

**Комитет по образованию Администрации Старорусского муниципального округа
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества»**

ПРИНЯТО

На педагогическом совете
МАУДО «Центр детского творчества»
Протокол № 1 от 14.08.2026

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора
МАУДО «Центр детского
творчества»
№ 92 от 18.08.2026

**Дополнительная развивающая программа
Основы пластики и движения в танце**

Направленность: художественная

Уровень освоения: базовый

Возраст обучающихся: 7-10 лет

Срок реализации программы: 3года

**Автор- составитель программы :
педагог дополнительного образования
Шевелева Светлана Николаевна**

г.Старая Русса
2026

Пояснительная записка

Среди множества форм художественного воспитания подрастающего поколения хореография занимает особое место. Занятия танцем не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, дают гармоничное пластическое развитие. В сравнении с музыкой, пением, изобразительным искусством, имеющим своё постоянное место в сетке школьного расписания, танец, несмотря на усилия известных педагогов, хореографов, психологов, искусствоведов, так и не смог войти в число обязательных предметов образования школьника.

В основу данной программы положены следующие нормативные документы, регламентирующие деятельность в сфере дополнительного образования:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Приказ Минпросвещения России от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

3. Приказ Минпросвещения России от 03 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"».

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"».

6. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

7. Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества».

8. Локальные нормативные акты МАУДО «Центр детского творчества».

9. Письмо Минпросвещения России от 10 декабря 2019 года № Д-245/06 «О методических рекомендациях по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)».

10. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный приказом Минтруда России от 22 сентября 2021 года № 652н.

С учётом

Письма Минобрнауки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации (методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

Направленность образовательной программы. Данная программа предназначена для занятий в хореографических объединениях учащихся. Актуальность художественного направления обусловлена современным социальным заказом на образование и стратегическими задачами, определёнными Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р). В документе подчёркивается приоритет духовно-нравственного воспитания, творческого развития личности и формирования у обучающихся эстетического вкуса, эмоционального интеллекта и ценностного отношения к отечественной и мировой культуре.

Программа ориентирована на раскрытие творческого потенциала детей через хореографию, развитие чувства прекрасного, навыков самовыражения и коллективного взаимодействия, что полностью отвечает задачам обновлённой государственной политики в сфере дополнительного образования. Содержание курса направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Отличительной особенностью программы является то, что, программа включает в себя изучение трех направлений танцевального искусства: классического, балльного, и народного, который, в свою очередь, воспитывает в учащихся уважение к национальным традициям.

Программа предполагает освоение азов ритмики, азбуки классического танца, изучение танцевальных элементов, исполнение детских балльных и народных танцев и воспитание способности к танцевально-музыкальной импровизации.

Оригинальность данной программы – это развитие творческого мышления учащихся. Занятия танцами и ритмикой дают заряд положительными эмоциями, раскрепощают, развивают пластику, обогащают разнообразием ритмов танцевальный опыт учащихся.

Программа позволяет проявить индивидуальный творческий подход. Данная программа сориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца. В программу «Хореография» включены упражнения и движения классического, народного и балльного танцев, доступные детям 7-10 летнего возраста, обеспечивающие формирование осанки учащихся, правильную постановку корпуса, ног, рук, головы, развивающие

физические данные, координацию движений, тренирующие дыхание, воспитывающие эмоции, вырабатывающие навык ориентации в пространстве.

Цели и задачи обучения.

Целью программы - создание условий для приобщения детей к танцевальному искусству, развитие их художественно-творческих способностей средствами ритмики и танца с учетом их индивидуальных способностей.

Основные задачи:

Обучающая:

формировать необходимые двигательные навыки, развивать музыкальный слух и чувство ритма.

Развивающая: способствовать всестороннему развитию и раскрытию творческого потенциала.

Воспитательная: способствовать развитию эстетического чувства и художественного вкуса.

Возраст детей участвующих в реализации дополнительной образовательной программы 7-10 лет. Состав группы переменный; мальчики, девочки. Набор обучающихся свободный.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы: продолжительность образовательного процесса 3 года

1-3 год обучения – освоение азов ритмики, азбуки классического танца, несложных элементов историко-бытовых и бальных танцев, а также народного танца. Программа рассчитана на три года, что условно может совпадать с младшим школьным возрастом (7-10 лет).

Основные задачи:

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

Данная программа рассчитана на 3 года. Преподаваемый материал постепенно усложняется новыми элементами.

Формы занятий. Групповая (общегрупповая и в подгруппах).

Возможна реализация программы в дистанционной форме обучения с использованием специализированных электронных платформ и сервисов в порядке, установленном Положением об использовании электронных сервисов и организации электронного взаимодействия в МАУДО «Центр детского творчества».

Информационные площадки

Для информационного сопровождения программы используются официальные электронные сервисы (информационные площадки). Их перечень и

порядок применения установлены Положением об использовании электронных сервисов и организации электронного взаимодействия в МАУДО «Центр детского творчества».

Информационная площадка <https://vk.com/club193441978>

Режим и продолжительность занятий:

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа. Во время занятий предусмотрены 10 минутные перерывы для снятия напряжения и отдыха. Продолжительность академического часа в рамках реализации программы дифференцируется в зависимости от возрастных и психофизиологических особенностей обучающихся. Учебные занятия проводятся с соблюдением следующих временных нормативов:

для обучающихся 4–5 лет — 20 минут;

для обучающихся 6–7 лет — 25–30 минут;

для обучающихся 7–8 лет — 30–40 минут;

для обучающихся от 8 лет и старше — 40 минут.

В случае формирования групп со смешанным возрастным составом продолжительность учебного занятия устанавливается дифференцированно, исходя из количественного преобладания той или иной возрастной категории. За основу принимается норматив, соответствующий возрастной подгруппе, составляющей более 50% от общего числа детей в группе.

Общее кол-во часов в год- 144 (36 недель по 4 часа)

Кол- во часов в неделю- 4 часа.

Периодичность занятий- 2 занятия в неделю по 2 академических часа

Основная форма образовательной работы с детьми: музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого ребенка. Занятия включают чередование различных видов деятельности: музыкально-ритмические упражнения и игры, слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, творческие задания. Организация игровых ситуаций помогает усвоению программного содержания, приобретению опыта взаимодействия, принятию решений. Беседы, проводимые на занятиях, соответствуют возрасту и степени развития детей.

Структура занятий

Структура занятий включает в себя три основные части: *подготовительную, основную, заключительную.*

Подготовительная часть занятия

Общее назначение – подготовка организма к предстоящей работе. *Задачами* этой части является: организация группы; повышение внимания и эмоционального состояния занимающихся; умеренное разогревание организма. *Основными средствами* подготовительной части являются: строевые упражнения; различные формы ходьбы и бега; несложные прыжки; короткие танцевальные комбинации, состоящие из освоенных ранее элементов; упражнения на связь с музыкой и др. Все упражнения выполняются в умеренном темпе и направлены на общую подготовку опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Методические особенности. Продолжительность подготовительной части определяется задачами и содержанием занятия, составом занимающихся и уровнем их подготовки. На эту часть отводится примерно 10-15% общего времени занятия.

Основная часть занятия. *Задачами* основной части являются: развитие и совершенствование основных физических качеств; формирование правильной осанки; воспитание творческой активности; изучение, и совершенствование движений танцев и его элементов; отработка композиций и т.д.

Средства основной части занятия: упражнения на силу, растягивание и расслабление); хореографические упражнения; элементы современного, бального, народного танца; танцевальные композиции; постановочная работа.

Методические особенности : На данную часть занятия отводится примерно 75-85% общего времени. Порядок решения двигательных задач в этой части строится с учетом динамики работоспособности детей. Разучивание и корректировка новых движений происходит в начале основной части, в конце – отработка знакомого материала.

Заключительная часть занятия. *Основные задачи* – постепенное снижение нагрузки; краткий анализ работы, подведение итогов. На эту часть отводится 5-10% общего времени.

Основными средствами являются: спокойные танцевальные шаги и движения; упражнения на расслабление; плавные движения руками; знакомые танцы, исполнение которых доставляет детям радость. *Методические особенности.* В заключительной части проводится краткий разбор достигнутых на занятии успехов в выполнении движений, что создает у учащихся чувство удовлетворения и вызывает желание совершенствоваться. Замечания и советы по поводу недостаточно освоенных движений помогает учащимся сосредоточить на них внимание на следующем занятии.

Для реализации программы применяются методы и приемы:

1.Метод активного слушания музыки, где происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизация, двигательные упражнения – образы.

2.Метод использования слова, с его помощью раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой, терминология, историческая справка и др.

3.Метод наглядного восприятия, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям.

4.Метод практического обучения, где в учебно-тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной, репетиционной работой, осуществляется поиск художественного и технического решения.

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

Приемы:

- комментирование;
- инструктирование;
- корректирование

Ожидаемые результаты освоения программы и способы их проверки.

Программа «Хореография» способствует формированию у обучающихся умений и навыков, универсальных способов деятельности. В этом направлении приоритетными для учебного курса являются умения:

- иметь представления о пространстве и ориентироваться в нем;
- передавать в движении нюансы музыки;
- приобретение навыков коллективных действий;
- осуществление самоконтроля;

На конец 1-го года обучения обучающиеся:

- ориентируются в танцевальной и маршевой музыке;
- знают музыкальный размер (2/4, 4/4), умеют двигаться в такт музыке;могут воспроизвести ритмический рисунок;
- владеют основными движениями: исполнять марш, бег, прыжки; владеют навыками актерской выразительности;
- умеют технически грамотно исполнять фигуры программных танцев; знают поклон, позиции рук и ног.

К числу планируемых результатов освоения программы отнесены:

- **личностные результаты** - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и

управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.

- **метапредметные результаты** – обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий.

- **предметные результаты** – выполнение ритмических комбинаций, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

Формы контроля и оценки результатов достижения поставленных целей:

- проведение открытых уроков для родителей;
- участие в праздничных программах, концертах;
- проведение итоговых занятий в конце года.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения

Программа «Хореография» ориентирована на формирование гармонически развитой личности.

Межпредметные связи

Программа составлена с учётом реализации межпредметных связей по разделам:

«Музыкальная гостиная», «Эстрадный вокал», «Театр игры», где дети учатся слышать в музыке разное эмоциональное состояние и передавать его движениями.

«Наш край», «Историческое краеведение» «Риторика» где дети знакомятся с явлениями общественной жизни, предметами ближайшего окружения, природными явлениями, что послужит материалом, входящим в содержание ритмических игр и упражнений. Каждый танец, который включен в программу, имеет определенные исторические корни и географическое происхождение. Приступая к изучению того или иного танца, учащиеся знакомятся с историей его создания, узнают, в какой стране, у какого народа он появился, в какую страну переместился. Уклад и обычаи, характер и темперамент народа отражаются в танце, и наоборот, изучая танец, учащиеся узнают о тех или иных народах, странах.

Самая тесная взаимосвязь прослеживается с программой физкультурно-спортивной направленности: и по строению занятия, и по его насыщенности, каждое занятие имеет конкретную цель — тренировать те или иные группы мышц для выполнения различных движений. Регулярные занятия танцами, как и

занятия физкультурой, создают и укрепляют мышечный корсет, улучшают работу сердца, нервной системы, укрепляют психику.

Учебный план Первый год обучения

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие Техника безопасности	4	2	2	Опрос
2	Элементы классического танца	20	4	16	Контрольный просмотр, опрос
4	Элементы народно сценического танца	20	4	16	Контрольный просмотр, опрос
5	Бальный танец	20	4	16	Контрольный просмотр
6	Азбука музыкального движения	20	4	16	Контрольный просмотр
7	Развитие пластики тела	34	10	24	Контрольный просмотр
8	Танцевально-ритмическая гимнастика	20	4	16	Контрольный просмотр
9	Промежуточная аттестация	8		8	Отчетный концерт
	Итого часов	144	32	112	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ)

Первый год обучения

Каждая тема состоит из теоретической и практической части.

Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, показ изучаемых элементов танца, объяснение принципа движения, беседу с учащимися, просмотр видеоматериалов. В данной программе не предусматривается проведение специальных теоретических занятий.

1. Вводное занятие Знакомство с обучающимися. Введение в образовательную программу.

2. Техника безопасности Инструктаж по технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев. Культура поведения на учебных занятиях.

Разучивание танцевального приветствия (поклон) Ссылка на видео <https://ok.ru/video/5286856145?fromTime=73>, построение по линиям, игра «Знакомство»

3. Основы классического танца

Классический танец обладает наиболее совершенной системой обучения, основанной на глубоких анатомических и физиологических закономерностях. Он занимает особое место среди других специальных предметов, являясь фундаментом всей танцевальной подготовки и основой высокой исполнительской культуры.

На первом году обучения должен быть заложен фундамент для формирования всего комплекса знаний, навыков, умений, качеств, которыми будет обладать ученик. Выполнение этой задачи предполагает:

- выработку правильной балетной осанки на основе принятой в классическом танце постановки корпуса, ног, рук, головы;
- усвоение основных движений классического экзерсиса на основе выработки мышечных ощущений, обеспечивающих наиболее правильное исполнение;
- формирование начальных навыков координации движений;
- работу над развитием природных данных;
- исправление природных недостатков;
- овладение приемами и навыками на уроке. Ссылка на видео <https://ok.ru/video/1566659580192?fromTime=380>

1. Позиции ног. Ссылка на видео <https://youtu.be/zgI-Z9fncYI>

Первая позиция. Ступни ног, соприкасаясь пятками, развернуты носками наружу, образуя прямую линию.

Вторая позиция. Сохраняется прямая линия первой позиции, но пятки выворотных ног отстоят одна от другой примерно на одну длину стопы.

Третья позиция. В том же выворотном положении ног, ступни плотно прилегая, закрывают друг друга на половину.

Четвертая позиция. Стопы параллельны друг другу на расстоянии стопы. Тяжесть корпуса распределяется равномерно на две ноги.

Пятая позиция. Ступни закрывают друг друга: пятка одной ноги соприкасается с носком другой.

2. Позиции и положения рук. Ссылка на видео <https://youtu.be/zgI-Z9fncYI>

Подготовительное положение – руки опущены вниз.

Первая позиция. Руки направлены вперед.

Вторая позиция. Руки направлены в стороны.

Третья позиция. Руки направлены вверх.

3. Экзерсис у станка. Ссылка на видео

<https://ok.ru/video/5286856145?fromTime=73>

a) demi-plie по первой, второй и пятой позициям. Ссылка на видео

<https://ok.ru/video/1424762343756?fromTime=53>

b) Battements tendus Ссылка на видео

<https://ok.ru/video/1424762343756?fromTime=53>

c) Relive lent . Ссылка на видео

<https://ok.ru/video/1424762343756?fromTime=53>

Все упражнения у станка сначала проучиваются лицом к станку, а затем держась одной рукой за станок.

4. Экзерсис на середине зала.

Все упражнения аналогичны экзерсису у станка.(см.приложение)

5. Аллегро (прыжки) Ссылка на видео.

<https://ok.ru/video/341237436833?fromTime=2438>

- Saute.

4.Народный танец

В задачу первого года обучения входит знакомство с основными позициями и положениями рук и ног, головы и этих элементов на «середине», развитие элементарных навыков координации движений. Для первого года обучения рекомендуется прохождение элементов и небольших комбинаций русского народного танца. На первом году обучения в работе используются только первая (6-я) позиция ног и первая и третья свободные позиции ног. Позиции и положения рук используются все (соответствуют программе по народно-сценическому танцу для хореографических училищ) Ссылка на видео. https://youtu.be/CpbxzfoJd_k , <https://youtu.be/frQDGRI31Rw>

Позиции ног

1. Пять прямых:

1- я-обе ноги поставлены рядом и соприкасаются внутренними сторонами стопы

2- я-обе ноги поставлены параллельно на расстоянии стопы друг от друга

3- я-обе ноги поставлены рядом и соприкасаются внутренними сторонами стопы, каблук одной ноги находится у середины стопы другой

4- я-обе ноги поставлены по одной прямой линии друг перед другом на расстоянии стопы

5- я-обе ноги поставлены по одной линии друг перед другом; каблук одной ноги соприкасается с носком другой

2. Пять свободных:

Во всех свободных позициях ноги поставлены так, что стопы находятся в направлении между соответствующими открытыми и прямыми позициями.

3. Две закрытые:

1-я закрытая- обе ноги повернуты вовнутрь и поставлены носками вместе; каблуки разведены в стороны

2-я закрытая- обе ноги повернуты внутрь и поставлены на расстоянии стопы между носками, каблуки разведены в стороны.

Во всех перечисленных позициях тяжесть корпуса распределена равномерно на обе ноги, ноги в коленях вытянуты.

Позиции и положения рук

1. Семь позиций:

1-я, 2-я, 3-я, позиции аналогичны 1-й, 2-й, 3-й позициям рук классического танца.

4-я- руки согнуты в локтях, кисти лежат на талии; большой палец сзади, четыре других собранных вместе, спереди. Плечи и локти направлены в стороны по одной прямой линии.

5-я- обе руки скрещены на уровне груди; но не прикасаются к корпусу. Пальцы собраны вместе, лежат сверху плеча разноименной руки, чуть выше локтя.

6-я- обе руки согнуты в локтях, которые слегка приподняты и направлены в стороны. Указательные и средние пальцы прикасаются к затылку.

7-я- обе руки согнуты в локтях и заложены за спину на талии. Запястье одной лежит на запястье другой.

2. Подготовительное положение:

Обе руки свободно опущены вдоль корпуса, кисти свободны и повернуты ладонью к корпусу.

1-е положение- обе руки округленные в локтях раскрыты в стороны на высоте между подготовительным положением и 2-й позицией; кисти находятся на уровне талии, пальцы свободно собраны и открыты, ладони слегка повернуты вверх.

2-е положение- обе руки округленные в локтях раскрыты в стороны на высоте между 3-й и 2-й позициями пальцы свободно собраны и открыты, ладони слегка повернуты вверх.

Русский народный танец

Русский танец может быть предоставлен достаточно широко, и поэтому его освоение предлагается в течение всего срока обучения.

Основные положения рук

1. Подготовительное первое и второе

2. Подготовка к началу движения

3. Положения рук в парных

Основные положения ног 1. Позиции ног-1-я, 2-я, 3-я свободные и прямые, 1-я, 2-я закрытые.

Элементы танца

1. Раскрывание и закрывание рук
 - А) одной руки Б) двух рук
 - В) поочередные раскрывания рук
 - Г) переводы рук в различные положения
2. Поклоны
 - А) на месте без рук и с руками
3. Притопы
 - А) одинарные (женские и мужские) Б) тройные
4. Простой (бытовой) шаг А) вперед с носка
5. Простой русский шаг:
 - А) назад через полупальцы на всю стопу Б) с притопом с продвижением вперед
 - В) с притопом и продвижением назад
6. Боковой шаг на всей стопе и на полупальцах по прямой позиции
7. «Гармошка»
8. «Елочка»
9. Перескоки с ноги на ногу на всю стопу (подготовка к дробям)
10. Бег на месте с продвижением вперед и назад на полупальцах
11. Перескоки на месте, с продвижением вперед, назад и вокруг
12. «Ковырялочка» с двойным притопом, с тройным притопом
13. Хлопки и хлопучки одинарные, двойные, тройные (фиксирующие удары и скользящие удары)
 - А) в ладошки Б) по бедру
 - В) по голенищу сапога
14. Присядки (для мальчиков)
 - А) Подготовка к присядке (плавное и резкое опускание вниз) по 1-й прямой и свободной позициям.
 - В) Подскоки на двух ногах по 1-й прямой и свободной позициям
 - Г) Присядки на двух ногах по 1-й прямой и свободной позициям с вынесением ноги на каблук вперед и в сторону

5.Бальный танец

Движение в характере и темпе музыки. Шеренга, колонна. Перестроения из колонны по одному в пары на месте; построения- круг, сужение и расширение. Танцевальный шаг (с носка), шаг на полупальцах, легкий бег, шаг с подскоком.

Поклоны мальчика, книксен у девочки. На шагах-пропусти девочку вперед.

Позиция ног- 1-я, 2-я, 3-я, 6-я.

Позиции и положения рук

Подготовительное положение, 1-я, 3-я, 2-я позиции. Положение рук за платье у девочек.

1. Русский танец на музыку народной песни «Посею лебеду». Хороводный танец, построенный на шагах, тройном притопе вправо и влево.

2. «Прогулка» - парный, построен на танцевальном шаге, шагах с подскоками, притопе.

3. Чешский танец «Страшак» - народный вариант, построен на галопе, притопе, хлопках.(см. приложение №)

4. «Чебурашка» - парный, построен на движениях: основной шаг (походка крокодила Гены), «неваляшка» «гармошка», припадание, «футбол», «проказник», «дразнилка». Авторская композиция. Хореография А.Н.Беликовой.

5. «Первые шаги» . Авторская композиция. Хореография Л.Шмидт.

6.Азбука музыкального движения.

Беседа об основных понятиях и их разъяснение: музыкальный размер, направления движения, степени поворота.

Система упражнений, направленная на развитие музыкального слуха: прослушивание различных ритмов и мелодий, хлопки под музыку, игра «Найди музыкальную фразу».

Развитие ритмического восприятия.

Виды музыкальных размеров: 2/4, 3/4, 4/4.

Система упражнений, направленная на развитие чувства ритма и музыкального слуха: прослушивание различных ритмов и мелодий, хлопки под музыку, игра «Найди музыкальную фразу». Игра в хлопки с увеличением темпа: хлопки (на сильную долю) становятся громче и увеличивается размах рук, и, наоборот, со снижением темпа все стихает. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

Развитие музыкальности.

Музыкальные жанры: песня, танец, марш. Различие танцев по характеру, темпу, размеру: вальс, полонез, польку. Беседа о жанре, характере и музыкально-выразительных средствах помогает развивать логическое мышление ребенка и поднимать уровень его общего культурного развития.

Игра «Найди свой путь», движение по залу со сменой направлений под музыку. Музыкально-пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки; шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево. Пространственные музыкальные упражнения: продвижения в различных рисунках по одному, в паре, перестроения из колонны в шеренгу и обратно, из одного круга в два и обратно, продвижения по кругу (внешнему и внутреннему), «звёздочка», «конверт». Музыкально-ритмические упражнения на практическое усвоение понятий: «Темп», «Ритм», «Динамика», «Музыкальная фраза», «Акцент». Оформление урока музыкой с ярко выраженным ритмическим рисунком. Детям предлагается вразброс танец, марш, песню, которые следуют друг за другом, внезапно обрываясь. Дети должны быстро

перестроиться и исполнять заданные движения, меняя их в соответствии со сменой звучания музыкального жанра. Например, под марш они начинают маршировать, под песню берут микрофон и открывают рот, словно поют, под танец выполняют танцевальные движения. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

Паузы в движении и их использование.

Виды музыкальных размеров танцев.

Игра «Сделал - остановись».

Т а н ц е в а л ь н ы е ш а г и : с носка, с подъёмом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении, на полупальцах с вытянутыми коленями, со сменой положения рук. Шаги, выполненные через выпад вправо-влево, вперед-назад.

7.Развитие пластики тела.

Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений

Система специально разработанных упражнений на развитие основных навыков по данной теме

Упражнения на осанку.

Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений.

Понятие о линиях корпуса. Применение навыков расслабления в танце.

Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса: наклоны головы, сжатие и расслабление пальцев рук, вращение кистей, локтей и плеч. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц брюшного пресса: наклоны в стороны и вперёд, потягивания в стороны и вверх, круговые вращения корпуса. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц спины: сжатие и растяжение мышц грудного отдела, «джазовый квадрат», растягивание и скручивание мышц поясничного отдела позвоночника. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

Упражнения на растяжку.

Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений.

Основные принципы дыхания. Выделение различных групп мышц. Понятие о линиях корпуса. Применение навыков расслабления в танце. Понятие о мышечном тоне. Разнонаправленное растяжение.

Основы гимнастики на полу, игровой стретчинг. Развитие навыков растяжения и расслабления. Освоение системы упражнений, направленной на развитие подвижности суставных сочленений: вращения в суставах (стопа, колено, бедро); укрепление и развитие мышц ног: работа стопы (пятка, носок, плоская стопа), различные виды приседаний, прыжки. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

Упражнения на пластику.

Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Основные принципы дыхания. Выделение различных групп мышц.

Работа по классическому экзерсису на полу (система движений «партер» на полу). Эта система помогает сделать тело подвижным, послушным, прекрасным. Здесь пол служит как бы инструментом, помогающим выпрямлять, вытягивать, разворачивать, развивать в нужном направлении костно-мышечный скелет ребенка, исправлять физические недостатки. На занятиях дети пользуются специальными гимнастическими ковриками. Для обучения сознательному управлению своими мышцами применяются упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. Эти упражнения также способствуют растягиванию ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок, укрепляют все группы мышц ног, приучают к ощущению вытянутости ноги, в том числе пальцев ног и всей стопы. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой

8. Танцевально-ритмическая гимнастика.

Беседа об основных понятиях и их разъяснение: музыкальный размер, направления *движения*, степени поворота.

Система специально разработанных упражнений на развитие основных навыков по данной теме.

Обще развивающие упражнения.

Необходимость предварительного разогрева мышц, знакомство с основными группами мышц. Основные группы мышц верхнего плечевого пояса. Укрепление и развитие мышц брюшного пресса как залог формирования мышечного корсета. Различные отделы позвоночника и их специфика. Что такое осанка и для чего она нужна. Суставы и механизм их работы. Основные группы мышц ног.

Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку по специальной системе подготовки начинающих танцоров Прыжки: маленькие и большие прыжки; по разным длительностям. Подскоки: на месте; с продвижением. Упражнения для рук и кистей: являются частью разминки, а также включаются в танцевальные комбинации и этюды. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

Виды шага, бега, прыжков.

. Названия основных видов шагов, прыжков, понятие маленьких и больших прыжков; по разным длительностям.

Танцевальные шаги: с носка, с подъёмом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении, на полупальцах с вытянутыми коленями, со сменой положения рук. Лёгкий бег с пальцев вытянутой стопы, бег с отбрасыванием назад ног, согнутых в коленях, на месте и в продвижении, бег с подниманием вперёд ног, согнутых в коленях, на месте и с продвижением. Прыжки: понятие маленьких и больших

прыжков; по разным длительностям. Подскоки: на месте; с продвижением. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой. Основные степени поворотов на месте и в движении: целый поворот, половина поворота, поворот по четвертям и восьмым долям.

Музыкальный размер - $3/4$ или $4/4$. Движения, вырабатывающие натянutosть всей ноги в колене, подъёме, пальцах, развивающие силу и эластичность ног (изучается по 1 позиции вначале в сторону, вперёд, затем назад). Музыкальный размер - $2/4$. Тренинг. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой, включения шагов в различных направлениях. Исходная позиция (если не указывается специально) – ноги на ширине плеч, стопы параллельно друг другу.

Ритмические композиции.

Понятие о детальных оттенках музыки, музыкальные размеры ,темп, характер музыки (четко, сильно, медленно, плавно). Изучение и исполнение образно-танцевальных композиций «Ладосшки», «Марш с флажками», «Слоник», «Гуси», «Ванька-Встанька», «Зарядка», «Часики».

Диско-танцы

Беседа об основных понятиях и их разъяснение: диско-музыка, музыкальный размер.

Изучение ритмически простых линейных и парных диско-танцев.

- Диско-танец «Стирка».
- Понятия «музыкальная фраза», «пауза».
- Изучение и исполнение линейного диско-танца «Стирка».
- Бальный танец «Падеграс»
- История танца «Падеграс». Основные движения (простой шаг с носка на носок, шаг скрестный в сторону), направления танцевального движения в зале: лицом по линии танца. Движение вперёд и назад, вправо-влево.
- Изучение и исполнение танца «Падеграс» в парах.

Второй год обучения

Учебный план

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие Техника безопасности	4	2	2	Опрос
2.	Развитие пластики тела	60	10	50	Контрольный просмотр, опрос
3	Классический танец	40	6	34	Контрольный просмотр, опрос
4	Народно сценический танец	30	4	26	Контрольный просмотр
	Промежуточная аттестация	10		10	Итоговый концерт
	Итого часов	144	22	122	

1.Вводное занятие. Техника безопасности Инструктаж по технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев. Культура поведения на учебных занятиях.

2.Развитие пластики тела.

Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений

Система специально разработанных упражнений на развитие основных навыков по данной теме

Упражнения на осанку.

Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Понятие о линиях корпуса. Применение навыков расслабления в танце.

Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса: наклоны головы, сжатие и расслабление пальцев рук, вращение кистей, локтей и плеч. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц брюшного пресса: наклоны в стороны и вперёд, потягивания в стороны и вверх, круговые вращения корпуса. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц спины: сжатие и растяжение мышц грудного отдела, «джазовый квадрат», растягивание и скручивание мышц поясничного отдела позвоночника. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и

комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

Упражнения на растяжку.

Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Основные принципы дыхания. Выделение различных групп мышц. Понятие о линиях корпуса. Применение навыков расслабления в танце. Понятие о мышечном тонусе. Разнонаправленное растяжение.

Основы гимнастики на полу, игровой стретчинг. Развитие навыков растяжения и расслабления. Освоение системы упражнений, направленной на развитие подвижности суставных сочленений: вращения в суставах (стопа, колено, бедро); укрепление и развитие мышц ног: работа стопы (пятка, носок, плоская стопа), различные виды приседаний, прыжки. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

Упражнения на пластику.

Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Основные принципы дыхания. Выделение различных групп мышц.

Работа по классическому экзерсису на полу (система движений «партер» на полу). Эта система помогает сделать тело подвижным, послушным, прекрасным. Здесь пол служит как бы инструментом, помогающим выпрямлять, вытягивать, разворачивать, развивать в нужном направлении костно-мышечный скелет ребенка, исправлять физические недостатки. На занятиях дети пользуются специальными гимнастическими ковриками. Для обучения сознательному управлению своими мышцами применяются упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. Эти упражнения также способствуют растягиванию ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок, укрепляют все группы мышц ног, приучают к ощущению вытянутости ноги, в том числе пальцев ног и всей стопы. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой

3.Классический танец

Повторение пройденных упражнений увеличенном количестве. Развитие силы ног и стоп путем упражнения на полупальцах. Развитие координации движений.

Начиная со второго года обучения руки в экзерсисе у полки и на середине зала открываются во II позицию- preparation- на два вступительных аккорда. В подготовительное положение руки опускаются одновременно с окончанием упражнений.

Первая позиция. Ступни ног, соприкасаясь пятками, развернуты носками наружу, образуя прямую линию.

Вторая позиция. Сохраняется прямая линия первой позиции, но пятки выворотных ног отстоят одна от другой примерно на одну длину стопы.

Третья позиция. В том же выворотном положении ног, ступни плотно прилегая, закрывают друг друга на половину.

Четвертая позиция. Стопы параллельны друг другу на расстоянии стопы. Тяжесть корпуса распределяется равномерно на две ноги.

Пятая позиция. Ступни закрывают друг друга: пятка одной ноги соприкасается с носком другой.

6. Позиции и положения рук.

Подготовительное положение – руки опущены вниз.

Первая позиция. Руки направлены вперед.

Вторая позиция. Руки направлены в стороны.

Третья позиция. Руки направлены вверх.

7. Экзерсис у станка.

d) Plie (demi-plie и grand plie) по первой, второй и пятой позициям.

e) Battements tendus.

f) Battements tendu jete.

g) Rond de jambe par terre.

h) Relive lent

Все упражнения у станка сначала проучиваются лицом к станку, а затем держась одной рукой за станок.

8. Экзерсис на середине зала.

Все упражнения аналогичны экзерсису у станка.

9. Аллегро (прыжки).

- Saute.

4. Народно сценический танец

Второй год обучения включает в себя изучение элементов у станка, которые затем можно перенести на середину зала. А так же более сложные танцевальные композиции, способствующие развитию координации движений учащихся. Изучаются элементы русского танца.

Упражнения у станка Ссылка на видео. https://youtu.be/CpbxzfoJd_k , <https://youtu.be/frQDGRl31Rw>

1. Пять открытых позиций ног- аналогичны позициям классического танца

2. Подготовка к началу движения (preparation) А) движение руки

Б) движение руки в координации с движением ноги

3. Переводы ног из позиции в позицию:

А) Скольжением стопой по полу (battements tendus) Б) Броском работающей ноги на 35°

В) Поворотом стоп

4 Приседания по 1-й, 2-й, 3-й открытым позициям музыкальный размер 3/4, 4/4 А) полуприседание (demi -plie) Б) полное приседание (grand plie)

5. Приседания по прямым и открытым позициям, с переводом ног указанными приемами (музыкальный размер 3/4, 4/4)

6. Упражнения напряженной стопой (battements tendus) из 1-й прямой позиции на каблук (музыкальный размер 2/4)

А) с полуприседанием (demi- plie) на опорной ноге Б) с demi-plie в исходной позиции

7. Выведение ноги на каблук по 1-й и 3-й открытым позициям вперед, в сторону и назад (музыкальный размер 2/4)

8 Выведение ноги на носок, каблук, носок из 1-й, 3-й и 5-й открытых позиций вперед, в сторону назад (музыкальный размер 2/4)

9. Маленькие броски (battements tendus jetes) вперед, в сторону и назад по 1-й, 3-й, 5-й открытым позициям (музыкальный размер 2/4, 3/4, 6/8)

10. Подготовка к «веревочке» скольжение работающей ноги по опорной (passe) музыкальный размер 2/4, 4/4

А) в открытом положении на всей стопе

11. подготовка к «четке (flic-flac). мазки подушечкой по полу от себя и к себе (музыкальный размер 2/4, 4/4)

а) в прямом положении одной ногой вперед

б) двумя ногами поочередно

14 Растяжка из 1-й прямой позиции в полуприседании и полное приседание на опорной ноге, стоя лицом к станку (музыкальный размер 3/4, 4/4)

Элементы русского народного танца

1 Поочередное раскрытие рук (приглашение) музыкальный размер 2/4, 4/4

2 Движение рук с платком из подготовительного положения в 1-е положение, и в 4-ю, и 5-ю позиции 3. Бытовой шаг с притопом

4 «Шаркающий» шаг

а) каблуком по полу

б) полупальцами по полу

5. «Переменный» шаг

а) с притопом и продвижением вперед и назад

б) с фиксацией одной ноги около икры другой и продвижением вперед и назад

6. «Девичий ход» с переступаниями

7. Перескоки с ноги на ногу по 3-й свободной позиции и движением в сторону

8. Поочередное выбрасывание ног перед собой или крест –на -крест на ребро каблука или носок. На месте или с отходом назад.

9. « Моталочка» в прямом положении на полупальцах и с акцентом на всей стопе . «Веревочка»

12 " Ковырялочка» с подскоками

13 «Ключ» простой на подскоках

14 Дробные движения

А простая дробь на месте

Б тройная дробь (поочередные выстукивания всей стопой) на месте и с продвижением вперед

5 простая дробь с полупальцами на месте

15 Присядки (для мальчиков)

А присядка с выбрасыванием ноги на ребро каблука вперед и в сторону по 1-й прямой и открытым позициям

Б присядка с выбрасыванием ноги на воздух вперед и в сторону

16 Хлопки и хлопучки (для мальчиков)

- удары руками по голенищу сапога спереди и сзади, с продвижением вперед, назад и в сторону

6 фиксирующие и скользящие удары по подошве сапога, по груди, по полу в поочередные удары по голенищу сапога спереди и сзади

: по голенищу сапога спереди крест-накрест

16. Прыжки с обеих ног (обе ноги согнуты в коленях назад)

Третий год обучения

Учебный план

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие Техника безопасности	4	2	2	Опрос
2.	Развитие пластики тела	60	10	50	Контрольный просмотр, опрос
3	Классический танец	40	6	34	Контрольный просмотр, опрос
4	Народно сценический танец	30	4	26	Контрольный просмотр
	Итоговая аттестация	10		10	Итоговый концерт
	Итого часов	144	22	122	

1.Вводное занятие. Техника безопасности Инструктаж по технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев. Культура поведения на учебных занятиях.

2.Развитие пластики тела.

Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений

Система специально разработанных упражнений на развитие основных навыков по данной теме

Упражнения на осанку.

Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Понятие о линиях корпуса. Применение навыков расслабления в танце.

Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса: наклоны головы, сжатие и расслабление пальцев рук, вращение кистей, локтей и плеч. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц брюшного пресса: наклоны в стороны и вперёд, потягивания в стороны и вверх, круговые вращения корпуса. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц спины: сжатие и растяжение мышц грудного отдела, «джазовый квадрат», растягивание и скручивание мышц поясничного отдела позвоночника. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и

комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

Упражнения на растяжку.

Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Основные принципы дыхания. Выделение различных групп мышц. Понятие о линиях корпуса. Применение навыков расслабления в танце. Понятие о мышечном тонусе. Разнонаправленное растяжение.

Основы гимнастики на полу, игровой стретчинг. Развитие навыков растяжения и расслабления. Освоение системы упражнений, направленной на развитие подвижности суставных сочленений: вращения в суставах (стопа, колено, бедро); укрепление и развитие мышц ног: работа стопы (пятка, носок, плоская стопа), различные виды приседаний, прыжки. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

Упражнения на пластику.

Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Основные принципы дыхания. Выделение различных групп мышц.

Работа по классическому экзерсису на полу (система движений «партер» на полу). Эта система помогает сделать тело подвижным, послушным, прекрасным. Здесь пол служит как бы инструментом, помогающим выпрямлять, вытягивать, разворачивать, развивать в нужном направлении костно-мышечный скелет ребенка, исправлять физические недостатки. На занятиях дети пользуются специальными гимнастическими ковриками. Для обучения сознательному управлению своими мышцами применяются упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. Эти упражнения также способствуют растягиванию ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок, укрепляют все группы мышц ног, приучают к ощущению вытянутости ноги, в том числе пальцев ног и всей стопы. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой

3.Классический танец

Программа классического танца третьего года обучения состоит из повторения пройденного материала, и на изучении новых достижений.

Освоение новых движений зависит от степени подготовки во втором классе, поэтому в самом начале года необходимо проверить правильность и чистоту исполнения уже пройденного. При этом особое внимание надо обращать на натянутость опорной ноги, правильность положения стопы, на ровность, подтянутость корпуса, точное положение центра тяжести все это вырабатывает устойчивость.

Развитие выносливости и силы происходит за счет ускорения темпа и увеличения количества движений в упражнении, что допустимо только в случае, если сами движения усвоены и исполняются качественно.

Первая позиция. Ступни ног, соприкасаясь пятками, развернуты носками наружу, образуя прямую линию.

Вторая позиция. Сохраняется прямая линия первой позиции, но пятки выворотных ног отстоят одна от другой примерно на одну длину стопы.

Третья позиция. В том же выворотном положении ног, ступни плотно прилегая, закрывают друг друга на половину.

Четвертая позиция. Стопы параллельны друг другу на расстоянии стопы. Тяжесть корпуса распределяется равномерно на две ноги.

Пятая позиция. Ступни закрывают друг друга: пятка одной ноги соприкасается с носком другой.

10. Позиции и положения рук.

Подготовительное положение – руки опущены вниз.

Первая позиция. Руки направлены вперед.

Вторая позиция. Руки направлены в стороны.

Третья позиция. Руки направлены вверх.

11. Экзерсис у станка.

i) demi-plie по первой, второй и пятой позициям.

j) Battements tendus.

k) Battements tendu jete.

l) Rond de jambe par terre.

m) Battement soutenu

n) Battement frappe.

o) Petit battement sur le cou-de-pied.

p) Relive lent

q) Grand battement jete.

Все упражнения у станка сначала проучиваются лицом к станку, а затем держась одной рукой за станок.

12. Экзерсис на середине зала.

Все упражнения аналогичны экзерсису у станка.

13. Аллегро (прыжки).

- Saute.

- Pas echatpe.

4. Народносценический танец

Третий год обучения включает в себя изучение элементов у станка, которые затем можно перенести на середину зала. Ссылка на видео. https://youtu.be/CpbxzfJd_k , <https://youtu.be/frQDGRI31Rw> .
<https://ok.ru/video/8677688626?fromTime=95>

А так же изучаются элементы белорусского танцев, а так же вводятся элементы одного из танцев прибалтийских республик. Особенностью

предлагаемого материала на третьем году обучения является его внешняя схожесть. Это делается для того, чтобы дать учащимся

определенную базу. На которой будет строиться дальнейшее обучение, на конкретных примерах показать стилистические особенности элементов русских народных танцев

Белорусский народный танец.

Белорусский народный танец по своему лексическому материалу очень удобен для обучения детей. Белорусские хороводы, игровые танцы, отображающие трудовые процессы известны по всей нашей стране и пользуются большой популярностью.

Характер движений белорусских танцев легкий и трамплинный. Наиболее известный и танцами в Белоруссии являются «Лявониха», «Крыжачок» и полька.

На втором году обучения предлагается танцевальный материал из танца «Крыжачок». <https://youtu.be/WVrwTuRbkOE> Положение рук в сольном танце

положения рук в массовых и парных танцах Б подготовка к началу движения Элементы танца «Крыжачок» Притопы одинарные

1 Подскоки на месте на двух ногах по 1-й прямой позиции : Основной ход «Крыжачка»

- Поочередные выбрасывания ног на каблук вперед " Тройные притопы с поклоном

Присядка на двух ногах по 1-й прямой позиции с продвижением из стороны с сторону (для мальчиков) Веревоочка» с переступанием

1 Кружение с припаданием

Танцы прибалтийских республик Эстонские, литовские, латвийские танцы не очень сложны технически и доступны для усвоения детьми. Композиция этих танцев и их игровое содержание помогают развить координацию и выносливость. На втором году обучения предлагаются элементы танца «Козлик» (литовский танец) и элементы польки.

Положение ног в танце «Козлик»

2 Положение руте в танце «Козлик»

: Положение рук в парных и массовых танцах Подготовка к началу движения

Движения танца «Козлик» музыкальный размер 2/4)

Простые шаги на приседании 1 Перескоки с ноги на ногу на месте и с продвижением

3. Прыжки с первой прямой во вторую прямую позицию и обратно

4. Прыжки с перекрещенными ногами

5. Прыжки с выбрасыванием ноги в сторону

6. Прыжки с поджатыми ногами на месте и с продвижением назад и вперед

1. Движения польки
2. Простые подскоки польки
 - А) на месте Б) вокруг себя
 - В) с продвижением назад, вперед и в сторону
3. Простые подскоки с хлопками и поклонами
4. Простые подскоки в повороте парами под руки
5. Галоп в сторону

Рабочая программа воспитания объединения на учебный год

Цель, задачи и результат воспитательной работы.

Цель воспитательной работы – воспитание и развитие социально-активной, образованной, нравственно и физически здоровой личности в изменяющихся условиях общественной жизни.

Задачи:

- Выявление и развитие творческого потенциала и природных задатков каждого ребенка.
- Воспитание трудолюбия, аккуратности, усидчивости, толерантности, умения довести начатое дело до конца, взаимопомощи при выполнении работы, экономичного отношения к используемым материалам, привитие основ культуры труда.
- Формирование полноценной психически и физически здоровой личности с устойчивым нравственным поведением, способной к самореализации и самоопределению в социуме.

Результат воспитания:

Изменение развития личностной, социальной, трудовой (профессиональной) и здоровье - сберегающей культуры обучающихся, общей психологической атмосферы и нравственного уклада жизни, детско-родительских отношений.

Календарный план воспитательной работы объединения на учебный год

№ п/ п	Мероприятие	Задачи	Сроки проведени я
1.	Участие в проведении Дня открытых дверей	Привлечение внимания обучающихся и их родителей к деятельности объединения	4 неделя августа
2.	Родительское собрание	обсуждение совместных	1 неделя

		мероприятий, согласование графика работы, формирование состава родительского комитета	сентября
3.	анкетирование родителей (анкеты изучения семей учащихся, выявление пожеланий в организации совместных дел). - анкетирование учащихся (взаимоотношение в семье, эмоциональный комфорт).	Диагностика семей обучающихся с целью выбора оптимальных форм взаимодействия	1 неделя сентября
4.	«Будем знакомы»	знакомство друг с другом, кабинетом	1 неделя сентября
5.	Общее собрание объединения (содержание и порядок работы объединения)	выбор актива, разработка плана мероприятий, выбор старост групп, определение функций дежурного	1 неделя сентября
6.	Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения в МАУДО «ЦДТ»	Знакомство с техникой безопасности и правилами поведения МАУДО «ЦДТ»	2 неделя сентября
7.	Беседа на тему «День солидарности в борьбе с терроризмом»	Борьба с терроризмом	2 неделя сентября
8.	Международный день мира (21.09) беседа «Пусть на планете будет мир!»	Развитие чувства патриотизма и любви к Родине	3 неделя сентября
9.	Международный день пожилых людей – конкурс рисунков «Моя бабушка», «Мой дедушка» 1 октября	Воспитание у обучающихся чувства уважения, внимания, чуткости к пожилым людям	1 неделя октября
10.	Беседа «Профессия-учитель»	расширять знания детей о профессии учителя, воспитывать уважение	1 неделя октября
11.	Инструктаж «Как вести себя во время осенних каникул, на водоемах, дорогах, улицах». ПДД, ППБ. Инструктаж «По действиям при получении сообщения о возможном теракте»	Знакомство с правилами поведения на воде, на дорогах. Алгоритм действий при возможном теракте	4 неделя октября

12.	День народного единства 4 ноября «Когда мы едины, мы непобедимы»	Совершенствование духовной и нравственной культуры	1 неделя ноября
13.	Участие в мероприятии, посвящённому Дню матери.	Воспитание любви к матери, родной семье, близким людям	4 неделя ноября
14.	День Конституции РФ – 12.12 – беседа «Наши права и обязанности»	формирование гражданской позиции	2 неделя декабря
15.	Родительское собрание «Итоги первого полугодия»	Демонстрация достижений обучающихся в первом полугодии	3 неделя декабря
16.	Новогодний концерт	Воспитание содружества между объединениями	4 неделя декабря
17.	Инструктажи по технике безопасности во время новогодних представлений и возле елки	Знакомство с правилами поведения во время новогодних представлений	4 неделя декабря
18.	Инструктаж «Как вести себя во время зимних каникул», на льду, дорогах, улицах, первая помощь при обморожении». ПДД, ППБ	Знакомство с правилами поведения на воде, на дорогах, при обморожении	4 неделя декабря
19.	Каникулярные мероприятия	Развитие творческих способностей.	1 неделя января
20.	Инструктаж «Как вести себя во время лыжной прогулки и первая помощь при обморожении»	Знакомство с правилами поведения на лыжной прогулке, при обморожении	4 неделя января
21.	Беседа «Предотвращение опасных ситуаций»	Проверка знаний ПДД	1 неделя февраля
22.	Посещение музея Северо-Западного фронта ко дню освобождения г.Старая Русса от немецко-фашистских захватчиков.	Посещение музея	2 неделя февраля
23.	Международный день родного языка (21.02), беседа «Мы живем в России»	Воспитание культуры родного языка	3 неделя февраля
24.	Изготовление поздравительных открыток	Активизация творческого потенциала детей, укрепление	в течение года

	и стенгазет к праздникам (День учителя, День пожилых людей, День матери, Новый год, День защитника Отечества, 8 марта, 9 мая и др.)	детско-родительских отношений	
25.	Викторина «Самый, самый...», в честь Дня защитника Отечества	формирование навыков культурного отдыха	3 неделя февраля
26.	Беседа на тему «Скажи нет вредным привычкам!»	профилактика здорового образа жизни	4 неделя февраля
27.	Инструктаж «Как вести себя во время весенних каникул, на льду водоемов. ПДД, ППБ»	Знакомство с правилами поведения у водоемов	3 неделя марта
28.	Беседа с просмотром видео «Мой край родной»	Прививаем любовь к родному краю	4 неделя марта
29.	Беседа: «Как отмечают 1 апреля в других странах...» День Смеха	шутки, игры, розыгрыши	1 неделя апреля
30.	Конкурс рисунков и макетов к Всемирному дню авиации и космонавтики 12. 04.	расширение кругозора о космических полетах.	2 неделя апреля
31.	Подготовка к отчетному концерту	демонстрация успехов и достижений, приобретенных на занятиях в объединении	4 неделя апреля
32.	Организация и проведение бесед и уроков мужества к годовщине Победы в ВОВ.	Воспитание патриотизма, уважения к ветеранам ВОВ	1 неделя мая
33.	Мониторинг удовлетворенности деятельностью педагога объединения.	Диагностика удовлетворенности работой объединения.	2 неделя мая
34.	Итоговый отчетный концерт. Награждение родителей и воспитанников грамотами, благодарственными письмами.	Создание положительного эмоционального настроения детей и родителей	3 неделя мая
35.	Инструктаж «Как вести себя во время летних каникул,	Знакомство с правилами поведения у водоемов	4 неделя мая

	водоемов на пляжах, в поездках. ПДД, ППБ»		
--	---	--	--

Литература

1. Базарова Н.П., В.П. Мей. «Азбука классического танца», Л. «Искусство», 1983г.
2. Базарова Н.П.. «Классический танец», изд. «Лань», 2009г.
3. Барышникова Т. Азбука хореографии. Москва. 2000 год.
4. Бочаро А, Лопухов А, Ширяев А, «Основы характерного танца»- М.-Л.:Искусство 1939г.
5. Ваганова А.Я. «Основы классического танца», Л., «Искусство», 1980г.
6. Джавришвили Д.»Грузинские народные танцы»-Тбилиси; Генатлеба, 1975г.
7. Ерохина О.В. Школа танцев для детей. Ростов-на-Дону. 2003. год.
8. Зацепина К, Климов А, Рихтер К, Толстая Н, Фарманянц Е. «Народно-сценический танец»»-М.Искусство 1976г.
9. Звёздочкин В.А.«Классический танец», Ростов н/Д: «Феникс», 2003 г.
10. Картавых Н., Карпович О. Школа танцев для детей.-Спб: «Ленинградское издательство».2011
11. Костровицкая В.с.«100 уроков классического танца». Л., «Искусство», 1981г.
12. Костровицкая В., А.Ф. Писарев. «Школа классического танца», Л. «Искусство», 1976г.
13. Курбет В Мардарь М, “Молдавские народные танцы»-Кишинев:Картя Молдавеняскэ 1969г.
14. Мессерер А.М. «Уроки классического танца», изд. «Лань», 2004г.
15. Надеждина Н.С «Русские танцы»-М:Госкультпросветиздат,1951г.
16. Пушкин А.И.«Школа классического танца», изд. «Артист. Режиссёр. Театр», 1996г.
17. Сайкина Е.Г.«Танцевально - игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. - СПб.; «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2000
18. Тарасов Н.И.. «Классический танец. Школа мужского исполнительства», изд. «Лань, Планета музыки», 2005г.
19. Телегин А.А. Танцуем джайв и рок-н-рол.Ростов-на-Дону.2004г.
20. Ткаченко Т. «Народный танец»-м.Искусство 1967г.
21. Устинова Т.«Русские народные танцы»-М.Кульппросветиздат 1950г
22. Чурко Ю. «Белорусский народный танец»-Минск: Наука и техника 1972г.

23. Воспитательный процесс: изучение эффективности: методические рекомендации/под редакцией Е.Н. Степанова – М., 2011.

24. Кутеева, О. Планирование воспитательной работы на основе личностно-ориентированного обучения/О.Кутеева// Классный руководитель. – 2001. - №1.

25. Каргина З.А. Практическое пособие для педагога дополнительного образования. – Изд. доп. – М.: Школьная Пресса, 2008.

Приложение

Классический танец



Классический танец является основой хореографии. Классика позволяет познать все тонкости балетного искусства, почувствовать гармонию движений и музыки. Многие подумают, зачем заниматься «старым», когда есть множество новых современных направлений. Нонужно понимать, что все новое берет свое начало из танцев прошлых столетий. Так классика впитала в себя все самые изящные движения из народных и бытовых танцев нескольких веков, постепенно совершенствуя позиции рук и ног, положения головы и тела. Все танцевальные движения в классическом танце имеют названия на французском языке, поэтому танцоры разных стран без проблем могут понять друг друга. Занятия классическим танцем позволяют развить гибкость, координацию движений, укрепить опорно-двигательный аппарат, способствуют развитию выносливости, физическому и интеллектуальному развитию, а также учат управлять своим телом. Различные комбинации позволяют танцевать красиво и элегантно, даже если это простые движения кистью, ногой или головой.

У детей, занимающихся классикой, корректируется и закладывается правильная осанка, исправляются некоторые случаи искривлений позвоночника. Часто даже опытные танцоры различных направлений танцев продолжают заниматься классикой, ведь ее основы универсальны. На занятиях классического танца обучают основным позициям рук и ног, правильной постановке корпуса, знакомят с профессиональной терминологией и историей развития балета, воспитывают музыкальность, развивают устойчивость и координацию, а также готовят небольшие классические постановки в виде этюдов, адажио или различных вариаций. Все движения в классическом танце основываются на выворотности — одном из важнейших качеств в классике, которое просто необходимо для любого сценического танца. Выворотность и развитие шага необходимы независимо от высоты, на которую поднимается нога, выворотность словно держит ногу, ведет ее к нужному положению, способствуя чистоте пластичных движений и сглаживая углы, образуемые пятками при подъеме ног. Недостаточно гибкое колено, щиколотка и подъем сковывают свободные движения ног, делая их стесненными и маловыразительными. Основываясь на выворотности, в классическом танце существует пять позиций ног. Причем во всех этих позициях выворачиваются не только ступни, а ноги полностью,

начиная с бедренного сустава. Регулярные продолжительные тренировки гибкости и выносливости позволяют принимать необходимые положения без особых усилий.

Начиная заниматься, нужно помнить о стойке, ведь ничего не получится, если не вытянуть корпус вертикально, не допуская согнутого или выгнутого позвоночника, и не распределить вес между ногами. Для выработки правильной осанки необходимо много терпения и времени. О своей осанке нельзя забывать никогда — ни во время занятий классикой, ни при самостоятельных тренировках, ни в любой другой день. Классический танец, как и многие другие — это не только набор движений, его нужно оживить, вложить в него эмоции и чувства. И как только в танце раскрываются сильные чувства, впечатление от него в значительной степени меняется, он завораживает своей пластической выразительностью, оставляя полное эстетическое наслаждение.

В XVII веке (1701г.) француз Рауль Фейе создал систему записи элементов классического танца. Эти термины признаны специалистами в области мировой хореографии и в настоящее время. Знание специальных терминов ускоряет процесс обучения. Это международный язык танца, возможность общения с хореографами, понимание специальной литературы, возможность кратко произвести запись учебных комбинаций, урока, этюдов, вольных упражнений, композиций.

Хореографическая терминология — система специальных наименований, предназначенных для обозначения упражнений или понятий, которые кратко объяснить или описать сложно. Экзерсис у опоры или на середине - Это комплекс тренировочных упражнений в балете, способствующих развитию мышц, связок, воспитанию координации движений у танцовщика. Экзерсис выполняются у «станка» (прикрепленной кронштейнами к стене) и на середине учебного зала ежедневно. Экзерсис состоят из одних и тех же элементов.

1. demi plie — (деми плие)-неполное «приседание».
2. grand plie — (гранд плие)-глубокое, большое «приседание».
3. Relevé — (релеве) — «поднимание», поднимание в стойку на носках с опусканием в ИП в любой позиции ног.
4. battement tendu — (батман тандю) — «вытянутый» скользящее движение стопой в положение ноги на носок вперед, в сторону, назад с возвращением скользящим движением в ИП.
5. battement tendu jeté — (батман тандю жете) «бросок», взмах в положение книзу (25°, 45°) крестом.
6. demi rond — (деми ронд) — неполный круг, полукруг (носком по полу, на 45° на 90° и выше).
7. rond de jambe par terre — (ронд-де жамб пар тер)-круг носком по полу круговое движение носком по полу.

8. rond de jamb en l'air — (ронд-де жамб ан леер)-круг ногой в воздухе, стойка на левой правая в сторону, круговое движение голенью наружу или внутрь.

9. En dehors — (андеор)— круговое движение от себя, круговое движение наружу в тазобедренном или коленном суставе, а также повороты. 10. en dedans-(андедан)-круговое движение к себе, круговое движение внутрь.

10. sur le cou de pied — (сюр ле ку-де пье)-положение ноги на щиколотке (в самом узком месте ноги), положение согнутой ноги на голеностопном суставе впереди или сзади.

11. battement fondu — (батман фондю)-«мягкий», «тающий»,одновременное сгибание и разгибание ног в тазобедренном и коленном суставах.

12. battement frappe — (батман фразе)-«удар» -короткий удар стопой о голеностопный сустав опорной ноги, и быстрое разгибание в коленном суставе (25°, 45°) в положение на носок или книзу.

13. petit battement — (пти батман)-«маленький удар»-поочередно мелкие, короткие удары стопой в положение ку-де пье впереди и сзади опорной ноги.

14. Battu — (ботю) — «бить» непрерывно, мелкие, короткие удары по голеностопному суставу только впереди или сзади опорной ноги.

15. Double — (дубль)— «двойной», • battement tendu — двойной нажим пяткой • battement fondu -двойной полуприсед • battement frapper — двойной удар.

16. Passe — (пассе) — «проводить», «проходить», положение согнутой ноги, носок у колена: впереди, в сторону, сзади.

17. Releve — (релевелянт)— «поднимать» медленно, плавно медленно на счет 1–4 1–8 поднимание ноги вперед, в сторону или назад и выше.

18. battement soutenu — (батман сотеню)-«слитнй»-из стойки на носках с полуприседом на левой, правую скольжением вперед на носок (назад или в сторону) и скольжением вернуть в ИП.

19. dévelope — (девелопе) — «раскрывание», «развернутый»,из стойки на левой, правую скользящим движением до положения согнутой (носок у колена) и разгибание ее в любом направлении (вперед, в сторону, назад) или выше.

20. Adagio — (адажио) — медленно, плавно включает в себя гранд плие, девелопе, релевелянт, все виды равновесий, пируэты, повороты. Слитная связка на 32, 64 счета.

21. Attitude — (аттетюд)— поза с положением согнутой ноги сзади, стойка на левой, правую в сторону — назад, голень влево.

22. Terboushon — (тербушон) — поза с положением согнутой ноги впереди (аттетюд впереди) стойка на левой, правую вперед, голень вниз влево.

23. Degage — (дегаже) — «переход» из стойки на левой правую вперед на носок, шагом вперед через полуприсед по IV позиции, выпрямляясь, стойка на

правой, левую назад, на носок. Из стойки на левой правая в сторону на носок, шагом в сторону через полуприсед по II позиции стойка на правой, левая в сторону на носок.

24. grand battement — (гранд батман) — «большой бросок, взмах» на 90° и выше через положение ноги на носок.

25. Tombée — (томбэ) — «падать» из стойки на носках в пятой позиции выпад вперед (в сторону, назад) с возвращением в ИП скользящим движением.

26. Pisé — (пикке) — «колющий», стойка на левой правая вперед к низу, быстрое многократное касание носком пола.

27. Poinée — (пуанте) — «на носок», «касание носком» из стойки на левой, правая вперед, в сторону или назад на носок взмах в любом направлении с возвращением в ИП.

28. Balance — (баланс) — «покачивание», маятниковое движение ног вперед кверху — назад книзу, вперед — назад, вперед — назад кверху.

29. Allongée — (аллянже — «дотягивание», завершающее движение рукой, ногой, туловищем.

30. Portébras — (пор-де бра) — «перегибы туловища», наклон вперед, назад, в сторону. То же самое в растяжке.

31. temps lié — (тан лие) — маленькое адажио, 1-полуприсед на левой, 2 — правую вперед на носок, 3 — перенести центр тяжести на правую, левую назад на носок, 4-ИП 5. То же самое в сторону и назад.

32. failli-(фай) — «летающий», ИП — 5 позиция правая впереди. Толчком 2-мя прыжок вверх, опускаясь в скрестный выпад левой в сторону, левая рука вверх, правая назад — толчком левой и взмахом правой назад книзу прыжок вверх на 2 руки вниз.

33. allegro-(аллегро) — «веселый», «радостный», часть урока, состоящая из прыжков, выполняемая в быстром темпе.

Приложение

чешский народный танец

Вот еще нашла чешский народный танец.

«Страшак»

Чешский народный танец.

И.п.: танцующие стоят парами боком к центру, держась за руки, широко разведенными в стороны.

1-2 такты. Танцующие исполняют по направлению к центру два движения галопа и тройной притоп, наклоня корпус и руки в сторону исполняемого движения.

3-4 такты. Повторяются те же движения в обратном направлении (от центра).

5-8 такты. Повторяются движения 1-4го тактов.

9 такт. Хлопок в свои ладоши, затем правой рукой о правую руку партнера.

10 такт. То же, что и 9й такт, только 2й хлопок делается левой рукой.

11-12 такты. Повторяются движения 9 и 10 тактов.

13 такт. Выставить правую ногу вперед на каблук, грозя пальцем правой руки.

14 такт. Выставить левую ногу вперед на каблук, грозя пальцем левой руки.

15 такт. Хлопок в свои ладоши, затем хлопок двумя руками в ладоши партнера.

16 такт. Мальчик и девочка, танцующие в паре, проходя левым плечом мимо друг друга, делают 3 шага и образуют новые пары. <https://ru-ru.facebook.com/dknovopress/videos/252420106059173/?t=49>

Календарный план 1 год обучения

№ недели	Даты	Форма занятий	Количество часов	Тема занятий	Место проведения
1			4	Вводное занятие Техника безопасности.	МАУДО «ЦДТ»
2			4	Основы классического танца. Позиции и положения рук	МАУДО «ЦДТ»
3			4	Основы классического танца. Позиции и положения рук	МАУДО «ЦДТ»
4			4	Основы классического танца Экзерсис у станка и на середине зала. Plie (demi-plie и grand plie) по первой, второй и пятой позициям	МАУДО «ЦДТ»
5		Учебное занятие	4	Основы классического танца Экзерсис у станка и на середине зала Battements tendus	МАУДО «ЦДТ»
6		Учебное занятие	4	Основы классического танца Экзерсис у станка и на середине зала Relive lent	МАУДО «ЦДТ»
7		Учебное занятие	4	Аллегро (прыжки). Saute	МАУДО «ЦДТ»
8		Беседа, инструктаж		Народный танец Позиции ног Позиции и положения рук	МАУДО «ЦДТ»
9				Русский народный танец Элементы танца Раскрывание и закрывание рук одной руки Б) двух рук поочередные раскрывания рук Г) переводы рук в различные положения Поклоны А) на месте без рук и с руками Притопы А) одинарные (женские и мужские) Б) тройные	МАУДО «ЦДТ»

				Простой (бытовой) шаг А) вперед с носка Простой русский шаг: назад через полупальцы на всю стопу Б) с притопом с продвижением вперед с притопом и продвижением назад Боковой шаг на всей стопе и на полупальцах по прямой позиции	
10		Учебное занятие		«Гармошка» «Елочка» Перескоки с ноги на ногу на всю стопу (подготовка к дробям) Бег на месте с продвижением вперед и назад на полупальцах Перескоки на месте, с продвижением вперед, назад и вокруг «Ковырялочка» с двойным притопом, с тройным притопом Хлопки и хлопушки одинарные, двойные, тройные (фиксирующие удары и скользящие удары) в ладошки Б) по бедру по голенищу сапога	МАУДО «ЦДТ»
11		Учебное занятие		Присядки (для мальчиков) Подготовка к присядке (плавное и резкое опускание вниз) по 1-й прямой и свободной позициям. Подскоки на двух ногах по 1-й прямой и свободной позициям Г) Присядки на двух ногах по 1-й прямой и свободной позициям с вынесением ноги на каблук вперед и в сторону	МАУДО «ЦДТ»
12		Учебное занятие		.Бальный танец	МАУДО «ЦДТ»

				Движение в характере и темпе музыки. Шеренга, колонна. Перестроения из колонны по одному в пары на месте; построения- круг, сужение и расширение. Танцевальный шаг (с носка), шаг на полупальцах, легкий бег, шаг с подскоком. Поклоны мальчика, книксен у девочки. На шагах- пропусти девочку вперед. Позиция ног- 1-я, 2-я, 3-я, 6-я. Позиции и положения рук Подготовительное положение, 1-я, 3-я, 2-я позиции. Положение рук за платье у девочек. Русский танец на музыку народной песни «Посею лебеду». Хороводный танец, построенный на шагах, тройном притопе вправо и влево	
13		Практическое занятие		«Прогулка» - парный, построен на танцевальном шаге, шагах с подскоками, притопе	МАУДО «ЦДТ»
14		Учебное занятие		Чешский танец «Страшак» - народный вариант, построен на галопе, притопе, хлопках	МАУДО «ЦДТ»
15		Практическое занятие		«Чебурашка» - парный, построен на движениях: основной шаг (походка крокодила Гены), «неваляшка» «гармошка», припадание, «футбол», «проказник», «дразнилка». Авторская композиция. Хореография А.Н.Беликовой	МАУДО «ЦДТ»
16		Практическое занятие		«Первые шаги» . Авторская композиция. Хореография Л.Шмидт	МАУДО «ЦДТ»
				Основы классического танца Экзерсис у станка и на середине зала Аллегро (прыжки Saute.	МАУДО «ЦДТ»
17		Практическое занятие		Азбука музыкального движения. Беседа об основных понятиях и их разъяснение: музыкальный размер, направления движения, степени	МАУДО «ЦДТ»

				поворота. Система упражнений, направленная на развитие музыкального слуха: прослушивание различных ритмов и мелодий, хлопки под музыку, игра «Найди музыкальную фразу». Развитие ритмического восприятия. Виды музыкальных размеров: 2/4, 3/4, 4/4	
18		Практическое занятие		Развитие музыкальности. Музыкальные жанры: песня, танец, марш. Различие танцев по характеру, темпу, размеру: вальс, полонез, польку	МАУДО «ЦДТ»
19		Практическое занятие		Игра «Найди свой путь», движение по залу со сменой направлений под музыку. Музыкально-пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки; шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево. Пространственные музыкальные упражнения: продвижения в различных рисунках по одному, в паре, перестроения из колонны в шеренгу и обратно, из одного круга в два и обратно, продвижения по кругу (внешнему и внутреннему), «звёздочка», «конверт».	МАУДО «ЦДТ»
20		Учебное занятие		Музыкально-ритмические упражнения на практическое усвоение понятий: «Темп», «Ритм», «Динамика», «Музыкальная фраза», «Акцент».	МАУДО «ЦДТ»
21		Практическое занятие		Паузы в движении и их использование. Виды музыкальных размеров танцев. Игра «Сделал - остановись». Танцевальные шаги: с носка, с подъёмом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении, на полупальцах с вытянутыми коленями, со сменой положения рук. Шаги, выполненные через выпад вправо-влево, вперед-назад.	МАУДО «ЦДТ»
22		Практическое занятие		.Развитие пластики тела.	МАУДО «ЦДТ»

				Упражнения на осанку. Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Понятие о линиях корпуса. Применение навыков расслабления в танце.	
23		Практическое занятие		Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса: наклоны головы, сжатие и расслабление пальцев рук, вращение кистей, локтей и плеч	МАУДО «ЦДТ»
24		Практическое занятие		. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц брюшного пресса: наклоны в стороны и вперёд, потягивания в стороны и вверх, круговые вращения корпуса	МАУДО «ЦДТ»
25		Практическое занятие		Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц спины: сжатие и растяжение мышц грудного отдела, «джазовый квадрат», растягивание и скручивание мышц поясничного отдела позвоночника.	МАУДО «ЦДТ»
26		Учебное занятие		Упражнения на растяжку. Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Основные принципы дыхания. Выделение различных групп мышц. Понятие о линиях корпуса. Применение навыков расслабления в танце. Понятие о мышечном тоне. Разнонаправленное растяжение.	МАУДО «ЦДТ»
27		Практическое занятие		Основы гимнастики на полу, игровой стретчинг. Развитие навыков растяжения и расслабления. Освоение системы упражнений, направленной на развитие подвижности суставных сочленений: вращения в суставах (стопа, колено, бедро); укрепление и развитие мышц ног: работа стопы (пятка, носок, плоская стопа), различные виды приседаний, прыжки.	МАУДО «ЦДТ»
28		Практическое занятие		Упражнения на пластику. Терминология, основные	МАУДО «ЦДТ»

				понятия и принципы исполнения движений. Основные принципы дыхания. Выделение различных групп мышц. Работа по классическому экзерсису на полу (система движений «партер» на полу).	
29		Учебное занятие		Танцевально-ритмическая гимнастика. Беседа об основных понятиях и их разъяснение: музыкальный размер, направления движения, степени поворота. Система специально разработанных упражнений на развитие основных навыков по данной теме. Обще развивающие упражнения	МАУДО «ЦДТ»
30		Практическое занятие		Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку по специальной системе подготовки начинающих танцоров Прыжки: маленькие и большие прыжки; по разным длительностям. Подскоки: на месте; с продвижением. Упражнения для рук и кистей:	МАУДО «ЦДТ»
31		Учебное занятие		Виды шага, бега, прыжков Танцевальные шаги: с носка, с подъёмом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении, на полупальцах с вытянутыми коленями, со сменой положения рук. Лёгкий бег с пальцев вытянутой стопы, бег с отбрасыванием назад ног, согнутых в коленях, на месте и в продвижении, бег с подниманием вперёд ног, согнутых в коленях, на месте и с продвижением. Прыжки: понятие маленьких и больших прыжков; по разным длительностям. Подскоки: на месте; с продвижением	МАУДО «ЦДТ»
32		Практическое занятие		Основные степени поворотов на месте и в движении: целый поворот, половина поворота, поворот по четвертям и восьмым долям.	МАУДО «ЦДТ»
33		Практическое занятие		Ритмические композиции. Понятие о детальных оттенках музыки, музыкальные размеры ,темп, характер музыки (четко, сильно,	МАУДО «ЦДТ»

				медленно, плавно). Изучение и исполнение образно-танцевальных композиций «Ладшки», «Марш с флажками», «Слоник», «Гуси», «Ванька-Встанька», «Зарядка», «Часики».	
34		Практическое занятие		Диско-танцы Беседа об основных понятиях и их разъяснение: диско-музыка, музыкальный размер. Изучение ритмически простых линейных и парных диско-танцев. Диско-танец «Стирка». Понятия «музыкальная фраза», «пауза». Изучение и исполнение линейного диско-танца «Стирка». Бальный танец «Падеграс»	МАУДО «ЦДТ»
35				Промежуточная аттестация	МАУДО «ЦДТ»
36				Промежуточная аттестация	МАУДО «ЦДТ»

Календарный план 2 год обучения

№ недели	Даты	Форма занятий	Количество часов	Тема занятий	Место проведения
1			2	Вводное занятие Техника безопасности Основы классического танца. Позиции ног	МАУДО «ЦДТ»
			2	2.Развитие пластики тела. Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений Система специально разработанных упражнений на развитие основных навыков по данной теме Упражнения на осанку. Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Понятие о линиях корпуса. Применение навыков расслабления в танце.	МАУДО «ЦДТ»
					МАУДО «ЦДТ»
2			4	Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса: наклоны головы, сжатие и расслабление пальцев рук, вращение кистей, локтей и плеч.	МАУДО «ЦДТ»
3			4	Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц брюшного пресса: наклоны в стороны и вперёд, потягивания в стороны и вверх, круговые вращения корпуса	МАУДО «ЦДТ»
4			4	Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц спины: сжатие и растяжение мышц грудного отдела, «джазовый квадрат», растягивание и скручивание мышц поясничного отдела позвоночника. Упражнения	МАУДО «ЦДТ»

5		Учебное занятие	4	Упражнения на растяжку. Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Основные принципы дыхания. Выделение различных групп мышц. Понятие о линиях корпуса. Применение навыков расслабления в танце. Понятие о мышечном тонусе. Разнонаправленное растяжение	МАУДО «ЦДТ»
6		Учебное занятие	4	Основы гимнастики на полу, игровой стретчинг. Развитие навыков растяжения и расслабления	МАУДО «ЦДТ»
7		Учебное занятие	4	Освоение системы упражнений, направленной на развитие подвижности суставных сочленений: вращения в суставах (стопа, колено, бедро); укрепление и развитие мышц ног: работа стопы (пятка, носок, плоская стопа), различные виды приседаний, прыжки	МАУДО «ЦДТ»
8		Беседа, инструктаж	4	Упражнения на пластику. Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Основные принципы дыхания. Выделение различных групп мышц	МАУДО «ЦДТ»
9			4	Работа по классическому экзерсису на полу (система движений «партер» на полу).	МАУДО «ЦДТ»
10		Учебное занятие	4	Работа по классическому экзерсису на полу (система движений «партер» на полу). Эта система	МАУДО «ЦДТ»
11		Учебное занятие	4	Основы классического танца Экзерсис у станка и на середине зала Работа по классическому экзерсису на полу (система движений «партер» на полу).	МАУДО «ЦДТ»
12		Учебное занятие	4	Работа по классическому экзерсису на полу (система движений «партер» на полу).	МАУДО «ЦДТ»
13		Практическое занятие	4	Основы классического танца Позиции ног	МАУДО «ЦДТ»
14		Учебное занятие	4	Основы классического танца Экзерсис у станка и на середине зала. Позиции и положения рук	МАУДО «ЦДТ»

15		Практическое занятие	4	Основы классического танца Экзерсис у станка и на середине зала Plie (demi-plie и grand plie) по первой, второй и пятой позициям	МАУДО «ЦДТ»
16		Практическое занятие	4	Основы классического танца Экзерсис у станка и на середине зала Plie (demi-plie и grand plie) по первой, второй и пятой позициям	МАУДО «ЦДТ»
				Основы классического танца Экзерсис у станка и на середине зала Battements tendus	МАУДО «ЦДТ»
17		Практическое занятие	4	Основы классического танца Экзерсис у станка и на середине зала Battements tendus	МАУДО «ЦДТ»
18		Практическое занятие	4	Основы классического танца Экзерсис у станка и на середине зала Battements tendus	МАУДО «ЦДТ»
19		Практическое занятие	4	Основы классического танца Экзерсис у станка и на середине зала Battements tendus jete	МАУДО «ЦДТ»
20		Учебное занятие	4	Основы классического танца Экзерсис у станка и на середине зала Battements tendus jete	МАУДО «ЦДТ»
21		Практическое занятие	4	Экзерсис у станка и на середине зала Rond de jambe par terre.	МАУДО «ЦДТ»
22		Практическое занятие	4	Экзерсис у станка и на середине зала Rond de jambe par terre.	МАУДО «ЦДТ»
23		Практическое занятие	4	Основы классического танца Экзерсис у станка и на середине зала Relive lent Аллегро (прыжки). Saute	МАУДО «ЦДТ»
24		Практическое занятие	4	Элементы народно сценического танца Изучаются элементы русского танца. Упражнения у станка Пять открытых позиций ног- аналогичны позициям классического танца	МАУДО «ЦДТ»

25		Практическое занятие	4	Элементы народно сценического танца Подготовка к началу движения (preparation) А) движение руки Б) движение руки в координации с движением ноги Переводы ног из позиции в позицию: Скольжением стопой по полу (battements tendus) Б) Броском работающей ноги на 35°	МАУДО «ЦДТ»
26		Учебное занятие	4	Элементы народно сценического танца Переводы ног из позиции в позицию: Скольжением стопой по полу (battements tendus) Б) Броском работающей ноги на 35° Поворотом стоп	МАУДО «ЦДТ»
27		Практическое занятие	4	Элементы народно сценического танца 4 Приседания по 1-й,2-й,3-й открытым позициям музыкальный размер 3/4, 4/4 А) полуприседание (demi - plie) Б) полное приседание (grand plie) Приседания по прямым и открытым позициям, с переводом ног указанными приемами (музыкальный размер 3/4, 4/4)	МАУДО «ЦДТ»
28		Практическое занятие	4	Элементы народно сценического танца Упражнения напряженной стопой (battements tendus) из 1-й прямой позиции на каблук (музыкальный размер 2/4) А) с полуприседанием (demi- plie) на опорной ноге Б) с demi-plie в исходной позиции Выведение ноги на каблук по 1-й и 3-й открытым позициям вперед, в сторону и назад (музыкальный размер 2/4) 8 Выведение ноги на носок, каблук, носок из 1-й,3-й и 5-	МАУДО «ЦДТ»

				й открытых позиций вперед, в сторону назад (музыкальный размер 2/4)	
29		Учебное занятие	4	Элементы народно сценического танца Маленькие броски (battements tendus jetes) вперед, в сторону и назад по 1-й,3-й,5-й открытым позициям (музыкальный размер 2/4,3/4,6/8) Подготовка к «веревочке» скольжение работающей ноги по опорной (passe) музыкальный размер 2/4.4/4 А) в открытом положении на всей стопе	МАУДО «ЦДТ»
30		Практическое занятие	4	Элементы народно сценического танца подготовка к «чечетке (flic-flac). мазки подушечкой по полу от себя и к себе (музыкальный размер 2/4,4/4) а) в прямом положении одной ногой вперед б) двумя ногами поочередно 14 Растяжка из 1-й прямой позиции в полуприседании и полное приседание на опорной ноге, стоя лицом к станку (музыкальный размер 3/4,4/4)	МАУДО «ЦДТ»
31		Учебное занятие	4	Элементы русского народного танца Элементы русского народного танца Поочередное раскрытие рук (приглашение) музыкальный размер 2/4,4/4 Движение рук с платком из подготовительного положения в 1-е положение, и в 4-ю, и 5-ю позиции 3. Бытовой шаг с притопом 4 «Шаркающий» шаг	МАУДО «ЦДТ»

				а) каблуком по полу б) полупальцами по полу «Переменный» шаг а) с притопом и продвижением вперед и назад б) с фиксацией одной ноги около икры другой и продвижением вперед и назад «Девичий ход» с переступаниями	
32		Практическое занятие	4	Перескоки с ноги на ногу по 3-й свободной позиции и движением в сторону Поочередное выбрасывание ног перед собой или крест – на -крест на ребро каблука или носок. На месте или с отходом назад. «Моталочка» в прямом положении на полупальцах и с акцентом на всей стопе . «Веревочка» " Ковырялочка» с подскоками «Ключ» простой на подскоках Дробные движения А простая дробь на месте Б тройная дробь (поочередные выстукивания всей стопой) на месте и с продвижением вперед простая дробь с полупальцами на месте	МАУДО «ЦДТ»
33		Практическое занятие	4	Присядки (для мальчиков) А присядка с выбрасыванием ноги на ребро каблука вперед и в сторону по 1-й прямой и открытым позициям Б присядка с выбрасыванием ноги на воздух вперед и в сторону Хлопки и хлопучки (для мальчиков) удары руками по голенищу сапога спереди и сзади, с	МАУДО «ЦДТ»

				продвижением вперед, назад и в сторону фиксирующие и скользящие удары по подошве сапога, по груди, по полу в поочередные удары по голенищу сапога спереди и сзади : по голенищу сапога спереди крест-накрест	
34		Практическое занятие	2 2	Прыжки с обеих ног (обе ноги согнуты в коленях назад) Промежуточная аттестация	МАУДО «ЦДТ»
35			4	Промежуточная аттестация	МАУДО «ЦДТ»
36			4	Промежуточная аттестация	МАУДО «ЦДТ»

Календарный план 3 год обучения

№ недели	Даты	Форма занятий	Количество часов	Тема занятий	Форма контроля
1			2	Вводное занятие Техника безопасности Основы классического танца. Позиции ног	МАУДО «ЦДТ»
			2	2.Развитие пластики тела. Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений Система специально разработанных упражнений на развитие основных навыков по данной теме Упражнения на осанку. Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Понятие о линиях корпуса. Применение навыков расслабления в танце.	МАУДО «ЦДТ»
2			4	Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса: наклоны головы, сжатие и расслабление пальцев рук, вращение кистей, локтей и плеч.	МАУДО «ЦДТ»
3			4	Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц брюшного пресса: наклоны в стороны и вперёд, потягивания в стороны и вверх, круговые вращения корпуса	МАУДО «ЦДТ»
4			4	Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц спины: сжатие и растяжение мышц грудного отдела, «джазовый квадрат», растягивание и скручивание мышц поясничного отдела позвоночника. Упражнения	МАУДО «ЦДТ»

5		Учебное занятие	4	Упражнения на растяжку. Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Основные принципы дыхания. Выделение различных групп мышц. Понятие о линиях корпуса. Применение навыков расслабления в танце. Понятие о мышечном тонусе. Разнонаправленное растяжение	МАУДО «ЦДТ»
6		Учебное занятие	4	Основы гимнастики на полу, игровой стретчинг. Развитие навыков растяжения и расслабления	МАУДО «ЦДТ»
7		Учебное занятие	4	Освоение системы упражнений, направленной на развитие подвижности суставных сочленений: вращения в суставах (стопа, колено, бедро); укрепление и развитие мышц ног: работа стопы (пятка, носок, плоская стопа), различные виды приседаний, прыжки	МАУДО «ЦДТ»
8		Беседа, инструктаж	4	Упражнения на пластику. Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Основные принципы дыхания. Выделение различных групп мышц	МАУДО «ЦДТ»
9			4	Работа по классическому экзерсису на полу (система движений «партер» на полу).	МАУДО «ЦДТ»
10		Учебное занятие	4	Работа по классическому экзерсису на полу (система движений «партер» на полу). Эта система	МАУДО «ЦДТ»
11		Учебное занятие	4	Основы классического танца Экзерсис у станка и на середине зала Работа по классическому экзерсису на полу (система движений «партер» на полу).	МАУДО «ЦДТ»
12		Учебное занятие	4	Работа по классическому экзерсису на полу (система движений «партер» на полу).	МАУДО «ЦДТ»
13		Практическое занятие	4	Основы классического танца Позиции ног Экзерсис у станка и на середине зала. Позиции и положения рук	МАУДО «ЦДТ»
14		Учебное занятие	4	Основы классического танца Экзерсис у станка и на середине зала. Plie (demi-plie и grand plie) по первой, второй и пятой позициям	МАУДО «ЦДТ»

15		Практическое занятие	4	Основы классического танца Экзерсис у станка и на середине зала Battements tendus	МАУДО «ЦДТ»
16		Практическое занятие	4	Основы классического танца Экзерсис у станка и на середине зала Battements tendus jete	МАУДО «ЦДТ»
				Основы классического танца Экзерсис у станка и на середине зала Battements tendus	МАУДО «ЦДТ»
17		Практическое занятие	4	Основы классического танца Экзерсис у станка и на середине зала Rond de jambe par terre	МАУДО «ЦДТ»
18		Практическое занятие	4	Основы классического танца Экзерсис у станка и на середине зала Battement soutenu	МАУДО «ЦДТ»
19		Практическое занятие	4	Основы классического танца Экзерсис у станка и на середине зала Battement soutenu Battement frappe	МАУДО «ЦДТ»
20		Учебное занятие	4	Основы классического танца Экзерсис у станка и на середине зала Battement frappe.	МАУДО «ЦДТ»
21		Практическое занятие	4	Экзерсис у станка и на середине зала Petit battement sur le cou-de-pied.	МАУДО «ЦДТ»
22		Практическое занятие	4	Основы классического танца Экзерсис у станка и на середине зала Grand battement jete	МАУДО «ЦДТ»
23		Практическое занятие	4	Основы классического танца Экзерсис у станка и на середине зала Relive lent Аллегро (прыжки). Saute Pas echappe	МАУДО «ЦДТ»
24		Практическое занятие	4	Элементы народно сценического танца Изучаются элементы русского танца. Упражнения у станка Пять открытых позиций ног- аналогичны позициям	МАУДО «ЦДТ»

				классического танца	
25		Практическое занятие	4	Элементы народно сценического танца Подготовка к началу движения (preparation) А) движение руки Б) движение руки в координации с движением ноги Переводы ног из позиции в позицию: Скольжением стопой по полу (battements tendus) Б) Броском работающей ноги на 35°	МАУДО «ЦДТ»
26		Учебное занятие	4	Элементы народно сценического танца Переводы ног из позиции в позицию: Скольжением стопой по полу (battements tendus) Б) Броском работающей ноги на 35° Поворотом стоп	МАУДО «ЦДТ»
27		Практическое занятие	4	Элементы народно сценического танца 4 Приседания по 1-й,2-й,3-й открытым позициям музыкальный размер 3/4, 4/4 А) полуприседание (demi - plie) Б) полное приседание (grand plie) Приседания по прямым и открытым позициям, с переводом ног указанными приемами (музыкальный размер 3/4, 4/4)	МАУДО «ЦДТ»
28		Практическое занятие	4	Элементы народно сценического танца Упражнения напряженной стопой (battements tendus) из 1-й прямой позиции на каблук (музыкальный размер 2/4) А) с полуприседанием (demi- plie) на опорной ноге Б) с demi-plie в исходной позиции Выведение ноги на каблук по 1-й и 3-й открытым позициям вперед, в сторону и назад (музыкальный размер 2/4) 8 Выведение ноги на носок, каблук, носок из 1-й,3-й и 5-й открытых позиций вперед, в сторону назад (	МАУДО «ЦДТ»

				музыкальный размер 2/4)	
29		Учебное занятие	4	Элементы народно сценического танца Маленькие броски (battements tendus jetes) вперед, в сторону и назад по 1-й,3-й,5-й открытым позициям (музыкальный размер 2/4,3/4,6/8) Подготовка к «веревочке» скольжение работающей ноги по опорной (passe) музыкальный размер 2/4.4/4 А) в открытом положении на всей стопе	МАУДО «ЦДТ»
30		Практическое занятие	4	Элементы народно сценического танца подготовка к «четке (flic-flac). мазки подушечкой по полу от себя и к себе (музыкальный размер 2/4,4/4) а) в прямом положении одной ногой вперед б) двумя ногами поочередно 14 Растяжка из 1-й прямой позиции в полуприседании и полное приседание на опорной ноге, стоя лицом к станку (музыкальный размер 3/4,4/4)	МАУДО «ЦДТ»
31		Учебное занятие	4	Белорусский народный танец «Крыжачок». Положение рук в сольном танце положения рук в массовых и парных танцах Б подготовка к началу движения Элементы танца «Крыжачок» Притопы одинарные Подскоки на месте на двух ногах по 1-й прямой позиции : Основной ход «Крыжачка» Поочередные выбрасывания ног на каблук вперед " Тройные притопы с поклоном Присядка на двух ногах по 1-й прямой позиции с продвижением из стороны с сторону (для мальчиков) Веревочка» с переступанием Кружение с припаданием	МАУДО «ЦДТ»

32		Практическое занятие	4	«Крыжачок». Положение рук в сольном танце положения рук в массовых и парных танцах Б подготовка к началу движения Элементы танца «Крыжачок» Притопы одинарные Подскоки на месте на двух ногах по 1-й прямой позиции : Основной ход «Крыжачка» Поочередные выбрасывания ног на каблук вперед " Тройные притопы с поклоном Присядка на двух ногах по 1-й прямой позиции с продвижением из стороны с сторону (для мальчиков) Веревочка» с переступанием Кружение с припаданием	МАУДО «ЦДТ»
33		Практическое занятие	4	элементы танца «Козлик» (литовский танец) и элементы польки. Положение ног в танце «Козлик» Положение руте в танце «Козлик» : Положение рук в парных и массовых танцах Подготовка к началу движения Движения танца «Козлик» музыкальный размер 2/4) Простые шаги на приседании 1 Перескоки с ноги на ногу на месте и с продвижением Прыжки с первой прямой во вторую прямую позицию и обратно Прыжки с перекрещенными ногами Прыжки с выбрасыванием ноги в сторону Прыжки с поджатыми ногами на месте и с продвижением назад и вперед Движения польки Простые подскоки польки	МАУДО «ЦДТ»

				на месте Б) вокруг себя с продвижением назад, вперед и в сторону Простые подскоки с хлопками и поклонами Простые подскоки в повороте парами под руки Галоп в сторону	
34		Практическое занятие	2	Прыжки с обеих ног (обе ноги согнуты в коленях назад)	МАУДО «ЦДТ»
			2	Промежуточная аттестация	
35			4	Промежуточная аттестация	МАУДО «ЦДТ»
36			4	Промежуточная аттестация	МАУДО «ЦДТ»