

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Пензенской области**

**Управление образования города Кузнецка**

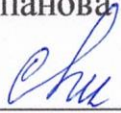
**МБОУ СОШ № 8 им. П. А. Щипанова города Кузнецка**

**СОГЛАСОВАНО**

на заседании  
Педагогического совета  
МБОУ СОШ № 8  
им. П.А. Щипанова  
города Кузнецка  
Протокол № 1  
от «30» августа 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МБОУ СОШ № 8  
им. П.А. Щипанова города  
Кузнецка

  
Шалькина С.В.

Приказ № 51 - ОД  
от «30» августа 2024 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**«Хореография»**

Направленность: художественная

Уровень сложности освоения: базовый

Возраст обучающихся: 7 - 9 лет

Срок реализации: 3 года

**Кузнецк, 2024**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хореография» реализует художественную направленность.

**Программа составлена** на основе программы М.С. Боголюбской «Хореографический кружок».

**Программа составлена с учетом нормативных документов:**

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Зарегистрировано в Минюсте России 26 сентября 2022 г. N 70226).

- "Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ" (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242);

- Санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Санитарные правила 2.4.3648-20).

- Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226);

**Актуальность программы** связана с необходимостью формирования у современных школьников потребности в здоровом образе жизни, укреплении здоровья и формировании ответственного отношения к нему. Перегрузки в учебе, психоэмоциональное напряжение, гиподинамия остаются важными проблемами общества. Активная целенаправленная физическая нагрузка обучающихся на занятиях хореографией способствует решению этих проблем

**Новизна программы**

находит свое отражение в том, что в ходе ее реализации будет осуществляться знакомство обучающихся с различными видами хореографического искусства: классический танец, народно-сценический танец, эстрадный и современный танец.

новизна данной образовательной программы заключается в том, что она ориентирована на интерес и пожелания обучающихся, учитывает их возрастные потребности, помогает реализовать возможности, стимулирует социальную и гражданскую активность, что даёт способ отвлечения детей от негативного воздействия и позволяет мотивировать их на развитие необходимых навыков.

В программу включен раздел «ритмика-азбука музыкального движения», позволяющий развить у обучающихся координацию, чувство ритма и слух, способствующий развитию азов импровизации, танцевальности и свободы движения ребенка

новизна образовательной программы заключается в изучении личности каждого обучающегося и подборе методов, форм, приемов обучения, направленных на развитие творческих способностей обучающихся, в разнообразии изучаемых видов творчества...

новизна образовательной программы состоит в специфике ее содержания, образовательных технологиях, учитывающих возраст и индивидуальные особенности детей, их возможности и потребности...

### **Педагогическая целесообразность программы.**

На современном этапе развития общества программа отвечает запросу обучающихся и их родителей.

Программа составлена с учетом возрастных особенностей, уровня обучающихся, отражает основные дидактические принципы.

Формы, методы и приемы, используемые в ходе реализации данной программы, подобраны в соответствии с её целью, задачами и способствуют эффективной организации образовательного процесса.

Содержание программы нацелено на активизацию познавательной творческой деятельности каждого обучающегося. Большое внимание уделяется развитию и повышению мотивации обучающихся, приобретению практических умений и навыков в области хореографического искусства.

Программа способствует формированию нравственных качеств личности.

### **Основные принципы обучения и воспитания:**

#### **1. Общедидактические принципы:**

- наглядность,
- системность и последовательность,
- сознательность и активность,
- связь теории с практикой,
- научность,
- доступность.

#### **2. Принципы воспитания:**

Принципы воспитания отражают основные требования к организации воспитательной деятельности в процессе обучения, указывают её направление, помогают творчески подойти к построению процесса воспитания.

Реализуются принципы воспитания:

- принцип гуманистической направленности воспитания
- принцип природосообразности,
- принцип культуросообразности,
- принцип эффективности социального взаимодействия,
- принцип ориентации воспитания на развитие социальной и культурной компетенции.

### **Цель программы:**

- обучение основам техники танца и формирование основ культуры здорового образа жизни;
- укрепление здоровья обучающихся посредством занятий хореографией

- развитие творческих способностей обучающихся средствами хореографической деятельности

#### **Задачи:**

##### **Воспитательные:**

- формирование общественно активной личности, имеющей свою позицию
- формирование культуры общения и поведения в социуме
- воспитание уважительного отношения к общечеловеческим ценностям
- формирование эстетического и музыкального вкуса обучающегося
- формирование ответственности, исполнительности, трудолюбия
- чувство патриотизма и коллективизма

##### **Развивающие:**

- развитие мотивации к активным занятиям хореографией
- формирование навыков здорового и безопасного образа жизни
- развитие навыков самоконтроля и самостоятельности
- развитие музыкального слуха, эмоциональности и выразительности
- развитие выносливости и силы воли, координации и пластики, дисциплины
- формирование навыка творческого общения в коллективе
- формирование правильной осанки
- развить художественный вкус и исполнительскую культуру

##### **Образовательные:**

- знакомство с образцами мировой танцевальной культуры;
- владение хореографической лексикой и терминологией;
- приобретение и закрепление знаний, умений разностилевой хореографии;
- приобретение навыка выразительного исполнения танца
- включить обучающихся в познавательную деятельность.

**Адресат программы – 7 - 9 лет.**

#### **Краткая характеристика обучающихся по программе**

Дети младшего школьного возраста (7-9 лет)

Этот возраст является чрезвычайно важным для психического и социального развития ребенка. Кардинально изменяется его социальный статус - он становится учеником, что приводит к перестройке всей системы жизненных отношений ребенка. Ведущей деятельностью для детей младшего школьного возраста становится учебная, доминирующей функцией - мышление. Игровая функция отходит на второй план. В силу своей динамичности мотивационная сфера ребенка данного возраста представляет большие возможности для формирования и развития у него мотивов, необходимых для эффективного обучения.

Характерной особенностью младшего школьника является эмоциональная впечатлительность, отзывчивость на все яркое, необычное, красочное. В этот возрастной период у ребенка активно развиваются социальные эмоции, такие как самолюбие, чувство

ответственности, чувство доверия к людям и способность ребенка к сопереживанию, стремление к превосходству и признанию сверстниками.

Самооценка младших школьников зависит от мнения взрослых, от оценки педагогов.

Завершается переход от наглядно-образного к словесно-логическому мышлению. К концу младшего школьного возраста, при соответствующем обучении, появляется синтезирующее восприятие. Память развивается в двух направлениях - произвольности и осмысленности. Увеличивается объем внимания, повышается его устойчивость, переключение и распределение.

Занятия хореографией способствуют всестороннему развитию ребенка, расширению кругозора и лексикона, способствует развитию творческого начала и художественного вкуса. Танец прекращает быть набором движений и синхронизируется с музыкой.

**Срок реализации программы - 3 года**

**Объем учебных часов - 648 ч.**

**Форма обучения – очная.**

**Язык обучения – русский**

**Место проведения занятий:** на базе МБОУ СОШ № 8 им. П.А. Щипанова города Кузнецка, хореографический зал.

**Особенности организации образовательного процесса.**

Образовательный процесс осуществляется в соответствии с календарно-тематическим планом-графиком в группе обучающихся (разновозрастные группы), являющихся основным составом объединения.

Образовательный процесс имеет развивающий характер, направлен на развитие у детей природных задатков и интересов.

**Режим занятий:**

Занятия проводятся

1-й год обучения (216 часов) – три раза в неделю по два академических часа с перерывом 15 минут,

2-й год обучения (216 часов) – три раза в неделю по два академических часа с перерывом 15 мин

3-ий год обучения(216 часов)-три раза в неделю по два академических часа с перерывом 15 мин.

**Санитарно-гигиенические нормы, нормы пожарной безопасности.**

Занятия организуются и проводятся в соответствии с требованиями Санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Санитарные правила 2.4.3648-20)и противопожарными нормами.

**Планируемые результаты программы:**

**личностные результаты**

у обучающихся

– сформирована общественно активная личность, имеющая свою позицию

- сформирована культура общения и поведения в социуме
- привито уважительное отношение к общечеловеческим ценностям
- сформирован эстетический и музыкальный вкусообразующегося
- сформированы ответственность, исполнительность, трудолюбие
- сформировано чувство патриотизма и коллективизма

#### **метапредметные результаты**

у обучающихся

- сформирована мотивация к занятиям хореографией
- сформированы навыки здорового и безопасного образа жизни
- развиты навыки самоконтроля и самостоятельности
- развиты музыкальный слух, эмоциональность и выразительность
- приобретены выносливость и сила воли, координация и пластика
- сформирован навык творческого общения в коллективе
- сформирована правильная осанка
- сформирован художественный вкус и исполнительская культура

#### **предметные результаты**

обучающиеся

- приобщены к образцам мировой танцевальной культуры;
- овладели хореографической лексикой и терминологией;
- овладели основами партерной гимнастики, приобретение навыков согласования

движения с музыкой

- закрепили знания, умения разностилевой хореографии;
- приобрели навыки выразительного исполнения

#### **Аттестация обучающихся**

Уровень освоения учебного материала определяется путем мониторинга, проводимого в течение учебного года: начале – стартовые возможности, середине – промежуточный контроль, конце – итоговый контроль) и фиксируется в карте диагностики развития личности ребенка.

**Текущий контроль** проводится в течение всего учебного периода с целью систематического контроля уровня освоения обучающимися тем, разделов, глав дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы за оцениваемый период, динамики достижения предметных и метапредметных результатов.

**Промежуточная аттестация** проводится в конце учебного года в целях определения готовности обучающегося к переводу на следующий год обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

Цель промежуточной аттестации – определение уровня и качества обученности обучающихся на определенном этапе реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

При проведении промежуточной аттестации используется система оценивания теоретической и практической подготовки обучающихся.

#### **Предполагаемые формы проведения промежуточной аттестации:**

открытое занятие, итоговое занятие, конкурс, концерт,

Промежуточная аттестация практической подготовки обучающихся проводится в форме: открытого занятия, итогового занятия, конкурса и концерта

Промежуточная аттестация теоретической подготовки обучающихся проводится в форме: опроса

Содержание теоретической части промежуточной аттестации (*приложение № 1*)

**Итоговая аттестация** обучающихся проводится по окончании реализации дополнительной общеразвивающей программы.

Цель итоговой аттестации – выявление уровня развития способностей и личностных качеств обучающегося и их соответствия прогнозируемым результатам дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы на заключительном этапе её реализации.

При проведении итоговой аттестации используется система оценивания теоретической и практической подготовки обучающихся.

**Предполагаемые формы проведения итоговой аттестации:** итоговое занятие, конкурс, выступление, концерт

Результаты участия обучающихся в мероприятиях районного, областного и других уровней могут быть засчитаны как итоговая аттестация.

**Итоговая аттестация практической подготовки** обучающихся проводится в форме: итогового занятия, концертного выступления, конкурса

**Итоговая аттестация теоретической подготовки** обучающихся проводится в форме: опроса

-При использовании дистанционных технологий сопровождение реализации дополнительной общеразвивающей программы может осуществляться в следующих режимах:

- тестирование on-line;
- консультации on-line;
- предоставление методических материалов; итоговых работ; различные виды
- сопровождение off-line (проверка тестов, текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации).

Содержание теоретической части итоговой аттестации (*приложение № 2*)

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:** видеозапись, грамота, диплом, журнал посещаемости, материал анкетирования и тестирования, портфолио, фото, статья.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:** диагностическая карта, конкурс, концерт, открытое занятие, отчет итоговый, портфолио, поступление выпускников в профессиональные образовательные организации по

профилю, праздник, фестиваль, конкурс. Видео и фотоматериалы дистанционного обучения и письменных теоретических заданий.

### ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ.

#### Планируемые результаты I года обучения:

##### личностные результаты

у обучающихся

- сформирована культура общения и поведения в социуме
- привито уважительное отношение к общечеловеческим ценностям
- сформированы ответственность, исполнительность, трудолюбие
- привиты навыки самоконтроля,самостоятельности, творческойактивности, аккуратности, дисциплины

##### метапредметные результаты

у обучающихся

- сформирована мотивация к занятиям хореографией
- сформированы навыки здорового и безопасного образа жизни
- развиты музыкальный слух, эмоциональность и выразительность
- сформирована правильная осанка

##### предметные результаты

обучающиеся

- приобщилиськ образцам мировой танцевальной культуры;
- овладели хореографической лексикой и терминологией;
- приобрели навыки выразительного исполнения танца.
- овладели основами партерной гимнастики, приобретение навыков согласования движения с музыкой.
- освоилиумение выполнять более сложные движения,
- закрепили характерные движения рук в русском танце
- овладели техникой выполнения упражнений «с двух ног»
- развили и укрепили мышечный аппарат

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 года обучения.

| №<br>п/п | Название раздела, темы          | Количество часов |        |          | Формы аттестации<br>/ контроля/ |
|----------|---------------------------------|------------------|--------|----------|---------------------------------|
|          |                                 | Всего            | Теория | Практика |                                 |
| I        | Введение. Техника безопасности. | 1                | 1      | --       | Викторина, беседа               |
| II       | Азбука музыкального движения    | 20               | 2      | 18       | открытое                        |
| III      | Классический танец              | 60               | 4      | 56       | открытое                        |
| IV       | Гимнастика                      | 30               | 2      | 28       | открытое                        |



|      |                           |            |           |            |         |
|------|---------------------------|------------|-----------|------------|---------|
| V    | Народно-сценический танец | 40         | 2         | 38         | концерт |
| VI   | Эстрадно-спортивный танец | 14         | 2         | 12         | концерт |
| VII  | Репетиции                 | 40         | -         | 40         | -       |
| VIII | Концерты                  | 4          | -         | 4          | -       |
| IX   | ОБДД                      | 7          | 3         | 4          | Беседа  |
|      | <b>ВСЕГО</b>              | <b>216</b> | <b>16</b> | <b>200</b> |         |

## СОДЕРЖАНИЕ

### I. Введение. Техника безопасности.

**Теория:** Вводный инструктаж по ОТ и ТБ. ППБ. Техника безопасности на занятиях в объединении. Действия при ЧС.

Введение в предмет. Информация о программе.

### II. Азбука музыкального движения.

**Теория:** Вступительный аккорд. Заключительный аккорд. Ритм. Ритмический рисунок. Сильная доля. Характер музыки (легато – связно, стаккато – отрывисто).

**Практика:** Упражнения:

- работа с предметом (мячом) удар в пол-1, поймать -2, подбросить-1, поймать -2; упражнения выполняют, проговаривая счет вслух;
  - передать мяч по кругу или в парах 1-отдать,2-прижать к себе;
  - передать мяч партнеру через пол: 1-2 отдать,3-4 обратно;
  - одновременно подпрыгнуть и ударить мяч об пол;
  - упражнение с бубном: прыжки, подскоки, выделяя 1 счет ударом;
  - повороты вокруг себя, «бубен дрожит»;
  - подскоки со взмахом бубна;
  - подбрасывать мяч из руки в руку;
  - марш на месте, считая при этом;
  - шаги в сторону под счет т.п.;
  - задание «мороженное»: изобразить процесс таяния и замерзания (актерское мастерство и музыкальные навыки).
  - упражнение «рыбка в море» ведущий работает ладонью над другой рукой или под нею.
- Каждому движению руки соответствует заданное движение детей;
- упражнение «кисточка художника» нарисовать кисточкой (носом) заданный предмет
  - упражнение с ладонью: лист падает, летит, кружится и т.п.

### III. Классический танец

**Теория.** Положение головы. Позиции рук. Постановка корпуса у станка и на середине зала. Позиции ног (1.2.3.6.).Прыжки с двух ног на две (по 6,по 1,по 2). Положение стопы при отрыве и возвращении ноги.Прыжки в разножку и с поджатыми ногами. Выворотность. Координация. Устойчивость. Апломб. Поклон (реверанс)

**Практика:**

Изучение поклона

Упражнения лицом к станку:

- releve1,6 позиция;

- demi plie 1,6,2 поз.
- grand plie;
- battement tendu;
- battement tendu jete;
- battement releve lent 45градусов;
- положение cou-de-pied;
- grand battement jete;
- растяжка
- перегибы корпуса
- saute (по 1 и по 6 поз. у станка и на середине)

#### **Середина:**

- упражнения для рук
- releve 1,6 позиция
- demi plie 1,6,2 поз.
- grand plie;
- battement tendu;
- battement tendu jete;
- battement releve lent 45градусов
- saute (по 1 и по 6 поз)
- итальянский прыжок
- подготовка к вращению 6 поз полупальцы (держат точку)

#### **Диагональ:**

- расиги на полупальцах
- па галопа;
- подскоки;
- шаг Польки;
- шене
- вращение в подскоках

### **IV. Гимнастика.**

**Теория.** Пластика-основа хореографии. Строение физического тела.

#### **Практика:**

##### **Parterree:**

- постановка корпуса сидя на полу «стульчик и кресло, или старики и молодые»;
- упражнения для стоп (сокращения вращения);
- наклоны, упражнения лежа на животе, упр. «корзиночка», «самолет», «кобра», махи назад;
- упражнения лежа спине (махи, поднятие 2-х ног- уголок, «березка», «мостик»);
- упражнения сидя «лягушка», растяжки, складочка, бабочка-выворотность стопы, «дощечка», мостик с колен, вытягивание позвоночника вперед, шпагат все виды.
- ходьба на руках- тележка (подготовка к колесу)

### **V. Народно-сценический танец**

**Теория:** Связь танцевальных движений с бытом и традициями народа. Исторические корни русского танца. Правила исполнения народных движений, основа координации. Характерные рисунки и ходы русских танцев.

### **Практика:**

- положение рук русского танца;
- положение ног;
- изучение поклона

### **Станок**

- положение рук русского танца
- demiplie (по 6 и 1, и 2 поз.);
- полупальцы, приседания, нажимы, перескоки(лицом к станку)
- battementtendu (по 6, по 1 с каблуком);
- удары стопы (по 6);
- battementtendujete (поб, по 1)с сокращением стопы.
- бег, колени вверх и за себя.
- переборы (по 6 поз)на всю стопу и на каблук;
- соскоки и отъезды (по 6 поз).
- подбивка с броском и выносом ноги на каблук;
- подготовка к веревочке
- прыжки по 6 поз. с поджатыми ногами
- подготовка к гармошке (5 и 1 поз).
- мячик
- притопы
- повороты- козлик

### **Середина.**

- «мячик», подготовка к присядке (по 1 и 6 поз.);
- притопы;
- прыжки с поджатыми ногами;
- топающий шаг;
- ход на полупальцах «до хвоста»;
- бег и шаги в парах;
- вращения(бег, подскоки);
- ход с броском с «утюгом»;
- приставной шаг с приседанием
- ковырялка без подскока
- хлопушки одинарные
- гармошка

### **Диагональ.**

- топающий шаг
- переменный шаг простой
- «мячик», подготовка к присядке (по 1 и 6 поз.);
- притопы;
- прыжки с поджатыми ногами;
- топающий шаг;
- ход на полупальцах «до хвоста»;

- бег и шаги в парах;
- вращения (бег, подскоки);
- стелящийся шаг
- ход с броском с «утюгом»
- приставной шаг с приседанием
- гармошка

## **VI. Эстрадно-спортивный танец.**

**Теория:** Что такое эстрадный танец? Отличие техники исполнения эстрадного от классического и народного материала. Базовые элементы эстрадного танца. Что такое эстрадный танец? Отличие техники исполнения эстрадного от классического и народного материала. Базовые элементы эстрадного танца

### **Практика:**

- ход на полупальцах, галоп, бег;
- полька, выбрасывание ног в сторону, прыжок в растяжку;
- противоход (принцип);
- наклоны вперед, вытягивание позвоночника;
- понятие скручивания;
- выпады;
- броски;
- различные прыжки и движения на координацию;
- ходьба на руках(тележка)
- упражнение «колесо»;
- различные повороты;
- шаг с остановкой и прыжком;
- пластика (различные волны).

## **VII. Репетиции**

*Теория. Репертуар*

*Практика.* Разучивание репертуара:

«Кря-кря» (12 человек 1 солист)

- изучение основного шага;
- упражнения в парах;
- работа с солистом;
- передать шуточный характер номера;
- взаимодействие маленьких и большого утенка.

«Дамы и гусары» (4 пары)

- изучение основных движений и шагов;
- взаимодействие в парах;
- передать торжественность и четкость исполнения

## **VIII. Концерты.**

**Практика.**

Выступления на праздниках, концертах фестивалях и др. мероприятиях

## **IX. ОБД.**

**Теория:** Азбука дорожного движения. Пешеходная азбука: улица, тротуар, проезжая часть перекресток. Опасные места на дорогах. Дорожные знаки и дополнительные средства информации. Светофор. Регулирование дороги инспектором ГИБДД. Правила поведения пешехода. Правила поведения пассажира. Техника безопасности в транспорте.

**Практика:** Викторина. Игра. Тест. Просмотр фильма о правилах дорожного движения

## **ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ.**

### **Планируемый результат II года обучения:**

#### **личностные результаты:**

у обучающихся

- сформирована общественно - активная личность
- привито чувства коллективизма и патриотизма
- сформирована культура общения и поведения в социуме

#### **метапредметные результаты:**

у обучающихся

- развита мотивация к активным занятиям хореографией
- воспитан художественный вкус и исполнительская культура
- развит музыкальный слух, эмоциональность и выразительность
- приобретены навыки здорового образа жизни,
- приобретены навыкам самоконтроля
- развита потребность в саморазвитии и самостоятельность
- привита аккуратность, дисциплинированность, целеустремленность

#### **предметные результаты:**

обучающиеся

- приобрели новые хореографические знания, умения, навыки, компетенции;
- овладели хореографической лексикой и терминологией, соответствующих 2-му году обучения
- развили познавательный интерес в области хореографии,
- познакомились с хореографической лексикой,
- сформировали музыкально-ритмические навыки,
- сформировали правильную постановку корпуса на середине;
- знают позиций рук и ног;
- сформировали навыки выразительного движения,
- сформировали гибкость и растяжку,
- умеют выполнять более сложные движения,
- закрепили характерные движения рук в русском танце
- овладели техникой выполнения упражнений «с двух ног»
- развили и укрепили мышечный аппарат

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### 2 года обучения.

| №<br>п/п | Название раздела, темы          | Количество часов |        |          | Формы аттестации/ контроля |
|----------|---------------------------------|------------------|--------|----------|----------------------------|
|          |                                 | Всего            | Теория | Практика |                            |
| I        | Введение. Техника безопасности. | 1                | 1      | --       | Викторина, беседа          |
| II       | Азбука музыкального движения    | 10               | 1      | 9        | Беседа                     |
| III      | Классический танец              | 60               | 2      | 58       | открытое                   |
| IV       | Гимнастика                      | 24               | 1      | 23       | открытое                   |
| V        | Народно сценический             | 40               | 2      | 38       | открытое                   |
| VI       | Эстрадно-спортивный танец       | 24               | 2      | 22       | концерт                    |
| VII      | Репетиции                       | 42               | -      | 42       | концерт                    |
| VIII     | Концерты                        | 8                | -      | 8        | просмотр                   |
| IX       | ОБДД                            | 7                | 3      | 4        | беседа, игра               |
|          | ВСЕГО                           | 216              | 12     | 204      |                            |

### СОДЕРЖАНИЕ II года обучения.

#### I. Введение. Техника безопасности.

**Теория:** Введение в предмет. Информация о программе.

Вводный инструктаж по ОТ и ТБ. ППБ. Техника безопасности на занятиях в объединении.

Действия при ЧС.

Введение в предмет. Информация о программе.

**Практика:** Викторина. Игра. Тест. Просмотр фильма о правилах дорожного движения

#### II. Азбука музыкального движения.

**Теория.** Особенности метроритма, чередование сильной и слабой доли такта.

Различие особенностей маршевой музыки, спортивной, военной, вальсов - быстрых и медленных.

**Практика.** Упражнения:

- акцент на сильную долю такта в шагах и движениях;
- вступительные аккорды, заключительные аккорды;
- прослушивание народных мелодий;
- выполнение движений в хороводном и плясовом темпе
- продолжение работы с предметами в усложненном виде (передача мяча через пол, по кругу из рук в руки, передача по кругу предмета различной формы) друг другу в парах (счет повторяется в слух каждым участником урока);
- упражнения на внимание (повторение за ведущим);

#### III. Классический танец.

**Теория.** 5 позиция ног у станка и на середине. Правила исполнения упражнений у станка с 2-х ног,

Открытие и закрытие рук в упражнениях у станка на 2 заключительных аккорда

**Практика.**

**Станок**

- поклон;
- releve 1, 6 ,5 с demiplie;
- demi plie 1,2,5 поз.
- battement tendu и demi plie;
- battement tendu jete;
- rond de jamb parreterre
- battementrelevelent 45градусов все направления;
- положение sou-de-pied (условное);
- положениерasse;
- grand battement jete;
- растяжка;
- адажио;
- перегибы корпуса;
- прыжки sauté(1,2,5поз.);

**Середина:**

- demi plie 1,2,5 поз.
- battement tendu и demi plie;
- releve 1, 6 ,5 с demiplie;
- упражнения для рук с переходом из позиции в позицию;
- soute (по 1,по 2 поз.);
- шаг, сценический ход на высоких полупальцах,

**Диагональ:**

- шене
- вращение в подскоках
- комбинации с шагом Польки и подскоками
- вращение в галопе

**IV. Гимнастика.**

**Теория.** Темп исполнения. Техника силовых упражнений и растяжки.

**Практика.** Упражнения:

- мостик с колен;
- колесо;
- березка;
- различные шпагаты;
- перекаты на спине,
- упражнения на пластику.
- упражнения на развитие выворотности стоп

**V. Народно-сценический танец.**

**Теория.** Манера и характер исполнения русского танца. Народные движения, техника исполнения (присядки, подготовка к дробе, точные позиции положений ног). Контрастность стиля русских, белорусских и восточных танцев. Источники народных тем, сюжетов, движений, их связь с образом жизни народа. Основные координации и характерные рисунки и ходы русских, белорусских и восточных танцев.

### **Практика.**

#### **Станок**

- поклон;
- упражнения для рук;
- demi plie 1,2,5 поз.;
- battement tendu с каблуком и ударом стопы;
- battement tendu и demi plie;
- battement tendu с выносом на каблук в сторону и наклоном корпуса;
- battement jete с сокращением стопы в воздухе;
- комбинация jete с прыжками;
- переступание на полупальцах;
- подготовка к веревочке;
- ковырялка;
- мальчики присядка лицом к станку;
- девочки прыжки с поджатыми лицом к станку;
- простые притопы
- прыжки с поджатыми ногами

#### **Середина:**

- переступания и притопы (комбинации);
- ковырялка без подскока;
- для мальчиков, хлопушки одинарные - в ладони, по бедру, по голени, присядка (мячик)
- элементы белорусского танца, ход в полуприсяде, перескок в одну стопу с ударами по 6 позиции, основной ход танца «бульба» с подскоками и вращениями, работа в парах;
- шаг. Польки, легкий бег, качающийся шаг, Польки с поворотом во время подскоков, положение рук в парах;
- шаги до «хвоста» на полупальцах;
- шаг на пятках под себя;
- боковая подбивка;
- шаг с пружиной;
- топающий шаг;
- соскоки в 6 позиции.;
- шаг с притопом и продвижением;
- переменный шаг;
- шаг длинный и два коротких.

#### **Диагональ:**

- подскоки;
- галоп;
- бег;

## **VI. Эстрадно-спортивный танец.**

**Теория.** Координация. Реакция. Простейшие элементы стиля «диско».



**Практика.** Разогрев перед занятием мышц:

- шеи;
- рук;
- плеч
- корпуса;
- бедер;
- прыжки в различных вариантах;
- шаг, бег, ход на полупальцах, сидя «мячик»;
- галоп в повороте снизу вверх, группировка мышц,
- шаг «цапля»;
- ходы в различных направлениях с поворотами, прыжками и хлопками;
- выпады, броски;
- движения на координацию ног и рук;
- диафрагмы, бедра.

Разучивание небольших этюдов в различном музыкальном темпе

## **VII. Репетиции.**

**Теория.** Характер исполнения молдавского танца. Сюжетный танец. Характер исполнения русского танца

**Практика.**

Разучивание репертуара: «*Деревенская улица*»

Работа с мальчиками (присядки, хлопушки, проходки)

Контакт с партнером, закрепление движений в рисунках с перестроением.

Отработка девичьего выхода.

«*Молдавский танец*»

Обыгрывается сюжет с шапкой. Работа над характером шуточных движений, техникой исполнения и актерской подачи. Солисты: мальчик и девочка.

## **VIII. Концерты.**

**Практика.**

Выступления на концертах праздниках, фестивалях и других мероприятиях.

## **IX. ОБДД.**

**Теория:** Азбука дорожного движения. Пешеходная азбука: улица, тротуар, проезжая часть, перекресток. Опасные места на дорогах. Дорожные знаки и дополнительные средства информации. Светофор. Регулирование дороги инспектором ГИБДД. Правила поведения пешехода. Правила поведения пассажира. Техника безопасности в транспорте. Техника безопасности при езде на велосипеде. Требования к движению велосипедов, мопедов. Дорога – не место для игр

## **ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

**Планируемый результат 3-го года обучения:**

**личностные результаты**

у обучающихся

- сформирована общественно - активная личность с гражданской позицией
- сформировано чувство патриотизма, чувства коллективизма, культуры общения и поведения в социуме.
- привита аккуратность, дисциплина, воля и целеустремленность

**метапредметные результаты**

у обучающихся

- сформирована мотивация к занятиям хореографией
- сформированы навыки здорового и безопасного образа жизни
- развиты навыки самоконтроля и самостоятельности
- развиты музыкальный слух, эмоциональность и выразительность
- приобретены выносливость и сила воли, координация и пластика
- сформирован навык творческого общения в коллективе
- сформирована правильная осанка
- сформирован художественный вкус и исполнительская культура

**предметные результаты**

у обучающихся

- расширены знания обучающихся о хореографической лексике
- расширены знания хореографической терминологии
- закреплены умения и навыки сохранения стиля и национального характера танца
- развиты умения и навыки танцевальной импровизации
- обучены владению телом и координацией движений, свободному ощущению себя в танце.
- сформировано понимание единства формы и содержания танца
- владение техникой выполнения упражнений «с двух ног»
- развитие и укрепление мышечного аппарата

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН****3 года обучения.**

| №<br>п/п | Название раздела, темы          | Количество часов |        |          | Формы аттестации/ контроля |
|----------|---------------------------------|------------------|--------|----------|----------------------------|
|          |                                 | Всего            | Теория | Практика |                            |
| I        | Введение. Техника безопасности. | 1                | 1      | -        | Викторина, беседа          |
| II       | Азбука музыкального движения    | 10               | 1      | 9        | Беседа                     |
| III      | Классический танец              | 60               | 2      | 58       | открытое                   |
| IV       | Гимнастика                      | 14               | 1      | 13       | открытое                   |
| V        | Народно-сценический танец       | 40               | 2      | 38       | открытое                   |
| VI       | Эстрадно-спортивный танец       | 28               | 2      | 26       | концерт                    |
| VII      | Репетиции                       | 46               | -      | 46       | концерт                    |
| VIII     | Концерты                        | 10               | -      | 10       | просмотр                   |

|    |       |     |    |     |              |
|----|-------|-----|----|-----|--------------|
| IX | ОБДД  | 7   | 3  | 4   | беседа, игра |
|    | ВСЕГО | 216 | 12 | 204 |              |

## СОДЕРЖАНИЕ 3 года обучения.

### I. Введение. Техника безопасности.

**Теория:** Введение в предмет. Информация о программе

Вводный инструктаж по ОТ и ТБ. ППБ. Техника безопасности на занятиях в объединении. Действия при ЧС.

### II. Азбука музыкального движения.

**Теория:** Динамические оттенки в музыке: форте-меццо, форте-фортиссимо, крещендо

#### **Практика:**

Ритмическая диагональ усложняется, увеличивается темп комбинаций предметами.

- передача предмета по кругу в разных направлениях и спиной в круг.
  - акцент на сильную долю такта в шагах и движениях,
  - упражнения соединяются в комбинации с поворотами и прыжками,
  - упражнения с бубном, выделяя ударом заданный счет,
  - динамическая диагональ (движение с двух ног на встречу, поочередно выполняя заданную комбинацию) команда «хоп» громко произносится каждым учеником, начинающим движение
- Вступают через 2,4,8 счетов

### III. Классический танец.

**Теория.** Основные понятия о поворотах *endehorsetendedans*. О ракурсах тела. смены Ускорение темпа движений и усложнение танцевальных комбинаций (перемена направлений, чередование движений).

#### **Практика.**

Упражнения:

- поклон, некоторые движения исполняют, держась одной рукой за станок, другая исполняет *preparasyon*;
- *releve* 1,2,6.5 позиция;
- *demi plie* 1,6,2,5 поз.
- *grand plie* (2,5 поз.);
- *battement tendu plié soutenu*
- *pour le pied battement tendu*;
- *battement tendu jete* (5 поз. во все направления);
- *rond de gambeparreen dehors et en dedans*;
- *battement releve lent* 90 градусов;
- положение *cou-de-pied*;
- *grand battement*;
- *saute* (по 1 и по 6 поз., у станка и на середине);
- первоначальное изучение *pitit pas echappe* (по 2 позиции.); лицом к станку,
- *pasuri* на полупальцах бег по диагонали;
- на галопе;
- подскоки;

- шаг польки;
- шене вращение в подскоках;

#### **Середина:**

- *demi plie* (1,2,5 поз.);
- *battement tendu* и *demi plie* (всепозиции);
- *releve* 1, 6, 5 с *demi plie*;
- *battement tendu jete*;
- упражнения для рук с переходом из позиции в позицию;
- *soute* (по 5поз.);
- шаг, сценический ход на высоких полупальцах, шаг полонеза;
- *changementdepiedes*(5позиция);
- первоначальное изучение *pititpasechappe* (по 2 позици.);
- лягушка (5 позиция).

**Диагональ:** шене, вращение в подскоках, комбинации с шагом польки и подскоками;

- вращение в галопе;
- полька с разворотом на экарте

#### **IV. Гимнастика.**

**Теория.** Повторение техники выполнения упражнений. Упражнения на силу мышц спины и живота

##### **Практика.**

Закрепление упражнений, изученных на первом и втором году обучения. Увеличение упражнений на растяжку:

- мостик с колен и из положения стоя;
- работа в парах (растяжка с колен, сидя, лежа на полу);
- растяжка у станка;
- энергичность, напряженность мышц, выворотность, натянутость подъема и всей ноги;
- скорпион;
- колесо;
- березка;
- различные шпагаты;
- стойка на руках у стены;
- упражнения на пластику

#### **V. Народно-сценический танец.**

**Теория:** Основные технические навыки. Дробные движения русского танца.

Настроение, характер, задор, озорной дух соревнования, удал в русском танце. Хороводы и кадрили.

Характер исполнения Белорусского танца

##### **Практика:**

**Станок:**

- поклон;
- упражнения для рук;
- demi plie и grand plie (по прямым и открытым поз.);
- battement tendu с каблук и ударом стопы и выведением ноги на носок, каблук, носок из (1,3,5 поз. во все направления);
- battement tendu и demi plie;
- battement tendu с выносом на каблук в сторону и наклоном корпуса;
- battement jete с сокращением стопы в воздухе (во все направления. с полуприседанием на опорной ноге; с двойным броском);
- rond degamberage с остановкой в сторону и назад, ребром каблука с остановкой в сторону или назад;
- веревочка;
- к станку лицом изучение положение купе с сокращенной стопой с отрывом опорной пятки;
- подготовка к каблучной;
- вращения из 6 позиции от станка (девочки);
- комбинация jete с прыжками;
- переступание на полупальцах;
- ковырялка с опорной ногой;
- подготовка к дроби с двойным ударом рабочей ноги;
- мальчики присядка лицом к станку, с ногой на воздух;
- бегунок (на каблук и на воздух);
- девочки прыжки с поджатыми лицом к станку;
- соскок отъезд (на полупальцах)
- простые притопы;
- большие броски;
- разножка с выносом ноги в сторону (мальчики);
- подбивка;
- повороты стоп patotue;
- переборы и опускание в колено.

**Середина:**

- припадания;
- переменный ход;
- характерные движения рук с платком;
- шаги на ребро каблука с притопом и продвижением вперед;
- переступания;
- переступания и притопы (комбинации);
- ковырялка без подскока;
- для мальчиков, хлопушки одинарные - в ладони по бедру, по голени, присядка;
- элементы белорусского танца, ход в полуприсяде, перескок в одну стопу с ударами по 6 позиции.,
- основной ход танца «бульба» с подскоками и вращениями, работа в парах;
- шаг Польки, легкий бег, качающийся шаг, Полька с поворотом во время подскоков, положение рук в парах;
- шаги до «хвоста» на полупальцах;
- шаг на пятках под себя;
- боковая подбивка;
- шаг с пружиной;
- топающий шаг;

- соскоки в 6 позиции.;
- шаг с притопом и продвижением;
- переменный шаг;
- шаг длинный и два коротких
- русский ход академический;
- хлопушки впереди, сзади по голенищу
- вращения из 6 поз.наполупальце.
- вращение с поджатыми ногами в прыжке.

#### ***Диагональ:***

- подскоки;
- галоп;
- бег;
- вращение с козликом ,4 каблука.
- комбинирование изученных вращений и движений.

### **VI. Эстрадно-спортивный танец.**

#### ***Теория.***

Основные движения стиля. «Диско», «Рок-н-ролл», «Чарльстон», «Твист», Характер исполнения стиля «кантри». Некоторые понятия «джаз»

#### ***Практика:***

.Закрепление пройденного материала 1 и 2-ого года обучения.

Разогрев мышц перед занятием:

- шеи;
- рук;
- плеч;
- корпуса;
- бедер;
- разогрев позвоночника (наклоны, спирали, повороты);
- расслабление позвоночника (сдвиг, падение тела);
- кросс (перемещение в пространстве (вращение, прыжки, шаги
- прыжки в различных вариантах;
- шаг, бег, ход на полупальцах, сидя «мячик»;
- галоп в повороте снизу вверх;
- шаг «цапля»;
- ходы в различных направлениях с поворотами, прыжками и хлопками;
- выпады, броски;
- движения на координацию ног и рук;
- диафрагма, бедра;
- скручивание (боди-ролл), флэт-бэк, пресс позиция, упражнения на устойчивость;
- движение диафрагмой, дыхание (контракция);
- упражнения на координацию;

Небольшие этюды в различном музыкальном темпе

### **VII. Репетиции.**

**Теория:** Характер исполнения эстрадного танца. Характер исполнения русского танца. Характер исполнения еврейского танца. Основы «афро-джаза». Техника поддержки

**Практика. Разучивание репертуара**

*«Не спи, ковбой» стиль кантри. Сюжетный танец.*

*-работа с солистами (3 мальчика и 1 девочка*

*-отработка движений в тройках*

*-отработка движений в быстром темпе*

*«Цветочная поляна» Полька. Сюжетный танец.*

*-работа с солисткой (бабочкой) Работа над легкостью исполнения*

*-контакт в парах*

*-работа над техникой вращения*

**VIII. Концерты**

**Практика:** Выступления на концертах, праздниках, фестивалях и других мероприятиях.

**IX. ОБДД.**

**Теория:** Азбука дорожного движения. Пешеходная азбука: улица, тротуар, проезжая часть, перекресток. Опасные места на дорогах. Дорожные знаки и дополнительные средства информации. Светофор. Регулирование дороги инспектором ГИБДД. Правила поведения пешехода. Правила поведения пассажира. Техника безопасности в транспорте. Техника безопасности при езде на велосипеде. Требования к движению велосипедов, мопедов. Дорога – не место для игр.

**Практика:** Викторина. Игра. Тест. Просмотр фильма о правилах дорожного движения

**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ****Материально-техническое обеспечение:**

Занятия проводятся в хореографическом зале хореографический зал, оборудованном хореографическими станками, зеркалами. Имеется фортепиано, музыкальный центр, телевизор, видеомэгафнофон и DVD, мячи, бубны, гимнастические коврики.

Компьютер, доступ к сети Internet.

**Кадровое обеспечение:** педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории, педагогический стаж - 30 лет

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ:****Методы обучения:**

При проведении занятий используются словесный, наглядный, практический;

**Методы воспитания:** убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация и др.

**Формы организации образовательного процесса:**

Образовательный процесс осуществляется через учебное занятие.

Учебные занятия с обучающимися проводятся в группе с учетом принципов личностно-ориентированного и дифференцированного обучения

Учебное занятие строится с учетом следующих требований:

- создание и поддержание высокого уровня познавательного интереса и активности детей;
- целесообразное расходование времени занятия;
- применение разнообразных форм, методов и средств обучения;
- высокий уровень межличностных отношений между педагогом и детьми;
- практическая значимость полученных знаний и умений.

Дистанционные образовательные технологии могут использоваться при непосредственном взаимодействии педагогического работника с обучающимся для решения задач персонализации образовательного процесса.

Обучение в дистанционной форме может использоваться как при обучении детей с ограниченными возможностями здоровья, так и при обучении с целью углубления и расширения знаний обучающихся.

**Формы организации учебного занятия:** практическое занятие, открытое, мастер-класс, праздник, концерт, беседа, конкурс, наблюдение, тренинг, фестиваль.

При использовании дистанционных технологий обучения: видеоконференция; лекция; консультация; практическое занятие; on-line мероприятие (спектакль, соревнование; концерт, мастер-класс); виртуальная экскурсия; дистанционный конкурс; самостоятельная работа; зачет; контрольное испытание

### **Педагогические и образовательные технологии:**

**1. Технология личностно-ориентированного и дифференцированного обучения** (авт. И.С.Якиманская) позволяет выбрать формы, средства и методы, способствующие максимальному развитию индивидуальных познавательных способностей детей. Технология позволяет создать условия для адаптации ребенка в коллективе и обучения с учетом личностных возможностей в ситуации успеха.

**2. Игровые технологии** (авт. П.И. Пидкасистый, Д.Б.Эльконин) позволяют активизировать творческую и познавательную деятельность обучающихся, расширить их кругозор, воспитать самостоятельность и коммуникативность.

Дидактические и творческие игры используются для организации учебного процесса и коллективных творческих дел: мероприятий, конкурсов, концертов и т.д

**3. Технология коллективной творческой деятельности** (авт. И.П. Волков; И.П.Иванов) позволяет научить детей способам планирования, подготовки, осуществления и проведения коллективного творческого дела; сформировать навыки совместной творческой деятельности.

**4. ИКТ** (авт. Г.Р. Громов, Б. Хантер) позволяет применять на практике звуковые, текстовые, фото- и видео-редакторы, активно использовать интернет-ресурсы; сокращается время на демонстрацию наглядных пособий, оптимизируется процесс



подведения итогов и контроля знаний обучающихся. Мультимедийные устройства, презентации, видеоматериалы используются для технического оформления мероприятий и подведения итогов. Применение ИКТ позволяет оптимизировать и систематизировать документооборот. Использование интернет-ресурсов дает доступ к современным оригинальным учебным материалам, усиливает индивидуализацию обучения и воспитания, развивает самостоятельность, а также обеспечивает новой информацией

**5. Дистанционные образовательные технологии (авт. А.А. Андреев, В.И. Солдаткин)** - образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

Дистанционные образовательные технологии позволяют обучающимся осваивать программу в необходимом для них темпе и в удобное для себя время, а также в дни возможности непосещения занятий обучающимися по неблагоприятным погодным условиям по усмотрению родителей (законных представителей) и дни, пропущенные по болезни или в период карантина.

Основными элементами системы ЭО и ДОТ являются: образовательные онлайн-платформы; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; skype - общение; e-mail; облачные сервисы; электронные носители мультимедийных приложений к программам; электронные учебные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

Дистанционные образовательные технологии могут использоваться при проведении учебных и практических занятий, текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

### **Алгоритм учебного занятия**

Основные этапы занятия:

- I. Вводная часть (организационная часть: приветствие; проверка присутствия обучающихся; инструктаж по ТБ; инструктаж по ТБ; объявление темы, задач и плана занятия).
- II. Основная часть (основное содержание занятия зависит от типа занятия (комбинированное, усвоение новых знаний, закрепление изучаемого материала, повторение, систематизация и обобщение нового материала, проверка и оценка знаний и т.д.)
- III. Основная часть занятия имеет практическую направленность.(репетиция и тренаж)
- IV. Заключительная часть (подведение итогов учебного занятия (позитивная оценка деятельности обучающихся); при необходимости рекомендации для самостоятельной подготовки детей).

### **Дидактические материалы:**

*(видео материалы, с уроками и концертами нашего коллектива и лучших исполнителей хореографического искусства)*

**Информационное обеспечение:****Интернетресурсы:**

[www.horeograf.ru](http://www.horeograf.ru)

[www.контемпорари.рф](http://www.контемпорари.рф)

<https://youtu.be/ZC>

<https://yandex.ru>

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА.****Нормативные документы**

1. Государственная программа Московской области "Образование Подмосковья" на 2017-2025 годы (утв. постановлением Правительства Московской области от 25.10.2016 г. № 784/39).
2. Конвенция ООН "О правах ребенка" (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989 г.).
3. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 г.).
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. (утверждена Распоряжением Правительства РФ № 678-р от 31.03.2022).
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242).
6. Национальный проект "Образование" (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 03.09.2018 №10).
7. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту "Образование" от 07.12.2018 №3).
8. Письмо Министерства просвещения РФ от 17.06.2022 г. "О примерном календарном плане воспитательной работы".
9. Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденные приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226).
10. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Зарегистрировано в Минюсте России 26 сентября 2022 г. N 70226).
11. Программа Российской Федерации "Развитие образования" до 2030 года.
12. Распоряжение правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей".
13. Распоряжение правительства РФ от 29.05.2015 № 995;р "Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года.

14. Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Санитарные правила 2.4.3648-20), СанПиН1.2.3685-21.
15. Федеральный закон от 29.12.2010 г. № 436-ФЗ (ред.от 18.12.2018) "О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию".
16. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред.от21.07.2014) "Об образовании в Российской Федерации".
17. Федеральный проект "Патриотическое воспитание граждан РФ" национального проекта "Образование"

### **Психолого-педагогическая литература**

1. Выготский Л.С. Вопросы детской психологии. – М.: Перспектива, 2018.- 224 с.
2. Выготский ,Л.С.Педагогическая психология. Учебник. – М.: Педагогика-пресс, 1999. – 536 с.
3. Педагогика: учеб. пособие /Под редакцией П.И. Пидкасистого–2-ое изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2011.-502 с.
4. Педагогика: педагогические теории, системы, технологии/Под редакцией С.А.Смирнова - М: Академия, 2008 г. – 512 с.
5. Подласый, И.П. Педагогика - М: Просвещение, 2007 г. – 576 с.
6. Селевко,Г.К. Энциклопедия образовательных технологий: В 2 т.- М: НИИ школьных технологий, 2006.- 816 с.

### **Литература по профилю программы**

1. Академическая и специальная литература. Искусство и искусствоведение. Искусство танца. Искусство народного танца.. Этюды: Для студентов хореографических факультетов, вузов культуры. Учебное пособие,Москва:Владос,2002.-205 с. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Упражнения у станка
- 2.Бочкарева,Н.И.Русский народный танец: теория и методика: учебное пособие для студентов вузов культуры и искусств.- Кемерово: Кемеровский государственный университет культуры и искусств,2006
- 3.БарышниковаТ. Азбука хореографии.—М.: Рольф,2001.—272 с.
4. Ваганова,А. Я. Основы классического танца.Издание 6Серия «Учебники для вузов. Специальная литература-- СПб.:Издательство «Лань», 2001 г.--192с
- 5.Гусев, Г. П. Методика преподавания народного танца, Упражнения у станка. М. Гуманитарный издательский центр, 2005.—207 с.
- 6.Гусев, Г. П. Методика преподавания народного танца. Танцевальные движения и комбинации на середине зала: Учебное пособие.—М.:Гуманит. изд.центр Владос,2003.— 208 с.:

7. Звездочкин, В. А. Классический танец: учебное пособие. — Ростов н/Д : «Феникс», 2005. — 410 с.
8. Захаров, Р. Сочинение танца : Страницы педагогического опыта. — М.: Искусство, 1983. — 224 с.
9. Конвенция о правах ребенка
10. Костровицкая, В.С. 100 уроков классического танца. Учебно-методическое пособие. 2-е изд., доп.-Л.: Искусство 1981—262 с.
11. Котельникова, Е. К. Биомеханика хореографических упражнений. — М.: ВЦХТ («Я вхожу в мир искусства»), 2008. — 128 с.
12. Климов, А.А. Основы русского народного танца: Учебник для студентов вузов искусств и культуры. — М.: Издательство Московского государственного института культуры. 1994. — 320 с.
13. Лисицкая, Т.С. Хореография в гимнастике. - М.: Физкультура и спорт,
14. Русский балет: Энциклопедия/Ред.кол. Е.П.Белова..Г.Н. Добровольская, В.М. Красовская, Е.Я. Суриц, Н.Ю.Чернова.-М: Большая Российская энциклопедия; Согласие.1997.—632 с.
15. Устинова, Т. А. Лексика русского танца—М.: Редакция журнала «Балет», 2006.—208с.
16. Устинова, Т.А. Избранные русские народные танцы—М.: Издательство «Искусство», 1995.— 592 с.
17. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ

1. Голейзовский, К.Я. Касьян Голейзовский. Жизнь и творчество. Статьи, воспоминания, документы- М., ВТО, 1984. — 576 с
2. Пасютинская, В.М. Волшебный мир танца: Книга для обучающихся—М.: Просвещение, 1985—223 с.
3. Плисецкая, М. Я, Майя Плисецкая ... М.: Изд-во «Новости», 1994.—496 с.
4. Стюарт, О. Рудольф Нуриев/Вечное движение—Смоленск: «Русич», 1998.—432 с. («Человек-легенда»).
5. Блэйер, Ф. Айседора . Портрет женщины и актрисы Смоленск : Русич , 1997, --560 с.
6. Красовская, В. Павлова, Нижинский, Ваганова: Три балетные повести. «Аграф», 1999.— 576 с.



### Календарно-тематический план

| №<br>п/п | Дата | Тема занятий                                                                                                                                                                  | Раздел<br>прогр | Кол-во<br>часов | Форма<br>занятия                         | Форма<br>контроля   | Примечания |
|----------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------|------------------------------------------|---------------------|------------|
| 1.       |      | Введение в предмет. Вводный инструктаж по ОТ и ТБ. ОБДД.                                                                                                                      | I               | 1<br>1          | Беседа<br>Беседа                         | Опрос<br>Опрос      |            |
| 2.       |      | Растяжки, прыжки, «круг», «мячик».                                                                                                                                            | IV              | 2               | Объяснение, показ, практическое занятие. | наблюдение          |            |
| 3.       |      | Работа с предметом (мяч), шаги в разном темпе.                                                                                                                                | II              | 2               | Практическое занятие                     | наблюдение          |            |
| 4.       |      | Гимнастика на полу (I позиция ног, махи, задержка ноги, «пяткой вверх»). Перегибы корпуса у станка.                                                                           | VII             | 2               | Практическое занятие                     | наблюдение          |            |
| 5.       |      | Динамическая диагональ с командой «хоп» (шаги, шаги «спиной вперед», подскоки, бег, упражнения с движениями рук и т.п.).                                                      | II              | 2               | Практическое занятие                     | наблюдение          |            |
| 6.       |      | Упражнения у станка. I позиция лицом к станку plie, b.tendy, b.jete.<br>Упражнения на ориентацию в пространстве (середина зала). «Ковырялка», «веревочка» и подготовка к ней. | III             | 1               | Беседа<br>Практическое занятие           | Опрос<br>наблюдение |            |

|     |  |                                                                                                                                 |          |        |                       |            |  |
|-----|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------|-----------------------|------------|--|
|     |  |                                                                                                                                 | V        | 1      |                       |            |  |
| 7.  |  | Середина зала: постановка корпуса. Reveranse, tendu, jette, plie (положение в сторону, равновесие). Упражнения для рук.         | III      | 2      | Практическое заднятие | наблюдение |  |
| 8.  |  | Восстановление номера «Кря-кря» (основной ход и другие движения с новыми участниками).                                          | VII      | 2      | Практическое занятие  | наблюдение |  |
| 9.  |  | Гимнастика. Растяжка. Упражнения на тренировку выносливости и равновесия.                                                       | IV       | 2      | Практическое занятие  | наблюдение |  |
| 10. |  | Народно-сценический танец. Комбинации у станка (в VI позиции plie, b.tendu с «каблуком»). Середина зала: переборы, «веревочка». | III      | 2      | Практическое занятие  | наблюдение |  |
| 11. |  | Упражнения у станка. Упражнения для рук, а также releve, plie, tendu, jette, soutenu крестом.                                   | III      | 2      | Практическое занятие  | наблюдение |  |
| 12. |  | Работа над номером «Кря-кря» (работа солистами, большие броски, «дразнилки»)                                                    | VII      | 2      | Практическое занятие  | наблюдение |  |
| 13. |  | Продолжение работы над номером «Кря-кря» (чистка номера). Работа над номером «Восточный танец» (упражнения с девочками).        | VII      | 2      | Практическое занятие  | наблюдение |  |
| 14. |  | Прыжки soute по VI и I позициям. Прыжки с поджатию ног, «в разножку». Движения на координацию.                                  | VII      | 2      | Практическое занятие  | наблюдение |  |
| 15. |  | Репетиция с мальчиками. Работа над номером «Деревенская улица». «Хлопушки», присядки. ОБД.                                      | VII<br>I | 1<br>1 | концерт               | наблюдение |  |
| 16. |  | Разминка. Гимнастика. «Мостик», «Шпагат». Скручивание (ладонь на полу). Движения на                                             | IV       | 1      | Практическое занятие  | наблюдение |  |

|     |  |                                                                                                                                                          |              |            |                      |            |  |
|-----|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------|----------------------|------------|--|
|     |  | пластику.                                                                                                                                                | VI           | 1          |                      |            |  |
| 17. |  | Динамическая диагональ.<br>Предметный круг.                                                                                                              | II           | 2          | Практическое занятие | наблюдение |  |
| 18. |  | Классический станок. Растяжка у станка, прыжки soute по VI, II, V позициям.<br>Народная проходка на середине зала.<br>Переменный шаг. Припадания.        | III<br><br>V | 1<br><br>1 | Практическое занятие | наблюдение |  |
| 19. |  | Гимнастика.<br>«Колесо», «шпагат» (комбинации по диагонали).                                                                                             | IV           | 2          | Практическое занятие | наблюдение |  |
| 20. |  | Работа над номерами<br>«Кря -кря» и «Восточный танец».                                                                                                   | VII          | 2          | Практическое занятие | наблюдение |  |
| 21. |  | Классические упражнения на середине зала.<br>Упражнения на устойчивость (удержание равновесия).                                                          | III          | 2          | Практическое занятие | наблюдение |  |
| 22. |  | Народный танец. Упражнения на середине зала (прыжки, вращения из VI позиции, на «полупальцах», переборы, «ковырялка», «веревочка», подготовка к «дробь». | V            | 2          | Практическое занятие | наблюдение |  |
| 23. |  | Гимнастика: «колесо», «березки», «мостик».                                                                                                               | IV           | 2          | Практическое занятие | наблюдение |  |
| 24. |  | Репетиция номеров<br>«Деревенская улица» и<br>«Восточный танец».                                                                                         | VII          | 2          | Практическое занятие | наблюдение |  |
| 25. |  | Plie с руками, b. tendu с каблучком, комбинация с «полькой» у станка. Изучение.                                                                          | V            | 2          | Практическое занятие | наблюдение |  |
| 26. |  | Репетиция номеров<br>«Кря-кря»,<br>«Деревенская улица»,<br>«Восточный танец».<br>ОБДД.                                                                   | VII<br><br>I | 1<br>1     | Практическое занятие | наблюдение |  |
| 27. |  | Передача «импульса» по кругу. Упражнение на внимание: «4 пятки», предметный круг (разные направления).                                                   | II           | 2          | Практическое занятие | наблюдение |  |
| 28. |  | Работа над номером<br>«Деревенская улица», основные движения                                                                                             | VII          | 2          | Практическое занятие | Наблюдение |  |



|     |  |                                                                                                               |            |        |                      |            |  |
|-----|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------|----------------------|------------|--|
|     |  | номера<br>«Не спи, ковбой!».                                                                                  |            |        | Беседа               | Опрос      |  |
| 29. |  | Диагональные вращения:<br>«шоссе», вращения в подскоках. Комбинация<br>«полька» с продвижением.               | III        | 2      | Практическое занятие | наблюдение |  |
| 30. |  | Подготовка к «дробь».<br>Упадание.<br>Броски и прыжковые комбинации.                                          | V<br>VII   | 1<br>1 | Практическое занятие | наблюдение |  |
| 31. |  | «Кря- кря»: синхронное исполнение.<br>«Восток»: движения для рук.                                             | VII        | 2      | Практическое занятие | наблюдение |  |
| 32. |  | Изучение «веревочки» с переступанием.<br>Работа над номером<br>«Деревенская улица»:<br>работа в парах.        | V<br>VII   | 1<br>1 | Практическое занятие | наблюдение |  |
| 33. |  | Работа диафрагмы:<br>укрепление мышц живота, растяжки.                                                        | IV         | 2      | Практическое занятие | наблюдение |  |
| 34. |  | Работа над номерами:<br>«Восточный танец» и<br>«Не спи, ковбой!» (пары, солисты).                             | VII        | 2      | Концерт              | наблюдение |  |
| 35. |  | Классический экзерсис у станка.<br>«Восток»: упражнения на гибкость.                                          | III<br>VII | 1<br>1 | Практическое занятие | наблюдение |  |
| 36. |  | Вращения.<br>Passe terre.                                                                                     | III        | 2      | Практическое занятие | наблюдение |  |
| 37. |  | Репетиция номеров:<br>«Кря-кря»,<br>«Восточный танец».<br>Легкий бег и продвижение в<br>d. plie.              | VII<br>VI  | 1<br>1 | Практическое занятие | наблюдение |  |
| 38. |  | Упражнения у станка. Повторение<br>комбинаций.<br>Приставные шаги с убыванием, с хлопками на<br>возраст и др. | III<br>II  | 1<br>1 | Практическое занятие | наблюдение |  |

|     |  |                                                                                               |         |        |                      |            |  |
|-----|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------|----------------------|------------|--|
| 39. |  | Гимнастика на полу.                                                                           | IV      | 2      | Практическое занятие | наблюдение |  |
| 40. |  | Работа над номерами:<br>«Кря-кря»,<br>«Не спи, ковбой».                                       | VII     | 2      | Практическое занятие | наблюдение |  |
| 41. |  | Репетиция номеров:<br>«Деревенская улица»,<br>«Восточный танец».                              | VII     | 2      | Практическое занятие | наблюдение |  |
| 42. |  | Работа над номером<br>«Не спи, ковбой!» (отработка движений и комбинаций с мальчиками).       | VII     | 2      | Практическое занятие | наблюдение |  |
| 43. |  | Упражнения: «шпагат», «мостик».<br>Понятие направлений<br>en dehors et en dedans              | IV      | 1      | Практическое занятие | наблюдение |  |
|     |  |                                                                                               | III     | 1      |                      |            |  |
| 44. |  | Demi rond de jambe par terre en dehors, en dedans.                                            | III     | 2      | Практическое занятие | наблюдение |  |
| 45. |  | ОБДД<br>Концерт                                                                               | I       | 1      | Практическое занятие | наблюдение |  |
|     |  |                                                                                               | VIII    | 1      |                      |            |  |
| 46. |  | Середина зала. Вращения с поджатыми ногами (VI позиция) и на «полупальцах» опорной ноги.      | V       | 2      | Практическое занятие | наблюдение |  |
| 47. |  | Постановка выхода «Молдавского танца»                                                         | VII     | 2      | Практическое занятие | наблюдение |  |
| 48. |  | Работа над номерами:<br>«Кря-кря»,<br>«Не спи, ковбой!».                                      | VII     | 2      | Практическое занятие | наблюдение |  |
| 49. |  | Повторение номеров.                                                                           | IV      | 2      | Практическое занятие | наблюдение |  |
| 50. |  | Гимнастика:<br>«мостик» и шаги «паучок».                                                      | IV      | 2      | Практическое занятие | наблюдение |  |
| 51. |  | Работа на середине зала и у станка, повторение комбинаций.<br>Изучение port de bras.<br>ОБДД. | III     | 1      | Практическое занятие | наблюдение |  |
|     |  |                                                                                               | I       | 1      |                      |            |  |
| 52. |  | Упражнения на растяжку и силу мышц живота, рук, ног.<br>Комбинации полукробатические.         | IV<br>V | 1<br>1 | Практическое занятие | наблюдение |  |

|     |  |                                                                                                                                                                    |           |        |                                    |               |  |
|-----|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------|------------------------------------|---------------|--|
|     |  | Середина зала. Простая дробь с разных ног по 4 счета.<br>Pa de basques V позиция с руками.                                                                         |           |        |                                    |               |  |
| 53. |  | Репетиция открытого урока для родителей.<br>Середина зала. Народный танец («веревочка», «дробь»).                                                                  | III<br>V  | 1<br>1 | Практическое занятие               | наблюдение    |  |
| 54. |  | Упражнение «кисточка художника», «рыбка в море».<br>Releve на «полупальцах» с работающей ногой в упражнениях.                                                      | III<br>II | 1<br>1 | Практическое занятие<br><br>Беседа | <br><br>Опрос |  |
| 55. |  | Контрольный урок для родителей. Классика.<br>Комбинация у станка.<br>Большие броски.<br>Середина зала. Переборы.<br>Вращения: диагональ.                           | III<br>V  | 1<br>1 | Практическое занятие               | наблюдение    |  |
| 56. |  | Положение ноги sur e cou de pied (условное).<br>«Веребочка».<br>Комбинации с мячом (в пол, вверх, с хлопками).                                                     | II<br>III | 1<br>1 | Практическое занятие               | наблюдение    |  |
| 57. |  | Классический экзерсис у станка, на середине зала, диагональ.<br>«Березка», «Колобок», «перекат» на спине.<br>Прыжки в растяжку и по VI позиции с поджатыми ногами. | III<br>IV | 1<br>1 | Практическое занятие               | наблюдение    |  |
| 58. |  | Бег, «припадание».<br>Репетиция номеров:<br>«Кря -кря»,<br>«Восточный танец»,<br>«Не спи, ковбой!».                                                                | V<br>VII  | 1<br>1 | Практическое занятие               | наблюдение    |  |
| 59. |  | Упражнения с предметом на диагонали.<br>Сочинения способа передвижения по диагонали на заданный ритм.                                                              | II        | 2      | Практическое занятие               | наблюдение    |  |

|     |  |                                                                                                                                        |            |        |                                    |                         |  |
|-----|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------|------------------------------------|-------------------------|--|
| 60. |  | Упражнения на гибкость и выворотность.<br>Устойчивость на середине зала.<br>Повторение пройденного материала у станка                  | III<br>IV  | 1<br>1 | Практическое занятие               | наблюдение              |  |
| 61. |  | Переменный ход «с точкой» и «каблуком».<br>Подготовка к «дробь», «дробь».<br>Упражнения: «мостик», «шпагат».                           | V<br>IV    | 1<br>1 | Практическое занятие<br><br>Беседа | наблюдение<br><br>Опрос |  |
| 62. |  | Plie, tendu, jete, rond-de-jamb, port de bras.<br>Работа над номерами:<br>«Деревенская улица»,<br>«Молдавский танец».                  | III<br>VII | 1<br>1 | Практическое занятие               | наблюдение              |  |
| 63. |  | Разминка в стиле «диско».<br>«Веревочки» (с выносом на каблук и переступанием).                                                        | VI<br>V    | 1<br>1 | Практическое занятие               | наблюдение              |  |
| 64. |  | Динамические диагонали.<br>Упражнения с бубном, «свободная голова», «4 пятки», предметный круг.                                        | II         | 2      | Практическое занятие               | наблюдение              |  |
| 65. |  | Вытягивание позвоночника,<br>Упражнения на гибкость.<br>Упражнения на растяжку у станка и на полу.<br>Основные движения стиля «диско». | IV<br>VI   | 1<br>1 | Практическое занятие               | наблюдение              |  |
| 66. |  | Станок: «полька» с прыжками, «ковырялки».<br>Середина зала: pas de base,<br>«дробь», «веревки», вращения.                              | V          | 2      | Практическое занятие               | наблюдение              |  |
| 67. |  | Пластика.<br>Упражнения: «колесо», «шпагат», «кольцо»,<br>«паучок» в передвижении.<br>Отработка номеров                                | IV<br>VII  | 1<br>1 | Практическое занятие               | наблюдение              |  |

|     |  |                                                                                                                                                                                                                         |           |        |                        |                              |  |
|-----|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------|------------------------|------------------------------|--|
| 68. |  | Разминка, растяжка у станка, упражнения на гибкость и устойчивость.                                                                                                                                                     | IV        | 2      | Практическое занятие   | наблюдение                   |  |
| 69. |  | В. soutenu крестом, у станка.<br>Середина зала: упражнения для рук.<br>Прыжки soute по I, II, IV позициям.                                                                                                              | III       | 2      | Практическое занятие   | наблюдение                   |  |
| 70. |  | Большие броски у станка с остановкой на каблук в d.plie.<br>Движения молдавского народного танца.<br>Разминка по кругу (бег, шаг, прыжки).<br>Середина зала: упражнения на координацию.<br>Четкие остановки (фиксация). | V<br>VI   | 1<br>1 | Практика               | Наблюдение<br><br>наблюдение |  |
| 71. |  | Работа над номером:<br>«Молдавский танец». Солисты.                                                                                                                                                                     | VII       | 2      | Практическое занятие   | наблюдение                   |  |
| 72. |  | Упражнения у станка, на середине зала,<br>«диагональ».<br>Повторение пройденного материала.                                                                                                                             | III       | 2      | Практическое занятие   | наблюдение                   |  |
| 73. |  | Движения белорусских танцев: «ход в полуприсяде»,<br>легкий бег, «качающийся шаг»; шаг «бульба».<br>Работа в парах, повороты, вращения.                                                                                 | V         | 2      | Практическое занятие   | наблюдение                   |  |
| 74. |  | Упражнения на середине зала (отработка поз).<br>Сочинение этюдов на заданную музыку.                                                                                                                                    | III<br>VI | 1<br>1 | Практическое занятие   | наблюдение                   |  |
| 75. |  | Концерт.<br>ОБДД.                                                                                                                                                                                                       | VIII<br>I | 2      | Практика<br><br>Беседа | Наблюдение<br><br>Опрос      |  |
| 76. |  | Раг «эшаппе» на II позиции – прыжок «с просветом», «на галопе» в повороте.                                                                                                                                              | III       | 2      | Практическое занятие   | наблюдение                   |  |
| 77. |  | Уровень подъема ног (до икры, колена).<br>Ход: простой, переменный, «с приподом», «с                                                                                                                                    | III       | 1      | Практическое занятие   | наблюдение                   |  |

|     |  |                                                                                                                                                                                      |           |        |                      |            |  |
|-----|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------|----------------------|------------|--|
|     |  | каблука» и т.п.                                                                                                                                                                      | V         | 1      |                      |            |  |
| 78. |  | Репетиция номера:<br>«Молдавский танец».<br>Вращение в парах.<br>Соединение с солистами.<br>Подготовка к каблучным движениям.<br>Переступания на полупальцах.                        | VII<br>V  | 1<br>1 | Практическое занятие | наблюдение |  |
| 79. |  | Устойчивость на середине зала, вращения, «шене», подскоки, подскоки на «галопе».                                                                                                     | III       | 2      | Практическое занятие | наблюдение |  |
| 80. |  | «Волны», пластические комбинации («зеркало», «волна», «кошка»).<br>Характерные движения эстонского танца (комбинации с «польками»).                                                  | VI<br>V   | 1<br>1 | Практическое занятие | наблюдение |  |
| 81. |  | Концерт                                                                                                                                                                              | VIII      | 2      | Практическое занятие | наблюдение |  |
| 82. |  | Репетиция номеров.<br>ОБДД.                                                                                                                                                          | VII<br>I  | 1<br>1 | Практическое занятие | наблюдение |  |
| 83. |  | Комбинации на середине зала.<br>Прыжковые комбинации.                                                                                                                                | III<br>VI | 1<br>1 | Практическое занятие | наблюдение |  |
| 84. |  | «Дробь», «Веревочка», «Переборы», присядки, «хлопушки», «проходки» у мальчиков.<br>Народные танцы: эстонская полька в парах.<br>Этюд.                                                | V         | 2      | Практическое занятие | наблюдение |  |
| 85. |  | Разминка. Различные продвижения по кругу в четко заданном ритме.<br>На середине зала простые комбинации с поворотами, прыжками.<br>Упражнения на подвижность тазобедренных суставов. | VI        | 2      | Практическое занятие | наблюдение |  |

|     |  |                                                                                                                                                                                     |           |        |                                    |                         |  |
|-----|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------|------------------------------------|-------------------------|--|
| 86. |  | Balanse на середине зала.<br>«Ковырялка», «гармошка» с продвижением.                                                                                                                | III<br>V  | 1<br>1 | Практическое занятие               | наблюдение              |  |
| 87. |  | Экзерсис у станка.<br>Диагональ, вращения, комбинации с «полькой», «галопом», подскоками                                                                                            | III       | 2      | Практическое занятие               | наблюдение              |  |
| 88. |  | Репетиция молдавского танца.<br>Репетиция номера «Дамы и гусары». Новый состав. Постановка.                                                                                         | VII       | 2      | Практическое занятие               | наблюдение              |  |
| 89. |  | Движения на координацию.<br>Простейшие движения в стиле «хип-хоп».<br>Отработка четких скоординированных движений.<br>ОБДД.                                                         | VI<br>I   | 1<br>1 | Практическое занятие               | наблюдение              |  |
| 90. |  | Упражнения у станка, на середине зала, диагональ. Новые упражнения.                                                                                                                 | III       | 2      | Практическое занятие               | наблюдение              |  |
| 91. |  | Репетиция номеров:<br>«Восточный танец», «Дамы и гусары».                                                                                                                           | VII       | 2      | Практическое занятие               | наблюдение              |  |
| 92. |  | Упражнения у станка, на середине зала.<br>Диагональ. Повторение пройденного материала.<br>Эстрадные движения:<br>Выпады, вращения на пальцах в парах, вытягивание на «полупальцах». | III<br>VI | 1<br>1 | Практическое занятие               | наблюдение              |  |
| 93. |  | Упражнения у станка:<br>«ковырялка», «дробь», прыжки, подготовка к «каблучной».<br>Середина зала: вращения в прыжках.                                                               | V         | 2      | Практическое занятие               | наблюдение              |  |
| 94. |  | Вращения на середине зала и диагонали («шене», подскоки, «галоп»).                                                                                                                  | III       | 2      | Практическое занятие<br><br>Беседа | Наблюдение<br><br>Опрос |  |

|      |  |                                                                                                                                                                   |         |        |                      |                                       |  |
|------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------|----------------------|---------------------------------------|--|
| 95.  |  | Репетиция номеров.                                                                                                                                                | VII     | 2      | Практическое занятие | наблюдение                            |  |
| 96.  |  | Упражнение «Молоточки»<br>Отработка движений молдавских танцев.<br>Увеличение темпа.                                                                              | V       | 2      | Практическое занятие | наблюдение                            |  |
| 97.  |  | Концерт                                                                                                                                                           | VIII    | 2      | Практическое занятие | наблюдение                            |  |
| 98.  |  | Ход с каблука (в стиле «кантри»). Работа с пистолетом (мальчики). Работа над номером «Не спи ковбой!»                                                             | V       | 2      | Практическое занятие | наблюдение                            |  |
| 99.  |  | «Волны», пластика, скручивание («кошка»), и сидя на полу.                                                                                                         | VI      | 2      | Практическое занятие | наблюдение                            |  |
| 100. |  | Вращения «с выносом на каблук» (эстонский танец).<br>«Хлопушки» по бедру и голенищу сапога, присядки (мальчики).                                                  | V       | 2      | Практическое занятие | наблюдение                            |  |
| 101. |  | Положение crouse, efface на середине зала.                                                                                                                        | III     | 2      | Практическое занятие | наблюдение                            |  |
| 102. |  | Упражнения на тренировку диафрагмы: «попуасы», «мельницы», «лягушки». Бег, прыжки, выпады, оттяжки                                                                | VI      | 2      | Практическое занятие | наблюдение                            |  |
| 103. |  | Движения народных танцев Беларуси, Молдавии, Эстонии. Виды «веревочек».                                                                                           | V       | 2      | Практическое занятие | наблюдение                            |  |
| 104. |  | Упражнения у станка: passé par terre в комбинациях (как связка).                                                                                                  | III     | 2      | Практическое занятие | наблюдение                            |  |
| 105. |  | «Колесо» в этюде на музыку в стиле «рок-н-ролл» в умеренном темпе.<br>Положение «пресс» для рук и «свечки».                                                       | VI      | 2      | Практическое занятие | наблюдение                            |  |
| 106. |  | Диагональ. Бег на полупальцах, «шене», «галоп» в «повороте», «2 польки», «4 подскока».                                                                            | III     | 2      | Практическое занятие | наблюдение                            |  |
| 107. |  | «Кик»- соскок, продвижение с большими бросками на полупальцах.<br>Комбинации с большими бросками и шпагатом.<br>ОБДД. Итоговое занятие. Промежуточная аттестация. | VI<br>I | 1<br>1 | Практическое занятие | Наблюдение<br><br>Контрольное задание |  |
| 108. |  | Отчетный концерт.                                                                                                                                                 |         |        | Практика             | наблюдение                            |  |



|  |  |        |     |     |       |     |  |
|--|--|--------|-----|-----|-------|-----|--|
|  |  |        | III | 2   |       | ние |  |
|  |  | Всего: |     | 216 | часов |     |  |



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 283065556778247684513821978221916535412716623624

Владелец Шалькина Светлана Венедиктовна

Действителен с 10.12.2024 по 10.12.2025