

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 100  
имени вице-адмирала, Героя Советского Союза В.Г. Старикова»**

**РАССМОТРЕНО**

Педагогическим советом  
МБОУ «СОШ №100»  
Протокол № 11 от 30.08.2023 года

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом  
МБОУ «СОШ №100»  
Приказ № 355-од от 18.09.2023 года  
Директор \_\_\_\_\_ Б.В. Помыткин

**Дело № 02-11**

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа**

**««СОВРЕМЕННАЯ ПЛАСТИКА»**

**Для детей 1года обучения группы № 1**

**Для детей 5года обучения группы №2**

Для обучающихся: 7-8, 15-16 лет

Срок реализации: 12 месяцев

Педагог: Иванова А.М. Шибанов О.В.

2023г.

## Пояснительная записка.

Танцевальное искусство с незапамятных времен занимало в жизни человека важное место. Уже в наскальных рисунках, созданных несколько тысяч лет тому назад, встречаются изображения пляшущих людей.

Когда и как появились танцы, сейчас уже трудно сказать. Мы думаем, что танец возник тогда, когда чувства, выраженные в движении и жесте, подчинились ритму или музыке.

В основе первых плясок наших предков лежали движения. Связанные с трудом первобытного человека: ловлей рыбы, сбором плодов, охотой.

Танцы первобытных людей сменили сценические танцы древних греков и римлян, хороводы, бранли, появились первые балеты.

Изменялось общество – изменялось и танцевальное искусство. Появились вальс, мазурка, полька, полонез и многие другие танцы.

У каждой эпохи были свои любимые танцы.

Анализируя любую систему танца (классический, народный, историко-бытовой) можно четко выделить определенный набор движений, которые свойственны только этой системе танца. Особенно четко это можно проследить в классическом балете, где существует веками отшлифованный, четко зафиксированный язык движений. Когда же речь заходит о современном танце, то зачастую анализ языка движений лексического модуля заменяется рассуждениями о современности темы произведения, современности звучания музыки, современности героев произведения. Можно сказать, что эстрадный танец – это музыкально – хореографическая миниатюра, идея которой выражена в четком драматическом построении.

В настоящее время существует много разновидностей эстрадного танца, и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных – это танцевально-ритмическая пластика. Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность – в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно – сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической пластики. Но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям школьников, копированию действий человека и животных.

Возможности применения упражнений танцевально-ритмической пластики довольно широки. Новизной программы является соединения элементов классического танца, модерн и джаз танцев, с использованием разнообразных форм, средств и методов эстетического и музыкального воспитания детей.

Танцевальное искусство учит детей красоте и выразительности движений, ориентировано на развитие физических данных.

Ее освоение способствует формированию общей культуры детей, музыкального вкуса, навыков коллективного общения, развитию двигательного аппарата, мышления, фантазии, раскрытию индивидуальности.

Учебный предмет изучается с учетом системного и последовательного освоения теоретических знаний, подкрепленных практическими занятиями и показательными выступлениями на конкурсах, фестивалях, концертах и т.д.

**Целью программы 1 года обучения:** приобщение школьников к искусству хореографии, развитие их художественного вкуса, потребностей и интересов, имеющих общественно значимые характер.

**Целью программы 5 года обучения:** развитие танцевально-исполнительских и художественно-эстетических способностей учащихся, на основе приобретенных комплекса знаний, умений и навыков, необходимых для исполнения танцевальных

композиций, воспитание гармонично развитой личности ребенка с помощью танцевального искусства

Ребята, прошедшие определенный курс по данной программе, должны получить сведения об искусстве хореографии, ее специфике и особенностях. Обучение по программе создает необходимый двигательный режим, положительный настрой, хороший уровень занятий. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

Танцуя в коллективе, ребенок многому учится, и многое приобретает: вырабатывается и развивается не только коммуникабельность, взаимовыручка, контроль над собой, но и культура общения с преподавателем, с партнером, со зрителем.

Исходя, из цели программы предусматривается решение следующих **основных задач**.

**1. Образовательные задачи:** заключается в обучении детей выполнению танцевальных упражнений, предусмотренных программой, получением детьми знаний о танцевальной терминологии, самоконтроле при выполнении упражнений.

**2. Обучающие задачи:** привить ребенку необходимые двигательные навыки и умение чувствовать и ощущать музыкальный ритм, способствовать ритмической работе всех внутренних органов и систем.

**3. Воспитательные задачи:** является художественное –эстетическое и культурное развитие детей. Приобщение к миру танца, знакомство с различными направлениями, историей и «географией» танца, прослушивание ритмичной танцевальной музыки развивают и внутренне обогащают детей.

Кроме главных задач в программе ставится и ряд **сопутствующих:**

1. Укрепление здоровья:

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- формировать правильную осанку;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно – сосудистой и нервной систем организма.

2. Совершенствование психомоторных способностей школьников:

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха. Памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;

3. Развитие творческих способностей занимающихся:

- развивать мышление, воображение, находчивость, расширять кругозор;
- формировать навыки самостоятельного выражении под музыку;
- воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
- развивать инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

Настоящая программа является развивающей, модифицированной.

### **Общая характеристика** **по предмету «Хореография»**

Рабочая программа учебного предмета «Хореография» направлена на выявление и развитие творческих способностей каждого ученика приходящего на уроки хореографии.

Необходимость знаний, заложенных в программе, обусловлена тем, что первостепенной задачей педагога в процессе обучения стоят воспитательные функции, формирующие интерес

к занятиям танцем как потребность воспитания красоты и грациозности фигуры, как условия комфортности общения. Используемые танцевальные движения оказывают положительное влияние на здоровье детей. Воздействуя на мышечную систему, упражнения повышают двигательную активность, улучшается подвижность суставов, происходит восстановление после стрессовых ситуаций.

Учебный предмет изучается с учетом системного и последовательного освоения теоретических знаний, закрепленных практическими занятиями, изучением танцевальных композиций и публичных выступлений, как в школе, так и за пределами школы на различных концертах, конкурсах, фестивалях и т.д.

Занятие проводится два раза в неделю по два часа, группы состоят из 13 человек, включает в себя элементы классического танца, эстрадные танцы, основанные на синхронных ритмических движениях, ОФП, упражнения стретч характера.

Основными видами деятельности на занятиях современной пластики являются активные формы: игропластика, игроритмика, кросс, комбинация или импровизация.

Уже через несколько месяцев учащиеся овладевают минимальными навыками танца и способны показать свои умения на разных праздниках, открытых уроках перед своими родителями и конкурсах. Проведение этих праздников вносит в процесс обучения элементы соревнования, работу на результат.

В результате регулярных занятий создается мышечный корсет, и исправляются недостатки осанки, уменьшается плоскостопие.

Свобода, естественность, отсутствие всякого напряжения – вот, что должно быть характерным при выполнении танцевальных движений.

В процессе разучивания танца используется художественное слово: беседа, пояснение, комментарий.

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения по предмету (хореография).

Группа/количество часов	1 группа 1-2год обучения	2 группа 3 год обучения
Количество часов (общее на год)	114 часов	114 часов
Недельная нагрузка	4часа	4часа

#### **Методы обучения:**

Мотивация и стимулирование:

- познавательные игры
- творческие задания.

Организация и осуществление учебно-познавательной деятельности:

- словесные, аудиовизуальные, практические, анализ, обобщение, работа под руководством педагога, самостоятельная работа.

Контроль и коррекция:

- устный контроль (опрос)
- взаимопроверка
- смотр знаний
- самопроверка

#### **Формы занятий:**

##### **1. Традиционные:**

- беседа

- учебные занятия
- учебная игра
- репетиция (прогоны, генеральные)
- практическое занятие

## 2. Нетрадиционные:

- социодрама (т.е. сюжетно-ролевая игра)
- чаепитие
- отчетный концерт (отчетный выпускников, анализ прошлого, планы на будущее).

Уже через несколько месяцев учащиеся овладевают минимальными навыками танца и способны показать свои умения на разных праздниках, открытых уроках перед своими родителями и конкурсах. Проведение этих праздников вносит в процесс обучения элементы соревнования, работу на результат.

В результате регулярных занятий создается мышечный корсет, и исправляются недостатки осанки, уменьшается плоскостопие.

Свобода, естественность, отсутствие всякого напряжения – вот, что должно быть характерным при выполнении танцевальных движений.

В процессе разучивания танца используется художественное слово: беседа, пояснение, комментарий.

### Формы контроля:

- контрольные упражнения
- собеседование
- практические задания
- зачет
- участие в конкурсах и фестивалях
- викторина
- выступления на концертах
- открытое занятие
- показ театрализованного концерта
- игровые занятия
- реферат.

## Критерии оценки результативности обучения по программе

Результативность обучения по программе определяется по трем уровням освоения ребенком программного материала (минимальный, средний, максимальный) и оценивается по 10-ти бальной шкале: минимальный уровень: 1 – 3 балла, средний уровень: 4 – 7 баллов, максимальный уровень: 8 – 10 баллов. Оценивание ЗУНов обучающихся проводится 3 раза в год: сентябрь – входящий контроль, декабрь – промежуточный контроль, май – итоговый контроль. Для детей 2, 3, 4 и последующих годов обучения результаты итогового контроля за май месяц предыдущего учебного года переносятся на сентябрь текущего учебного года. Регулярной оценке подлежат предметные знания, умения и навыки ребенка (теоретическая и практическая подготовка).

## Теоретическая подготовка ребенка 1 года обучения

Оцениваемые параметры	№ п/п	Критерии	Минимальный уровень (1-3 балла)	Средний уровень (4-7 баллов)	Максимальный уровень (8-10 баллов)
Теоретические знания по основным разделам программы	1	Соблюдать правила поведения в танцевальном классе и дисциплину;	Ребенок владеет менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой	Объем усвоенных знаний составляет ½ материала, предусмотренного	Освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой
	2	Знать правила постановки ног у			

		станка		программой	
	3	Уметь делать выводы проявлять настойчивость в достижении цели.			
	4	Знать разницу между круговым движением и прямым			
	5	Иметь навык благородного, вежливого обращения партнеру			
	6				
Владение специальной терминологией	7	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	Ребенок, как правило, избегает употреблять специальные термины	Сочетает специальную терминологию с бытовой	Специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием

### Практическая подготовка ребенка 2 года обучения

Оцениваемые параметры	№ п/п	Критерии	Минимальный уровень (1-3 балла)	Средний уровень (4-7 баллов)	Максимальный уровень (8-10 баллов)
Практические и творческие умения и навыки.	1	Уметь ориентироват ься в зале	Ребенок владеет менее чем ½ предусмотренных программой умений и навыков. Начальный (элементарный) уровень развития креативности – ребенок в состоянии выполнить лишь простейшие практические задания.	Объем усвоенных умений и навыков составляет ½ предусмотренного программой материала. Репродуктивный уровень развития креативности – ребенок, в основном, выполняет задания на основе образца.	Ребенок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренны ми программой. Творческий уровень развития креативности – выполняет практические задания с элементами творчества.
	2	Правильно взаимодейств овать с партнерами по команде (терпимо, имея взаимовыруч ку и т.д.).			
	3	Выполнять индивидуаль ные задания			
	4	Способность выполнения музыкально ритмических движений,			
	5	Уметь выступать перед публикой,			

		зрителями.			
	6	Уметь в музыкально-подвижной игре представить различные образы (зверей, птиц, растений и т.д.)			

### Теоретическая подготовка ребенка 3 года обучения

Оцениваемые параметры	№ п/п	Критерии	Минимальный уровень (1-3 балла)	Средний уровень (4-7 баллов)	Максимальный уровень (8-10 баллов)
Теоретические знания по основным разделам программы	1	Соблюдать правила поведения в танцевальном классе и дисциплину;	Ребенок владеет менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой	Объем усвоенных знаний составляет ½ материала, предусмотренного программой	Освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой
	2	Знать правила постановки ног у станка (при выворотной опоре)			
	3	Анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели.			
	4	Подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки.			
	5	Иметь навык благородного, вежливого обращения партнеру			
	6	Самостоятельно выбирать, организовывать небольшой творческий проект			

	7	Договариваться и приходить к общему решению совместной деятельности.			
Владение специальной терминологией	8	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	Ребенок, как правило, избегает употреблять специальные термины	Сочетает специальную терминологию с бытовой	Специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием

### Практическая подготовка ребенка 3 года обучения

Оцениваемые параметры	№ п/п	Критерии	Минимальный уровень (1-3 балла)	Средний уровень (4-7 баллов)	Максимальный уровень (8-10 баллов)
Практические и творческие умения и навыки.	1	Уметь ориентироваться в зале	Ребенок владеет менее чем 1/2 предусмотренных программой умений и навыков. Начальный (элементарный) уровень развития креативности – ребенок в состоянии выполнить лишь простейшие практические задания.	Объем усвоенных умений и навыков составляет 1/2 предусмотренного программой материала. Репродуктивный уровень развития креативности – ребенок, в основном, выполняет задания на основе образца.	Ребенок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой. Творческий уровень развития креативности – выполняет практические задания с элементами творчества.
	2	Правильно взаимодействовать с партнерами по команде (терпимо, имея взаимовыручку и т.д.).			
	3	Выполнять индивидуальные задания			
	4	Способность выполнения музыкально-ритмических движений,			
	5	Овладеть основными навыками азбуки классического танца			
	6	проводить танцевальные движения, игры с аудиторией ровесников			



	7	Уметь выступать перед публикой, зрителями.			
	8	Уметь импровизировать работать в группе, в коллективе.			

**Результатом выполнения программы будут являться следующие знания, умения и навыки обучающихся:**

- знать правила постановки ног у станка (при выворотной опоре)
- знать разницу между круговым движением и прямым
- уметь ориентироваться в зале
- уметь выполнять ритмические танцы и комплексы упражнений
- уметь в музыкально-подвижной игре представить различные образы (зверей, птиц, растений и т.д.)
- иметь навыки актерской выразительности
- уметь двигаться по кругу и хаотично, и в ритме, заданном педагогами
- выполнять индивидуальные задания
- уметь акцентировать шаг на первую долю
- различать быстрые и медленные танцы
- иметь навык благородного, вежливого обращения партнеру
- уметь выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой
- уметь исполнять ритмические, эстрадные танцы и комплексы упражнений
- овладеть основными навыками азбуки классического танца
- проводить танцевальные движения, игры с аудиторией ровесников
- усложнение координации путем введения сложных танцевальных комбинаций
- умение работать над выразительностью, пластичностью рук и корпуса.

Способность согласовывать движения своего тела с музыкой вызывает комфортное состояние и танцующий испытывает радость и удовольствие, осваивая те или иные задачи, которые ставит перед ним педагог.

Систематичность, постепенность и последовательность – основные педагогические принципы. Система упражнений, выстроенная по принципу "от простого к сложному" педагог использует различные методические приемы, учитывая возрастные особенности детей.

**1 часть урока (вводная -10 минут)**

1. Вход детей в танцевальный зал под марш.
2. Выстраивание в колонны (занимают рабочие места).
3. Поклон преподавателю, отметка посещаемости в журнале.
4. Сообщение темы урока.
5. Ритмическая разминка (для головы, плеч, рук, корпуса и ног).

**2 часть урока (основная – 25 минут)**

1. Работа над элементами классического, народного, или эстрадных танцев.
2. Разучивание элементов танцевальной азбуки.
3. Работа над этюдами.

### 3 часть урока (заключительная – 10 минут)

1. Закрепление музыкального материала в игре.
2. Танцевальная – музыкальная импровизация.
3. Выстраивание в колонны (занимают исходные места).
4. Поклон педагогу, выход из зала под марш.

#### Особенности методики обучения.

В совершенстве овладеть огромным разнообразием движений, комбинаций и целых комплексов упражнений, входящих в эстрадную пластику, возможно лишь при условии правильной методики обучения.

Процесс обучения можно разделить на 3 этапа:

- начальный этап – обучение упражнению;
- этап углубленного изучения упражнения;
- этап закрепления и совершенствования упражнений.

**Начальный этап** – на этом этапе обучения педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнения, а дети пытаются воссоздать увиденное, отрабатывают упражнения.

**Этап углубленного разучивания** – основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения. Расчленение движений происходит только в случае уточнения его деталей.

**Этап закрепления и совершенствования** – здесь применяется весь комплекс методов предыдущего этапа, однако ведущую роль приобретают методы разучивания

В целом – соревновательный и игровой.

Задача педагога на этом этапе состоит не только в закреплении двигательного навыка у детей, но и в создании условий для формирования движений более высокого уровня. Этап совершенствования упражнения можно считать завершенным лишь тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей.

#### ТРЕБОВАНИЯ И РЕЗУЛЬТАТЫ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

	Личностные	Метапредметные	Предметные
<b>Знать</b>	-о формах проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии; правила поведения на занятиях, в игровом творческом процессе. - правила игрового общения, о правильном отношении к собственным ошибкам к победе, поражению.	- знать о ценностном отношении к искусству танца, как к культурному наследию народа. - иметь нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами.	необходимые сведения о многообразии танцев особенностях танцев народов мира, классических танцев, эстрадных танцев; - танцевальной азбуке, танцевальных позициях - элементы музыкальной грамоты.

<p><b>Уметь</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели.</li> <li>-соблюдать правила поведения в танцевальном классе и дисциплину;</li> <li>- правильно взаимодействовать с партнерами по команде (терпимо, имея взаимовыручку и т.д.).</li> <li>- выразить себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах творческой и игровой деятельности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарища, родителя и других людей</li> <li>- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности</li> <li>- договариваться и приходить к общему решению совместной деятельности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- работать с танцевальными движениями, танцевальным шагом, Переменным шагом, боковым шаг. Галоп, подскоки, припаданиями. Шаг с притопом, польки. Элементы эстрадного танца (основные движения, ходы); кроссы, прыжки, партер.</li> <li>импровизировать; работать в группе, в коллективе.</li> <li>выступать перед публикой, зрителями.</li> </ul>
<p><b>Применять</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- быть сдержанным, терпеливым, вежливым в процессе взаимодействия;</li> <li>-подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- полученные сведения о многообразии танцевального искусства красивую, правильную четкую, звучную речь как средство полноценного общения</li> <li>Способность выполнения музыкально ритмических движений, танцевальных упражнений для получения эстетического удовлетворения, для укрепления собственного здоровья</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно выбирать, организовывать небольшой творческий проект</li> <li>-иметь первоначальный опыт самореализации в различных видах творческой деятельности, формирования потребности и умения выражать себя в доступных видах творчества, игре и использовать накопленные знания.</li> </ul>

**Продукты программной деятельности 1- 2года обучения: Русский стилизованный танец «Калинка», эстрадный танец «Волшебники», «Буги – Вуги», удмуртский этюд, «Калейдоскоп», «Летка-енька»**

**Продукты программной деятельности 3 года обучения: Эстрадный танец «Яркая вспышка», «Поехали». Стилизованный танец « Яблочко», «Гадание».**

**Современный танец «Бегущая по волнам», танцевальная миниатюра на музыку П.И. Чайковского, русский, татарский, удмуртский этюды.**

**Учебно-тематический план.  
1 год обучения**

№ п/п	Содержание и виды работ	Общее количество часов	В том числе	
			Теоретические занятия (час)	Практические занятия (час)
	Вводное занятие	1	1	-
1	ОФП	15	5	10
2	Музыкально - пространственные упражнения	25	10	15
3	Эстрадный экзерсис	25	5	20
4	Элементы классического танца.	14	4	10
5	Нетрадиционные виды, игропластика (упражнение стрейч характера), партерная гимнастика	25	10	15
6	Музыкально- танцевальные игры	16	6	10
7	Танцевальные композиции, постановка танцев, этюдов	15	5	10
8	Творческие проекты	2	-	2
9	Посещение театров, концертов (анализ). Беседы об искусстве.	4	2	2
10	Открытые уроки перед родителями (родительские собрания). Концертная деятельность.	2	1	1
<b>Всего:</b> за год		144 часа	49 часов	95 часов

## Содержание программы

### I. Теория

Цель: изучение основ знаний музыкальной и танцевальной культуры.

#### 1. Основы знаний, азбука музыкального движения:

- мелодия и движения;
- темп (быстро, медленно, умеренно);
- музыкальные размеры 4/4, 2/4, 3/4;
- контрастная музыка: быстрая медленная, веселая грустная;
- такт из-за такт;
- чередование сильной и слабой долей такта;
- соотношение пространственных построений с музыкой;
- правила и логика перестроений из одних рисунков в другие;
- ритмические рисунки в движении;
- танцевальная музыка: марш, вальсы быстрые и медленные, хороводные и плясовые, русские и народные мелодии.
- характер народов и их интерпретации в танце.

### II. 1.ОФП (Общая физическая подготовка).

Цель: формирование знаний основ правильного выполнения упражнений, необходимых для правильной осанки, красивой походки, выразительности и пластики движения, выворотность суставов, гибкости тела и освоение навыков музыкально-ритмического развития обучающихся.

Развитие силовой выносливости: подтягивание, упражнение в висах и упорах, отжимание.

ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Эстафеты с элементами гимнастики: скамейки, скакалки.

### 2. Музыкально-пространственные упражнения.

- маршировка в темпе музыки, продвижение по углам, из одного круга в два и обратно, продвижение по кругу (внешнему и внутреннему).
- танцевальные шаги (с носка на пятку, выворотные стопы, на полупальцах); танцевальные шаги в образах (оленья, журавля, кошки).

### 3. ЭСТРАДНЫЙ ЭКЗЕРСИС

Комплекс ритмико-гимнастических упражнений.

#### Танцевально-ритмическая гимнастика.

Освоить следующие понятия, термины и определения, знать положение стопы, колена, бедра - открытое, закрытое

#### Умения и навыки:

Уметь различать быстрые и медленные танцы, уметь акцентировать шаг на первую долю. Иметь навык благородного, вежливого обращения к партнеру

#### Теоретическая часть:

Массовые танцы герлс, основанные на синхронных ритмических и физкультурных движениях, исполняемых под джазовую музыку

#### Практическая часть:

Degage - перенос тяжести корпуса с одной ноги на другую по 2 позиции (вправо, влево), выполняется с delli - plie). Hip - lift - подъем бедра вверх по 2 позиции ног лицом к станку. Body roll- спиной к станку.

Sundai - движение головой, заключающееся в смещении шейных позвонков вправо - влево и вперед - назад.

Нор - шаг - подскок, «рабочая» нога обычно в положении «у колена»

**Форма проведения занятия:**

Практическое занятие, учебное занятие.

**Форма контроля:**

Зачет, практическое задание.

#### **4. ЭЛЕМЕНТЫ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА**

Постановка корпуса у опоры. Позиции рук и ног.

- Растяжки мышц ног (выворотность и эластичность мышц).

- Пор де бра (гибкость тела).

- Прыжки. Разные этапы прыжка: подготовка к взлету, толчок, взлет, фиксация положение ног после прыжка (сила ног, устойчивость, координация).

##### **Классический экзерсис, упражнения у опоры.**

**Результаты обучения:**

**Знания:**

Освоить следующие понятия, термины и определения, знать основные танцевальные позиции ног и рук, закрепить знания полученные ранее.

**Умения и навыки:**

Уметь различать быстрые и медленные танцы, уметь исполнять preparation, иметь навык выворотного положения рук и ног «пятка против пятки»

**Теоретическая часть:**

Упражнения повторяются в ускоренном темпе, чем указанные в программе второго года обучения. Дополнительно изучается уровень подъема ног, например, положение работающей ноги на уровне щиколотки опорной ноги (surle cou-de-pied), икры и колена. Координация ног, рук и головы в движении – (Temps lie sauté), подготовка к взлету (demi-plie), толчок, взлет, фиксация положения ног, приземление, положение ног после прыжка.

**Практическая часть:**

Повторяются упражнения у станка. Позиция ног – 1,2,3,4,5, позднее 4. позы классического танца изучаются на середине зала. Мелкий бег на полупальцах, исполняются по прямой и выворотной позиции. Вращение, повороты, по шестой позиции. На ¼ и ½ круга.

**Форма проведения занятия:**

Учебное занятие, практическое занятие

**Форма контроля:** Зачет, открытое занятие, контрольные упражнения.

#### **5. Нетрадиционные виды упражнений.**

Партерная гимнастика. Комплекс общеразвивающих упражнений на полу.

Суставная гимнастика. Комплекс упражнений:

- для суставов рук: локтевых суставов, плечевых суставов;

- для суставов ног: стопы, коленных суставов, тазобедренных;

- упражнения для позвоночника: верхнегрудной отдел, нижнегрудной отдел, пояснично-крестцовый отдел, скрутки;

- дыхание.

Упражнения стрейтч характера, тренировка суставно-мышечного аппарата.

##### **ИГРОПЛАСТИКА (Упражнения стрейч характера)**

**Результаты обучения:**

**Знания:**

Освоить следующие понятия, выполняя упражнение надо знать, какую конкретную группу мышц оно растягивает

**Умения и навыки:**

Уметь растягивать группы мышц всего тела, умение выдерживать нагрузки при растяжках

**Теоретическая часть:**

Разнообразие привычных движений, увеличивается сложность вариаций, техничности, увеличение степени подвижности суставов.

**Практическая часть:**

Упражнения, позволяющие выработать «выворотность», шаг, силу мышц.

«Ножницы» (желательно делать как можно ниже над ногами)

«Книжка» (исполняются для развития «выворотности» и «танцевального шага»)

«Кобра» (лежа на животе, поднимания торса до предела от пола)

«Кольцо» (исполняется для укрепления мышц спины)

**Форма проведения занятия:**

Практическое занятие, учебная игра

**Форма контроля:**

Зачет, практические занятия.

### **III. 6. Танцевальные композиции.**

Темы постановок соответствуют возрасту ребят.

Цель: формирование знаний и навыков танцевальной культуры: культуры исполнения танцев и композиций, выразительности движения, манеры, развитие чувства ритма и гармонии.

- ходы: простой шаг с продвижением вперед и назад; переменный шаг; подставной шаг в сторону; танцевальный шаг с носка; шаг польки, подскоки;

- характерные особенности движений; положения рук, ног, корпуса. Историка бытовых, народных, современных, модерн джаз танца, балльных танцев.

- композиционный рисунок.

Основные навыки. Темп, настроение и характер программных танцев.

#### **ПОСТАНОВКА ТАНЦЕВ**

**Результаты обучения:**

**Теоретическая часть:**

Особенности танцев: диско, музыка, стиль, манеры, костюмы

**Практическая часть:**

Композиция из пройденных элементов. Положение рук, корпуса и головы.

Танцы: «Автоспоп», «Модный рок»

**Форма проведения занятия:**

Практическое занятие

**Форма контроля:** Выступление на концертах

### **IV. 7. Творческие проекты.**

Цель: развитие творческих способностей, посредством фантазии и самовыражения.

- умений сочинять несложные танцевальные движения и их комбинации, обосновывая логику построения композиции;

- формирование умений исполнять знакомые движения под другую музыку, импровизировать, самостоятельно создавать пластический образ;

- развитие воображения, фантазии, умения находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки, умения оценивать свои творческие проявления и давать обоснованную оценку другим детям.

Создание творческих этюдов. Ребята сами пытаются через накопленный танцевальный опыт создать свои танцевальные композиции, передать свое видение образа или содержание музыкального произведения.

## **V. 8. Музыкально-танцевальные игры.**

Цель: Психологическое, эмоциональное раскрепощение учащихся на уроке.

1. «Танцуйте сидя».
2. «Найди себе пару».
3. «Комплимент» и др.

**9. Беседы по хореографии:** История танца. Знакомство с творчеством талантливых исполнителей хореографического искусства. Виды танцев и их особенности. Современные направления в хореографии.

Просмотры телевизионных программ о танце.

## **ПОСЕЩЕНИЕ ТЕАТРОВ, КОНЦЕРТОВ**

**Результаты обучения:**

**Умения и навыки:**

Умения анализировать просмотренный концерт, спектакль

**Теоретическая часть:**

Правила поведения в театре и т.д.

**Практическая часть:**

Прослушивание и анализ музыкального произведения в целом

**Форма проведения занятия:**

Практическое занятие, беседа

**Форма контроля:**

Реферат, собеседование.

## **10. ОТКРЫТЫЕ УРОКИ**

**Результаты обучения:**

**Умения и навыки:**

Уметь раскрепощаться перед зрителями, вести себя естественно, т.е. не зажиматься, не волноваться и т.д.

**Форма проведения занятия:**

Чаепитие, беседа

**Форма контроля:**

Итоговое занятие, открытое занятие



**Учебно-тематический план.  
3 года обучения**

№ п/п	Содержание и виды работ	Общее количество часов	В том числе	
			Теоретические занятия (час)	Практические занятия (час)
	Вводное занятие	1	1	-
1	ОФП	20	5	15
2	Музыкально - пространственные упражнения	15	5	10
3	Эстрадный экзерсис	25	5	20
4	Элементы классического танца.	18	8	10
5	Нетрадиционные виды, игропластика (упражнение стрейч характера), партерная гимнастика	25	5	20
6	Музыкально- танцевальные игры	5	2	3
7	Танцевальные композиции, постановка танцев, этюдов	25	5	20
8	Творческие проекты	3	-	3
9	Посещение театров, концертов (анализ). Беседы об искусстве.	4	2	2
10	Открытые уроки перед родителями (родительские собрания). Концертная деятельность.	3	1	2
<b>Всего: за год</b>		144 часа	39 часов	105 часов

## Содержание программы

### I. Теория

Цель: изучение основ знаний музыкальной и танцевальной культуры.

#### 1. Основы знаний, азбука музыкального движения:

- мелодия и движения;
- темп (быстро, медленно, умеренно);
- музыкальные размеры 4/4, 2/4, 3/4;
- контрастная музыка: быстрая медленная, веселая грустная;
- такт из-за такт;
- чередование сильной и слабой долей такта;
- соотнесение пространственных построений с музыкой;
- правила и логика перестроений из одних рисунков в другие;
- ритмические рисунки в движении;
- танцевальная музыка: марш, вальсы быстрые и медленные, хороводные и плясовые, русские и народные мелодии.
- характер народов и их интерпретации в танце.

### II. 1.ОФП (Общая физическая подготовка).

Цель: формирование знаний основ правильного выполнения упражнений, необходимых для правильной осанки, красивой походки, выразительности и пластики движения, выворотность суставов, гибкости тела и освоение навыков музыкально-ритмического развития обучающихся.

Развитие силовой выносливости: подтягивание, упражнение в висах и упорах, отжимание.

ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Эстафеты с элементами гимнастики: скамейки, скакалки.

### 2. Музыкально-пространственные упражнения.

- маршировка в темпе музыки, продвижение по углам, из одного круга в два и обратно, продвижение по кругу (внешнему и внутреннему).
- танцевальные шаги (с носка на пятку, выворотные стопы, на полупальцах); танцевальные шаги в образах (оленья, журавля, кошки).

### 3. ЭСТРАДНЫЙ ЭКЗЕРСИС

Комплекс ритмико-гимнастических упражнений.

#### Танцевально-ритмическая гимнастика.

Освоить следующие понятия, термины и определения, знать положение стопы, колена, бедра - открытое, закрытое

#### Умения и навыки:

Уметь различать быстрые и медленные танцы, уметь акцентировать шаг на первую долю. Иметь навык благородного, вежливого обращения к партнеру

#### Теоретическая часть:

Массовые танцы герлс, основанные на синхронных ритмических и физкультурных движениях, исполняемых под джазовую музыку

#### Практическая часть:

Degage - перенос тяжести корпуса с одной ноги на другую по 2 позиции (вправо,

влево), выполняется с *delli - plie*). *Hip - lift* - подъем бедра вверх по 2 позиции ног лицом к станку. *Body roll*- спиной к станку.

*Sundai* - движение головой, заключающееся в смещении шейных позвонков вправо - влево и вперед - назад.

Нор - шаг - подскок, «рабочая» нога обычно в положении «у колена»

**Форма проведения занятия:**

Практическое занятие, учебное занятие.

**Форма контроля:**

Зачет, практическое задание.

#### **4. ЭЛЕМЕНТЫ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА**

Постановка корпуса у опоры. Позиции рук и ног.

- Растяжки мышц ног (выворотность и эластичность мышц).

- Пор де бра (гибкость тела).

- Прыжки. Разные этапы прыжка: подготовка к взлету, толчок, взлет, фиксация положение ног после прыжка (сила ног, устойчивость, координация).

##### **Классический экзерсис, упражнения у опоры.**

**Результаты обучения:**

**Знания:**

Освоить следующие понятия, термины и определения, знать основные танцевальные позиции ног и рук, закрепить знания полученные ранее.

**Умения и навыки:**

Уметь различать быстрые и медленные танцы, уметь исполнять *preparation*, иметь навык выворотного положения рук и ног «пятка против пятки»

**Теоретическая часть:**

Упражнения повторяются в ускоренном темпе, чем указанные в программе второго года обучения. Дополнительно изучается уровень подъема ног, например, положение работающей ноги на уровне щиколотки опорной ноги (*surle cou-de-pied*), икры и колена. Координация ног, рук и головы в движении – (*Temps lie sauté*), подготовка к взлету (*demi-plie*), толчок, взлет, фиксация положения ног, приземление, положение ног после прыжка.

**Практическая часть:**

Повторяются упражнения у станка. Позиция ног – 1,2,3,4,5, позднее 4. позы классического танца изучаются на середине зала. Мелкий бег на полупальцах, исполняются по прямой и выворотной позиции. Вращение, повороты, по шестой позиции. На  $\frac{1}{4}$  и  $\frac{1}{2}$  круга.

**Форма проведения занятия:**

Учебное занятие, практическое занятие

**Форма контроля:** Зачет, открытое занятие, контрольные упражнения.

#### **5. Нетрадиционные виды упражнений.**

Партерная гимнастика. Комплекс общеразвивающих упражнений на полу.

Суставная гимнастика. Комплекс упражнений:

- для суставов рук: локтевых суставов, плечевых суставов;

- для суставов ног: стопы, коленных суставов, тазобедренных;

- упражнения для позвоночника: верхнегрудной отдел, нижнегрудной отдел, пояснично-крестцовый отдел, скрутки;

- дыхание.

Упражнения стрейтч характера, тренировка суставно-мышечного аппарата.

##### **ИГРОПЛАСТИКА (Упражнения стрейч характера)**

**Результаты обучения:****Знания:**

Освоить следующие понятия, выполняя упражнение надо знать, какую конкретную группу мышц оно растягивает

**Умения и навыки:**

Уметь растягивать группы мышц всего тела, умение выдерживать нагрузки при растяжках

**Теоретическая часть:**

Разнообразие привычных движений, увеличивается сложность вариаций, техничности, увеличение степени подвижности суставов.

**Практическая часть:**

Упражнения, позволяющие выработать «выворотность», шаг, силу мышц.

«Ножницы» (желательно делать как можно ниже над ногами)

«Книжка» (исполняются для развития «выворотности» и «танцевального шага»)

«Кобра» (лежа на животе, поднимания торса до предела от пола)

«Кольцо» (исполняется для укрепления мышц спины)

**Форма проведения занятия:**

Практическое занятие, учебная игра

**Форма контроля:**

Зачет, практические занятия.

**III. 6. Танцевальные композиции.**

Темы постановок соответствуют возрасту ребят.

Цель: формирование знаний и навыков танцевальной культуры: культуры исполнения танцев и композиций, выразительности движения, манеры, развитие чувства ритма и гармонии.

- ходы: простой шаг с продвижением вперед и назад; переменный шаг; подставной шаг в сторону; танцевальный шаг с носка; шаг полки, подскоки;

- характерные особенности движений; положения рук, ног, корпуса. Историка бытовых, народных, современных, модерн джаз танца, бальных танцев.

- композиционный рисунок.

Основные навыки. Темп, настроение и характер программных танцев.

**ПОСТАНОВКА ТАНЦЕВ****Результаты обучения:****Теоретическая часть:**

Особенности танцев: диско, музыка, стиль, манеры, костюмы

**Практическая часть:**

Композиция из пройденных элементов. Положение рук, корпуса и головы.

Танцы: «Автоспоп», «Модный рок»

**Форма проведения занятия:**

Практическое занятие

**Форма контроля:** Выступление на концертах

**IV. 7. Творческие проекты.**

Цель: развитие творческих способностей, посредством фантазии и самовыражения.

- умений сочинять несложные танцевальные движения и их комбинации, обосновывая логику построения композиции;

- формирование умений исполнять знакомые движения под другую музыку, импровизировать, самостоятельно создавать пластический образ;

- развитие воображения, фантазии, умения находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки, умения оценивать свои творческие проявления и давать обоснованную оценку другим детям.

Создание творческих этюдов. Ребята сами пытаются через накопленный танцевальный опыт создать свои танцевальные композиции, передать свое видение образа или содержание музыкального произведения.

## **V. 8. Музыкально-танцевальные игры.**

Цель: Психологическое, эмоциональное раскрепощение учащихся на уроке.

1. «Танцуйте сидя».
2. «Найди себе пару».
3. «Комплимент» и др.

**9. Беседы по хореографии:** История танца. Знакомство с творчеством талантливых исполнителей хореографического искусства. Виды танцев и их особенности. Современные направления в хореографии.

Просмотры телевизионных программ о танце.

### **ПОСЕЩЕНИЕ ТЕАТРОВ, КОНЦЕРТОВ**

**Результаты обучения:**

**Умения и навыки:**

Умения анализировать просмотренный концерт, спектакль

**Теоретическая часть:**

Правила поведения в театре и т.д.

**Практическая часть:**

Прослушивание и анализ музыкального произведения в целом

**Форма проведения занятия:**

Практическое занятие, беседа

**Форма контроля:**

Реферат, собеседование.

## **10. ОТКРЫТЫЕ УРОКИ**

**Результаты обучения:**

**Умения и навыки:**

Уметь раскрепощаться перед зрителями, вести себя естественно, т.е. не зажиматься, не волноваться и т.д.

**Форма проведения занятия:**

Чаепитие, беседа

**Форма контроля:**

Итоговое занятие, открытое занятие

**СОДЕРЖАНИЕ КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНИРОВАНИЯ ДЛЯ  
1 - 2года обучения группы № 1**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Виды деятельности</b>	<b>Колич. часов</b>	<b>Дата проведения.</b>
1	Вводный инструктаж, что такое хореография.	Познавательная	2 2	04.09.23 01.09.23.
2	ОФП, ритмические рисунки	Трудовая Игровая Познавательная	2 2	09.09.23. 07.09.23
3	Позиции, поклон, танцевальный шаг, постановка танцевальных комбинаций.	Познават., худ. трудов. игровая.	2 2	11.09.23. 08.09.23
4	Классический экзерсис, упражнения стрейч характера.	Познават., худ., трудовая.	2 2	16.09.23 13.09.23.
5	Музыкально – танцевальные игры, партерная гимнастика.	Познават., худ. трудов. игров.	2 2	18.09.23 15.09.23
6	Концертная деятельность	Познават., худ.воспит. трудов. игров.	2 2	23.09.23 20.09.23.
7	Упражнения стрейч характера, классический экзерсис у опоры.	Познават., худ.	2 2	25.09.23 22.09.23
8	Эстрадный экзерсис, постановка танцевального номера	Познават., худ. трудов. игров.	2 2	30.09.23 27.09.23.
19	Музыкально - пространственные игры	Познават., худ. трудов. игров. воспит.	2 2	02.10.23 29.09.23.
10	Эстрадный экзерсис	Познават., худ. трудов.	2 2	07.10.23 04.10.23
11	Отработка ритмико-гимнастических упражнений.	Познават., трудов.	2 2	09.10.23. 06.10.23.
12	Партерная гимнастика	Познават., худ трудов. игров.	2 2	14.10.23. 11.10.23.
13	Изучение основных фигур рисунка танца.	познават., трудов. игров.	2 2	21.10.23 13.10.23.
14	Повторение и закрепление всего изученного материала.	познават., худ., трудов.	2 2	28.10.23 18.10.23.
15	Танцевальный праздник. Творческие проекты. кон.	Познават., худ. воспит, трудов. игров.	2 2	30.10. 23 20.10.23

16	Посещение театра	Познават., худ. воспит, трудо. игров.	2 2	11.11.23. 25.10.23.
17	Концертная деятельность	Познават., худ.воспит, трудо. игров.	2 2	13.11.23 27.10.23.
18	Эстрадный эзерсис	Познават., худ. трудо.	2 2	18.11.23 08.11.23
19	Постановка танцевального номера	познават., худ. трудо. игров.	2 2	20.11.23. .10.11.23
20	Упражнения стрейч характера	познават., худ. трудо. игров.	2 2	25.11.23. 15.11.23.
21	Музыкально - танцевальные игры	познават., худ.воспит. трудо. игров.	2 2	27.11.23. 17.11.23
22	Партерная гимнастика. Творческие проекты	познават., худ. воспит трудо. игров.	2 2	02.12.23 22.11.23
23	Эстрадный экзерсис ОФП	познават., худ., трудо. игров.	2 2	04.12.23. 24.11.23
24	Повторение и закрепление танцевального материала.	познават., худ. трудо.	2 2	09.12.23. 29.11.23
25	Музыкально – пространственные игры.	Познават., худ. трудо. игров.	2 2	11.12.23 01.12.23
26	Классический экзерсис, постановка танца.	Познават., худ.трудо. игров.	2 2	16.12.23 06.12.23.
27	Партерная гимнастика	Познават., худ.	2 2	18.12.23 08.12.23
28	Упражнение стрейч характера	Познават., худ. трудо. игров.	2 2	23.12.23 13.12.23
29	Изучение танцевальных основ в паре. Этикет. Правила поведения в паре. Что такое парный танец.	Социальная, воспит. худ. трудо. игров.	2 2	25.12.23 15.12.23.
30	Музыкально – танцевальные игры, партерная гимнастика.	Познават., худ. трудо. игров.	2 2	30.12.23 20.12.23.
31	Эстрадный экзерсис, партерная гимнастика.	Социальная, худ. трудо. игров.	2 2	06.01.23 22.12.23
32	Музыкально - танцевальные игры	познават., худ.воспит. трудо. игров.	2 2	08.01.24 27.12.23
33	Партерная гимнастика. Творческие проекты	познават., худ. воспит трудо. игров.	2 2	13.01.24. 29.12.24
34	Посещения театра, анализ о просмотренном спектакле.	Социальная, воспит, худ. трудо. игров.	2 2	15.01.24. 10.01.24
35	Партерная гимнастика	Худ. трудо.	2 2	20.01.24. 11.01.24
36	Музыкально- подвижные игры	Социальная, воспит. худ. трудо. игров.	2 2	22.01.24 17.01.24
37	Повторение изученного материала.	Худ. трудо.	2 2	27.01.24 19.01.24
38	Повторение изученного материала. Подготовка к показу.	Социальная, воспит. худ. трудо. игров.	2 2	29.01.24 24.01.24
39	Упражнения стрейч характера, классический	Познават., худ.	2 2	03..02.24 26.01.24

	экзерсис у опоры.			
40	Эстрадный экзерсис, постановка танцевального номера	Познават., худ. трудов. игров.	2 2	05.02.24 31.01.24
41	Музыкально - пространственные игры	Познават., худ. трудов. игров. воспит.	2 2	10.02.24 02.02.24
42	Эстрадный экзерсис	Познават., худ. трудов.	2 2	12.02.24 07.02.24
43	Отработка ритмико- гимнастических упражнений.	Познават., трудов.	2 2	17.02.24 09.02.24
44	Партерная гимнастика	Познават., худ. трудов. игров.	2 2	19.02.24 14.02.24
45	Изучение основных фигур рисунка танца.	познават., трудов. игров.	2 2	24.02.24 16.02.24
46	Повторение и закрепление всего изученного материала.	познават., худ., трудов.	2 2	26.02.24 21.02.24
47	Танцевальный праздник. Творческие проекты.	Познават., худ. воспит, трудо. игров.	2 2	02.03.24 23.02.24
48	Посещение театра	Познават., худ. воспит, трудо. игров.	2 2	04.03.24. 28.02.24
49	Концертная деятельность	Познават., худ.воспит, трудо. игров.	2 2	09.03.24. 01.03.24.
50	Эстрадный эзерсис	Познават., худ. трудов.	2 2	11.03.24 06.03.24
51	Постановка танцевального номера	познават., худ. трудов. игров.	2 2	16.03.24 13.03.24.
52	Упражнения стрейч характера	познават., худ. трудов. игров.	2 2	18.03.24 15.03.24.
53	Музыкально - танцевальные игры	познават., худ.воспит. трудо. игров.	2 2	23.03.24 20.03.24
54	Партерная гимнастика. Творческие проекты	познават., худ. воспит трудо. игров.	2 2	25.03.24 22.03.24.
55	Эстрадный экзерсис ОФП	познават., худ., трудов. игров.	2 2	01.04.24. 27.03.24
56	Повторение и закрепление танцевального материала.	познават., худ. трудов.	2 2	06.04.24. 03.04.24
57	Музыкально – пространственные игры.	Познават., худ. трудов. игров.	2 2	08.04.24 05.04.24
58	Классический экзерсис, постановка танца.	Познават., худ.трудо. игров.	2 2	13.04.24 10.04.24.
59	Партерная гимнастика	Познават., худ.	2 2	15.04.24 12.04.24
60	Упражнение стрейч характера	Познават., худ. трудов. игров.	2 2	20.04.24. 17.04.24
61	Упражнения стрей характера, классический экзерсис у опоры.	Познават., худ.	2 2	22.04.24 19.04.24.
62	Эстрадный экзерсис, постановка танцевального номера	Познават., худ. трудов. игров.	2 2	27.04.24 24.04.24.
63	Музыкально -	Познават., худ. трудов.	2	29.04.24



	пространственные игры	игров. воспит.	2	24.04.24
64	Эстрадный экзерсис	Познават., худ. трудов.	2 2	04.05.24 03.05.24
65	Отработка ритмико-гимнастических упражнений.	Познават., трудов.	2 2	06.05.24 10.05.24
66	Упражнение стрейч характера	Познават., худ. трудов. игров.	2 2	11.05.24. 15.05.24
67	Музыкально – танцевальные игры, партерная гимнастика.	Познават., худ. трудов. игров.	2 2	13.05.24 17.05.24
68	Партерная гимнастика. Творческие проекты	познават., худ. воспит. трудов. игров.	2 2	18.05.24 22.05.24
69	Эстрадный экзерсис ОФП	познават., худ., трудов. игров.	2 2	20.05.24 24.05.24.
70	Повторение изученного материала.	Худ. трудов.	2 2	25.05.24 29.05.24
71	Повторение изученного материала. Подготовка к показу.	Социальная, воспит. худ. трудов. игров.	2 2	27.05.24 31.05.24.
72	Заключительное занятие. Танцевальный праздник.	Социальная, воспит. худ. трудов. игров.	2 2	01.06.24 01.06.24
	<b>Итого:</b> 3 группа 4 группа		<b>144ч.</b> <b>144 ч</b>	

**СОДЕРЖАНИЕ КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНИРОВАНИЯ ДЛЯ  
3 года обучения группы № 2**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Виды деятельности</b>	<b>Колич. часов</b>	<b>Дата проведения.</b>
1	Вводный инструктаж, что такое хореография.	Познавательная	2	02.09. 23. 04.09.23.
2	ОФП, ритмические рисунки	Трудовая Игровая Познавательная	2	07.09.23. 08.09.23.
3	Постановка танцевальных комбинаций.	Познават., худ. трудов. игровая.	2	09.09.23. 11.09.23.
4	Классический экзерсис, упражнения стрейч характера.	Познават., худ., трудовая.	2	14.09.23 15.09.23.
5	Партерная гимнастика.	Познават., худ. трудов. игров.	2	16.09.23. 18.09.23.
6	Концертная деятельность	Познават., худ.воспит. трудов. игров.	2	21.09.23. 22.09.23.
7	Упражнения стрейч характера, классический экзерсис у опоры.	Познават., худ.	2	23.09.23. 25.09.23.

8	Эстрадный экзерсис, постановка танцевального номера	Познават., худ. трудов. игров.	2	28.09.23. 29.09.23.
19	Музыкально - пространственные игры	Познават., худ. трудов. игров. воспит.	2	30.09.23. 02.10.23.
10	Эстрадный экзерсис	Познават., худ. трудов.	2	05.10.23. 06.10.23.
11	Отработка ритмико-гимнастических упражнений.	Познават., трудов.	2	07.10.23. 09.10.23.
12	Партерная гимнастика	Познават., худ. трудов. игров.	2	12.10.23 13.10.23.
13	Изучение основных фигур рисунка танца.	познават., трудов. игров.	2	14.10.23.. 16.10.23.
14	Повторение и закрепление всего изученного материала.	познават., худ., трудов.	2	19.10.23. .20.10.23.
15	Танцевальный праздник. Творческие проекты.	Познават., худ. воспит, трудов. игров.	2	21.10.23 23.10.23.
16	Посещение театра	Познават., худ. воспит, трудов. игров.	2	26.10.23. 27.10.23.
17	Концертная деятельность	Познават., худ.воспит, трудов. игров.	2	28.10.23 30.10.23.
18	Эстрадный эзерсис, импровизация	Познават., худ. трудов.	2	09.11.23. 06.11.23.
19	Постановка танцевального номера	познават., худ. трудов. игров.	2	11.11.23. 10.11.23..
20	Упражнения стрейч характера	познават., худ. трудов. игров.	2	16.11.23 13.11.23.
21	Классический экзерсис, упражнения стрейч характера.	познават., худ.воспит. трудов. игров.	2	18.11.23. 17.11.23.
22	Партерная гимнастика. Творческие проекты	познават., худ. воспит трудов. игров.	2	23.11.23. 20.11.23.
23	Эстрадный экзерсис ОФП	познават., худ., трудов. игров.	2	25.11.23. 24.11.23.
24	Повторение и закрепление танцевального материала.	познават., худ. трудов.	2	30.11.23. 27.11.23
25	Упражнения стрейч характера	Познават., худ. трудов. игров.	2	02.12.23. 01.12.23..
26	Классический экзерсис, постановка танца.	Познават., худ.трудов. игров.	2	07.12.23 08.12.23.
27	Партерная гимнастика	Познават., худ.	2	09.12.23. 11.12.23.
28	Упражнение стрейч характера	Познават., худ. трудов. игров.	2	14.12.23. 15.12.23.

29	Изучение танцевальных основ в паре. Этикет. Правила поведения в паре. Что такое парный танец.	Социальная, воспит. худ. трудов. игров.	2	16.12.23. 18.12.23.
30	Музыкально – танцевальные игры, партерная гимнастика.	Познават., худ. трудов. игров.	2	21.12.23.. 22.12.23.
31	Эстрадный экзерсис, партерная гимнастика.	Социальная, худ. трудов. игров.	2	23.12.23. 25.12.23.
32	Музыкально - танцевальные игры	познават., худ.воспит. трудов. игров.	2	28.12.23. 29.12.23.
33	Партерная гимнастика. Творческие проекты	познават., худ. воспит. трудов. игров.	2	30.12.23. 05.01.24.
34	Посещения театра, анализ о просмотренном спектакле.	Социальная, воспит, худ. трудов. игров.	2	04.01.24 08.01.24.
35	Партерная гимнастика	Худ. трудов.	2	06.01.24 12.01.24.
36	Упражнения стрей характера, классический экзерсис у опоры.	Познават., худ.	2	11.12.24. 15.01.24.
37	Повторение изученного материала. Отработка танцевальных номеров	Худ. трудов.	2	13.01.24. 19.01.24.
38	Повторение изученного материала. Подготовка к показу.	Социальная, воспит. худ. трудов. игров.	2	18.01.24. 22.01.24.
39	Упражнения стрей характера, классический экзерсис у опоры.	Познават., худ.	2	20.01.24 26.01.24.
40	Эстрадный экзерсис, постановка танцевального номера	Познават., худ. трудов. игров.	2	25.01.24. 29.01.24.
41	Эстрадный экзерсис ОФП	Познават., худ. трудов. игров. воспит.	2	27.01.24 02.02.24.
42	Эстрадный экзерсис	Познават., худ. трудов.	2	01.02.24. 05.02.24.
43	Отработка танцевальных элементов	Познават., трудов.	2	03..02.24. 09.02.24.
44	Партерная гимнастика	Познават., худ. трудов. игров.	2	08.02.24. 12.02.24.
45	Изучение основных фигур рисунка танца.	познават., трудов. игров.	2	10.02.24. 16.02.24.
46	Повторение и закрепление всего изученного материала.	познават., худ., трудов.	2	15.02.24. 19.02.24.
47	Танцевальный праздник. Творческие проекты.	Познават., худ. воспит, трудов. игров.	2	17.02.24. 23.02.24.
48	Посещение театра	Познават., худ. воспит, трудов. игров.	2	22.02.24. 26.02.24

49	Концертная деятельность	Познават., худ.воспит, трудо. игров.	2	24.02.24
50	Эстрадный эзерсис	Познават., худ. трудов.	2	29.02.24. 01.03.24.
51	Постановка танцевального номера	познават., худ. трудов. игров.	2	02.03.24. 04.03.24.
52	Упражнения стрейч характера	познават., худ. трудов. игров.	2	07.03.24. 11.03.24
53	Концертная деятельность	познават., худ.воспит. трудо. игров.	2	09.03.24. 15.03.24.
54	Партерная гимнастика. Творческие проекты	познават., худ. воспит трудо. игров.	2	14.03.24. 18.03.24.
55	Эстрадный экзерсис ОФП	познават., худ., трудов. игров.	2	16.03.24. 22.03.24.
56	Повторение и закрепление танцевального материала.	познават., худ. трудов.	2	21.03.24. 25.03.24.
57	Музыкально – пространственные игры.	Познават., худ. трудов. игров.	2	23.03.24. 29.03.24
58	Классический экзерсис, постановка танца.	Познават., худ.трудо. игров.	2	28.03.24. 01.04.24.
59	Партерная гимнастика	Познават., худ.	2	06.04.24. 05.04.24
60	Упражнение стрейч характера	Познават., худ. трудов. игров.	2	11.04.24. 08.04.24..
61	Упражнения стрейч характера, классический экзерсис у опоры.	Познават., худ.	2	13.04.24. 12.04.24.
62	Эстрадный экзерсис, постановка танцевального номера	Познават., худ. трудов. игров.	2	18.04.24. 15.04.24.
63	Партерная гимнастика. Творческие проекты	Познават., худ. трудов. игров. воспит.	2	20.04.24. 19.04.24.
64	Эстрадный экзерсис	Познават., худ. трудов.	2	25.04.24. 22.04.24.
65	Отработка ритмико-гимнастических упражнений.	Познават., трудов.	2	27.04.24 26.04.24.
66	Упражнение стрейч характера	Познават., худ. трудов. игров.	2	04.05.24. 29.04.24..
67	Музыкально – танцевальные игры, партерная гимнастика.	Познават., худ. трудов. игров.	2	11.05.24 13.05.24.
68	Партерная гимнастика.	познават., худ. воспит	2	16.05.24.

	Творческие проекты	трудов. игров.		17.05.24.
69	Эстрадный экзерсис ОФП	познават., худ., трудов. игров.	2	18.05.24. 20.05.24.
70	Повторение изученного материала.	Худ. трудов.	2	23.05.24.. 24.05.24..
71	Повторение изученного материала. Подготовка к показу.	Социальная, воспит. худ. трудов. игров.	2	25.05.24. 27.05.24.
72	Заключительное занятие. Танцевальный праздник.	Социальная, воспит. худ. трудов. игров.	2	01.06.24. 01.06.24.
	<b>Итого:</b>	3 группа 4 группа	<b>144ч.</b> <b>144 ч</b>	

## **СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА**

1. Бахто С.Е. Программа «Ритмика и танец» для хореографических школ и хореографических отделений школ искусств. Москва, 1984г.
2. Зуев Е.И. Волшебная сила растяжки, М. – 1994 г.
3. Е.Г. Сайкина, «Са-Фи-Дансе»
4. Секрет танца (составитель Васильева, 1997)
5. Никитин В.Ю. Я вхожу в мир искусства, 1998 № 4 (модерн джаз танец)
6. Зуев Е.И. Волшебная сила растяжки, М. – 1994 г.
7. И.Ю. Кулагина, В.Н. Колюцкий «Возрастная психология»
8. Колодницкий Г.А. Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография, игры. – М.: Дрофа, 2003г.
9. Журналы «Клондайк»
10. Ваганова А. Я. «Основы классического танца» (С.П., 2000)

## **СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА**

1. Бахто С.Е. Программа «Ритмика и танец» для хореографических школ и хореографических отделений школ искусств. Москва, 1984г.
2. Т.В. Пуртонова, А.Н. Беликова, О.В. Кветная. Учите детей танцевать. Москва, 2003г.
3. Ионова И.И. Программа для уроков ритмики в начальных классах всей типов школ. Казань, 2003г.
4. Лисицкая Т. Ритм + пластика М., 1987 г.
5. Зуев Е.И. Волшебная сила растяжки, М. – 1994 г.
6. Е.Г. Сайкина, «Са-Фи-Дансе»
7. Секрет танца (составитель Васильева, 1997)

8. Никитин В.Ю. Я вхожу в мир искусства, 1998 № 4 (модерн джаз танец)
9. Зуев Е.И. Волшебная сила растяжки, М. – 1994 г.
10. И.Ю. Кулагина, В.Н. Коллюцкий «Возрастная психология»
11. Базарова Н.П., Классический танец – Л, 1984
12. Мошкова Е.И. Ритмика и бальный танец. М.: Просвещение, 1997г.
13. Колодницкий Г.А. Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография, игры. – М.: Дрофа, 2003г.
14. Журналы «Клондайк»
15. Барышникова Т. «Азбука хореографии» (М.: Айрис Пресс, 1999)
16. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат» (М.: ТЦ Сфера, 2009)
17. Ваганова А. Я. «Основы классического танца» (С.П., 2000)
18. Воронина И. «Историко-бытовой танец» (М.: Искусство, 1980)
19. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы» (М.: ВАКО, 2007)
20. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. (Волгоград: Учитель, 2008)
21. Климов А. «Основы русского народного танца» (М.: Искусство, 1981)
22. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы» (М.: ВАКО, 2009)
23. Петрусинский В.В. «Обучение, тренинг, досуг» (М.: Новая школа, 1998)
24. Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание» (М.: Просвещение, 1989)  
Шершнева В.Г. «От ритмики к танцу» (М., 2008)

#### **ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ**

1. Детский хореографический журнал Пяти-Па №1(7)
2. Зиминова А.Н. Музыкальные игры и этюды М.-1971
3. Балеты начало XX века
4. Зуева Е.И. «Волшебная сила растяжки»
5. Балет «Щелкунчик» П.И. Чайковский
6. Журнал «Клондайк»
7. Секрет танца (составитель Васильева, 1997г.)

8. Балет «Лебединое озеро» П.И. Чайковский

9. Фирилева Ж.Е. «Са-Фи-Дансе»

10. Никитин В.Ю. Я вхожу в мир искусства № 4 (модерн джаз танец)

11. Ваганова А. Л. «Основы классического танца» -Л. Искусства, 1985г.

**Для реализации программы необходимо:**

<b>Материально – техническое обеспечение</b>	<b>Методическое обеспечение</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- учебный кабинет;</li><li>- гимнастические коврики;</li><li>- муз. центр;</li><li>- фонотека;</li><li>- флеш накопитель;</li><li>- компакт-диски;</li><li>- минидиски;</li><li>- скакалки</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- методическая литература по истории танца и балета, видеоматериал</li></ul>