

Отдел образования Администрации Козельского муниципального округа
Калужской области

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества»,
г. Козельск Козельского района Калужской области

«РАССМОТРЕНО»
на заседании
методического совета
Протокол № 1
от «25» августа 2026 года

«ПРИНЯТО»
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «31» августа 2026 года

«УТВЕРЖДЕНО»
Приказом директора
№ 28-ОД от 31.08.2026 г.
Директор _____ Фирсов И.Я.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: ZD829D6AD91A69E5A83D1F8AE262233B
Владелец: Фирсов Игорь Яковлевич
Действителен: с 01.07.2025 до 30.09.2026

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
художественной направленности

«В ритмах танца»

срок реализации: 2 года,
возраст обучающихся: 7-10 лет

Автор - составитель:
Цава Александра
Александровна,
педагог дополнительного образования

г. Козельск
2026 год

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «В ритмах танца» имеет художественную направленность.

Программа позволяет дать основные представления обучающихся о танцевальном искусстве. Хореография - самобытный вид творческой деятельности, подчиненный закономерностям развития культуры общества. Специфика хореографии состоит в том, что мысли, чувства, переживания человека она передает без помощи речи, средствами движения и мимики. Танец - это также способ невербального самовыражения танцором, проявляющийся в виде ритмически организованных в пространстве и времени телодвижений. Танец существовал и существует в культурных традициях всех человеческих существ и обществ. За долгую историю человечества он изменялся, отражая культурное развитие. Сегодня хореографическое искусство охватывает и традиционное народное, и профессионально-сценическое. Танцевальное искусство присутствует в какой-либо степени, форме в культуре каждого этноса, этнической группы. И это явление не должна быть случайностью, оно носит объективный характер, ибо традиционная народная хореография занимает первостепенное место в социальной жизни общества как на ранних этапах развития человечества, так и сейчас, когда она выполняет одну из функций культуры, является одним из своеобразных институтов социализации людей и, в первую очередь, детей, подростков и молодежи, а также выполняет и ряд других функций, присущих культуре в целом.

Программа составлена в соответствии с государственными требованиями к образовательным программам системы дополнительного образования детей на основе следующих нормативных документов:

1) Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании»;

2) Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3) Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей»);

4) Санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 № 19),

5) «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлениях методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»);

6) Методических рекомендаций по разработке дополнительных общеразвивающих программ, в том числе в части интеграции с учебными предметами «Труд (технология)», «Музыка», «Изобразительное искусство», «Физическая культура» (Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 23.01.2026 года № АБ-254/06 «О направлении информации»);

- 7) «Устав МКУ ДО «ДДТ», г. Козельск Козельского района Калужской области»;
- 8) Локальных актов учреждения.

Актуальность программы.

Занятия хореографией способствуют развитию общекультурного кругозора, формируют определенные эстетические принципы и ценности, а также позитивные физиологические показатели человека: физическое здоровье и выносливость, гармоничное телосложение. Также танец и хореография – искусство коллективное, которое учит работать в коллективе, способствует развитию с ранних лет чувства коллективизма, требовательности друг к другу, доброты, принципиальности и других социально-значимых качеств.

Во время занятий у обучающихся формируются и развиваются такие физические данные, как подвижность, выносливость, сила, ловкость; танцевальные данные: гибкость, пластичность, выворотность, танцевальный шаг и т. п. Умело подобранные упражнения, пляски, игры, воспитывают у обучающихся правильное отношение к окружающему миру, углубляют представление о жизни и труде взрослых, различных явлениях природы.

Отличительные особенности. Особенность программы заключается том, что она содержит в себе материал не по одному конкретному танцевальному направлению, а знакомит обучающихся с разными хореографическими стилями: классический танец, стилизованный народный танец, современная хореография. Каждое из направлений имеет свою специфическую технику, свои художественные особенности, свой воспитательный аспект.

Особенности организации образовательного процесса. На обучение по программе принимаются все желающие на основании заявления от родителей (или законных их представителей). Зачисляются дети, не имеющие никакой специальной подготовки. При зачислении обучающийся должен предоставить справку о состоянии здоровья, в которой нет медицинских противопоказаний к занятию танцами (предоставление медицинской справки о состоянии здоровья и допуска к занятиям).

Обучающиеся переводятся на следующий год обучения на основании результатов тестирования. Обучающийся имеет возможность завершить обучение по программе на любом году обучения по собственному желанию и на основании заявления от родителей. Группы могут быть как разновозрастные, так и одного возраста. Состав группы постоянный. Занятия могут проводиться как групповые, так и индивидуальные. Могут быть выстроены занятия с выходом в другие учреждения.

На каждом этапе обучения обучающиеся получают определенные знания, совершенствуют приобретенные умения и демонстрируют свои навыки на мероприятиях, фестивалях, конкурсах различного уровня.

Могут быть созданы творческие группы, которые разрабатывают самостоятельные творческие проекты, выполняют их и представляют на различных мероприятиях.

Темы по годам обучения могут корректироваться.

После освоения программы «В ритмах танца» дети могут продолжить занятия по программе «Хореографическое творчество», для дальнейшего совершенствования своих знаний, умений и навыков.

Адресат. Программа ориентирована для обучающихся от 7 до 10 лет. Программа может быть адаптирована для обучения детей с ОВЗ и детей – инвалидов. Для данной категории учащихся, создаются определённые условия, с учётом их индивидуальных особенностей (гибкая организация занятия, сокращение продолжительности занятий,

организация деятельности и сотрудничества в малых группах, организация самостоятельной деятельности на своём уровне, в своём диапазоне возможностей), при этом учащиеся могут зачисляться в общую учебную группу.

Зачисление на обучение по данной программе происходит по заявлению родителей (законных представителей) при наличии медицинской справки об отсутствии противопоказаний к занятиям хореографией.

Срок реализации программы: 2 года.

Объем программы общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения – 432 часа.

Количество обучающихся в группе: 12-15 человек.

Формы обучения: очная.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа, 1 академический час - 45 минут.

Форма организации образовательной деятельности – групповая.

Условия реализации программы: программа может реализовываться в сетевой форме с использованием ресурсов сторонней организации.

Уровень освоения программы: базовый.

Язык реализации программы: русский.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: приобщение детей к искусству танца, развитие творческого потенциала в процессе изучения хореографического искусства.

Задачи:

Личностные:

- формировать ценностное отношение к своей Родине, своему народу, к своим традициям;
- формировать мотивацию на ведение здорового образа жизни;
- развивать физическую выносливость;
- формировать личностные качества: жизненную активность, самостоятельность, ответственность и коммуникабельность;
- воспитывать культуру общения в творческом коллективе;
- воспитывать трудолюбие и стремление к преодолению препятствий;
- воспитывать чувство ответственности перед самим собой и коллективом.
- формировать культуру здорового и безопасной жизни, укрепление здоровья, а также на организацию свободного времени.

Метапредметные:

- формировать навыки публичного выступления, умения держаться на сцене;
- развивать навыки и умения анализировать содержание музыкальных фраз, предложений, применяя эти знания при разучивании и исполнении танцевальных движений.

Образовательные:

- познакомить учащихся с направлениями хореографии, с творчеством ведущих хореографических ансамблей и балетмейстеров;
- познакомить с основами музыкальных жанров;
- обучить основным движениям классического, народного и современного танцев.

- обучить точной выразительной передаче характера создаваемого образа с помощью танцевальных и пластических средств, выразительному и техничному исполнению движений.

1.3 Содержание программы

Учебно-тематический план

1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Входящий контроль	2	2		Наблюдение Входящий контроль
2	Введение в учебный предмет	2	2		Опрос
3	Терминология танца	2	2	50	Тест
4	Классический танец	50		50	Зачет
5	Гимнастика с элементами акробатики	20		20	Открытое занятие
6	Стилизованный народный танец. Промежуточная аттестация за полугодие	50		50	Концертное выступление
7	Современная хореография	25		25	Концертное выступление
8	Композиция и постановка танца. Промежуточная аттестация за год	63		63	Отчетный концерт
9	Итоговое занятие	2		2	открытое занятие
Всего часов в год:		216	6	210	

Первый год обучения

Раздел I. Вводное занятие. Входящий контроль.

Теория – беседа о хореографическом искусстве

Практика – правильность написания понятийного аппарата

Раздел II. Введение в учебный предмет.

Теория: Введение в классический танец. Значение музыки в танце. Танцевальная форма, гигиена, внимание, дисциплина и т.д.
Практика: правильность написания понятийного аппарата, слушание музыкальной грамоты

Раздел III. Терминология танца

Теория: Использование французской терминологии в классическом танце в связи с канонизацией системы классического танца, которая произошла во Франции. Парижская Академия танца (основанная в 1661 г) – первое учебное заведение данной системы обучения. Необходимость перевода на русский язык всех французских терминов в процессе обучения (3 лет), объяснение их значения, характера исполнения, принадлежности использования. Практика: правильность написания понятийного аппарата, слушание музыкальной грамоты

Раздел VI. Классический танец

Тема № 4.1. Экзерсис у станка

Теория: знания правильности положения рук и ног в экзерсисе на середине зала и у станка, положение головы.

Практика:

1. Позиции ног: I, II, V.
2. Постановка корпуса одной рукой за палку в сочетании с portdebras (I, II, IIIпозиции рук).
3. Demi plie no I, II, V позициям.
4. Grand plie no I, II позиции.
5. Battements tendus из I позиции: battements tendus pour le pied в сторону;
6. Battements tendus из V позиции.
8. Passe par terre: с demi plie no I позиции
9. Passe par terre: с окончанием в demi plie.
10. Battements tendu jete из I позиции во всех направлениях: battements tendus jete с pique
11. Battements tendus jete из V позиции.
12. Rond de jambe par terre впервой раскладке en dehors, en dedans.
13. Положение ног sur le cou de pied: «условное» спереди, сзади,
14. Положение ноги sur le cou de pied: «обхватное».
15. Battements frappe лицом к станку, носком в пол, в сторону во всех направлениях
16. Battements frappe боком к станку, носком в пол во всех направлениях.
17. Battements fondu носком в пол во всех направлениях: лицом к станку;
19. Battements fondu боком к станку, носком в пол
20. Preparation к rond de jambe par terre en dehors, en dedans
21. Battements relevent на 90°. во всех направлениях: лицом к станку
22. Battement relevent на 90°. во всех направлениях: боком к станку
23. Понятие retire
24. Grand battements jete из I позиции во всех лицом к станку
25. Releve no I, II, V позициям: с вытянутых ног
26. Releve no I, II, V позициям: с demi plie
27. Portdebras (перегибы корпуса) в различных сочетаниях: в сторону, вперед, назад.

Тема № 4.2. Экзерсис на середине зала

Теория: знания правильности положения рук и ног в экзерсисе на середине зала и у станка, положение головы.

Практика:

1. Практика I Форма port de bras в различных сочетаниях (en dehors, en dedans).
2. Demi plie no I, II, V позициям
5. Grand plie no I, II позициям

6. Battements tendu из I позиции во всех направлениях
7. Battements tendu из I позиции во всех направлениях с demi plie
8. Battements tendu jete во всех направлениях из I позиции
9. Battements tendu jete во всех направлениях из I позиции с pique
10. Demi rond de jambe par terre
11. Demi rond de jambe par terre; rond de jambe par terre (полный круг)
12. Battements relevent во всех направлениях на 90°
13. Grand battements jete из I позиции в первоначальной раскладке
14. Releve no I, II, V позициям: с вытянутых ног
15. Releve no I, II, V позициям с demi plie
16. Понятие epaulement (croisee, efface, ecarte) позы.
17. Pa balance.

Тема № 4.3. Allegro

Практика:

1. Temps leve saute no I, II позициям
2. Temps leve saute no I, II позициям; V позиции
3. Petit changement de pied
4. Раз echarpe в первой раскладке
5. Шаг польки.

Раздел V. Гимнастика с элементами акробатики

Тема № 5. 1. Упражнения для мышц плечевого пояса

Теория: Влияние занятий физическими упражнениями на развитие организма и ведение здорового образа жизни.

Практика: Ходьба: с изменением скорости и длины шага; на носках; высоким шагом; с перекатом с пятки на носок; пружинистым шагом; с подскоками; имитацией перешагивания через барьеры. Упражнения для мышц плечевого пояса: движение рук в различных направлениях (вперед, вверх, назад, в стороны); круговые движения руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одноименно, разноименно).

Тема № 5. 2. Упражнения для мышц шеи и туловища

Теория: Физическая культура как составная часть общей культуры. Восстановительные мероприятия после нагрузок. Дыхательные упражнения, техника их выполнения.

Практика: Бег: обычный; спиной вперед; боком; скрестным шагом; с высоким подниманием бедра и т.д. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны головы, повороты налево - направо, полукруг головой в основной стойке, в стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений.

Тема № 5. 3. Упражнения партерной гимнастики

Теория: Акробатические элементы. Техника безопасности при выполнении гимнастических и акробатических элементов: кувырков; равновесия, моста, стойки на руках, переворота вперед-назад; переворота боком. Основы техники выполнения акробатических элементов.

Практика: Упражнения партерной гимнастики: позы и движения на растяжку («циркули», «лягушки», «звезды», «полузвезды», «бабочки»); движения на сгибание и разгибание стопы и колена; движения на развитие гибкости позвоночника («змея», «кошечка», «собачка», «лодочка», «корзинка»;

«червячок», паучок»); элементы акробатики (кувырки, мостики, шпагаты, стойки).

Тема № 5. 4. Упражнения для мышц нижних конечностей

Теория: Образное восприятие всех выполняемых движений, эластичность мышц и связок.

Практика: Бег: обычный; спиной вперед; боком; скрестным шагом; с высоким подниманием бедра и т.д. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны головы, повороты налево – направо. Упражнения для мышц нижних конечностей: сгибание, разгибание и круговые движения стопами; полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; выпады вперед, назад, в стороны, вперед наружу (и внутрь), назад наружу (и внутрь); прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку; махи ногами с опорой и без опоры о гимнастическую стенку; статические элементы: удержание ног в различных положениях, туловища; упражнения в парах из различных исходных положений.

Тема № 5.5. Акробатические элементы

Теория: Техника безопасности при выполнении гимнастических и акробатических элементов. Основы техники выполнения акробатических элементов.

Практика: Акробатические элементы: Разминка по кругу. Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны. Разновидности кувырков; мост из положения лёжа и стоя; стойка на руках, переворот вперед-назад; переворот боком («колесо»); прыжки согнувшись (ноги врозь, ноги вместе).

Тема № 5.6. Равновесие.

Теория: Упражнения на упражнения для тренировки равновесия.

Практика: Разминка по кругу. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса бедер, ног. Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса: «Ветер - ветерок». Упражнения на упражнения для тренировки равновесия: «Аист», «Цапля», «Ласточка», «Петушок», равновесия (фронтальное, горизонтальное). Тема №7 Растяжка

Теория: Эластичность мышц и связок

Практика: ОФП круговое. «Поперечный шпагат», «Складочка», «Бабочка», Махи крестом par terre.

Раздел VI. Стилизованный народный танец. Промежуточная аттестация за полугодие.

Тема № 6.1. Ход и его разновидности.

Теория: Методика изучения, основной ход русского-народного танца. Его разновидности. Практика: ОФП, Ходы: простой, на полупальцах, боковой, приставной, боковой ход «припадание» по VI позиции, беговой шаг с отбрасыванием согнутых ног назад.

Тема № 6.2. Работа рук в русском танце

Теория: Методика изучения работы рук в русском- народном танце.

Практика: ОФП. Ходы с работой рук в русском танце: простой, на полупальцах, боковой, приставной, боковой ход «припадание» по VI позиции, беговой шаг с отбрасыванием согнутых ног назад. Навыки работы с платочком; Подскоки.

Тема № 6.3. Развитие подвижности стоп

Теория: Методика исполнения.

Практика: Разминка по кругу. Развитие подвижности стоп на основе движений «елочка», «гармошка», «ковырялочка», «televe».

Тема № 6.4. Сценический бег

Теория: Методика исполнения.

Практика: Разминка офп; бег с вытянутыми носочками; боковой галоп; шаг с вытянутыми носочками (хороводный); движение с выставлением ноги на носок; приставные шаги в сторону; «ковырялочка» вперед и в сторону

Тема №6.5. Экзерсис у станка

Теория: Методика исполнения движений у станка, терминология.

Практика: Demi-plie по 1, 2 поз., relive по 6, 1 поз. Перегибы корпуса назад, battement tendu, battement tendu в сторону и вперед (I-я позиция).

Battement tendu jete в сторону, Положение ноги на passe. Верёвочка. Растяжка у станка. Adagio, Grand battement tendu (вперед, назад).

Тема № 6.6. Дроби

Теория: Методика изучения и разновидность ударов.

Практика: Разминка по кругу, Подготовка к «дробям»: притопы, удары полупальцами, удары каблуком; Хлопки и хлопушки для мальчиков: одинарные, по бедру и голенищу.

Тема № 6.7. Середина Теория: Методика исполнения.

Практика: Разминка офп, тройные прыжки; хлопки; пружинка с поворотом; каблучные упражнения – вынесение рабочей ноги на каблук во все направления; присядка с выставлением ноги на пятку.

Тема № 6.8. Этюдная работа

Теория: Методика исполнения движений, манера исполнения танцевальной композиции. Практика: Разминка по кругу, офп; разбор движений, рисунков танцевальной композиции «Вечерочек».

Тема № 6.9. Экзерсис на середине зала

Теория: Методика исполнения движений

Практика: Разминка по кругу, офп; разбор движений. Дроби и дробные дорожки, ключи. В продвижении по кругу, линии, диагонали: бег, бег в повороте, ход с молоточками (двойными), галоп, подскоки, припадания и др. Связки и комбинации на развитие сценического мастерства, координацию и внимание (индивидуальные и групповые движения из разных точек зала одновременно и поочередно). Творческая работа в парах и индивидуально.

Тема № 6.10. Вращения

Теория: Методика исполнения вращений, поворотов.

Практика: Разминка по кругу, офп. Вращения по диагонали и на середине зала, то точкам, полуповороты по 6 поз.

Раздел VII. Современная хореография

Тема № 7.1. Танцевальный образ

Теория: Понятие «Танцевальный образ», зависимость его от музыки.

Практика: Исполнение упражнений по группам и самостоятельно на заданную тему.

Тема № 7.2 Выразительные средства

Теория: Выразительные средства хореографии, зависимость его от музыки.

Практика: Разминка по кругу. Основы физической подготовки. Исполнение танцевальной композиции используя выразительные средства (жесты, позы, характерные движения).

Тема № 7.3 Танцевальный текст

Теория: Танцевальная лексика.

Практика: Основы физической подготовки, растяжка. Танцевальная лексика. «Лесной гость», «Морской бриз», «А у нас во дворе», «Ветерок», «Кукла».

Раздел VIII. Композиция и постановка танца. Промежуточная аттестация за год.

Теория: Постановка этюдной работы для внутриклассного исполнения. Учебно-танцевальные этюды составляются на основе ранее изученных движений с использованием пространственных перестроений, танцевальных образов, соответствующих возрасту, году обучения, эмоциональной и технической подготовке учащихся.

Практика – постановка учебного этюда.

Раздел IX. Итоговое занятие

Теория: Просмотр концертных номеров.

Практика: умение правильно исполнять ранее изученные движения и комбинации.

Учебно-тематический план 2 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Входящий контроль	2	2		Тест Входящий контроль
2	Повторение пройденного материала за 1 год обучения	2	2		Опрос
3	Терминология танца	2	2	50	Наблюдение
4	Классический танец	50		50	Зачет
5	Гимнастика с элементами акробатики	20		20	Открытое занятие
6	Стилизованный народный танец. Промежуточная аттестация за полугодие	50		50	Конкурсное выступление
7	Современная хореография	25		25	Концертное выступление
8	Композиция и постановка танца. Промежуточная аттестация за год	63		63	Отчетный концерт
9	Итоговое занятие	2		2	открытое занятие
Всего часов в год:		216	6	210	

Второй год обучения

Раздел I. Вводное занятие. Входящий контроль.

Теория - Продолжение работы над приобретенными навыками: выработка правильности и чистоты исполнения, воспитание умения гармонично сочетать движения ног, корпуса, рук и головы для достижения выразительности и осмысленности танца.

Развитие внимания при освоении несложных ритмических комбинаций; проверка точности и чистоты исполнения пройденных движений; выработка устойчивости на середине зала; дальнейшее развитие силы и выносливости за счет ускорения темпа и увеличения нагрузки в упражнениях; освоение более сложных танцевальных элементов, совершенствование техники, усложнение координации, развитие артистичности, чувства позы.

Практика - правильность написания понятийного аппарата.

Раздел II. Повторение пройденного материала за 1 год обучения

Теория: повторение понятийного аппарата за 1 года обучения по программе «Классический танец»

Практика: После каникул учащиеся вспоминают учебный материал первого года обучения и приводят мышечный корсет в тонус.

Раздел III. Терминология классического танца

Теория: Использование французской терминологии в классическом танце в связи с канонизацией системы классического танца, которая произошла во Франции. Парижская Академия танца (основанная в 1661 г) – первое учебное заведение данной системы обучения. Необходимость перевода на русский язык всех французских терминов в процессе обучения (3 лет), объяснение их значения, характера исполнения, принадлежности использования.

Практика: правильность написания понятийного аппарата.

Раздел IV. Классический танец

Тема № 4.1 Экзерсис у станка

Теория - знания правильности положения рук и ног в экзерсисе на середине зала и у станка, положение головы.

Практика:

1. Постановка корпуса по IV позиции
2. Battements tendus: double battements tendus
3. Battements tendus в позах (croisee, efface, ecarte)
4. Battements tendus jete: balancoire; в позах (croisee, efface, ecarte)
5. Rond de jambe par terre на demi plie
6. Battements fondu с plie releve во всех направлениях
7. Battements soutenu в первоначальной раскладке во всех направлениях носком в пол на всей стопе
8. Battements double frappe в сторону, носком в пол на всей стопе
9. Pas coupe
10. Pas coupe: на полупальцах
11. Pas tombe с фиксацией ноги в положении sur le cou de pied на месте
12. Battements releve lent на 90° в позах
13. Battements developpe во всех направлениях: лицом к станку
14. Battements developpe во всех направлениях боком к станку
15. Battements developpe во всех направлениях: лицом к станку; боком к станку
16. Grand battements jete в больших позах (croisee, efface, ecarte)

17.III форма portdebras как заключение комбинаций

Тема № 4.2. Экзерсис на середине зала.

Теория - знания правильности положения рук и ног в экзерсисе на середине зала и у станка, положение головы.

Практика:

1. Battements tendus во всех направлениях
2. Battements tendus во всех направлениях: в малых позах
3. Battements tendus во всех направлениях: в сочетании с pourlepiеd и demi plie
4. Demi plie по I, II, V позициям; grand plie по I, II позициям
5. Battements tendus jete во всех направлениях в малых позах в сочетании с pique
6. Battements fondu во всех направлениях носком в пол
7. Battetnents relevent на 90° во всех направлениях в сочетаниях с passe
8. Battetnents developpe в сторону
9. Grand battements jete во всех направлениях
10. Releve по I, II, V позициям: с вытянутых ног
11. Releve по I, II, V позициям: с demi plie
12. Понятие epaulement (croisee, efface, ecarte) позы.
13. Pa balance.
14. II Форма port de bras

Тема № 4.3. Allegro

Теория - знания правильности положения рук и ног в экзерсисе на середине зала и у станка, положение головы.

Практика:

1. Temps leve saute по I, II позициям
2. Temps leve saute по I, II позициям; V позиции
3. Pas echappe
4. Pa echappe в первой раскладке
5. Повторение Pa echappe в первой раскладке
6. Шаг польки.
7. Pas assemble в сторону
8. Pas assemble у станка и на середине
9. Sissone simple en face:
10. Sissone simple en face: у станка и на середине
11. Grand changement de pied
12. Повторение Grand changement de pied

Раздел V. Гимнастика с элементами акробатики

Тема № 5. 1. Упражнения для мышц плечевого пояса

Теория: Влияние занятий физическими упражнениями на развитие организма и ведение здорового образа жизни.

Практика: Ходьба: с изменением скорости и длины шага; на носках; высоким шагом; с перекатом с пятки на носок; пружинистым шагом; с подскоками; имитацией перешагивания через барьеры. Упражнения для мышц плечевого пояса: движение рук в различных направлениях (вперед, вверх, назад, в стороны); круговые движения руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одноименно, разноименно).

Тема № 5. 2. Упражнения для мышц шеи и туловища

Теория: Физическая культура как составная часть общей культуры. Восстановительные мероприятия после нагрузок. Дыхательные упражнения, техника их выполнения.

Практика: Бег: обычный; спиной вперед; боком; скрестным шагом; с высоким подниманием бедра и т.д. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны головы, повороты налево - направо, полукруг головой в основной стойке, в стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений.

Тема № 5. 3. Упражнения партерной гимнастики

Теория: Акробатические элементы. Техника безопасности при выполнении гимнастических и акробатических элементов: кувырков; равновесия, моста, стойки на руках, переворота вперед-назад; переворота боком. Основы 13 техники выполнения акробатических элементов.

Практика: Упражнения партерной гимнастики: позы и движения на растяжку («циркули», «лягушки», «звезды», «полузвезды», «бабочки»); движения на сгибание и разгибание стопы и колена; движения на развитие гибкости позвоночника («змея», «кошечка», «собачка», «лодочка», «корзинка», «червячок», паучок»); элементы акробатики (кувырки, мостики, шпагаты, стойки).

Тема № 5. 4. Упражнения для мышц нижних конечностей

Теория: Образное восприятие всех выполняемых движений, эластичность мышц и связок. Практика: Бег: обычный; спиной вперед; боком; скрестным шагом; с высоким подниманием бедра и т.д. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны головы, повороты налево – направо. Упражнения для мышц нижних конечностей: сгибание, разгибание и круговые движения стопами; полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; выпады вперед, назад, в стороны, вперед наружу (и внутрь), назад наружу (и внутрь); прыжки на двух ногах, одной ногой, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку; махи ногами с опорой и без опоры о гимнастическую стенку; статические элементы: удержание ног в различных положениях, туловища; упражнения в парах из различных исходных положений.

Тема № 5.5. Акробатические элементы

Теория: Техника безопасности при выполнении гимнастических и акробатических элементов. Основы техники выполнения акробатических элементов.

Практика: Акробатические элементы: Разминка по кругу. Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны. Разновидности кувырков; мост из положения лёжа и стоя; стойка на руках, переворот вперед-назад; переворот боком («колесо»); прыжки согнувшись (ноги врозь, ноги вместе).

Тема № 5.6. Равновесие.

Теория: Упражнения на упражнения для тренировки равновесия.

Практика: Разминка по кругу. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса бедер, ног. Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса: «Ветер - ветерок». Упражнения на упражнения для тренировки равновесия: «Аист», «Цапля», «Ласточка», «Петушок», равновесия (фронтальное, горизонтальное). Тема №7 Растяжка Теория: Эластичность мышц и связок, Практика: ОФП круговое. «Поперечный шпагат», «Складочка», «Бабочка», 14 Махи крестом par terre.

Раздел VI. Стилизованный народный танец. Промежуточная аттестация за полугодие

Тема № 6.1. Исторические истоки русских народных танцев

Теория: Особенности русского народного танца. Исторические истоки русских народных танцев. Историческое развитие русского народного танца. Характерные отличительные черты форм русского народного танца.

Практика: Техника выполнения позиций ног и рук, поклона в русском стиле. Техника выполнения простейших упражнений на середине зала: полуприседания, ковырялочка, притопы, подготовка к «веревочке»

Тема № 6.2. Постановка корпуса. Танцевальный ход и его разновидности

Теория: Техника выполнения основных шагов и танцевальных комбинаций русского танца: переменный шаг, шаркающий, припадание, молоточки, шаг с переступанием, дробные простейшие дорожки, подскоки, галоп.

Практика: Позиция рук - 1,2,3 на талии. Шаги танцевальные с носка: простой шаг вперёд; переменный шаг вперёд. Притоп - удар всей стопой; шаг с притопом в сторону, тройной притоп.

Тема № 6.3. Экзерсис у станка

Теория: Терминология и методика исполнения движений у станка.

Практика: Разминка по кругу. Plie (плие) и grand plie (гранд плие) по I, II, IV и V открытым позициям, плавные и резкие. Battement tendu, battement tendu jette. Rond de jamb par terre (ронд де жамб пар тер) - вытягивание ноги на носок с переводом стопы на ребро каблука (вперёд, в сторону, назад) лицом к станку.

Тема № 6.4. Середина

Теория: Терминология и методика исполнения движений на середине

Практика: Переступания на полупальцах в разных ритмических сочетаниях, каблучные упражнения, flic- flac (флик-фляк), «ковырялочка», «моталочка», 26 подготовка к «веревочке», низкие и высокие развороты, дробные выстукивания, раскрытие ноги на 90 и выше (drand battement jete), прыжки, присядки, ключи.

Тема № 6.5 Экзерсис на середине зала

Теория: Терминология и методика исполнения движений на середине

Практика: Дроби и дробные дорожки. В продвижении по кругу, линии, диагонали: бег, бег в повороте, ход с молоточками (двойными), галоп, подскоки, припадания и др.

Тема № 6.6 Сценическое мастерство

Теория: Терминология и методика исполнения движений на середине

Практика: Связки и комбинации на развитие сценического мастерства, координацию и внимание (индивидуальные и групповые движения из разных точек зала одновременно и поочередно). Творческая работа "Хоровод".

Тема № 6.7 Вращение

Теория: Терминология и методика исполнения вращений на середине

Практика: Вращения по диагонали и на середине зала.

Раздел VII. Современная хореография

Тема № 7.1 Позиции рук и ног в современном танце.

Теория: Понятие «Современная хореография», зависимость его от музыки.

Практика: Позиции рук и ног в современном танце. Позиции рук в современном танце: I – руки согнуты в локтях, близко к диафрагме, локти в сторону; II – руки в сторону, ладони вниз; III – руки вверх, ладони «смотрят» друг на друга. Позиции ног: I – пятки вместе, носки врозь; II- параллельная и выворотная; IV – параллельная; VI – параллельная.

Тема № 7.2 Разминка на середине.

Теория: Образное восприятие всех выполняемых движений, эластичность мышц и связок. Практика: Разминка на середине: наклоны головы вперёд, назад и в стороны, повороты головы вправо-влево, круговые движения головой по полукругу, подъём плеч вверх-вниз, круговые движения плечами вперёд-назад, работа грудной клетки вперёд-назад (контракция), квадрат грудной клетки, круговые движения бёдер вправо-влево, «восьмёрка», полукруг, releve по I. II. VI позициям, подъём согнутой в колене ноги, прыжки по VI позиции, с поджатыми «разножки», из demi- plie в «звезду».

Тема № 7.3 Стрейчинг

Теория: Влияние занятий физическими упражнениями на развитие организма и ведение здорового образа жизни

Практика: Stretch (стрейч) растягивание: в сторону, через бок, flat back (флэт бэк – плоская стена), наклоны: flat back и наклон к ноге: вперёд и назад, отжимание, roll (ролл – скручивание): вперёд с flat back и в сторону с demi plie (деми плие – маленькое приседание).

Тема № 7.4 Экзерсис

Теория: Основные элементы, терминология и методика исполнения

Практика: Экзерсис на полу: «Упражнения, сидя на полу» (укрепление мышц спины, постановка осанки, вытянутость ног в колене и в стопе, растяжение ахиллового сухожилия). «Упражнения, лёжа на спине» (укрепление мышц брюшного пресса, выворотности бёдер). «Упражнения, лёжа на боку» (развитие шпагата в сторону, выворотности бёдер). «Упражнения, лёжа на животе» (развитие гибкости корпуса, укрепление мышц спины, укрепление голеностопа). «Упражнения, стоя на коленях» (развитие гибкости, развитие подъёма, растяжение ахиллового сухожилия). «Упражнения парами» (развитие гибкости спины, укрепление мышц спины, развитие выворотности, укрепление брюшного пресса, растяжка).

Тема № 7.5 Джазовый стиль

Теория: Основные стили джазового танца.

Практика: Изучение комбинаций различных стилей. Классический джаз (классический танец и джазовая пластика) Джаз-модерн (джаз-танец и свобода пластики модерна). Джаз-бит – «ритмический джаз» (чарльстон, рок н-ролл, диско, хип-хоп, электрик-буги, фанки-джаз, бродвей - джаз).

Тема № 7.6 Лексика танца

Теория: Терминология и методика исполнения

Практика: contract – контракция (сжатие к центру, общее и изолированное), bodi roll – скручивание тела, stretch – тянуть, растягивать, flex, point – сократить, вытянуть, flat back – плоская спина, skate – скольжение. Floowork (сидя или лёжа на полу), Centrework (Работа на месте), Moowing in the space (Работа, включающая движение в пространстве), Понятие контактная импровизация: работа в группе (верхний, средний, нижний уровень). Работа в паре: перекаты на мостик, plie спина к спине, поддержка через бедро. Изоляция.

Тема № 7.7 Модерн Dance

Теория: Терминология и методика исполнения. Основные разделы танца модерн.

Практика: Изучение комбинаций, сидя или лёжа на полу (floowork). Работа на месте (centrework). Работа, включающая движение в пространстве (moowing in the space)

Раздел VIII. Композиция и постановка танца. Промежуточная аттестация за год.

Теория: Постановка этюдной работы для внутриклассного исполнения. Учебно-танцевальные этюды составляются на основе ранее изученных движений с использованием

пространственных перестроений, танцевальных образов, соответствующих возрасту, году обучения, эмоциональной и технической подготовке учащихся.

Практика – постановка учебного этюда

Раздел IX. Итоговое занятие

Теория: Просмотр концертных номеров

Практика: умение правильно исполнять ранее изученные движения и комбинации.

1.4. Планируемые результаты освоения содержания программы

Личностные	Метапредметные	Предметные
1 год обучения		
Уважительное отношение к окружающим. Устойчивый интерес к хореографии. Умеет оценивать свои возможности и обучающихся своей группы. Умеет работать в группе и проявлять инициативу в индивидуальных заданиях. Соблюдает исполнительскую дисциплину и культуру внешнего вида. Сформировано ценностное отношение к своей Родине, своему народу, к народным традициям, старшему поколению; Сформирована культура здорового и безопасного образа жизни.	Свободно владеет освоенной техникой. Свободно включается в импровизацию. Исполнение танцевальных комбинаций сопровождается эмоциональной выразительностью.	Знает базовые движения классического танца. Знает базовые движения народного танца. Знает базовые движения современного танца. Знает комплекс упражнений на разогрев и растяжку. Знает основу сольной импровизации. Умеет качественно исполнять изученные движения. Умеет самостоятельно проводить комплекс упражнений на разминку. Умеет самостоятельно проводить комплекс упражнений на растяжку. Принимает участия в конкурсах и концертных мероприятиях
2 год обучения		
Уважительное отношение к окружающим. Устойчивый интерес к хореографии. Умеет оценивать свои возможности и обучающихся своей группы. Умеет работать в группе, в паре, сольно. Соблюдает исполнительскую дисциплину и культуру внешнего вида.	Усердно работает над повышением техничности исполнения. Развита навык сценической деятельности. Включает фантазию в импровизацию. Умеет правильно оценивать свои возможности.	Ознакомлен с историей возникновения танцев и их видов. Знает движения классического танца. Знает движения народного танца. Знает движения современного танца. Знает комплекс упражнений на разогрев и растяжку. Знает основу сольной импровизации. Умеет самостоятельно проводить комплекс

Сформировано ценностное отношение к своей Родине, своему народу, к народным традициям, старшему поколению; Сформирована культура здорового и безопасного образа жизни.		упражнений на растяжку. Умеет самостоятельно сочинять комбинации сольно, в парах, массово. Умеет использовать мимику и эмоциональную окраску. Умеет качественно выполнять элементы классических, народных и современных танцевальных композиций. Принимает участия в конкурсах и концертных мероприятиях
---	--	--

1.5. Воспитательная работа

Воспитательная работа в объединении ведется в соответствии с планом работы, целенаправленно и систематически, последовательно повышая качество проведения воспитательных занятий.

Цель: создание условий для успешного и комфортного обучения и воспитания, развития творческой и интеллектуальной деятельности, самореализации обучающихся, физически и духовно здоровой личности, позитивной самореализации всех участников (обучающихся, педагогов, родителей) образовательно-воспитательного процесса.

Основные целевые ориентиры воспитания в программе:

- уважения к художественной культуре, искусству народов России;
- восприимчивости к разным видам искусства; интереса к истории искусства, достижениям и биографиям мастеров;
- опыта творческого самовыражения в искусстве, заинтересованности в презентации своего творческого продукта, опыта участия в концертах, выставках и т. п.;
- стремления к сотрудничеству, уважения к старшим;
- ответственности;
- воли и дисциплинированности в творческой деятельности;
- опыта представления в работах российских традиционных духовно-нравственных ценностей, исторического и культурного наследия народов России;
- опыта художественного творчества как социально значимой деятельности.

Формы и методы воспитания

Основной формой воспитания и обучения детей является

Учебное занятие. В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программ обучающиеся:

- усваивают информацию, имеющую воспитательное значение;
- получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, самореализации.

- получают информации об открытиях, о традициях народного творчества, об исторических событиях; изучение биографий деятелей российской и мировой науки и культуры, героев и защитников Отечества и т. д.

- источник формирования у детей сферы интересов, этических установок, личностных позиций и норм поведения. Важно, чтобы дети не только получали эти сведения от педагога, но и сами осуществляли работу с информацией: поиск, сбор, обработку, обмен и т. д.

При планировании занятий учитывают возрастные особенности обучающихся, уровень их подготовки и социализации в обществе, уделяют внимание диагностике поведенческих навыков, используя педагогическое наблюдение.

Практические занятия детей (репетиции, подготовка к конкурсам, концертам, фестивалям, участие в коллективных творческих делах и проч.) способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

Участие в проектах и исследованиях способствует формированию умений в области целеполагания, планирования и рефлексии, укрепляет внутреннюю дисциплину, даёт опыт долгосрочной системной деятельности.

В коллективных играх проявляются и развиваются личностные качества: эмоциональность, активность, нацеленность на успех, готовность к командной деятельности и взаимопомощи.

Итоговые мероприятия:

Концерты, конкурсы, презентации проектов - способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей.

Формы проведения воспитательных мероприятий

- конкурсно-игровые программы развивают познавательный интерес, интеллектуальные способности обучающихся, помогают в сплочении коллектива (команды);

- спортивные соревнования направлены на развитие физических данных обучающихся, повышают мотивацию к занятиям, формируют навыки здорового образа жизни; тренируют волевые качества личности, умения работать в коллективе.

- акции, месячники безопасности, дни экологии, флэш-мобы помогают в социальной адаптации, получении социальных знаний и социального опыта.

В объединениях проводятся занятия по профилактике дорожно-транспортного травматизма, по вопросам профилактики правонарушений, употребление ПАВ, девиантного поведения, составляется социальный паспорт объединения, уделяют внимание детям, нуждающимся в педагогической поддержке

Наличие данных составляющих обеспечивает целостность содержания воспитания, отражает всю полноту отношений человека с окружающим миром.

Большое количество мероприятий и событий помогают в сплочении детского коллектива, осуществляя дифференцированный подход.

Воспитательное значение активностей детей при реализации программ обеспечивает понимание детьми того, что личное, семейное благополучие и достижения являются воплощением национальных ценностей, что в их деятельности и результатах находят своё выражение российские базовые ценности, традиционные духовно-нравственные ценности народов России. На это направлены ритуалы и обращения к государственной и национальной

символике в ходе церемоний награждения на праздниках, концертах, фестивалях, конкурсах и др.

Отмечаются успехи детей.

Механизмы оценки результативности воспитательного компонента.

К методам оценки результативности реализации программы в части воспитания можно отнести:

Педагогическое наблюдение, в процессе которого внимание сосредотачивается на проявлении в деятельности детей и в её результатах, определённых в данной программе целевых ориентиров воспитания, а также на проблемах и трудностях достижения воспитательных задач программы;

Отзывы, интервью, материалы рефлексии, которые предоставляют возможности для выявления и анализа продвижения детей (индивидуально и в группе в целом) по выбранным целевым ориентирам воспитания в процессе и по итогам реализации программы, оценки личностных результатов участия детей в деятельности по программе.

В процессе и в итоге освоения программы дети демонстрируют результаты, которые обусловлены их индивидуальными потребностями, культурными интересами и личными качествами (целеустремлённостью, дисциплинированностью, терпеливостью, способностью к самостоятельным решениям, умением действовать в коллективе, желанием проявлять заботу о других людях и т. д.). Все это дает возможность для выявления и анализа наиболее значимых результатов воспитания детей.

Работа с родителями определяет следующие формы работы: общие родительские собрания, родительские гостиные, лектории, консультации, совместные праздники для детей и родителей, помощь со стороны родителей в подготовке и проведении общих и мероприятий.

Воспитательная работа с детьми и родителями объединения реализуется на основании плана воспитательной работы объединения и плана воспитательных мероприятий МКУ ДО «ДДТ» г. Козельска. План составляется на учебный год.

План воспитательной работы 2026-2027 учебный год

Направлен ие/ месяц	Физкультур но- спортивное	Гражданско- патриотическо е воспитание	Художественн о-эстетическое	Нравственное	Трудовое экологичес кое
сентябрь				Игровая программа в рамках акции «Неделя безопасности дорожного движения»	
октябрь	Акция ПДД «Засветись! Стань заметным на дороге!»	Экскурсия	Концерт ко Дню пожилого человека		
ноябрь			Концерт, посвященный Дню матери		

Декабрь			Новогодний спектакль - представление «Новогодний бал»		Акция «Покормите птиц зимой»
Январь		Акция «Блокадный хлеб»		Гостиная этикета «Театральный этикет»	Марафон «Гармония с природой»
Февраль			Онлайн беседа через ZOOM «Танцы в цифровом пространстве»	Массовое гуляние «Широкая Масленица»	Акция «Дети улиц»
Март			Торжественный концерт, посвященный Международному дню 8 Марта.	Муниципальный фестиваль «Пасха Красная»	
Апрель		Исторический экскурс «Международный день танца»			Акция ПДД «На велосипеде по правилам»
май			Отчетный концерт коллектива		Акция «Спасибо герой»

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий».

2.1. Календарный учебный график

1	Продолжительность освоения программы	2 года
2	Начало освоения программы	01.09.2026
3	Окончание освоения программы	31.05.2028
4	Начало учебного года	01.09.2026
5	Окончание учебного года	31.05.2027
6	Выходные и праздничные дни	Дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками: 04.11., 23.02., 08.03., 01.05., 09.05.
7	Каникулы зимние	30.12.2026 – 11.01.2027
8	Каникулы летние	1.06.2027 – 31.08.2027
9	Продолжительность учебного года (учебные часы)	36 недель 216

10	Регламинирование образовательного процесса (режим работы объединения)	3 раз в неделю по 2 часа Продолжительность занятия – 45 минут
11	Текущий контроль успеваемости	В течении всего периода освоения программы
12	Входящий контроль	30.09.-05.10.2026 г.
13	Промежуточная аттестация за полугодие	03.02.-08.02.2027 г.
14	Промежуточная аттестация за год	21.04.-26.04. 2027 г.

2.2. Условия реализации программы

Требования к обновлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «В ритмах танца» обновляется с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологии и социальной сферы.

Материально- техническое обеспечение

Реализация дополнительной общеобразовательной программы «В ритмах танца» осуществляется в сетевой форме с использованием ресурсов сторонней организации.

Перечень оборудования, необходимый для занятий:

- учебный кабинет;
- хореографические станки;
- зеркала;
- музыкальный центр;
- гимнастические коврики;
- скакалки;
- резинки для растяжки;
- кирпичики для растяжки;
- фитнес-резинки;
- валик.

Кадровое обеспечение

Программу реализует педагог дополнительного образования с высшим или средне-специальным образованием в соответствии с профилем программы и постоянно повышающий свой профессиональный уровень.

Наглядные материалы.

Видеоматериалы:

- Основы народного танца,
- Основы классического танца,
- Развитие природных данных,
- Растяжка.

Дидактическое обеспечение включает в себя специальную дополнительную литературу, разработки отдельных методических аспектов необходимых для проведения занятий.

2.3.Формы аттестации

График проведения аттестации обучающихся регламентируется

- локальными актами ОУ;
- положением;
- годовым учебным графиком для детских объединений МКУ ДО «ДДТ» г.

Козельска.

С момента поступления обучающего в объединение проводится: педагогический контроль.

Входящий контроль – сентябрь.

Проводится в форме: опроса, тестирования, наблюдения.

По окончании первого полугодия и в конце учебного года проводится промежуточная аттестация.

Промежуточная аттестация за полугодие – январь.

Проводится с целью определения уровня усвоения образовательной программы в рамках полугодия и учебного года.

Промежуточная аттестация за полугодие может проводиться в форме: концертное выступление, участие в конкурсах.

Промежуточная аттестация за год – апрель.

Проводится с целью определения уровня усвоения образовательной программы в рамках полугодия и учебного года.

Промежуточная аттестация может проводиться в форме: отчетный концерт, участие в конкурсах, фестивалях всех уровней.

Аттестация по итогам освоения программы – апрель.

Проводится по окончании обучения по программе. Может проводиться в форме: отчетного концерта.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- грамоты;
- дипломы;
- мониторинг участия учащихся в массовых мероприятиях;
- фото и видео отчёт.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- показательные выступления;
- открытые занятия;
- мастер-классы;
- итоговый отчёт;
- конкурсы, концерты и т.п.

2.4. Оценочные материалы

На занятиях применяется поурочный, тематический и итоговый контроль. Уровень освоения материала выявляется в беседах, в выполнении практических и творческих заданий. В течение года ведется индивидуальное педагогическое наблюдение за творческим развитием каждого обучающегося (Приложение № 2).

2.5. Методические материалы

Программа «В ритмах танца» предусматривает очную форму организации образовательного процесса.

При организации учебных занятий используются следующие методы и приемы обучения:

По внешним признакам деятельности педагога и обучающихся:

- Словесный – беседа, обсуждение, рассказ, анализ.
- Наглядный – показ педагогом вариантов лексического материала, просмотр видеоматериалов с конкурсных выступлений.
- Практический – разучивание связок, танцевальных комбинаций и др.
- Игровой – создание игровых ситуаций.

По степени активности познавательной деятельности обучающихся:

- Объяснительно-иллюстративный - учащиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
- Репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности (воспроизведение танцевальных движений).

По критерию степени самостоятельности и творчества в деятельности обучающихся:

- Эвристический – направлен на проявление самостоятельности в каком-либо моменте работы на занятии (импровизация на заданную или свободную тему)

Методы воспитания:

- убеждение
- поощрение
- стимулирование
- мотивация

Методы и приемы усложняются по мере усвоения обучающимися программного материала.

Основными принципами обучения обучающихся являются: индивидуальный подход, систематичность и последовательность в обучении, связь теории с практикой, доступность, наглядность, сознательность и активность обучаемых.

Эффективность обучения по данной программе во многом зависит от формы организации образовательного процесса. Основной формой является групповое обучение, которое предполагает сочетание фронтальной, групповой и индивидуальной работы.

Для достижения цели и задач образовательной программы, предусматриваются следующие традиционные и нетрадиционные формы организации учебного занятия:

- открытое занятие,
- зачеты,
- концерты, конкурс,
- фестиваль,
- праздник,
- занятие-сказка,
- путешествие.

Педагогические технологии:

- **лично-ориентированные** – обучение строится на основе учета индивидуальных особенностей учащихся, где во главе угла ставится самобытность ребенка,

его самооценку, т.е. развитие личностных особенностей учащегося, раскрытие его природного дара;

• **здоровьесберегающие** – система мер, включая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья учащегося на всех этапах его обучения и развития. Забота о здоровье – важнейший труд педагога. От здоровья и жизнедеятельности детей зависит их духовная жизнь, умственное развитие, прочность знаний и вера в свои силы. Интеллектуальное здоровье: учащиеся приспосабливаются правильно понимать поведение окружающих людей и друг друга. Эта способность необходима для эффективного межличностного взаимодействия и успешной социальной адаптации. Интеллект – особый «социальный дар», обеспечивающий гладкость в отношениях с окружающими людьми, продуктом которого является социальное приспособление, а не глубина понимания. Уровень интеллекта у учащихся повышается за счет употребления профессиональной терминологии на французском и английском языках. Также и физическая активность способствует повышению работоспособности головного мозга;

• **игровые** (игры на развитие пространственного мышления, физической памяти, воображения). С позиции личностного подхода игра представляет поле, в рамках которого происходит самоопределение и идет процесс «возвращения» личности. Личностное самоопределение – это не что иное, как попытка самому себе ответить на вопрос «что есть «Я» в этом мире?». Лишь воспринимая себя в соответствии с другими, можно сформироваться как личность. Роль игры в обществе исторически менялась, но она всегда была фактором творческого развития личности.

• **технология дыхательной гимнастики** – составная часть занятий хореографией, которая ставит своей целью тренировку дыхательного аппарата и повышение эффективности дыхания. Дыхательные упражнения способствуют насыщению каждой клеточки организма кислородом. Умение управлять дыханием способствует умению управлять собой. Кроме того, правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, улучшает пищеварение.

• **инновационные технологии**

-Технология проектной деятельности

-Информационно- коммуникативные технологии (ИКТ)

Характер деятельности обучающихся: поисковый, исследовательский.

Программа предполагает установление оптимального разрешения кризиса, в методико-педагогическом плане ориентирована на системно-комплексный подход в выборе форм и методов обучения.

Программа предполагает обязательное освоение ряда взаимосвязанных учебных дисциплин: естественнонаучных (информатика, физика); история; изобразительное искусство; психологии общения; мировая художественная культура; литература; музыка.

Алгоритм учебного занятия.

Занятия включают в себя подготовительную, основную, заключительную части.

1. Подготовительная часть. Организационный момент. Постановка цели и задач занятия. Инструктаж по технике безопасности. Разминка.

2. Основная часть. Теоретическая часть: общие теоретические сведения, понятия. Практическая часть: изучение, повторение и закрепление танцевальных связок.

3. Заключительная часть. Анализ и оценка работы, рефлексия.

2.7. Список литературы

Список для педагога

1. Ваганова, А.Я. Основы классического танца / А.Я. Ваганова // Vk.com: социальная сеть: <https://vk.com>, 2000. URL: https://vk.com/doc1447969_417651077?hash=790a1a355c44bb281b&dl=20be179e6e54569a5c (дата обращения: 11.08.2021).
2. Ефименкова, Б. Таневальные жанры / Б. Ефименкова // Vk.com: социальная сеть: <https://vk.com>, 1962. URL: <https://drive.google.com/file/d/1Tx8-mb1rJM2Oet2W8Hs-3tR4i564jmcm/view> (дата обращения: 12.08.2021).
3. Журавина, М.Л. Гимнастика / М.Л. Журавина // Vk.com: социальная сеть: <https://vk.com>, 2002. URL: https://vk.com/doc1447969_425502528?kniga_gimnastika_m_l_zhuravin_n_k_menshikov_2002_god/7-1-0-1447 (дата обращения: 12.08.2021).
4. Колодницкий, Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей / Г.А. Колодницкий // Vk.com: социальная сеть: <https://vk.com>, 1997. URL: https://vk.com/doc1447969_440239192?hash=ac734574a716c4f6ef&dl=bd2bca89eac6c9ed36 (дата обращения: 12.08.2021).
5. Костровицкая, В. 100 уроков классического танца / В. Костровицкая // Vk.com: социальная сеть: <https://vk.com>, 1981. URL: https://vk.com/doc1447969_437345512?hash=0225c14703caec8d78&dl=c47ff0d0fce6915433 (дата обращения: 12.08.2021).
6. Лопухов, А.В. Основы характерного танца / А.В. Лопухов // Vk.com: социальная сеть: <https://vk.com>, 2010. URL: https://vk.com/doc1447969_425502528?hash=806f0ef5f51699d211&dl=a975f3c7d54ec5ce87 (дата обращения: 12.08.2021).
7. Прибылов, Г. Методическое пособие по классическому танцу для педагогов-хореографов младших и средних классов / Г. Прибылов // Vk.com: социальная сеть: <https://vk.com>, 1999. URL: https://vk.com/doc1447969_452034716?hash=1fdd99d9a67b0acb9b&dl=38d405cea96e6964dc (дата обращения: 12.08.2021).
8. Хаас, Ж.Г. Анатомия танца / Ж.Г. Хаас // Google диск: drive.google.com, 2018. URL: <https://drive.google.com/drive/folders/1vmIfVNGBf67EtmKX8NXY-IfimYZCiCKo> (дата обращения: 12.08.2021).

Список для обучающихся

1. Барышникова, Т. Азбука хореографии / Т. Барышникова // Vk.com: социальная сеть: <https://vk.com>, 1996. URL: https://vk.com/doc1447969_439601971?hash=0c6f2feec8412be062&dl=006569f0529b2bed52 (дата обращения: 12.08.2021).
2. Ефименкова, Б. Таневальные жанры / Б. Ефименкова // Vk.com: социальная сеть: <https://vk.com>, 1962. URL: <https://drive.google.com/file/d/1Tx8-mb1rJM2Oet2W8Hs-3tR4i564jmcm/view> (дата обращения: 12.08.2021).
3. Журавина, М.Л. Гимнастика / М.Л. Журавина // Vk.com: социальная сеть: <https://vk.com>, 2002. URL: https://vk.com/doc1447969_425502528?kniga_gimnastika_m_l_zhuravin_n_k_menshikov_2002_god/7-1-0-1447 (дата обращения: 12.08.2021).
4. Костровицкая, В. 100 уроков классического танца / В. Костровицкая // Vk.com: социальная сеть: <https://vk.com>, 1981. URL: https://vk.com/doc1447969_437345512?hash=0225c14703caec8d78&dl=c47ff0d0fce6915433 (дата обращения: 12.08.2021).

5. Лопухов, А.В. Основы характерного танца / А.В. Лопухов // Vk.com: социальная сеть: <https://vk.com>, 2010. URL: https://vk.com/doc1447969_425502528?hash=806f0ef5f51699d211&dl=a975f3c7d54ec5ce87 (дата обращения: 12.08.2021).

Список для родителей

1. Ефименкова, Б. Танцевальные жанры / Б. Ефименкова // Vk.com: социальная сеть: <https://vk.com>, 1962. URL: <https://drive.google.com/file/d/1Tx8-mb1rJM2Oet2W8Hs-3tR4i564jmcm/view> (дата обращения: 12.08.2021).

2. Хаас, Ж.Г. Анатомия танца / Ж.Г. Хаас // Google диск: drive.google.com, 2018. URL: <https://drive.google.com/drive/folders/1vmIfVNGBf67EtmKX8NXY-IfimYZCiCKo> (дата обращения: 12.08.2021).

3. Шипилана, И.А. Хореография в спорте / И.А. Шипилина // Vk.com: социальная сеть: <https://vk.com>, 2000. URL: https://vk.com/doc1447969_429396549?hash=745ddb4f3010d41f27&dl=8d036c39030310fbc7 (дата обращения: 12.08.2021).

Приложение 1.

Календарно-тематическое планирование реализации дополнительной общеобразовательной программы 1 год обучения Группа

№	Дата занятия	Тема занятия	Количество часов
Теоретическая часть			6
1.	02.09.26	Входное занятие.	1
2.	02.09.26	Входное занятие.	1
3.	04.09	Введение в учебный предмет	1
4.	04.09	Введение в учебный предмет	1
5.	07.09	Терминология танца	1
6.	07.09	Терминология танца	1
Практическая часть			210
Классический танец: 50 часов			
7.	09.09	Элементы классического тренажа: постановка корпуса, рук, ног, головы. Точки зала. Позиции ног и рук	
8.	09.09	Элементы классического тренажа: постановка корпуса, рук, ног, головы. Точки зала. Позиции ног и рук. Повторение пройденного материала	1
9.	11.09	1, 2 формы port de bras. Повторение пройденного материала	1
10.	11.09	1, 2 формы port de bras. Повторение пройденного материала	1
11.	14.09	Понятие рабочей и опорной ноги. Понятия: координация, выворотность, условные градусы. Понятие en dehors и en dedans. Повторение пройденного материала	1
12.	14.09	Понятие рабочей и опорной ноги. Понятия: координация, выворотность, условные градусы. Понятие en dehors и en dedans. Повторение пройденного материала	1
13.	16.09	Проучивание основных элементов классического экзерсиса: demi-plie (деми плие), grand plie (гранд плие). Проучивание поворотов и наклонов головы, корпуса. Повторение пройденного материала	1
14.	16.09	Проучивание основных элементов классического экзерсиса: demi-plie (деми плие), grand plie (гранд плие). Проучивание поворотов и наклонов головы, корпуса. Повторение пройденного материала	1
15.	18.09	Положение корпуса ep fasse и epaulement (ep. croise и ep.efface). Положения и позы человеческой фигуры в классическом танце. Повторение пройденного материала	1
16.	18.09	Положение корпуса ep fasse и epaulement (ep. croise и ep.efface). Положения и позы человеческой фигуры в классическом танце. Повторение пройденного материала	1
17.	21.09	Проучивание основных элементов классического экзерсиса: Battement tendu из 1 позиции, battement tendu pour le pied. Повторение пройденного материала	1
18.	21.09	Проучивание основных элементов классического экзерсиса: Battement tendu из 1 позиции, battement tendu pour le pied. Повторение пройденного материала	1

19.	23.09	Проучивание основных элементов классического экзерсиса: battement tendu pour le pied. Battement tendu jette. Повторение пройденного материала	1
20.	23.09	Проучивание основных элементов классического экзерсиса: battement tendu pour le pied. Battement tendu jette. Повторение пройденного материала	1
21.	25.09	Обработка навыков постановки корпуса, ног, рук, головы. Проучивание поворотов и наклонов головы, корпуса. 3 port de bras. Повторение пройденного материала	1
22.	25.09	Обработка навыков постановки корпуса, ног, рук, головы. Проучивание поворотов и наклонов головы, корпуса. 3 port de bras. Повторение пройденного материала	1
23.	28.09	Проучивание основных элементов классического экзерсиса: battement tendu jette pique. Passe par terre. Повторение пройденного материала	1
24.	28.09	Проучивание основных элементов классического экзерсиса: battement tendu jette pique. Passe par terre. Повторение пройденного материала	1
25.	30.09	Проучивание основных элементов классического экзерсиса: temps releve par terre (preparation к rond de jamb par terre), rond de jamb par terre demi rond и полный rond. Повторение пройденного материала	1
26.	30.09	Проучивание основных элементов классического экзерсиса: temps releve par terre (preparation к rond de jamb par terre), rond de jamb par terre demi rond и полный rond. Повторение пройденного материала	1
27.	02.10	Проучивание основных элементов классического экзерсиса: положение ноги на cou-de-pied. battement fondu. releve на полупальцы. Pas de bourree. Повторение пройденного материала	1
28.	02.10	Проучивание основных элементов классического экзерсиса: положение ноги на cou-de-pied. battement fondu. releve на полупальцы. Pas de bourree. Повторение пройденного материала	1
29.	05.10	Проучивание основных элементов классического экзерсиса: battement releve lent на 45 градусов. Battement tendu jete simple. Battement developpe. Повторение пройденного материала	1
30.	05.10	Проучивание основных элементов классического экзерсиса: battement releve lent на 45 градусов. Battement tendu jete simple. Battement developpe. Повторение пройденного материала	1
31.	07.10	Проучивание основных элементов классического экзерсиса: battement frappe, Temps lie par terre. Повторение пройденного материала	1
32.	07.10	Проучивание основных элементов классического экзерсиса: battement frappe, Temps lie par terre. Повторение пройденного материала	1
33.	09.10	Проучивание основных элементов классического экзерсиса: battement releve lent на 90 градусов. Повторение пройденного материала	1

34.	09.10	Проучивание основных элементов классического экзерсиса: battement releve lent на 90 градусов. Повторение пройденного материала	1
35.	12.10	Проучивание основных элементов классического экзерсиса: grand battement jete, Полуповорот на всей стопе в 5 позиции (к станку и от станка). Перегибы корпуса назад и в сторону. Повторение пройденного материала	1
36.	12.10	Проучивание основных элементов классического экзерсиса: grand battement jete, Полуповорот на всей стопе в 5 позиции (к станку и от станка). Перегибы корпуса назад и в сторону. Повторение пройденного материала	1
37.	14.10	«Allegro», temps leve saute, pas echange. Повторение пройденного материала	1
38.	14.10	«Allegro», temps leve saute, pas echange. Повторение пройденного материала	1
39.	16.10	Changement de pied, Pas assemble. Повторение пройденного материала	1
40.	16.10	Changement de pied, Pas assemble. Повторение пройденного материала	1
41.	19.10	Grand battements jete из I позиции в первоначальной раскладке. Повторение пройденного материала	1
42.	19.10	Releve по I, II, V позициям: с вытянутых ног. Повторение пройденного материала	1
43.	21.10	Releve по I, II, V позициям с demi plie. Повторение пройденного материала	1
44.	21.10	Понятие epaulement (croisee, efface, ecarte) позы. Повторение пройденного материала	1
45.	23.10	Ра balance. Повторение пройденного материала	1
46.	23.10	Temps leve saute по I, II позициям. Повторение пройденного материала	1
47.	26.10	Temps leve saute по I, II позициям; V позиции. Повторение пройденного материала	1
48.	26.10	Petit changement de pied. Повторение пройденного материала	1
49.	28.10	Раз echange в первой раскладке. Повторение пройденного материала	1
50.	28.10	Шаг польки. Повторение пройденного материала	1
51.	30.10	Battements tendu из I позиции во всех направлениях с demi plie. Повторение пройденного материала	1
52.	30.10	Battements tendu jete во всех направлениях из I позиции. Повторение пройденного материала	1
53.	02.11	Battements tendu jete во всех направлениях из I позиции с pique. Повторение пройденного материала	1
54.	02.11	Demi rond de jambe par terre. Повторение пройденного материала	1
55.	06.11	Demi rond de jambe par terre; rond de jambe par terre (полный круг). Повторение пройденного материала	1
56.	06.11	Battements relevent во всех направлениях на 90°. Повторение пройденного материала	1

Гимнастика с элементами акробатики: 20 часов			
57.	09.11	Ходьба: с изменением скорости и длины шага; на носках; высоким шагом; с перекатом с пятки на носок; пружинистым шагом; с подскоками; имитацией перешагивания через барьеры. Повторение пройденного материала	1
58.	09.11	Упражнения для мышц плечевого пояса: движение рук в различных направлениях (вперед, вверх, назад, в стороны); круговые движения руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одноименно, разноименно). Повторение пройденного материала	1
59.	11.11	Бег: обычный; спиной вперед; боком; скрестным шагом; с высоким подниманием бедра и т.д. Повторение пройденного материала	1
60.	11.11	Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны головы, повороты налево - направо, полукруг головой в основной стойке, в стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Повторение пройденного материала	1
61.	13.11	Упражнения партерной гимнастики: позы и движения на растяжку («циркули», «лягушки», «звезды», «полузвезды», «бабочки»). Повторение пройденного материала	1
62.	13.11	Движения на сгибание и разгибание стопы и колена; движения на развитие гибкости позвоночника («змея», «кошечка», «собачка», «лодочка», «корзинка», «червячок», паучок»). Повторение пройденного материала	1
63.	16.11	Элементы акробатики (кувырки, мостики, шпагаты, стойки). Повторение пройденного материала	1
64.	16.11	Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны головы, повороты налево – направо. Упражнения для мышц нижних конечностей: сгибание, разгибание и круговые движения стопами; полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; выпады вперед, назад, в стороны, вперед наружу (и внутрь), назад наружу (и внутрь). Повторение пройденного материала	1
65.	18.11	Прыжки на двух ногах, одной ногой, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку; махи ногами с опорой и без опоры о гимнастическую стенку; статические элементы: удержание ног в различных положениях, туловища; упражнения в парах из различных исходных положений. Повторение пройденного материала	1
66.	18.11	Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны. Повторение пройденного материала	1
67.	20.11	Разновидности кувырков; мост из положения лёжа и стоя; стойка на руках, переворот вперед-назад; переворот	1

		боком («колесо»); прыжки согнувшись (ноги врозь, ноги вместе). Повторение пройденного материала	
68.	20.11	Упражнения на укрепление мышц тазового пояса бедер, ног. Повторение пройденного материала	1
69.	23.11	Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса: «Ветер - ветерок». Повторение пройденного материала	1
70.	23.11	Упражнения на упражнения для тренировки равновесия: «Аист». Повторение пройденного материала	1
71.	25.11	Упражнения на упражнения для тренировки равновесия: «Цапля». Повторение пройденного материала	1
72.	25.11	Упражнения на упражнения для тренировки равновесия: «Ласточка». Повторение пройденного материала	1
73.	27.11	Упражнения на упражнения для тренировки равновесия: «Петушок». Повторение пройденного материала	1
74.	27.11	Равновесия (фронтальное, горизонтальное). Повторение пройденного материала	1
75.	30.11	«Поперечный шпагат», «Складочка», «Бабочка». Повторение пройденного материала	1
76.	30.11	Махи крестом par terre. Повторение пройденного материала	1
Стилизованный народный танец: 50 часов			
77.	02.12	Ходы: простой, на полупальцах, боковой, приставной, боковой ход «припадание» по VI позиции, беговой шаг с отбрасыванием согнутых ног назад. Повторение пройденного материала	1
78.	02.12	Ходы: простой, на полупальцах, боковой, приставной, боковой ход «припадание» по VI позиции, беговой шаг с отбрасыванием согнутых ног назад. Повторение пройденного материала	1
79.	04.12	Ходы с работой рук в русском танце: простой, на полупальцах, боковой, приставной, боковой ход «припадание» по VI позиции, беговой шаг с отбрасыванием согнутых ног назад. Навыки работы с платочком; Подскоки. Повторение пройденного материала	1
80.	04.12	Ходы с работой рук в русском танце: простой, на полупальцах, боковой, приставной, боковой ход «припадание» по VI позиции, беговой шаг с отбрасыванием согнутых ног назад. Навыки работы с платочком; Подскоки. Повторение пройденного материала	1
81.	07.12	Проучивание основных элементов народного экзерсиса: demi-plie (деми плие), grand plie (гранд плие). Проучивание поворотов и наклонов головы, корпуса. Повторение пройденного материала	1
82.	07.12	Проучивание основных элементов народного экзерсиса: demi-plie (деми плие), grand plie (гранд плие). Проучивание поворотов и наклонов головы, корпуса. Повторение пройденного материала	1
83.	09.12	Проучивание элементов «елочка», «гармошка», «ковырялочка», «releve». Повторение пройденного материала	1

84.	09.12	Проучивание элементов «елочка», «гармошка», «ковырялочка», «releve». Повторение пройденного материала	1
85.	11.12	Бег с вытянутыми носочками; боковой галоп; шаг с вытянутыми носочками (хороводный); движение с выставлением ноги на носок; приставные шаги в сторону; «ковырялочка» вперед и в сторону. Повторение пройденного материала	1
86.	11.12	Бег с вытянутыми носочками; боковой галоп; шаг с вытянутыми носочками (хороводный); движение с выставлением ноги на носок; приставные шаги в сторону; «ковырялочка» вперед и в сторону. Повторение пройденного материала	1
87.	14.12	Проучивание основных элементов народного экзерсиса: Перегибы корпуса назад, battement tendu, battement tendu в сторону и вперед (I-я позиция). Повторение пройденного материала	1
88.	14.12	Проучивание основных элементов народного экзерсиса: Перегибы корпуса назад, battement tendu, battement tendu в сторону и вперед (I-я позиция). Повторение пройденного материала	1
89.	16.12	Проучивание основных элементов народного экзерсиса: Battement tendu jete в сторону, Положение ноги на passe. Повторение пройденного материала	1
90.	16.12	Проучивание основных элементов народного экзерсиса: Battement tendu jete в сторону, Положение ноги на passe. Повторение пройденного материала	1
91.	18.12	Верёвочка. Повторение пройденного материала	1
92.	18.12	Верёвочка. Повторение пройденного материала	1
93.	21.12	Растяжка у станка. Повторение пройденного материала	1
94.	21.12	Растяжка у станка. Повторение пройденного материала	1
95.	23.12	Проучивание основных элементов народного экзерсиса: Adagio. Повторение пройденного материала	1
96.	23.12	Проучивание основных элементов народного экзерсиса: Adagio. Повторение пройденного материала	1
97.	25.12	Проучивание основных элементов народного экзерсиса: Grand battement tendu (вперед, назад). Повторение пройденного материала	1
98.	25.12	Проучивание основных элементов народного экзерсиса: Grand battement tendu (вперед, назад). Повторение пройденного материала	1
99.	28.12	Подготовка к «дробям»: притопы, удары полупальцами, удары каблуком. Повторение пройденного материала	1
100.	28.12	Подготовка к «дробям»: притопы, удары полупальцами, удары каблуком. Повторение пройденного материала	1
101.	30.12	Тройные прыжки; хлопки; пружинка с поворотом. Повторение пройденного материала	1
102.	30.12	Тройные прыжки; хлопки; пружинка с поворотом. Повторение пройденного материала	1
103.	11.01.27	Каблучные упражнения – вынесение рабочей ноги на каблук во все направления. Повторение пройденного материала	1

104.	11.01.27	Каблучные упражнения – вынесение рабочей ноги на каблук во все направления. Повторение пройденного материала	1
105.	13.01	Присядка с выставлением ноги на пятку. Повторение пройденного материала	1
106.	13.01	Присядка с выставлением ноги на пятку. Повторение пройденного материала	1
107.	15.01	Разбор движений, рисунков танцевальной композиции «Вечерочек». В продвижении по кругу, линии, диагонали: бег, бег в повороте, ход с молоточками (двойными), галоп, подскоки, припадания и др. Связки и комбинации на развитие сценического мастерства, координацию и внимание (индивидуальные и групповые движения из разных точек зала одновременно и поочередно). Творческая работа в парах и индивидуально. Повторение пройденного материала	1
108.	15.01	Разбор движений, рисунков танцевальной композиции «Вечерочек». В продвижении по кругу, линии, диагонали: бег, бег в повороте, ход с молоточками (двойными), галоп, подскоки, припадания и др. Связки и комбинации на развитие сценического мастерства, координацию и внимание (индивидуальные и групповые движения из разных точек зала одновременно и поочередно). Творческая работа в парах и индивидуально. Повторение пройденного материала	1
109.	18.01	Разбор движений, рисунков танцевальной композиции «Вечерочек». В продвижении по кругу, линии, диагонали: бег, бег в повороте, ход с молоточками (двойными), галоп, подскоки, припадания и др. Связки и комбинации на развитие сценического мастерства, координацию и внимание (индивидуальные и групповые движения из разных точек зала одновременно и поочередно). Творческая работа в парах и индивидуально. Повторение пройденного материала	1
110.	18.01	Вращения по диагонали и на середине зала, то точкам, полуповороты по 6 поз. Повторение пройденного материала. Промежуточная аттестация за полугодие.	1
111.	20.01	Вращения по диагонали и на середине зала, то точкам, полуповороты по 6 поз. Повторение пройденного материала. Промежуточная аттестация за полугодие.	1
112.	20.01	Дроби и дробные дорожки, ключи. Повторение пройденного материала	1
113.	22.01	Дроби и дробные дорожки, ключи. Повторение пройденного материала	1
114.	22.01	В продвижении по кругу, линии, диагонали: бег, бег в повороте, ход с молоточками (двойными), галоп, подскоки, припадания и др. Повторение пройденного материала	1
115.	25.01	В продвижении по кругу, линии, диагонали: бег, бег в повороте, ход с молоточками (двойными), галоп, подскоки, припадания и др. Повторение пройденного материала	1

116.	25.01	Связки и комбинации на развитие сценического мастерства, координацию и внимание (индивидуальные и групповые движения из разных точек зала одновременно и поочередно). Повторение пройденного материала	1
117.	27.01	Связки и комбинации на развитие сценического мастерства, координацию и внимание (индивидуальные и групповые движения из разных точек зала одновременно и поочередно). Повторение пройденного материала	1
118.	27.01	Одинарная дробь. Повторение пройденного материала	1
119.	29.01	Двойная дробь. Повторение пройденного материала	1
120.	29.01	Дробь с переступанием. Повторение пройденного материала	1
121.	01.02	Тройная дробь. Повторение пройденного материала	1
122.	01.02	Триоль дробь. Повторение пройденного материала	1
123.	03.02	Трехлистник дробь. Повторение пройденного материала	1
124.	03.02	Одинарный ключ. Повторение пройденного материала	1
125.	05.02	Двойной ключ. Повторение пройденного материала	1
126.	05.02	Ковырялочка на 90 градусов. Повторение пройденного материала	1
Современная хореография: 25 часов			
127.	08.02	Roll app	1
128.	08.02	Основные ходы и движения. Построение рисунков этюда «Мы». Повторение пройденного материала	1
129.	10.02	Лексика, основные ходы и движения. Построение рисунков этюда «Мы». Повторение пройденного материала	1
130.	10.02	Лексика, основные ходы и движения. Построение рисунков этюда «Мы». Повторение пройденного материала	1
131.	12.02	Основные ходы и движения. Построение рисунков Лексика танца «Танцуй со мной». Повторение пройденного материала	1
132.	12.02	Лексика, основные ходы и движения. Построение рисунков этюда «Танцуй со мной». Повторение пройденного материала	1
133.	15.02	Основные ходы и движения. Построение рисунков этюда «Эхо». Повторение пройденного материала	1
134.	15.02	Лексика, основные ходы и движения. Построение рисунков этюда «Эхо». Повторение пройденного материала. Повторение пройденного материала	1
135.	17.02	Swing, как основа современного танца. Повторение пройденного материала	1
136.	17.02	Техника танца Хосе Лимона. Повторение пройденного материала	1
137.	19.02	Техника танца Хосе Лимона. Повторение пройденного материала	1
138.	19.02	Техника танца Матс Эк. Повторение пройденного материала	1

139.	24.02	Техника танца Матс Эк. Повторение пройденного материала	1
140.	24.02	Техника танца Марты Грэм. Повторение пройденного материала	1
141.	26.02	Техника танца Марты Грэм. Повторение пройденного материала	1
142.	26.02	Техника танца Охад Наарин. Повторение пройденного материала	1
143.	01.03	Техника танца Охад Наарин. Повторение пройденного материала	1
144.	01.03	Техника танца Сиди Ларби Шеркауи. Повторение пройденного материала	1
145.	03.03	Техника танца Сиди Ларби Шеркауи. Повторение пройденного материала	1
146.	03.03	Техника танца Кристал Пайт. Повторение пройденного материала	1
147.	05.03	Техника танца Кристал Пайт. Повторение пройденного материала	1
148.	05.03	Техника танца Анжелин Прельжокаж. Повторение пройденного материала	1
149.	10.03	Техника танца Анжелин Прельжокаж. Повторение пройденного материала	1
150.	10.03	Техника танца Александр Экман. Повторение пройденного материала	1
151.	12.03	Техника танца Александр Экман. Повторение пройденного материала	1
152.	12.03	Техника танца Уэйн Макгрегор. Повторение пройденного материала	1
Композиция и постановка танца: 63 часа			
153.	15.03	Постановки 1 части композиции: «И случится же такое». Повторение пройденного материала	
154.	15.03	Постановки 2 части композиции «И случится же такое». Повторение пройденного материала	1
155.	17.03	Постановки 3 части композиции «И случится же такое». Повторение пройденного материала	1
156.	17.03	Соединение частей композиции «И случится же такое». Повторение пройденного материала	1
157.	19.03	Отработка композиции «И случится же такое». Повторение пройденного материала	1
158.	19.03	Отработка композиции хороводные танцы: «И случится же такое». Повторение пройденного материала	1
159.	22.03	Постановки 1 части композиции хороводные танцы: «Непосредственность детства». Повторение пройденного материала	1
160.	22.03	Постановки 2 части композиции хороводные танцы: «Непосредственность детства». Повторение пройденного материала	1
161.	24.03	Постановки 3 части композиции хороводные танцы: «Непосредственность детства». Повторение пройденного материала	1

162.	24.03	Соединение частей композиции хороводные танцы: «Непосредственность детства». Повторение пройденного материала	1
163.	26.03	Отработка композиции «Непосредственность детства». Повторение пройденного материала	1
164.	26.03	Отработка композиции «Непосредственность детства». Повторение пройденного материала	1
165.	29.03	Постановки 1 части композиции: «Пойду плясать». Повторение пройденного материала	1
166.	29.03	Постановки 2 части композиции «Пойду плясать». Повторение пройденного материала	1
167.	31.03	Постановки 3 части композиции: «Пойду плясать». Повторение пройденного материала	1
168.	31.03	Соединение частей композиции: «Пойду плясать». Повторение пройденного материала	1
169.	02.04	Отработка композиции: «Пойду плясать». Повторение пройденного материала	1
170.	02.04	Отработка композиции «Пойду плясать». Повторение пройденного материала	1
171.	05.04	Постановки 1 части композиции «Донское гулянье». Повторение пройденного материала	1
172.	05.04	Постановки 2 части композиции «Донское гулянье». Повторение пройденного материала	1
173.	07.04	Постановки 3 части композиции «Донское гулянье». Повторение пройденного материала	1
174.	07.04	Соединение частей «Донское гулянье». Повторение пройденного материала	1
175.	09.04	Отработка композиции «Донское гулянье». Повторение пройденного материала	1
176.	09.04	Отработка композиции хороводные танцы: «Донское гулянье». Повторение пройденного материала	1
177.	12.04	Постановки 1 части композиции «Маленькая страна». Повторение пройденного материала	1
178.	12.04	Постановки 2 части композиции «Маленькая страна». Повторение пройденного материала	1
179.	14.04	Постановки 3 части композиции хороводные танцы «Маленькая страна». Повторение пройденного материала	1
180.	14.04	Соединение частей композиции «Маленькая страна». Повторение пройденного материала. Промежуточная аттестация за год.	1
181.	16.04	Отработка композиции «Маленькая страна». Повторение пройденного материала. Промежуточная аттестация за год.	1
182.	16.04	Отработка композиции «Маленькая страна». Повторение пройденного материала	1
183.	19.04	Постановки 1 части композиции «Техасская мечта». Повторение пройденного материала	1
184.	19.04	Постановки 2 части композиции «Техасская мечта». Повторение пройденного материала	1
185.	21.04	Постановки 3 части композиции «Техасская мечта». Повторение пройденного материала	1

186.	21.04	Соединение частей композиции «Техасская мечта». Повторение пройденного материала	1
187.	23.04	Отработка композиции «Техасская мечта». Повторение пройденного материала	1
188.	23.04	Отработка композиции «Техасская мечта». Повторение пройденного материала	1
189.	26.04	Постановки 1 части композиции «Привет из Африки». Повторение пройденного материала	1
190.	26.04	Постановки 2 части композиции «Привет из Африки». Повторение пройденного материала	1
191.	28.04	Постановки 3 части композиции «Привет из Африки». Повторение пройденного материала	1
192.	28.04	Соединение частей композиции «Привет из Африки». Повторение пройденного материала	1
193.	30.04	Отработка композиции «Привет из Африки». Повторение пройденного материала	1
194.	30.04	Отработка композиции хороводные танцы: «Привет из Африки». Повторение пройденного материала	1
195.	05.05	Постановки 1 части композиции «Короли смеха». Повторение пройденного материала	1
196.	05.05	Постановки 2 части композиции «Короли смеха». Повторение пройденного материала	1
197.	07.05	Постановки 3 части композиции «Короли смеха». Повторение пройденного материала	1
198.	07.05	Соединение частей композиции «Короли смеха». Повторение пройденного материала	1
199.	12.05	Отработка композиции «Короли смеха». Повторение пройденного материала	1
200.	12.05	Отработка композиции «Короли смеха». Повторение пройденного материала	1
201.	14.05	Постановки 1 части композиции «Ягода». Повторение пройденного материала	1
202.	14.05	Постановки 2 части композиции «Ягода». Повторение пройденного материала	1
203.	17.05	Постановки 3 части композиции «Ягода». Повторение пройденного материала	1
204.	17.05	Соединение частей композиции «Ягода». Повторение пройденного материала	1
205.	19.05	Отработка композиции «Ягода». Повторение пройденного материала	1
206.	19.05	Отработка композиции «Ягода». Повторение пройденного материала	1
207.	21.05	Постановки 1 части композиции «Девчушкины пляски». Повторение пройденного материала	1
208.	21.05	Постановки 2 части композиции «Девчушкины пляски». Повторение пройденного материала	1
209.	24.05	Постановки 3 части композиции «Девчушкины пляски». Повторение пройденного материала	1
210.	24.05	Соединение частей композиции «Девчушкины пляски». Повторение пройденного материала	1

211.	26.05	Отработка композиции «Девчушкины пляски».	1
212.	26.05	Повторение пройденного материала	1
213.	28.05	Отработка композиции «Девчушкины пляски».	1
214.	28.05	Повторение пройденного материала	1
215.	31.05	Повторение пройденного материала	1
216.	31.05	Итоговое занятие	1
ИТОГО			216

Календарно-тематическое планирование реализации дополнительной общеобразовательной
программы 2 год обучения
Группа

№	Дата занятия	Тема занятия	Количество часов
Теоретическая часть			6
1.		Входное занятие. Входящий контроль	1
2.		Входное занятие. Входящий контроль	1
3.		Повторение пройденного материала за 1 год обучения	1
4.		Повторение пройденного материала за 1 год обучения	1
5.		Терминология танца	1
6.		Терминология танца	1
Практическая часть			210
Классический танец: 50 часов			
7.		Постановка корпуса по IV позиции у станка. Повторение пройденного материала	
8.		Battements tendus: double battements tendus у станка. Повторение пройденного материала	1
9.		Battements tendus в позах (croisee, efface, ecarte) у станка. Повторение пройденного материала	1
10.		Battements tendus jete: balancoire; в позах (croisee, efface, ecarte) у станка. Повторение пройденного материала	1
11.		Rond de jambe par terre на demi plie у станка. Повторение пройденного материала	1
12.		Battements fondu с plie releve во всех направлениях у станка. Повторение пройденного материала	1
13.		Battements soutenu в первоначальной раскладке во всех направлениях носком в пол на всей стопе у станка. Повторение пройденного материала	1
14.		Battements double frappe в сторону, носком в пол на всей стопе у станка. Повторение пройденного материала	1
15.		Pas coupe у станка. Повторение пройденного материала	1
16.		Pas coupe: на полупальцах у станка. Повторение пройденного материала	1
17.		Pas tombe с фиксацией ноги в положении sur le cou de pied на месте у станка. Повторение пройденного материала	1
18.		Battements releve lent на 90° в позах у станка. Повторение пройденного материала	1

19.		Battements developpe во всех направлениях: лицом к станку у станка. Повторение пройденного материала	1
20.		Battements developpe во всех направлениях боком к станку у станка. Повторение пройденного материала	1
21.		Battements developpe во всех направлениях: лицом к станку; боком к станку у станка. Повторение пройденного материала	1
22.		Grand battements jete в больших позах (croisee, efface, ecarte) у станка. Повторение пройденного материала	1
23.		III форма portdebras как заключение комбинаций у станка. Повторение пройденного материала	1
24.		Battements tendus во всех направлениях на середине зала. Повторение пройденного материала	1
25.		Battements tendus во всех направлениях: в малых позах на середине зала. Повторение пройденного материала	1
26.		Battements tendus во всех направлениях: в сочетании с pourlepie и demi plie на середине зала. Повторение пройденного материала	1
27.		Demi plie по I, II, V позициям; grand plie по I, II позициям на середине зала. Повторение пройденного материала	1
28.		Battements tendus jete во всех направлениях в малых позах в сочетании с rique на середине зала. Повторение пройденного материала	1
29.		Battements fondu во всех направлениях носком в пол на середине зала. Повторение пройденного материала	1
30.		Battetnents relevent на 90° во всех направлениях в сочетаниях с passe на середине зала. Повторение пройденного материала	1
31.		Battetnents developpe в сторону на середине зала. Повторение пройденного материала	1
32.		Grand battements jete во всех направлениях на середине зала. Повторение пройденного материала	1
33.		Releve по I, II, V позициям: с вытянутых ног на середине зала. Повторение пройденного материала	1
34.		Releve по I, II, V позициям: с demi plie на середине зала	1
35.		Понятие epaulement (croisee, efface, ecarte) позы на середине зала. Повторение пройденного материала	1
36.		Ra balance на середине зала. Повторение пройденного материала	1
37.		II Форма port de bras на середине зала. Повторение пройденного материала	1
38.		Temps leve saute по I, II позициям. Повторение пройденного материала	1
39.		Temps leve saute по I, II позициям; V позиции. Повторение пройденного материала	1
40.		Ras echarpe. Повторение пройденного материала	1
41.		Ra echarpe в первой раскладке. Повторение пройденного материала	1
42.		Повторение Ra echarpe в первой раскладке. Повторение пройденного материала	1

43.		Шаг полки. Повторение пройденного материала	1
44.		Pas assemble в сторону. Повторение пройденного материала	1
45.		Pas assemble у станка и на середине. Повторение пройденного материала	1
46.		Sissone simple en face. Повторение пройденного материала	1
47.		Sissone simple en face: у станка и на середине. Повторение пройденного материала	1
48.		Grand changement de pied. Повторение пройденного материала	1
49.		Повторение Grand changement de pied. Повторение пройденного материала	1
50.		Повторение пройденного материала	1
51.		Повторение пройденного материала	1
52.		Повторение пройденного материала	1
53.		Повторение пройденного материала	1
54.		Повторение пройденного материала	1
55.		Повторение пройденного материала	1
56.		Повторение пройденного материала	1
Гимнастика с элементами акробатики: 20 часов			
57.		Ходьба: с изменением скорости и длины шага; на носках; высоким шагом; с перекатом с пятки на носок; пружинистым шагом; с подскоками; имитацией перешагивания через барьеры. Повторение пройденного материала	1
58.		Упражнения для мышц плечевого пояса: движение рук в различных направлениях (вперед, вверх, назад, в стороны); круговые движения руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одноименно, разноименно). Повторение пройденного материала	1
59.		Бег: обычный; спиной вперед; боком; скрестным шагом; с высоким подниманием бедра и т.д. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны головы, повороты налево - направо, полукруг головой в основной стойке, в стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Повторение пройденного материала	1
60.		Упражнения партерной гимнастики: позы и движения на растяжку («циркули», «лягушки», «звезды», «полузвезды», «бабочки»); движения на сгибание и разгибание стопы и колена; движения на развитие гибкости позвоночника («змея», «кошечка», «собачка», «лодочка», «корзинка», «червячок», паучок»). Повторение пройденного материала	1
61.		Элементы акробатики (кувырки, мостики, шпагаты, стойки). Повторение пройденного материала	1
62.		Практика: Бег: обычный; спиной вперед; боком; скрестным шагом; с высоким подниманием бедра и т.д. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны	1

		головы, повороты налево – направо. Повторение пройденного материала	
63.		Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; выпады вперед, назад, в стороны, вперед наружу (и внутрь), назад наружу (и внутрь); прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку; махи ногами с опорой и без опоры о гимнастическую стенку. Повторение пройденного материала	1
64.		Статические элементы: удержание ног в различных положениях, туловища; упражнения в парах из различных исходных положений. Повторение пройденного материала	1
65.		Акробатические элементы: Разминка по кругу. Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны. Повторение пройденного материала	1
66.		Разновидности кувырков; мост из положения лёжа и стоя; стойка на руках, переворот вперед-назад; переворот боком («колесо»); прыжки согнувшись (ноги врозь, ноги вместе). Повторение пройденного материала	1
67.		Разминка по кругу. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса бедер, ног. Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса: «Ветер - ветерок». Повторение пройденного материала	1
68.		Упражнения на упражнения для тренировки равновесия: «Аист», «Цапля», «Ласточка», «Петушок», равновесия (фронтальное, горизонтальное)	1
69.		ОФП круговое. «Поперечный шпагат», «Складочка», «Бабочка», Махи крестом par terre. Повторение пройденного материала	1
70.		ОФП круговое. «Поперечный шпагат», «Складочка», «Бабочка», Махи крестом par terre. Повторение пройденного материала	1
71.		Повторение пройденного материала	1
72.		Повторение пройденного материала	1
73.		Повторение пройденного материала	1
74.		Повторение пройденного материала	1
75.		Повторение пройденного материала	1
76.		Повторение пройденного материала	1
Стилизованный народный танец: 50 часов			
77.		Техника выполнения позиций ног и рук, поклона в русском стиле. Повторение пройденного материала	1
78.		Техника выполнения простейших упражнений на середине зала: полуприседания, ковырялочка, притопы, подготовка к «веревочке». Повторение пройденного материала	1
79.		Позиция рук - 1,2,3 на талии. Повторение пройденного материала	1
80.		Шаги танцевальные с носка: простой шаг вперед; переменный шаг вперед. Повторение пройденного материала	1

81.		Притоп - удар всей стопой; шаг с притопом в сторону, тройной притоп. Повторение пройденного материала	1
82.		Plie (плие) и grand plie (гранд плие) по I, II, IV и V открытым позициям, плавные и резкие. Повторение пройденного материала	1
83.		Battement tendu, battement tendu jette. Повторение пройденного материала	1
84.		Rond de jamb par terre (ронд де жамб пар тер) - вытягивание ноги на носок с переводом стопы на ребро каблука (вперёд, в сторону, назад) лицом к станку. Повторение пройденного материала	1
85.		Переступания на полупальцах в разных ритмических сочетаниях, каблучные упражнения. Повторение пройденного материала	1
86.		Flic- flac (флик-фляк). Повторение пройденного материала	1
87.		«Ковырялочка», «моталочка». Повторение пройденного материала	1
88.		подготовка к «веревочке». Повторение пройденного материала	1
89.		низкие и высокие развороты. Повторение пройденного материала	1
90.		дробные выстукивания. Повторение пройденного материала	1
91.		раскрывание ноги на 90 и выше (drand battement jete). Повторение пройденного материала	1
92.		Прыжки. Повторение пройденного материала	1
93.		Присядки. Повторение пройденного материала	1
94.		Ключи. Повторение пройденного материала	1
95.		Ключи. Повторение пройденного материала	1
96.		Ключи. Повторение пройденного материала	1
97.		Дроби и дробные дорожки. Повторение пройденного материала	1
98.		В продвижении по кругу, линии, диагонали: бег, бег в повороте. Повторение пройденного материала	1
99.		ход с молоточками (двойными), галоп, подскоки, припадания и др. Повторение пройденного материала	1
100.		Связки и комбинации на развитие сценического мастерства, координацию и внимание (индивидуальные и групповые движения из разных точек зала одновременно и поочередно). Повторение пройденного материала	1
101.		Творческая работа «Хоровод». Повторение пройденного материала	1
102.		Творческая работа «Хоровод». Повторение пройденного материала	1
103.		Творческая работа «Хоровод». Повторение пройденного материала	1
104.		Творческая работа «Хоровод». Повторение пройденного материала	1

105.		Творческая работа «Хоровод». Повторение пройденного материала	1
106.		Творческая работа «Хоровод». Повторение пройденного материала	1
107.		Творческая работа «Хоровод». Повторение пройденного материала	1
108.		Творческая работа «Хоровод». Повторение пройденного материала	1
109.		Творческая работа «Хоровод». Повторение пройденного материала	1
110.		Творческая работа «Хоровод». Повторение пройденного материала	1
111.		Вращения по диагонали. Повторение пройденного материала	1
112.		Вращения по диагонали. Повторение пройденного материала	1
113.		Вращения по диагонали. Повторение пройденного материала	1
114.		Вращения на середине зала. Повторение пройденного материала	1
115.		Вращения на середине зала. Повторение пройденного материала	1
116.		Вращения на середине зала. Повторение пройденного материала	1
117.		Вращения на середине зала. Повторение пройденного материала	1
118.		Вращения на середине зала. Повторение пройденного материала	1
119.		Повторение пройденного материала	1
120.		Повторение пройденного материала	1
121.		Повторение пройденного материала	1
122.		Повторение пройденного материала	1
123.		Повторение пройденного материала	1
124.		Повторение пройденного материала	1
125.		Повторение пройденного материала	1
126.		Повторение пройденного материала	1
Современная хореография: 25 часов			
127.		Позиции рук и ног в современном танце. Повторение пройденного материала	1
128.		Позиции рук в современном танце: I – руки согнуты в локтях, близко к диафрагме, локти в сторону; II – руки в сторону, ладони вниз; III – руки вверх, ладони «смотрят» друг на друга. Повторение пройденного материала	1
129.		Позиции ног: I – пятки вместе, носки врозь; II – параллельная и выворотная; IV – параллельная; VI – параллельная. Повторение пройденного материала	1
130.		Разминка на середине: наклоны головы вперёд, назад и в стороны, повороты головы вправо-влево, круговые движения головой по полукругу, подъём плеч вверх-вниз, круговые движения плечами вперёд-назад, работа грудной клетки вперёд-назад (контракция), квадрат	1

		грудной клетки, круговые движения бёдер вправо-влево, «восьмёрка», полукруг, releve по I. II. VI позициям, подъём согнутой в колене ноги, прыжки по VI позиции, с поджатыми «разножки», из demi- plie в «звезду». Повторение пройденного материала	
131.		Stretch (стрейч) растягивание: в сторону, через бок, flat back (флэт бэк– плоская стена). Повторение пройденного материала	1
132.		Наклоны: flat back и наклон к ноге: вперёд и назад, отжимание, roll (ролл – скручивание): вперёд с flat back и в сторону с demiplie (деми плие – маленькое приседание). Повторение пройденного материала	1
133.		Экзерсис на полу: «Упражнения, сидя на полу» (укрепление мышц спины, постановка осанки, вытянутость ног в колене и в стопе, растяжение ахиллового сухожилия). Повторение пройденного материала	1
134.		«Упражнения, лёжа на спине» (укрепление мышц брюшного пресса, выворотности бёдер). Повторение пройденного материала	1
135.		«Упражнения, лёжа на боку» (развитие шпагата в сторону, выворотности бёдер). Повторение пройденного материала	1
136.		«Упражнения, лёжа на животе» (развитие гибкости корпуса, укрепление мышц спины, укрепление голеностопа). Повторение пройденного материала	1
137.		«Упражнения, стоя на коленях» (развитие гибкости, развитие подъёма, растяжение ахиллового сухожилия). Повторение пройденного материала	1
138.		«Упражнения парами» (развитие гибкости спины, укрепление мышц спины, развитие выворотности, укрепление брюшного пресса, растяжка). Повторение пройденного материала	1
139.		Классический джаз (классический танец и джазовая пластика). Повторение пройденного материала	1
140.		Классический джаз (классический танец и джазовая пластика). Повторение пройденного материала	1
141.		Джаз-модерн (джаз-танец и свобода пластики модерна). Повторение пройденного материала	1
142.		Джаз-модерн (джаз-танец и свобода пластики модерна). Повторение пройденного материала	1
143.		Джаз-бит – «ритмический джаз» (чарльстон, рок н-ролл, диско, хип-хоп, электрик-буги, фанки-джаз, бродвей - джаз). Повторение пройденного материала	1
144.		Джаз-бит – «ритмический джаз» (чарльстон, рок н-ролл, диско, хип-хоп, электрик-буги, фанки-джаз, бродвей - джаз). Повторение пройденного материала	1
145.		Contract – контракция (сжатие к центру, общее и изолированное), bodi roll – скручивание тела, stretch – тянуть, растягивать, flex, point – сократить, вытянуть, flat back – плоская спина, skate – скольжение. Floowork (сидя или лёжа на полу), Centrework (Работа на месте),	1

		Moowing in the space (Работа, включающая движение в пространстве), Понятие контактная импровизация: работа в группе (верхний, средний, нижний уровень). Работа в паре: перекаты на мостик, plie спина к спине, поддержка через бедро. Изоляция. Повторение пройденного материала	
146.		Contract – контракция (сжатие к центру, общее и изолированное), bodi roll – скручивание тела, stretch – тянуть, растягивать, flex, point – сократить, вытянуть, flat back – плоская спина, skate – скольжение. Floowork (сидя или лёжа на полу), Centrework (Работа на месте), Moowing in the space (Работа, включающая движение в пространстве), Понятие контактная импровизация: работа в группе (верхний, средний, нижний уровень). Работа в паре: перекаты на мостик, plie спина к спине, поддержка через бедро. Изоляция. Повторение пройденного материала	1
147.		Изучение комбинаций, сидя или лёжа на полу (floowork). Работа на месте (centrework). Работа, включающая движение в пространстве (moowing in the space). Повторение пройденного материала	1
148.		Изучение комбинаций, сидя или лёжа на полу (floowork). Работа на месте (centrework). Работа, включающая движение в пространстве (moowing in the space). Повторение пройденного материала	1
149.		Постановка этюдной работы для внутриклассного исполнения. Повторение пройденного материала	1
150.		Постановка этюдной работы для внутриклассного исполнения. Повторение пройденного материала	1
151.		Постановка этюдной работы для внутриклассного исполнения. Повторение пройденного материала	1
152.		Постановка этюдной работы для внутриклассного исполнения. Повторение пройденного материала	1
Композиция и постановка танца: 63 часа			
153.		Постановки 1 части композиции: «Танец некрасовских казаков Крыло». Повторение пройденного материала	
154.		Постановки 2 части композиции «Танец некрасовских казаков Крыло». Повторение пройденного материала	1
155.		Постановки 3 части композиции «Танец некрасовских казаков Крыло». Повторение пройденного материала	1
156.		Соединение частей композиции «Танец некрасовских казаков Крыло». Повторение пройденного материала	1
157.		Отработка композиции «Танец некрасовских казаков Крыло». Повторение пройденного материала	1
158.		Отработка композиции: «Танец некрасовских казаков Крыло». Повторение пройденного материала	1
159.		Постановки 1 части композиции: «Вальс». Повторение пройденного материала	1
160.		Постановки 2 части композиции: «Вальс». Повторение пройденного материала	1

161.		Постановки 3 части композиции: «Вальс». Повторение пройденного материала	1
162.		Соединение частей композиции: «Вальс». Повторение пройденного материала	1
163.		Отработка композиции «Вальс». Повторение пройденного материала	1
164.		Отработка композиции «Вальс». Повторение пройденного материала	1
165.		Постановки 1 части композиции: «Бродвейский джаз». Повторение пройденного материала	1
166.		Постановки 2 части композиции «Бродвейский джаз». Повторение пройденного материала	1
167.		Постановки 3 части композиции: «Бродвейский джаз». Повторение пройденного материала	1
168.		Соединение частей композиции: «Бродвейский джаз». Повторение пройденного материала	1
169.		Отработка композиции: «Бродвейский джаз». Повторение пройденного материала	1
170.		Отработка композиции «Бродвейский джаз». Повторение пройденного материала	1
171.		Постановки 1 части композиции «Улица». Повторение пройденного материала	1
172.		Постановки 2 части композиции «Улица». Повторение пройденного материала	1
173.		Постановки 3 части композиции «Улица». Повторение пройденного материала	1
174.		Соединение частей «Улица». Повторение пройденного материала	1
175.		Отработка композиции «Улица». Повторение пройденного материала	1
176.		Отработка композиции: «Улица». Повторение пройденного материала	1
177.		Постановки 1 части композиции «Утушка луговая». Повторение пройденного материала	1
178.		Постановки 2 части композиции «Утушка луговая». Повторение пройденного материала	1
179.		Постановки 3 части композиции «Утушка луговая». Повторение пройденного материала	1
180.		Соединение частей композиции «Утушка луговая». Повторение пройденного материала.	1
181.		Отработка композиции «Утушка луговая». Повторение пройденного материала..	1
182.		Отработка композиции «Утушка луговая». Повторение пройденного материала	1
183.		Постановки 1 части композиции «Выходя за рамки». Повторение пройденного материала	1
184.		Постановки 2 части композиции «Выходя за рамки». Повторение пройденного материала	1
185.		Постановки 3 части композиции «Выходя за рамки». Повторение пройденного материала	1

186.		Соединение частей композиции «Выходя за рамки». Повторение пройденного материала	1
187.		Отработка композиции «Выходя за рамки». Повторение пройденного материала	1
188.		Отработка композиции «Выходя за рамки». Повторение пройденного материала	1
189.		Постановки 1 части композиции «В долгом пути». Повторение пройденного материала	1
190.		Постановки 2 части композиции «В долгом пути». Повторение пройденного материала	1
191.		Постановки 3 части композиции «В долгом пути». Повторение пройденного материала	1
192.		Соединение частей композиции «В долгом пути». Повторение пройденного материала	1
193.		Отработка композиции «В долгом пути». Повторение пройденного материала	1
194.		Отработка композиции хороводные танцы: «В долгом пути». Повторение пройденного материала	1
195.		Постановки 1 части композиции «Цыганский». Повторение пройденного материала	1
196.		Постановки 2 части композиции «Цыганский». Повторение пройденного материала	1
197.		Постановки 3 части композиции «Цыганский». Повторение пройденного материала	1
198.		Соединение частей композиции «Цыганский». Повторение пройденного материала	1
199.		Отработка композиции «Цыганский». Повторение пройденного материала	1
200.		Отработка композиции «Цыганский». Повторение пройденного материала	1
201.		Постановки 1 части композиции «Навстречу солнцу». Повторение пройденного материала	1
202.		Постановки 2 части композиции «Навстречу солнцу». Повторение пройденного материала	1
203.		Постановки 3 части композиции «Навстречу солнцу». Повторение пройденного материала	1
204.		Соединение частей композиции «Навстречу солнцу». Повторение пройденного материала	1
205.		Отработка композиции «Навстречу солнцу». Повторение пройденного материала	1
206.		Отработка композиции «Навстречу солнцу». Повторение пройденного материала	1
207.		Постановки 1 части композиции «Ухажер». Повторение пройденного материала	1
208.		Постановки 2 части композиции «Ухажер». Повторение пройденного материала	1
209.		Постановки 3 части композиции «Ухажер». Повторение пройденного материала	1
210.		Соединение частей композиции «Ухажер». Повторение пройденного материала	1

211.		Отработка композиции «Ухажер». Повторение пройденного материала	1
212.		Отработка композиции «Ухажер». Повторение пройденного материала	1
213.		Повторение пройденного материала	1
214.		Повторение пройденного материала	1
215.		Итоговое занятие	1
216.		Итоговое занятие	1
ИТОГО			216

Приложение 2.

Критерии оценки результативности освоение программы

1 года обучения

Показатели	Высокий уровень 10 баллов	Средний уровень 5 балла	Низкий уровень 1 балла
Личностные задачи			
Коммуникабельность	Уважительное отношение со всеми окружающими.	Частично уважительное отношение со всеми окружающими.	Не уважительно отношение со всеми окружающими.
Коллективизм	Умеет работать в группе и проявляет инициативу в индивидуальных заданиях.	Частично умеет работать в группе и проявляет инициативу в индивидуальных заданиях.	Не умеет работать в группе и проявляет инициативу в индивидуальных заданиях.
Дисциплина	Соблюдает исполнительскую дисциплину и культуру внешнего вида.	Частично соблюдает исполнительскую дисциплину и культуру внешнего вида.	Не соблюдает исполнительскую дисциплину и культуру внешнего вида.
Гражданско-патриотическое воспитание	Обладает знаниями о ценностном отношении к своей Родине, своему народу, к народным традициям, старшему поколению.	Частично обладает знаниями о ценностном отношении к своей Родине, своему народу, к народным традициям, старшему поколению.	Не обладает знаниями о ценностном отношении к своей Родине, своему народу, к народным традициям, старшему поколению.
Образовательные задачи			
Владение техникой народного танца	Специальные термины употребляет осознанно, в полном соответствии с их	Специальные термины употребляет осознанно, в полном соответствии с их	Специальные термины употребляет не осознанно. Не качественно выполняет

	содержанием. Качественно выполняет движения народного танца.	содержанием. Не всегда качественно выполняет движения народного танца.	движения народного танца.
Владение техникой классического танца	Специальные термины употребляет осознанно, в полном соответствии с их содержанием. Качественно выполняет движения классического танца.	Специальные термины употребляет осознанно, в полном соответствии с их содержанием. Не всегда качественно выполняет движения классического танца.	Специальные термины употребляет не осознанно. Не качественно выполняет движения классического танца.
Владение техникой современного танца	Специальные термины употребляет осознанно, в полном соответствии с их содержанием. Качественно выполняет движения современного танца.	Специальные термины употребляет осознанно, в полном соответствии с их содержанием. Не всегда качественно выполняет движения современного танца.	Специальные термины употребляет не осознанно. Не качественно выполняет движения современного танца.
Импровизация	Свободно включается в импровизацию. Умеет определить характер музыки и подобрать движения.	Может импровизировать. Частично может определить характер музыки и подобрать движения.	Не включается в импровизацию. Не умеет определить характер музыки и подобрать движения.
Умение ориентироваться по пространству	Свободно перемещается по пространству, знает специальную терминологию и точки в помещении	Свободно перемещается по пространству, частично знает специальную терминологию и точки в помещении	Не умеет перемещаться по пространству, не знает специальную терминологию и точки в помещении
Умение выступать	Раскованно чувствует себя перед публикой	Испытывает затруднения при выступлении перед публикой	Испытывает серьёзные затруднения выступая перед публикой

Самостоятельная работа	Умеет самостоятельно проводить комплекс упражнений на разминку. Может самостоятельно двигаться через определенные временной промежуток.	Умеет самостоятельно проводить комплекс упражнений на разминку. Частично может самостоятельно двигаться через определенные временной промежуток.	Не умеет самостоятельно проводить комплекс упражнений на разминку. Не может самостоятельно двигаться через определенные временной промежуток.
Метапредметные задачи			
Творческие навыки	Обладает навыками сценической деятельности. Работает самостоятельно, не испытывает особых затруднений. Может импровизировать на заданную тему	Частично обладает навыками сценической деятельности. Работает с помощью педагога. Может импровизировать на заданную тему	Не обладает навыками сценической деятельности. Испытывает серьезные затруднения при работе. Не может импровизировать на заданную тему
Актерское мастерство	Движения исполняет эмоционально, соответствуя музыкальному сопровождению. Может подобрать образ на заданную тему	Движения исполняет не всегда эмоционально. Может подобрать образ только на конкретные заданные темы	Движения исполняет не эмоционально. Не может подобрать образ на заданные темы

**Критерии оценки результативности освоение программы
2 года обучения**

Показатели	Высокий уровень 10 баллов	Средний уровень 5 балла	Низкий уровень 1 балла
Личностные задачи			
Коммуникабельность	Уважительное отношение со всеми окружающими.	Частично уважительное отношение со всеми окружающими.	Не уважительно отношение со всеми окружающими.
Коллективизм	Умеет работать в группе, паре, сольно.	Частично умеет работать в группе, паре, сольно.	Не умеет работать в группе, паре, сольно.
Дисциплина	Соблюдает исполнительскую дисциплину и	Частично соблюдает исполнительскую	Не соблюдает исполнительскую дисциплину и

	культуру внешнего вида.	дисциплину и культуру внешнего вида.	культуру внешнего вида.
Гражданско-патриотическое воспитание	Сформировано ценностное отношении к своей Родине, своему народу, к народным традициям, старшему поколению.	Частично сформировано ценностное отношении к своей Родине, своему народу, к народным традициям, старшему поколению.	Не сформировано ценностное отношении к своей Родине, своему народу, к народным традициям, старшему поколению.
Образовательные задачи			
Владение техникой народного танца	Знает историю возникновения народного танца. Качественно выполняет движения народного танца.	Частично знает историю возникновения народного танца. Качественно выполняет движения народного танца.	Не знает историю возникновения народного танца. Не качественно выполняет движения народного танца.
Владение техникой классического танца	Знает историю возникновения классического танца. Качественно выполняет движения классического танца.	Частично знает историю возникновения классического танца. Качественно выполняет движения классического танца.	Не знает историю возникновения классического танца. Не качественно выполняет движения классического танца.
Владение техникой современного танца	Знает историю возникновения современного танца. Качественно выполняет движения современного танца.	Частично знает историю возникновения современного танца. Качественно выполняет движения современного танца.	Не знает историю возникновения современного танца. Не качественно выполняет движения современного танца.
Импровизация	Знает основу сольной импровизации	Частично знает основу сольной импровизации	Не знает основу сольной импровизации
Умение ориентироваться по пространству	Свободно перемещается по пространству, знает специальную терминологию и	Свободно перемещается по пространству, частично знает специальную терминологию и	Не умеет перемещаться по пространству, не знает специальную терминологию и точки в помещении

	точки в помещении	точки в помещении	
Умение выступать	Раскованно чувствует себя перед публикой	Испытывает затруднения при выступлении перед публикой	Испытывает серьёзные затруднения выступая перед публикой
Самостоятельная работа	Умеет самостоятельно проводить комплекс упражнений на растяжку. Умеет самостоятельно сочинять комбинации сольно, в парах, массово. Умеет правильно оценивать свои возможности.	Частично умеет самостоятельно проводить комплекс упражнений на растяжку. Частично умеет самостоятельно сочинять комбинации сольно, в парах, массово. Частично правильно оценивать свои возможности	Не умеет самостоятельно проводить комплекс упражнений на растяжку. Не умеет самостоятельно сочинять комбинации сольно, в парах, массово. Не умеет правильно оценивать свои возможности
Метапредметные задачи			
Творческие навыки	Обладает навыками сценической деятельности, принимает участие в конкурсах и концертных мероприятиях. Работает самостоятельно, не испытывает особых затруднений. Может импровизировать на заданную тему	Частично обладает навыками сценической деятельности, принимает участие в конкурсах и концертных мероприятиях. Работает с помощью педагога. Может импровизировать на заданную тему	Не обладает навыками сценической деятельности. Испытывает серьёзные затруднения при работе. Не может импровизировать на заданную тему
Актерское мастерство	Умеет использовать мимику и эмоциональную окраску.	Частично умеет использовать мимику и эмоциональную окраску.	Не умеет использовать мимику и эмоциональную окраску.