <li>• Pirouette по 5, 2 позициям</li> <li>• Pas tombee на месте и с продвижением</li> <li>• Pirouettes</li> <li>• Поворот soutenu на месте и с продвижением</li> <li>• Pas de bourre dessus, dessous</li> <li>• Pas de bourre ballotte</li> <li>• Tour en chaine</li> <li>• Позы arabesques, attitudes на 90°, 1, 2, 3 arabesques</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 и 6 port de bras, temps lie на 90°</li> <li>• Pas jete в различных вариантах</li> <li>• Pas sissonne simple en tournant</li> <li>• Battement releve lent</li> <li>• Passé</li> <li>• Battement developpe</li> </ul>
4.	<p><b>Партерный экзерсис</b></p> <p><u>Теоретические часы</u></p> <p>Упражнения на ковриках способствуют растяжке определённых мышц на которое направленно данное упражнение.</p> <p>Соблюдать правильное положение тела, а также выполнять упражнения на гибкость плавно, без рывков, в медленном темпе. Каждое упражнение выполняются до появления ощущения лёгкой болезненности.</p>	<p><u>Практические часы</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение на напряжение и расслабление мышц тела.</li> <li>• Упражнение для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развитие подвижности плечевого сустава.</li> <li>• Упражнения для развития гибкости плечевого и поясничного суставов.</li> <li>• Упражнение на укрепление мышц брюшного пресса.</li> <li>• Упражнение на улучшения гибкости позвоночника.</li> <li>• Упражнение на улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра.</li> <li>• Упражнение на улучшения гибкости коленных суставов; упражнение для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы.</li> <li>• Упражнение для развития выворотности стопы.</li> <li>• Упражнение для развития выворотности ног и танцевального шага.</li> <li>• Упражнение на исправление осанки</li> </ul>



5.	<p><b>Историко-бытовые и бальные танцы</b></p> <p><u>Теоретические часы</u>          Рассказать историю танца в средние века и эпоху возрождения.          Танцевальное искусство Западной Европы XVII-XVIII вв.          Разучивание правильного положения осанки, положения стопы.</p>	<p><u>Практические часы</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Гавот</li> <li>• Менуэт</li> <li>• Медленный вальс</li> <li>• Танго</li> <li>• Кубинская румба</li> <li>• Ча-ча-ча</li> <li>• Самба</li> </ul>
6.	<p><b>Элементы народно-сценического экзерсиса</b></p> <p><u>Теоретические часы</u>          Рассказать историю русского танцевального искусства.          Элементы народно-сценического экзерсиса у станка и на середине зала. В экзерсис включаются сложные элементы разучиваемых танцев-подготовка к высокому голубцу, «разножке» украинского танца и другим движениям</p>	<p><u>Практические часы</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-ковырялочка;</li> <li>-мелкий дробный ход;</li> <li>-мелкая дробь с притопом;</li> <li>-дробь с подскоком;</li> <li>-голубцы;</li> <li>- два низких голубца с тройным притопом;</li> <li>-боковой ход с подбивкой;</li> <li>-положение рук;</li> <li>-флик-фляк;</li> <li>-притопы</li> </ul>
7.	<p><b>Элементы джаз-танца и современных танцевальных стилей</b></p> <p><u>Теоретические часы</u>          Повторяются ранее разученные движения отдельными частями тела (центрами) с целью совершенствования изоляции.          Освоение изолированных движений.          Соединение их в различные комбинации, постепенно усложняя, варьируя темп и ритмический рисунок.          Проанализировать своё состояние.          Самостоятельное составление комбинаций обучающимися.          Упражнения для развития тела.          Объяснение правильности исполнения упражнений для улучшения гибкости тела.</p>	<p><u>Практические часы</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Изолированные движения</li> <li>• Движения корпуса</li> <li>• Координация движений</li> <li>• Спираль</li> <li>• Бамп</li> <li>• Равновесие</li> <li>• Пирамида</li> <li>• Каратэ</li> <li>• Выпад-ваттемент</li> <li>• Скольжение с отскоком</li> <li>• Ребус</li> <li>• Пружина</li> <li>• Скольжение</li> <li>• Перекаты</li> <li>• Променад</li> <li>• Двойное покачивание с восьмёркой в руках</li> <li>• Кик с перескоком</li> <li>• Шассе с перескоком</li> <li>• Челнок</li> <li>• Четвертные повороты</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Волна вперёд, боковая волна</li> <li>• Ступенчатое расслабление</li> <li>• Припадание</li> <li>• Маятник</li> <li>• Танцевальные комбинации</li> </ul> Комплекс ритмической гимнастики
8.	<b>Движения и танцевальные композиции.</b> <u>Теоретические часы</u> Разучивание элементов танца. Правильно соотносить свои движения с услышанной музыкой. Обратить внимание на чёткое исполнение, а также на ошибки в движениях. Разучивание новых движений в соответствии с подобранным репертуаром. Репетиционная - постановочная работа.	<u>Практические часы</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Самба</li> <li>• Джайв;</li> <li>• Джаз-танец;</li> <li>• Танцевальные комбинации.</li> <li>• Ча-Ча-Ча.</li> <li>• Кубинская Румба.</li> <li>• Танго.</li> <li>• Медленный вальс.</li> <li>• Блюз.</li> <li>• Ирландские движения.</li> </ul>

#### 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;
- видеоманитофон,
- каталог аудио- и видеодисков.

Для методического обеспечения используется:

- специальная литература,
- фотоматериалы,
- наглядные пособия,
- стенд коллектива.

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	Определение степени освоения образовательн	Интерес учащихся к занятиям	Анализ качества усвоения обучающихся	3 раза в год(октябрь, январь. май)	Отслеживание уровня творческих способностей

преподаваемо го предмета	ой программы		ЗУН		детей
2. Уровень творческой активности детей	Определение соответствия образовательн ой 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 ущащихся. Концертная деятельность коллектива в участиитии 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 балльных 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. Мессерер 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. Ткаченко 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 балльный 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.