



Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей «Олимп»
(МУДО «ЦДОД «Олимп»)
«Олимп» челядьлысодтөдтөдөмлунсетаншөрин» содтөдтөдөмлун
сетанмуниципальной учреждение
(«Олимп» ЧСТСШ» СТСМУ)

ПРИНЯТА:
Педагогическим советом
МУДО «ЦДОД «ОЛИМП»
Протокол № 3
от « 18 мая 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУДО «ЦДОД «ОЛИМП»
А.Ф. Соболев
от « 18 мая 2025 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа-
дополнительная общеразвивающая программа**

« Эстрадный детский танец »

Направленность: художественная
Уровень сложности содержания - базовый
Возраст учащихся: 7-13 лет
Срок реализации: 4 года
Составитель:
педагог дополнительного образования
Маттэ Елена Валерьевна

Сыктывкар, 2025

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа «Эстрадный детский танец» (далее Программа) разработана с учетом следующих нормативных правовых актов и государственных программных документов в области дополнительного образования:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 28 декабря 2024 года);
2. Приказ Министерства просвещения России от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 года № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
4. Постановление Правительства Республики Коми от 11 апреля 2019 года № 185 «О стратегии социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года»;
5. Стратегия социально-экономического развития города Сыктывкара до 2030 года, утвержденная Решением Совета МО ГО «Сыктывкар» от 10 декабря 2019 г. № 44/2019-619;
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
7. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р);
8. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. // Данилюк А.Я., Кондаков А.М., Тишков В.А. - М.: Просвещение, 2009.;

9. Приказ Министерства образования и науки Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 15.12.2023 года №767-п;

10. Письмо Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми от 27 января 2016 г. № 07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми»;

11. Устав муниципального учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования детей «Олимп» [Электронный ресурс]. https://olimpkomi.profi.edu.ru/upload/proeduolimp_komi_new/files/32/72/327233e25569b6276ddb3e8090d97869.pdf (26.06.2024)

Программа «Эстрадный детский танец» способствует реализации стратегической цели проектов «Укрепление общественного здоровья», «Успех каждого ребенка» Стратегии социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года» по увеличению доли граждан, ведущих здоровый образ жизни, и всестороннее развитие каждого ребенка, т.к. занятия на основе хореографии, музыки развивают не только физические качества, но и являются эффективным средством укрепления здоровья.

Проекты Республики Коми «Культурная среда», «Творческие люди» и концепция развития культурного кластера Республики Коми являются приоритетными направлениями социально-экономического развития республики, которые направлены на культурное развитие и творческую самореализацию личности.

Программа «Эстрадный детский танец» способствует реализации данной стратегической цели, т.к. она ориентирована на развитие художественно-эстетического развитие учащихся, развитию творческих способностей: способствует формированию воображения, фантазии, чувства ритма и музыкальности, моторико-двигательной и логической памяти, самостоятельности мышления.

Формирование навыков общения: занятия помогают детям адаптироваться к жизни в социальной среде, формируют навыки здорового образа жизни и активную жизненную позицию.

Развитие физических качеств. Занятия направлены на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей организма. Формирование способности к импровизации. Программа пробуждает фантазию, способность к сочинительству, умение передать музыку и содержание образа движением.

Актуальность обусловлена тем, что в наше время процессов, новых Информационных технологий заставляет все больше задумываться о физическом и психическом здоровье человека, особенно ребенка. Хореография – это вид искусства, который положительно влияет на детей, помогает снять психологические и мышечные зажимы, выработать уверенность в себе. Движение и музыка выполняют релаксационную функцию, помогают добиться эмоциональной разрядки, нейтрализуют умственную перегрузку и снимают утомление. Получая знания, умения, навыки в области хореографического искусства дети постепенно вовлекаются в атмосферу, способствующую сформировать у них подлинные духовные художественные ценности. Хореографическое искусство является тем механизмом, который способен воспитать в человеке долга, внимание к окружающим. Хореографической культуры своего народа воспитывает чувство патриотизма, гордости за свою нацию, способствует сохранению национального богатства и осуществляет живую связь времён и современных. Условиях социальной интеграции приобретает такая область хореографии, как эстрадный танец.

Отличительные особенности программы заключаются в синтезе видов и форм хореографического обучения, создании интегрированной модели обучения: классический танец, балльный танец, аэробика, гимнастика, стретчинг; модерн-джаз танец, народный-сценический танец, танцевальная импровизация, составление танцевальных этюдов.

Акцент ставится на изучение эстрадной хореографии.

Новизна программы в изучении современных танцевальных стилей, что позволяет обучающимся идти в ногу со временем.

Характеристика программы:

- По форме обучения - очная
- По степени авторства - модифицированная
- По уровню сложности содержания – базовая
- Художественной направленности.

Адресат программы:

Программа «Эстрадный детский танец» предназначена для детей в возрасте от 7 лет до 13 лет. На данную программу принимаются все учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний, на основании письменного заявления родителей (законного представителя) несовершеннолетних учащихся.

Количество учащихся в группах до 15 человек.

Срок и объём освоения программы:

Продолжительность образовательного процесса: 4 года обучения.

Общее количество учебных часов, запланированный на весь учебный период обучения, необходимых для освоения программы – 648 часов.

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1	4	144
2	4	144
3	4	144
4	6	216
Всего:		648

Формы организации образовательного процесса и виды занятий.

Формы работы, учащихся на занятия – индивидуальные, групповые, работа в парах. Формы занятий – теоретические, практические.

Виды занятий по программе определяются содержанием программы и предусматривают: мастерские, тренинги, беседы, игры, конкурсы, самостоятельную работу, массовые воспитательные мероприятия, социальные акции.

Состав группы – постоянный.

Количество детей в группах: от 12 до 15 человек.

Режим занятий:

Режим работы 1, 2, 3 года обучения для всех групп по 2 часа 2 раза в неделю, на 4 году обучения для всех групп по 2 часа 3 раза в неделю, продолжительностью одного занятия 40 минут. Занятия проводятся в групповой форме:

Год обучения	Количество часов и раз в неделю	Продолжительность одного занятия в академических часах
1	2 раза по 2 часа	40
2	2 раза по 2 часа	40
3	2 раз по 2 часа	40
4	3 раза по 2 часа	40

1.2. Цель и задачи

Цель программы – создать благоприятные условия для раскрытия творческих способностей у детей, самовыражения в танце на основе интереса учащихся к занятиям, а также приобретение профессиональной техники исполнения танцевальных стилей.

Задачи:

воспитательные:

- воспитать осознанность того, что занятия – это не только удовольствие, но и труд творческий, требующий настойчивости, готовности постоянно расширять знания и совершенствовать умения;
- формировать навыки творческого самовыражения;
- воспитать мобильный творческий коллектив.

обучающие:

- получить знания и практических навыков хореографического искусства (ритмических упражнений, танцевальных движений, элементов классического танца);
- сформировать у учащихся навыки владения средствами образной выразительности (мимики, жеста и позы);
- познакомить детей со сценичной культурой и этикой артиста.
-

развивающие:

- развить художественный вкус, творческое мышление.
- развивать у детей физические качества (укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей организма);

- способствовать развитию чувства ритма и музыкальности, моторико-двигательной и логической памяти,
- создавать условия для развития эмоционально-волевых качеств обучающихся.

1 год обучения

Цель: Овладение учащимися основными элементами танца.

Задачи:

обучающие:

- знакомство с историей танца, различных танцевальных, жанров эстрадного искусства;
- осваивать основы народного, классического, бального танцев;
- знакомить детей с хореографическими терминами и понятиями;
- обучить основам музыкальной грамоты;

воспитательные:

- воспитывать художественный вкус, интерес к танцевальному искусству разных национальностей нашей страны;
- сплочение коллектива, взаимопомощи и сотворчества;
- принимать участие в концертной жизни центра, школы, города.

развивающие:

- развивать чувство ритма;
- развивать танцевальную выразительность, координацию движений, ориентацию в пространстве;
- развивать артистизм, умение исполнять ролевые танцы.

2 год обучения

Цель: Отработка с учащимися основных элементов классического и эстрадного танца.

Задачи:

обучающие:

- обрабатывание основных элементов классического и эстрадного танца.
- формирование навыков правильного и выразительного движения;
- обучение приемам актерского мастерства.

воспитательные:

- воспитывать художественный вкус, интерес к танцевальному искусству разных народов;
- сплотить коллектив, выстроить в нем отношения на основе взаимопомощи и сотворчества;
- развитие инициативы и самостоятельности учащихся;

развивающие:

- развитие у обучающихся высокой культуры исполнения танца, основываясь на знаниях теории хореографии;

- развитие индивидуальных творческих способностей через создание сценического образа;
- развитие физических данных.

3 год обучения

Цель: развивать художественно-творческих способностей обучающихся и укреплению их физического здоровья в процессе изучения программы «Эстрадный детский танец»

Задачи:

обучающие:

- способствовать овладению основными элементами акробатическими элементами;
- обучить навыкам танцевального, ансамблевого исполнения в эстрадной манере.

развивающие:

- развить физические данные и потенциальные творческие способности;
- развитие чувства ритма;
- формировать координацию и пластичность;
- выразительности движений;

воспитательные:

- воспитание трудолюбия, дисциплинированности, ответственности, умения взаимодействовать в коллективе;
- интереса к занятиям и активному образу жизни;
- концентрации внимания, умения слушать и слышать.

4 год обучения

Цель - расширить диапазон выразительных средств через хореографию.

Задачи:

обучающие:

- обучить исполнению народно-сценического классического танца и освоить танцевальный репертуар коллектива;
- приобретение навыков танцевального, ансамблевого исполнения в эстрадной манере.

развивающие:

- учить оценивать собственное движение и движение товарища, придумывать «свой» игровой образ, персонаж и «свой» танец, комбинируя различные элементы танцевальных и сюжетно-образных движений;
- развитие физических данных и потенциальных творческих способностей;
- координации и пластичности, выразительности движений;

воспитательные:

- воспитание трудолюбия, дисциплинированности, ответственности, умения взаимодействовать в коллективе;

- интереса к занятиям и активному образу жизни;
- воспитать эстетически-нравственное восприятие учащихся.

1.3. Содержание программы

Учебный план

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Эстрадный детский танец» составлен с учетом психофизиологических особенностей обучающихся, нацелен на достижение поставленных целей и задач.

№ П/П	Название разделов	Количество часов в год			
		1 г.	2 г.	3 г.	4 г.
1	Вводное занятие. Введение в программу.	2	2	2	2
2	Азбука музыкального движения	18	6	-	-
3	Учебно-тренировочный комплекс по общефизической подготовка (ОФП).	9	9	6	12
4	Элементы классического танца.	20	12	18	10
5	Основы актёрского мастерства и импровизации	8	9	14	14
6	Партерный экзерсис	16	14	14	20
7	Развитие силы ног и стопы	12	9	2	16
8	Развитие силы рук и кистей	5	2	2	12
9	Кроссы	14	10	6	6
10	Вращения	8	5	7	12
11	Развитие танцевального баллона	5	6	4	20
12	Элементы джазового танца	0	9	10	19
13	Основы акробатики.	5	8	6	10
14	Танцевальный материал	5	18	10	14
15	Живём дружно	2	2	4	5
16	Здоровый образ жизни.	3	4	7	3

4.	<p>Элементы классического танца.</p> <p>4.1. Методика исполнения элементов в классическом танце Постановка корпуса, головы. Позиции ног</p> <p>4.2. Позиции рук.</p> <p>4.3. Изучение выворотных позиций ног: I, II, III</p> <p>4.4. Demi plie по I и II позициях медленно по 4 раз (в первом полугодии движение выполняется на два такта, во втором на один)</p> <p>4.5. Demi plie по II позициях медленно по 4 раз</p> <p>4.6. Понятие «battement tendu».</p> <p>4.7. Battement tendu по I позиции крестом по 4 раза (вперед, в сторону, назад).</p> <p>4.8. Понятие «battements tendus jete»</p> <p>4.9. Battements tendus jete по I позиции крестом по 4 раза (вперед, в сторону, назад).</p> <p>4.10. Battements tendus jete по II позиции крестом по 4 раза (вперед, в сторону, назад)</p> <p>4.11. Повторение Battements tendus jete по I и II позиции крестом</p> <p>4.12. Releve по I и II позициях 4 раза медленно, 8 раз быстро.</p> <p>4.13. Releve по VI позициях 4 раза медленно, 8 раз быстро</p> <p>4.15. Понятие - Porte de bra</p> <p>4.16. Техники движения, способность гармоничного и полноценного использования возможностей тела.</p> <p>4.17. Тренировка навыков</p> <p>4.18. Повторение Releve по VI позициях 4 раза медленно, 8 раз быстро</p> <p>4.19. Повторение Releve по VI позициях 4 раза медленно, 8 раз быстро</p> <p>4.20. Тренировка навыков. Porte de bra</p>	5	15	20	
5.	<p>Основы актёрского мастерства и импровизации.</p> <p>5.1. Элементов игры и учения и постепенный переход к танцевальному движению.</p> <p>5.2. Игры на развитие внимания, памяти, мышления</p> <p>5.3. Обучающие(познавательные) игры</p> <p>5.4. Игра «Кушак» (ходьба, работа рук, координация движения).</p> <p>5.5. Правила игры.</p> <p>5.6. Игра «Оша –Миша (танцевальный ритм, шаги).</p> <p>5.7. Игровые ситуации, обыгрывание заданного сюжета</p> <p>5.8. Самостоятельное «фантазирование».</p>	2	6	8	
6.	<p>Партерный экзерсис.</p> <p>6.1. Основные понятия строения человека, работа мышц, правила техники безопасности на уроке</p> <p>6.2. Упражнения над осанкой (верхний плечевой пояс)</p> <p>6.3. Упражнения над нижним плечевым поясом</p> <p>6.4. Упражнения на укрепление мышц спины</p> <p>6.5. Упражнения на укрепление поясничного отдела</p> <p>6.6. Упражнения на развитие выворотности ног.</p> <p>6.7. Танцевального шага три вида шпагата (поперечны, на левую и правую ногу).</p> <p>6.8. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса</p> <p>6.9. Упражнения на косые мышцы брюшной полости.</p> <p>6.10. Группировка.</p> <p>6.11. Перекаты в группировке</p> <p>6.12 Упражнение "колечко</p> <p>6.13. Упражнение "мост" из положения лежа на спине</p> <p>6.14. Упражнение "корзинка"</p> <p>6.15. Отработка "мост" из положения лежа на спине</p> <p>6.16. Презентация «Комплекс упражнений на пресс»</p>	4	11	16	

	10.6. Повторение упражнения на устойчивость на месте 10.7. Упражнения на устойчивость вращения по диагонали 10.8. Повторение упражнения на устойчивость вращения по диагонали.		1 1 1 1		
11	Развитие танцевального баллона 11.1. Понятия: баллон, высота прыжка. Правильность исполнения прыжков 11.2. Изучение и выполнение маленьких и больших прыжков на середине. 11.3. Упражнение «Маленькие и большие мячики». 11.4. Прыжковая комбинация «поджатые ноги» 11.5. Изучение и выполнение подскоков с вытянутым носком	1 1	4 1 1 1 1	5	
12	Основы акробатики. 12.1 Техника исполнения 12.2. Изучение и выполнение акробатические элементы «колесо». 12.3. Повторение и отработка пройденного материала. 12.4. Техника исполнения 12.5. Изучение и выполнение акробатического элемента «стойка на лопатках «березка	2 1 1	3 1 1 1	5	
13	Танцевальный материал. 13.1. Правила исполнения танцевальных движений 13.2. Танцевальные движения. Темп, ритм, амплитуда движения координация движения рук, ног, головы, корпуса. Танцевальные комбинации 13.3. Рисунок массового танца взаимосвязь между исполнителями аксессуар в танцевальном движении 13.4. Содержание танцевального номера(фигуры) 13.5. Особенности работы рук, корпуса.	2 1 1	3 1 1 1	5	
14	Живём дружно. 14.1. Игра на сплочение коллектива. 14.2. Игра "Встречайте гостей!"	0	2 1 1	2	
15	Здоровый образ жизни. 15.1. Презентация "Растём здоровыми" 15.2. Поговорим о правилах. Правила поведения на дороге. 15.3. Правила бережного отношения к природе, к окружающему миру.	2 1 1	1 1	3	
16	Композиционно-постановочная работа. 16.1. Ориентация на сцене, сценическое исполнение. 16.2. Разучивание основных танцевальных движений постановки. 16.3. Соединение танцевальных комбинаций в номер 16.4. Отработка 16.5. Отработка танцевального номера. Промежуточная аттестация. 16.6. Правила поведения, работа в костюме. 16.7. Отработка четкости и чистоты исполнения 16.8. Отработка четкости и чистоты исполнения.	1 1	7 1 1 1 1 1 1	8	
17	Концертная деятельность. 17.1. Отработка движений 17.2. Работа в группе, в парах (для достижения результата) 17.3. Работа в костюмах 17.4. Открытый урок	0	4 1 1 1 1	4	Промежуточная аттестация
Всего:		33	111	144	2

Содержание учебно-тематического плана 1 года обучения

1. Вводное занятие (2 часа)

1.1. Знакомство с дисциплиной «Эстрадный детский танец». Техника безопасности (1 час)

1.2. Определение возможностей детей (1 часа)

Практика: музыкально – ритмические задания, координация движений, уровень физической подготовки. Игры на знакомство «Снежный ком», «У тебя, у меня», «Ты + Я». Разучивание поклона.

Педагогический контроль (входящий): выявить уровень физических данных (1 час)

2. Азбука музыкального движения (18 часов).

2.1. Элементы музыкальной грамоты (6 часов)

Теория: Обсуждение и введение в теоретический курс музыкальной грамоты. Темп, такт, характер музыки. (1 час)

2.2. Определение музыкального характера. (1 час).

Практика: Слушание и анализ музыки, определение темпа и характера, понятие такт и за такт, определение танцевального жанра, музыкальная длительность. Три жанра музыки (марш, песня, танец.) (1 час)

2.3. Определение музыкального темпа. (1 час).

Практика: Определение характера музыки и передача ее в движении, определение сильной доли, выполнение упражнений в заданном ритме, пружинящие шаги, переменные притопы построение в шеренгу и колонну по команде передвижение в сцеплении (цепочка) построение в круг и движение по кругу в различном направлении перестроение из одной шеренги, колонны в несколько по ориентирам, по выбранным водящим (1 час)

2.4. Определение музыкального ритма. (1 час)

Практическая: Определение сильной доли, выполнение упражнений в заданном ритме, пружинящие шаги, переменные притопы

2.5. Ритмические упражнения на внимание. (1 час)

Теория: Общее представление точки хореографического зала.

2.6. Ритмичные упражнения на внимание. Музыкальная фраза. (1 час)

Практика: Работа над умением ориентироваться в пространстве: а) деление зала по точкам; б) умение держать линию, колонну; в) соблюдение интервалы, строить круг; г) соблюдение интервалов во время движения; д) определение своего места в зале.

2.7. Ритмичные упражнения на внимание. Музыкальная кульминация. (1 час).

2.8. Ходьба с движением рук. (1 час)

Практическая работа: Определение сильной доли, выполнение упражнений в заданном ритме.

2.9. Точки хореографического зала. (1 час)

Теория: Работа над умением ориентироваться в пространстве: а) деление зала по точкам.

2.10. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой (1 часов)

Теория: Слушание и анализ музыки, определение темпа и характера.

2.11. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. (1 час)

Практика: строевые упражнения (построение в шеренгу, в колонну, в круг, перестроение парами, четвёрками).

2.12. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Построение в шеренгу. (1 час)

2.13. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Построение в колонну. (1 час)

2.14. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Построение в круг. (1 час)

2.15. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Построение в пары, четвёрки. (1 час)

Теория: Построение в пары, четвёрки.

2.16. Музыкально- ритмические построения. (1 час)

2.17. Повторение. (1 час)

2.18. Отработка ритмических упражнений. (1 час)

3. Учебно-тренировочный комплекс по общефизической подготовка (ОФП).

3.1. Правила выполнения ОФП. (1 час)

Теория: Правила выполнения учебно -тренировочного комплекса.

3.2. Тренировочный комплекс. (1 час)

Практика: Проучивание тренировочного комплекса.

3.3. Разогрев мышц шеи, верхнего плечевого пояса. (1 час)

Практика: Проучивание силовых упражнений.

3.4. Наклоны и перегибы корпуса. (1 час)

Практика: Проучивание силовых упражнения для поясничного отдела.

3.5. Движения бёдер (1 час)

3.6. Силовые упражнения для брюшной полости. (1 час)

3.7. Разогрев стоп Упражнения для мышц ног. (1 час)

3.8. Правило исполнения. Прыжки по VI и II позиции. (1 час)

Теория: Прыжки по VI и II позиции.

4. Элементы классического танца (20 часов)

4.1. Постановка корпуса, головы. Позиции рук. Позиции ног (1 часа)

Теория: Методика исполнения элементов в классическом танце.

4.2. Позиции рук. (1 час)

Практика: Изучение позиций рук: I, II, III.

4.3. Изучение выворотных позиций ног: I, II, III (1 час)

Практика: Изучение выворотных позиций ног: I, II, III

4.4. Demi plie. (1 часа)

Практика: Demi plie по I и II позициях медленно по 4 раз (в первом полугодии движение выполняется на два такта, во втором на один).

4.5. Demi plie II позиции медленно по 4 раза. (1 час)

Практика: Demi plie по II позиции медленно по 4 раз (в первом полугодии движение выполняется на два такта, во втором на один).

4.6. Battment tendu (1 часа)

Теория: Понятие «battement tendu».

4.7. Battement tendu по I позиции крестом. (1 час)

Практика: Battement tendu по I позиции крестом по 4 раза (вперед, в сторону, назад).

4.8. Battment Jete. (1 часа)

Теория: Понятие «battements tendus jete».

4.9. Battements tendus jete по I позиции крестом. (1 час)

Практика: Battements tendus jete по I позиции крестом по 4 раза (вперед, в сторону, назад)

4.10. Battements tendus jete по II позиции крестом по 4 раза (вперед, в сторону, назад). (1 час)

Практика: Battements tendus jete по II позиции крестом по 4 раза (вперед, в сторону, назад).

4.11 Повторение Battements tendus jete по I и II позиции крестом. (1 час)

Практика: Повторение.

4.12. Releve по I и II позициях 4 раза медленно, 8 раз быстро. (1 час)

Практика: Releve по I и II позициях 4 раза медленно, 8 раз быстро.

4.13. Releve по VI позициях 4 раза медленно, 8 раз быстро. (1 час)

Практика: Releve по I и II позициях 4 раза медленно, 8 раз быстро.

4.15. Понятие - Porte de bra. (1 час)

Теория: Определение - Porte de bra.

4.16. Техники движения. (1 час)

Практика: Техники движения, способность гармоничного и полноценного использования возможностей тела.

4.17. Тренировка навыков (1 час).

Практика: Отработка.

4.18. Повторение Releve по VI позициях (1 час).

Практика: 4 раза медленно, 8 раз быстро.

4.19. Повторение Releve по VI позициях. (1 час)

Практика: Повторение Releve по VI позициях 4 раза медленно, 8 раз быстро

4.20. Тренировка навыков *Porte de bra.* (1 час)

Практика: Тренировка навыков и техники движения, способность

5. Основы актёрского мастерства и импровизации (6 часов).

5.1. Элементов игры и учения и постепенный переход к танцевальному движению (1 час).

Теория: Игры на развитие внимания, памяти, мышления.

5.2. Игры на развитие внимания, памяти, мышления (1 час).

Практика: Игра «Игра «Кушак»».

5.3. Обучающие(познавательные) игры (1 час).

Практика: Игры на координацию движения.

5.4. Игра «Кушак» (1 час)

Практика: Игра «Кушак» (ходьба, работа рук, координация движения).

5.5. Правила игры.

Теория: Правило игры.

5.6. Игра «Оша –Миша (1 час).

Практика: Игра «Оша –Миша (танцевальный ритм, шаги).

5.7. Игровые ситуации, обыгрывание заданного сюжета (1 час).

Практика: Игра «Вообразия».

5.8. Самостоятельное «фантазирование».

Практика: Создание различных игровых ситуаций, обыгрывание заданного сюжета, самостоятельное «фантазирование».

6. Партерный экзерсис (16 часов).

6.1. Основные понятия строения человека, работа мышц, правила техники безопасности на уроке (1 час).

Теория: Строение человека. Работа мышц.

6.2. Упражнения для осанки (верхний плечевой пояс), (1 час).

Практика: Упражнения для осанки, верхний плечевой пояс.

6.3. Упражнения на нижний плечевой пояс (1 час).

Практика: Работа над нижним плечевым поясом.

6.4. Упражнения на укрепление мышц спины (1 час).

Практика: Работа над мышцами спины.

6.5. Упражнения на укрепление поясничного отдела (1 час).

6.6. Упражнения на развитие выворотности ног (1 час).

Практика: Работа над выворотностью стоп.

6.7. Танцевального шага три вида шпагата (1 час).

Теория: Танцевального шага три вида шпагата (поперечны, на левую и правую ногу).

6.8. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса (1 час).

Практик: Работа над мышцами пресса.

6.9. Упражнения на косые мышцы брюшной полости (1 час).

6.10. Группировка (1 час).

6.11. Перекаты в группировке (1 час).

Теория: Правила выполнения перекатов в группировке.

6.12 Упражнение "колечко" (1 час).

6.13. Упражнение "мост" из положения лежа на спине (1 час).

6.14. Упражнение "корзинка" (1 час).

6.15. Отработка "мост" из положения лежа на спине (1 час)

Практика: Отработка упражнений.

6.16. Презентация «Комплекс упражнений на пресс» (1 час)

Теория: «Комплекс упражнений для пресса».

7. Развитие силы ног и стопы (12 часов)

7.1. Понятие «флекс» (1 час).

Теория: Понятие «флекс». Правильность выполнения упражнений.

7.2. Упражнения на развитие танцевального шага (1 час).

Практика: Танцевального шага три вида шпагата (поперечны, на левую и правую ногу).

7.3. Выполнение упражнений, направленных на формирование стопы (1 час).

Практика: Упражнения: «Зверюшки».

7.4. «Раскрытая бабочка», «Карандаши маленькие» (parterre сидя), «Горка - перекат» на подъёмах, сидя, скрестив руки (1 час).

Практика: Parterre.

7.5. Презентация «Комплекс упражнений на формирование стопы» (1 час).

Теория: «Комплекс упражнений на формирование стопы».

7.6. Упражнение «Карандаши большие» (лежа на спине) (1 час).

Практика: Упражнение на укрепление мышц ног.

7.8. Упражнение «Карандаши боковые» (в parterre лежа на спине), стойка на подъёмах из положения сидя с добавлением ноги наверх) (1 час).

Практика: Боковые броски ног в положении лёжа.

7.9. Выполнение игр-миниатюр, направленных на развитие выворотности и подвижности суставов «Лягушка» (1 час).

Практика: Упражнение -игра «Лягушка» на спине, на животе, на спине с разведением ног, на животе с разведением ног (развитие тазобедренной выворотности).

7.10.«Лягушка»: на спине, на животе, на спине с разведением ног (1 час)

Практика: на животе с разведением ног (развитие тазобедренной выворотности)

7.11. Упражнение «Бабочка» (1 час).

Практика: Упражнение на развитие тазобедренной и голеностопной выворотности.

7.12. Упражнение «Часики»

Практика: Упражнение в parterre, лежа на спине, отведение прямой ноги в сторону.

8. Развитие силы рук и кистей (5 часов)

8.1. Упражнение «Смешной человек» (1 час).

Практика: Упражнение «Смешной человек» I позиция ног с добавлением рук в положении «крест на крест».

8.2. Работа стоп на кубике в парах (1 час).

Практика: Работа стоп на кубике в парах выворотной, по I позиции с подниманием ног, с выведением ноги в сторону.

8.3. Презентация «Позиции рук» (1 час).

Теория.

8.4. Упражнения на формирование мышц рук. (1 час).

Практика: Упражнения на формирование мышц рук. Работа кистей.

8.5. Презентация «комплекс упражнений на Эластичность мышц» (1 час)

Практика: комплекс упражнений.

9. Кроссы (14 часов).

9.1. Упражнения по диагонали (1 час).

Практика: Основные ходы по диагонали, силовые прыжки в продвижении:

Упражнения: «Телега», «Галоп», «Подскоки» и т.д.

9.2. Упражнение *parterre* «Уголок-бабочка» (1 час).

Практика: Упражнение *parterre* «Уголок-бабочка» руки по II позиции

9.3. Работа рук по II позиции над полом с паузой наверху, уголок на подъёмах (1 час).

Практика: Уголок на подъёмах.

9.4. Видео урок «Постановка корпуса, положение рук» (1 час).

Теория: «Постановка корпуса, положение рук».

9.5. Повторение пройденного материала.

9.6. Основные ходы по диагонали, силовые прыжки в продвижении (1 час).

Практика: Упражнения: «Телега».

9.7. Основные ходы (1 час).

Практика: по диагонали «Галоп» с поворотом

9.8. Основные ходы по диагонали (1 час).

Практика: Ходы по диагонали «Подскоки».

9.9. Основные ходы «Подскоки» с поворотом (1 час).

Практика: «Подскоки» с поворотом.»

9.10. Повторение "галоп" (1 час).

9.11. Повторение "галоп" с поворотом (1 час).

9.12. Повторение "телега" (1 час).

9.13 Повторение "подскок" с поворотом (1 час).

9.14. Основные ходы в этюде (1 час).

10. Вращение (8 часов).

10.1. Понятия «устойчивость» и «вращение». Правильность выполнения упражнений (1 час)

Теория: Понятия «устойчивость» и «вращение». Правильность выполнения упражнений

10.2. Упражнения на устойчивость (тренировка вестибулярного аппарата) (1 час).

Практика: Упражнения на устойчивость и на подготовку к вращению (на середине зала)

10.3. Упражнения на устойчивость (1 час).

Практика: и на подготовку к вращению (на середине зала).

10.4. Повторение упражнения на устойчивость (1 час)

10.5. Упражнения на устойчивость на месте (1 час).

Практика: Вращения.

10.6. Повторение упражнения на устойчивость на месте (1 час)

10.7. Упражнения на устойчивость вращения по диагонали (1 час).

Практика: Вращение по диагонали, «шене».

10.8. Повторение упражнения на устойчивость вращения по диагонали (1 час).

11. Развитие танцевального баллона (5 часов).

11.1. Понятия: баллон, высота прыжка (1 час).

Теория: Правильность исполнения прыжков.

11.2. Изучение и выполнение маленьких и больших прыжков на середине (1 час).

Практика: Изучение и выполнение маленьких и больших прыжков на середине.

11.3. Упражнение «Маленькие и большие мячики» (1 час).

Практика: Проучивание упражнения.

11.4. Прыжковая комбинация «поджатые ноги» (1 час).

Практика: Проучивание комбинации.

11.5. Изучение и выполнение подскоков с вытянутым носком (1 час).

Практика: Проучивание подскоков.

12. Основы акробатики (5 часов).

12.1 Техника исполнения (1 час).

Теория: Техника и правило выполнения акробатических упражнений.

12.2. Изучение и выполнение акробатические элементы «колесо» (1 час).

12.3. Повторение и отработка пройденного материала.

12.4. Техника исполнения

12.5. Изучение и выполнение акробатического элемента «стойка на лопатках
«березка

13. Танцевальный материал (5 часов).

Практика: Знакомство с танцевальным материалом.

13.1. Правила исполнения танцевальных движений (1 час).

Теория: Правило выполнения танцевальных движений. Постановка корпуса,
техника исполнения.

13.2. Танцевальные движения (1 час).

Практика: Темп, ритм, амплитуда движения координация движения рук, ног,
головы, корпуса. Танцевальные комбинации.

13.3. Рисунок массового танца взаимосвязь между исполнителями аксессуар
в танцевальном движении (1 час).

Практика: Рисунок массового танца. Работа с предметом.

13.4. Содержание танцевального номера (фигуры) (1 час).

Теория: Образ, действие, характер.

13.5. Особенности работы рук, корпус (1 час)

Практика: Техника исполнения, положение корпуса, работа рук.

14. Живём дружно (2 часа)

14.1. Игра на сплочение коллектива (1 час).

Практика: Игра «Живём дружно».

14.2. Игра "Встречайте гостей!" (1 час).

Практика: Игра на сплочение коллектива.

15. Здоровый образ жизни (3 часа).

15.1. Презентация "Растём здоровыми"(1 час).

Практика: Беседа о здоровом образе жизни. Комплекс упражнений.

15.2. Поговорим о правилах (1 час).

Теория: Правила поведения на дороге.

15.3. Правила бережного отношения к природе, к окружающему миру (1 час).

Теория: Правила бережного отношения к природе, к окружающему миру.

16. Композиционно-постановочная работа (8часов).

16.1. Ориентация на сцене, сценическое исполнение (1час).

Практика: Ориентация на сцене.

16.2. Разучивание основных танцевальных движений постановки(1час).

Практика: Постановочная работа. Проучивание танцевальных комбинаций.

16.3. Соединение танцевальных комбинаций в номер (1 час)

Практика: Соединение танцевальных комбинаций в номер.

16.4. Отработка (1 час)

Практика: Техника, чистота исполнения танцевальных комбинаций.

16.5. Отработка танцевального номера. (1час).

Практика: Промежуточная аттестация.

16.6. Правила поведения на сцене, работа в костюме (1час).

Теория: Правила поведения на сцене.

16.7. Отработка четкости и чистоты исполнения (1 час).

Практика: Отработка четкости и чистоты исполнения.

16.8. Отработка четкости и чистоты исполнения (1час).

Практика: Отработка четкости и чистоты исполнения

17. Концертная деятельность (4 часа).

17.1. Отработка движений (1час).

Практика: Техника исполнения танцевальных движений.

17.2. Работа в группе, в парах (для достижения результата), (1 час).

Практика: Работа в группе. Отработка парных комбинаций.

17.3. Работа в костюмах (1час).

Практика: Техника исполнения танцевальных движений в костюме.

5.	Основы актёрского мастерства и импровизации 5.1. Понятие «пространства» 5.2. Упражнения на внимание игра «Изынь» 5.3. Развитие внимания игра «следим за мухой». Игры на слуховое восприятие «Звуковые загадки». 5.4. Упражнение на развитие чувства партнера «Зеркало» 5.5. Упражнение на развитие пространства 5.6. Упражнение на развитие памяти игра «грузим корабль» 5.7. Упражнение на развитие воображения игра «Крокодил» 5.8. Упражнение на развитие эмоциональной памяти» игра «Я в воде» «Я в снегу» 5.9. Танцевальная образная импровизация.	1 1	8 1 1 1 1 1 1 1	9	
6.	Партерный экзерсис. 6.1. Основные понятия строения человека, работа мышц. Правила и техника безопасности. 6.2. Упражнения на разные группы мышц 6.3. Упражнение на укрепление н мышц спины. Самостоятельная работа. 6.4. Выполнение упражнения направленных на формирование гибкости 6.5. Наклоны к ногам в сторону с отрывом ноги от пола. Упражнение «Росток». 6.6. Самостоятельная работа Упражнения на пресс. 6.7. Техника исполнения. Правила техники безопасности на уроке. 6.8. Отработка техники исполнения. 6.9. Повторение пройденного материала. 6.10. Техника исполнения. 6.11. Отработка. 6.12. Правило выполнения. 6.13. Отработка техники исполнения партерного экзерсиса. 6.14. Повторение пройденного материала	3 1 1 1	11 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	14	
7	Развитие силы ног и стопы. 7.1. Упражнения на формирование стопы. Упражнение «зверюшки» 7.2. Упражнения на формирование и укрепление силы ног. Упражнение «Карандаши маленькие»,» Горка-перекат» на подъёмах, сидя. 7.3. Правильное выполнение упражнений. 7.4. Выполнение игр-миниатюр, направленные на развитие выворотности и подвижности суставов. Упражнения на формирование выворотности паховых мышц. 7.5. Правильное выполнение упражнений. 7.6. Упражнение «Смешной человек» с 1п. ног. 7.7. Самостоятельная работа -презентация «Позиции ног». 7.8. Повторение пройденного материала. 7.9. Отработка	1 1	8 1 1 1 1 1 1 1	9	
8.	Развитие силы рук и кистей. 8.1. Упражнение Parterre. «Уголок-бабочка» руки по II позиции. 8.2. Волны, ножницы, подъёмы и опускания рук	0	2 1 1	2	
9.	Кроссы. 9.1. Понятие «Кроссы», координация. 9.2. Упражнение «Бег через лужу» -перекрестный шаг. 9.3. Выполнение танцевальных комбинаций и соединение элементов по рисунку. 9.4. Отработка 9.5. Кросс по диагонали «Прыжок через лужу» 9.6. Комбинация на середине с продвижением, упражнение на развитие координации. 9.7. Повторение 9.8. Упражнение «Лыжи»	2 1 1	8 1 1 1 1 1 1 1	10	

	9.9. Упражнение «Льжи» на середине и по диагонали. 9.10. Отработка силовых упражнений		1		
10	Вращения 10.1. Подготовка к вращению. Методика исполнения вращения. 10.2. Выполнение упражнений -полуповороты с точки, полный поворот с руками 10.3. Упражнение «Юла» на середине зала. 10.4. Упражнение на устойчивость. Подготовка к pirouette 10.5. Отработка	2 1 1	3 1 1 1	5	
11	Развитие танцевального баллона 11.1. Методика исполнения прыжковых комбинаций. 11.2. Выполнение прыжковых комбинаций «Подскоки»,» Поджатые» 11.3. Прыжковые комбинации 11.4. Упражнение «Скакалка» 11.5. Прыжки по точкам, стоя 11.6. Прыжки по точкам, сидя	1 1 1	5 1 1 1 1 1	6	
12	Элементы джазового танца. 12.1. Понятие «изоляция». Техник исполнения 12.2. Изоляция головы, плечевого пояса, рук, бёдер 12.3. Изоляция плечевого пояса., грудной клетки. Контракция. 12.4. Релиз. 12.5. Отработка 12.6. Упражнение на уменьшения объёма корпуса, округление спины. 12.7. Повторение. 12.8. Упражнение на расширение объёма торса на вдохе. 12.9. Упражнение на расширение объёма торса на вдохе	2 1 1	7 1 1 1 1 1 1	9	
13	Основы акробатики. 13.1. Понятие «Группировка» 13.2. Кувырки и перекаты в партере 13.3. Перекат простой, перекал с выбрасыванием ног за голову 13.4. Упражнение «Шалтай-болтай» 13.5. Повторение 13.6. Упражнение кувырок через плечо 13.7. Упражнение Кувырок вперед-назад 13.8. Отработка акробатических элементов	2 1 1	6 1 1 1 1 1	8	
14	Танцевальный материал. 14.1. Правило исполнения танцевальных движений 14.2. Танцевальные движения. 14.3. Темп, ритм, амплитуда движения координация движения рук, ног. 14.4. Танцевальные комбинации 14.5. Рисунок 14.6. Рисунок массового танца 14.7. Повторение исполнения танцевального движения с платком 14.8. Повторение исполнения танцевального движения с платком 14.9. Танцевальная комбинация с кастаньетами 14.10. Проучивание танцевальных движений 14.11. Проучивание танцевальных движений 14.12. Изучение и выполнение подскоков с вытянутым носком 14.13. Техника исполнения 14.14. Повторение и отработка пройденного материала 14.15. Танцевальная комбинация с кастаньетами 14.16. Повторение и отработка пройденного материала	3 1 1 1	15 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	18	

2.1. Элементы музыкальной грамоты (Темп, такт, характер музыки. Определение музыкального характера), (1 час).

Практика: Определение характера музыки и передача ее в движении, определение сильной доли, выполнение упражнений в заданном ритме

2.2. Ритмичные упражнения на внимание (вступление, музыкальная фраза, кульминация. Ходьба с движением рук), (1 час).

Практика: Ритмичные упражнения на внимание (вступление, музыкальная фраза, кульминация. Ходьба с движением рук.

2.3. Точки хореографического зала (1 час).

Теория: Работа над умением ориентироваться в пространстве: а) деление зала по точкам; б) умение держать линию, колонну; в) соблюдение интервалов, строить круг; г) соблюдение интервалов во время движения; д) определение своего места в зале.

2.4. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой: - строевые упражнения (построение в шеренгу, в колонну, в круг, перестроение парами, четвёрками), (1 час).

Практика: Способы выполнения и назначения различных развивающих упражнений.

2.5. Музыкально-ритмичные упражнения (1 час).

Практика: Ритмичные упражнения на внимание. Музыкальная кульминация.

2.6. Повторение (1 час).

Практика: Определение сильной доли, выполнение упражнений в заданном ритме.

3. Учебно-тренировочный комплекс по общефизической подготовке (ОФП), (9 часов).

3.1. Правило выполнения ОФП (1 час).

Теория: Правила выполнения учебно -тренировочного комплекса.

3.2. Правило выполнения силовых упражнений (1 час).

Теория: Правила выполнения силовых упражнений.

3.3. Проучивание силовых упражнений (1 час).

Практика: Проучивание тренировочного комплекса. Работа мышц спины.

3.4. Проучивание силовых упражнения для поясничного отдела(1 час).

Практика: Проучивание тренировочного комплекса. Работа мышц поясничного отдела.

3.5. Силовые упражнения для плечевого пояса (1 час).

Практика: Комплекс силовых упражнений. Проучивание и отработка.

3.6. Силовые упражнения для брюшной полости (1 час).

Практика: Комплекс силовых упражнений для брюшной полости.

3.7. Наклоны и перегибы корпуса (1 час).

Практика: Проучивание и отработка наклонов и перегибов.

3.8. Упражнения для мышц ног (1 час).

Практика: Комплекс упражнений для укрепления мышц ног.

3.9. Работа тазобедренным суставом (1 час).

Практика: Работа тазобедренным суставом.

4.Элементы классического танца (12 часов).

4.1. Техника исполнения классического танца. Постановка корпуса, головы. Позиции рук(1 час).

Практика: Постановка корпуса, головы. Позиции рук.

4.2. Выворотная позиция ног(1 час).

Практика: Работа над выворотностью.

4.3. Проучивание Demi plie, Grant plie на середине(1 час).

Практика: Проучивание Demi plie, Grant plie на середине

4.4. Техника исполнения элементов классического танца. Постановка корпуса(1 час).

Теория: Правило выполнения работы корпуса.

4.5. Проучивание Battment tendu с V п. на середине (1 час).

Практика: Проучивание Battment tendu с V п

4.6. Техника исполнения Battment Jete с V п. на середине(1 час).

Практика: Проучивание Battment Jete с V п. на середине

4.7. Проучивание Battment Jete с V п. на середине (1 час).

Практика: Проучивание Battment Jete с V п. на середине.

4.8. Правило исполнения Releve с VI п. на середине(1 час)

Теория: Техника_исполнения Releve.

4.9. Releve с VI п.,I,II на середине (1 час).

Практика: Отработка Releve с VI п., I, II на середине

4.10. Техника исполнения Porte de bra(1 час).

Практика: Перевод рук из подготовительного положения в 1, 3, 2 позиции и в подготовительное положение, с головой.

4.11. Работа по позициям рук (подготовительная, I II, III), (1 час).

Практика: Работа по позициям рук.

4.12. Повторение пройденного материала (1 час).

Практика: Повторение пройденного материала.

5. Основы актёрского мастерства и импровизации (9 часов).

5.1. Понятие «пространства» (1 час).

Теория: Понятие «пространство».

5.2. Упражнения на внимание игра «Изынь» (1 час).

Практика: Упражнения на развитие внимания: "Поймать хлопок", "ловим бабочку", "Следим за мухой", упражнения с мячиками, упражнения со стульями, упражнения с завязанными глазами и д.р.;

5.3. Развитие внимания игры на слуховое восприятие (1 час).

Практик: Игра «следим за мухой». Игры на слуховое восприятие «Звуковые загадки».

5.4. Упражнение на развитие чувства партнера «Зеркало» (1 час)

Практика: Упражнения на развитие чувства партнёра: "Зеркало".

5.5. Упражнение на развитие пространства (1 час).

Практика: "Найти партнёра глазами", Тише едешь - дальше будешь", упражнения с ширмой

5.6. Упражнение на развитие памяти игра «грузим корабль» (1 час)

Практик: Упражнения на развитие памяти: "Грузим корабль", "Как я прожил день" и д.р. Упражнения на развитие воображения: "Крокодил", игра в "ассоциации", "Игра в снежки"; "Игра в мяч" и д.р.

5.7. Упражнение на развитие воображения игра «Крокодил» (1 час).

Практика: Упражнения на развитие воображения: "Крокодил", игра в "ассоциации", "Игра в снежки"; "Игра в мяч".

5.8. Упражнение на развитие эмоциональной памяти (1 час).

Практика: Упражнение на развитие эмоциональной памяти «Я в воде» «Я в снегу».

5.9. Танцевальная образная импровизация (1 час).

Практика: Игровые ситуации, обыгрывание заданного сюжета.

6. Партерный экзерсис (14 часов).

6.1. Основные понятия строения человека, работа мышц (1 час).

Теория: Правила и техника безопасности.

6.2. Упражнения на разные группы мышц(1 час).

Практика: Проучивание упражнений на разные группы мышц.

6.3. Упражнение на укрепление мышц спины (1 час).

Практика: Самостоятельная работа.

6.4. Упражнения направленных на формирование гибкости(1 час)

Практика: Выполнение упражнения направленных на формирование гибкости.

6.5. Наклоны к ногам в сторону с отрывом ноги от пола (1 час)

Практика: Упражнение «Росток».

6.6. Самостоятельная работа (1 час).

Практика: Упражнения на пресс.

6.7. Техника исполнения. Правила техники безопасности на уроке (1 час)

Теория: Правила и техника безопасности.

6.8. Отработка техники исполнения (1 час)

Практика:

6.9. Повторение пройденного материала (1 час)

6.10. Техника исполнения (1 часа)

Практика: Техника исполнения партерного экзерсиса.

6.11. Отработка (1 час)

Практика: Отработка партерного экзерсиса.

6.12. Правило выполнения (1 час).

Теория: Правила и техника безопасности.

6.13. Отработка техники исполнения партерного экзерсиса.

Практика: Техника исполнения.

6.14. Повторение пройденного материала (1 час).

Практика: Повторение пройденного материала.

7. Развитие силы ног и стопы (9 часов).

7.1. Упражнение «зверюшки» (1 час).

Практика: Упражнения на формирование стопы.

7.2. Упражнения на формирование и укрепление силы ног (1 час).

Практика: Упражнение «Карандаши маленькие»,» Горка-перекат» на подъямах, сидя.

7.3. Правильное выполнение упражнений (1 час).

Теория: Правило и техника выполнения упражнений.

7.4. Выполнение игр-миниатюр, направленные на развитие выворотности и подвижности суставов.

Практика: Упражнения на формирование выворотности паховых мышц.

7.5. Правильное выполнение упражнений (1 час).

Практика: Техника выполнения.

7.6. Упражнение «Смешной человек» с 1п. ног (1 час).

Практика: Упражнение «Смешной человек», работа паховых мышц.

7.7. Презентация «Позиции ног (1 час).

Практика: Самостоятельная работа -презентация «Позиции ног».

7.8. Повторение пройденного материала (1 час).

Практика: Повторение пройденного материала.

7.9. Отработка (1 час).

Практика: Отработка.

8. Развитие силы рук и кистей (2 часа).

8.1. Упражнение в Parterre. «Уголок-бабочка» руки по II позиции (1 час).

Практика: Развитие силы рук. Упражнение в Parterre. «Уголок-бабочка» руки по II позиции.

8.2. Волны, ножницы, подъёмы и опускания рук (1 час).

Практика: Упражнения, Волны, ножницы, подъёмы и опускания рук.

9. Кроссы (10 часов).

9.1. Понятие «Кроссы», координация (1 час).

Теория: Понятие «Кроссы». Координация движения.

9.2. Упражнение «Бег через лужу» -перекрестный шаг (1 час).

Практика:

9.3. Выполнение танцевальных комбинаций и соединение элементов по рисунку (1 час).

Теория:

9.4. Отработка (1 час).

Практика: Отработка.

9.5. Кросс по диагонали «Прыжок через лужу» (1 час).

Практика: Упражнение «Бег через лужу» (перекрестный шаг) выполняется бросок ноги по диагонали, с максимальным напряжением стопы.

Выполнение танцевальных комбинаций и соединение элементов по рисункам танца. Кросс по диагонали: «прыжок через лужу», комбинация на середине в продвижении, упражнения на развитие координации.

9.6. Комбинация на середине с продвижением, упражнение на развитие координации (1 час).

9.7. Повторение (1 час).

Практика:

9.8. Упражнение «Лыжи» (1 час)

Практика: Упражнение «Лыжи» выполняется на середине и по диагонали (перекрестный шаг).

Практика: Упражнение «Лыжи» выполняется на середине и по диагонали (перекрестный шаг).

9.9. Упражнение «Лыжи» на середине и по диагонали.

Практика: Упражнение «Лыжи» выполняется на середине и по диагонали (перекрестный шаг).

9.10. Отработка силовых упражнений (1 час).

Практика: Отработка силовых упражнений.

10. Вращения (5 часов).

10.1. Подготовка к вращению. Методика исполнения вращения (1 час).

Теория: Методика исполнения вращения.

10.2. Выполнение упражнений -полуповороты с точки, полный поворот с руками (1 час).

Практика: Выполнение упражнений -полуповороты с точки, полный поворот с руками.

10.3. Упражнение «Юла» на середине зала (1 час).

Теория: Правило выполнения упражнения «Юла» на середине зала

10.4. Упражнение на устойчивость. Подготовка к pirouette (1 час).

Практика: Подготовка к pirouette.

10.5. Отработка (1 час).

Практик: Отработка.

11. Развитие танцевального баллона (6 часов).

11.1. Методика исполнения прыжковых комбинаций (1 час).

Теория: Правило и техника выполнения танцевального баллона.

11.2. Выполнение прыжковых комбинаций (1 час).

Практика: Выполнение прыжковых комбинаций «Подскоки»,» Поджатые».

11.3. Прыжковые комбинации (1 час).

Практика: Техника выполнения прыжковых комбинаций.

11.4. Упражнение «Скакалка» (1 час).

Практика: Работа с предметом, скакалка.

11.5. Прыжки по точкам, стоя (1 час).

Практика: Отработка прыжков.

11.6. Прыжки по точкам, сидя(1 час).

Практика: Отработка прыжков.

12.Элементы джазового танца (9 часов)

12.1. Понятие «изоляции». Техник исполнения (1 час).

Теория: Понятие «изоляции» (1 час)

12.2. Изоляция головы, плечевого пояса, рук, бёдер (1 час).

Практика: Изоляция головы, плечевого пояса, рук, бедер.

12.3. Изоляция плечевого пояса., грудной клетки (1 час).

Практика: Изоляция головы, плечевого пояса, рук, бедер, грудной клетки.

12.4. Релиз (1 час).

Практика: упражнения на расширение объема торса на вдохе.

12.5. Отработка (1 час).

Практика: Отработка.

12.6. Контракция-Упражнение на уменьшения объёма корпуса, округление спины (1 час)

Теория: Контракция упражнение на уменьшение объема корпуса округление позвоночника.

12.7. Повторение (1 час).

Практика: Повторение пройденного материала.

12.8. Упражнение на расширение объёма торса на вдохе (1 час).

Практика: Релиз-отработка.

12.9. Упражнение на расширение объёма торса на вдохе (1 час).

Практика: Релиз-отработка.

13. Основы акробатики (8 часов).

13.1. Понятие «Группировка» (1 час).

Теория: Правило выполнения акробатической группировки.

13.2. Кувырки и перекаты в партере (1 час).

Практика: кувырки и перекаты в партере.

13.3. Перекат простой, перекал с выбрасыванием ног за голову (1 час).

Теория: Правило и техника выполнения- пережат простой, пережат с выбрасыванием ног за голову.

13.4. Упражнение «Шалтай-болтай» (1 час).

Практика: Упражнение «Шалтай – болтай» (пережаты на ковре в parterre).

13.5. Повторение(1час).

Практика: Упражнение «Шалтай – болтай» (пережаты на ковре в parterre).

13.6. Упражнение кувырок через плечо (1 час)

Практика: Упражнение «Кувырок через плечо» (выполняется в parterre на ковре).

13.7. Упражнение Кувырок вперед-назад (1час).

Практика: Кувырок вперед и назад из положения поперечный шпагат.

13.8. Отработка (1час).

Практика: Кувырки и пережаты в parterre. Пережат простой, пережат с выбрасыванием ног за голову назад, пережат с выбрасыванием в широкую позицию.

14.Танцевальный материал (18часов).

14.1. Правило исполнения танцевальных движений (1 час).

Теория: Техник исполнения танцевальных движений.

14.2. Танцевальные движения (1 час).

Практика: Проучивания танцевальных движений.

14.3. Темп, ритм, амплитуда движения координация движения рук,ног (1 час).

Теория: Темп, ритм, амплитуда движения координация движения рук, ног

14.4. Танцевальные комбинации (1час).

Практика: Проучивание танцевальных комбинаций.

14.5. Рисунок (1 час).

Практика: проучивание танцевальных движений.

14.6. Рисунок массового танца (1 час)

Теория: Рисунок массового танца.

14.7. Повторение исполнения танцевального движения с платком (1 час).

Практика: Работа с предметом (платок).

14.8. Повторение исполнения танцевального движения с платком (1 час).

Практика: Работа над техникой движения.

14.9. Танцевальная комбинация с кастаньетами (1 час)

Практика: Работа с предметом (кастаньетами).

14.10. Проучивание танцевальных движений (1 час)

Практика: Проучивание танцевальных движений

14.11. Проучивание танцевальных движений(1 час)

Практика: Проучивание танцевальных движений.

14.12. Изучение и выполнение подскоков с вытянутым носком (1 час)

Практика: Проучивание подскоков с вытянутым носком.

14.13. Техника исполнения(1 час).

Практика: Отработка.

14.14. Повторение и отработка пройденного материала(1 час).

Практика: Отработка

14.15. Танцевальная комбинация с кастаньетами(1 час).

Практика: Отработка.

14.16. Повторение и отработка пройденного материала(1 час)

Практика: Отработка.

14.17. Повторение и отработка пройденного материала(1 час).

Практика: Отработка.

14.18. Повторение и отработка пройденного материал (1 час)

Практика: Отработка.

15.Живём дружно (2 часа)

15.1. Наши традиции (1 час).

Теория: Беседа «Наши традиции».

15.2. Игра «Встречай гостей!» (1 час)

Практика: Игра «Встречай гостей!»

16.Здоровый образ жизни (4 часа).

16.1. Значимость соблюдения здорового образа жизни (1 час).

Практика: Игра «Будь здоров!»

16.2. Правила поведения на занятиях, на переменах, массовых мероприятиях (1 час).

Теория: Правила поведения на занятиях, на переменах, массовых мероприятиях.

16.3. Правило дорожного движения (1 час).

Теория: Правило дорожного движения

16.4. Правила бережного отношения к природе, окружающему миру (1 час).

Теория: Правила бережного отношения к природе, окружающему миру.

17. Композиционно-постановочная работа (1 час)

17.1. Знакомство с хореографической постановкой(1 час)

Теория: Знакомство с хореографической постановкой. Стиль. История.

17.2. Разучивание основных танцевальных движений постановки (1 час)

Практика: Разучивание основных танцевальных движений постановки

17.3. Движение (1 час)

Практика: Разучивание танцевальных движений.

17.4. Отработка четкости и чистоты исполнения(1 час).

Практика: Отработка четкости и чистоты исполнения.

17.5. Движение 2(1 час)

Практика: Разучивание танцевальных движений

17.6. Движение 3 (1 час).

Практика: Разучивание танцевальных движений

17.7. Движение 4(1 час).

Практика: Разучивание танцевальных движений

17.8. Соединение движений в танцевальные композиции (1 час)

Практика: Соединение движений в танцевальные композиции.

17.9. Фигура 1(1 час)

Практика: Проучивание 1 фигуры.

17.10. Фигура 2 (1 час)

Практика: Проучивание 2 фигуры.

17.11. Фигура 3(1час).

Практика: Проучивание 3 фигуры.

17.12. Фигура 4(1час).

Практика: Проучивание 4 фигуры.

17.13. Отработка фигур 1,2(1час).

Практика: Отработка.

17.14. Отработка фигур 3,4 (1час).

Практика: Отработка.

17.15. Отработка фигур(1час).

Практика: Отработка.

18. Концертная деятельность (4 часа).

18.1. Сценическая практика (1 час).

Практика: Работа в костюмах.

18.2. Сценическая практика (1 час).

Практика: Работа на сцене.

18.3. Контрольное занятие (открытый урок, концерт) (1час).

Практика: Открытый урок. Промежуточная аттестация

18.4. Сценическая практика (1 час). Практика: Работа на сцене.

1.3.3. Содержание учебного плана 3 года обучения

№ П/П	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы контроля
		теория	практик а	всего	
1.	Введение в программу. 1.1. Знакомство с дисциплиной «Эстрадный детский танец». Техника безопасности. 1.2. Повторение 2 года обучения.	1 1 0	1 1	2	Входящий контроль
2.	Учебно-тренировочный комплекс по общефизической подготовка (ОФП). 2.1. Общее представление о работе двигательного аппарата. Способы выполнения и назначения различных развивающих упражнений. 2.2. Разогрев верхнего плечевого пояса. 2.3. Наклоны и перегибы корпуса. 2.4. Разогрев стоп. 2.5. Упражнения для мышц ног. 2.6. Движение бедер.	1 1	5 1 1 1 1	6	

	<p>спины.</p> <p>5.4. Наклоны к ногам в стороны с отрыванием ноги от пола. Упражнение «Росток» (в parterre).</p> <p>5.5. Упражнение «Лесенка» Самостоятельная работа - презентация «Комплекс упражнений на пресс» .</p> <p>5.6. Упражнения на развитие подвижности голеностопного, коленного, тазобедренного суставов. Отработка техники исполнения.</p> <p>5.7. Упражнения на развитие подвижности коленного сустава.</p> <p>5.8. Упражнения на развитие подвижности тазобедренного сустава.</p> <p>5.9. Отработка техники исполнения, перекаты в группировке.</p> <p>5.10. Отработка техники исполнения, перекаты в группировке и подъема на ноги.</p> <p>5.11. Правило техники исполнения.</p> <p>5.12. Повторение исполнения.</p> <p>5.13. Техника исполнения. Правила техники безопасности на уроке.</p> <p>5.14. Упражнение "колечко", "корзиночка", "мост" из положения.</p>	1	1 1 1 1 1 1 1 1 1		
6.	<p>Развитие силы ног и стопы.</p> <p>6.1. Упражнение «Лягушка», «корова», «бабочка».</p> <p>6.2. Специальные упражнения для выработки выворотности стопы, танцевального шага.</p>	0	2 1 1	2	
7	<p>Развитие силы рук и кистей.</p> <p>7.1. Упражнение Parterre. «Уголок-бабочка» руки по II позиции.</p> <p>7.2. Волны, ножницы, подъёмы и опускания рук</p>	0	2 1 1	2	
8.	<p>Кроссы.</p> <p>8.1. Техника исполнения. Правила техники безопасности на уроке.</p> <p>8.2. Проучивание силовых упражнений по диагонали «колесо».</p> <p>8.3. Прыжки с выбросом ног.</p> <p>8.4. Шаг польки.</p> <p>8.5. "Подскоки», «подскоки с поворотом»</p> <p>8.6. «Галоп», «галоп» с поворотом.</p>	1 1	5 1 1 1 1 1	6	
9.	<p>Основы акробатики.</p> <p>9.1. Методика выполнения упражнений</p> <p>9.2. Перекаты: назад согнувшись в стойку на лопатках; назад пригнувшись из стойки на руках.</p> <p>9.3. Стойка на лопатках.</p> <p>9.4. Наклоном назад с помощью и самостоятельно</p> <p>9.5. Методика выполнения упражнений.</p> <p>9.6. Перекидки вперед, назад.</p>	2 1 1	4 1 1 1 1	6	
10	<p>Танцевальный материал.</p> <p>10.1. Правила, характер исполнения танцевальных движений.</p> <p>10.2. Рисунок танца.</p> <p>10.3. Фигуры танца.</p> <p>10.4. Образно-содержательное танцевальное действие.</p> <p>10.5. Проучивание танцевальных комбинаций.</p> <p>10.6. Стилистические особенности исполнения</p> <p>10.7. Характер, жанр, рисунок танца.</p> <p>10.8. Проучивание основных танцевальных движений. Фигуры.</p> <p>10.9. Соединение движений в танцевальную композицию.</p> <p>10.10. Проучивание и отработка танцевальной композиции.</p>	2 1 1	8 1 1 1 1 1 1 1 1	10	

11	Вращение. 11.1. Выполнение упражнений: полуповороты с точкой, полный. 11.2. Упражнения на устойчивость, вращения по диагонали. 11.3. Термины и понятия «tour». Объяснение исходных позиций и положений ног. 11.4. Выполнение упражнений на вращения вправо, влево на середине и по диагонали. 11.5. Полный поворот. Упражнение «Вертолет», прыжок вверх с разворотом корпуса на 180 градусов по часовой стрелке. 11.6. Исполнение комбинаций. Подготовка к tour. Соскоки в plie. 11.7. Подготовка к tour. Соскоки в plie и стойка на п/пальцах с двух ног по II п.	2 1 1	5 1 1 1 1 1	7	
12	Развитие танцевального баллона. 12.1. Исходная позиция, количество прыжков Методика исполнения прыжковых комбинаций. 12.2. Прыжки на середине. Sotte по I, II позициям ног. 12.3. Прыжковая комбинация с подбивкой ног и круговым движением руки. 12.4. Упражнение «Большие мячи» с поворотом головы в точки зала по часовой стрелке и разворотом в прыжке на 180 градусов.	1 1	3 1 1 1	4	
13	Элементы джазового танца. 13.1. Наклоны торса. 13.2. Изгибы и спирали торса 13.3. Проучивание джазовых элементов танца. 13.4. Отработка джазовых элементов танца. 13.5. Изоляция головы, плечевого пояса, рук, бедер. 13.6. Изоляция плечевого пояса, грудной клетки. 13.7. Проучивание силовых упражнений по диагонали элементами джаза. 13.8. Освоение пространства. 13.9. Упражнения stretch-характера 13.10. Отработка джазовых элементов танца.	2 1 1	8 1 1 1 1 1 1 1 1	10	
14	Композиционно-постановочная работа. 14.1. Знакомство с музыкальным материалом, историей постановки. Рассказ о характере танца 14.2. Изучение рисунка постановки 14.3. Проучивание рисунка 1,2. 14.4. Проучивание рисунка 3,4. 14.5. Проучивание рисунка 5,6 14.6. Разучивание отдельных танцевальных элементов, соединение движений в танцевальные комбинации. 14.7. Проучивание танцевальной комбинации 1,2. 14.8. Проучивание танцевальной комбинации 3,4. 14.9. Проучивание танцевальной комбинации 5,6. 14.10. Проучивание танцевальной комбинации 7,8. 14.11. Изучение рисунка постановки. 14.12. Выстраивание танцевальных композиций. 14.13. Построение танцевальных комбинаций в законченную форму-танец 14.14. Повторение танцевальной композиции. 14.15. Отработка танцевальной композиции. 14.16. Отработка синхронности в исполнении. 14.17. Четкости и чистоты рисунков. 14.18. Построений и перестроений.	2 1 1	16 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	18	
15	Живём дружно. 15.1. Работа над техникой танца, выразительностью и эмоциональностью исполнения. Работа в группе. 15.2. Наши традиции. 15.3. Игра "Встречайте гостей!"	2 1	2 1 1	4	

	15.4. Игра "Презентация "Я и моя семья".	1			
16	Здоровый образ жизни. 16.1. Игра: «Как здорово!» 16.2. Значимость соблюдения здорового образа жизни. 16.3. Презентация "Растём здоровые" 16.4. Сценический этикет. 16.5. Правила поведения на занятиях, переменах, массовых мероприятиях. 16.6. Правила дорожного движения, безопасного поведения в быту. 16.7. Правила бережного отношения к природе, к окружающему миру.	4	3	7	
17	Композиционно-постановочная работа. 17.1. Ориентация на сцене. 17.2. Сценическое исполнение, в концертах правила поведения, работа в костюме. 17.3. Танцевальные движение 1 17.4. Танцевальные движение 2 17.5. Танцевальные движение 3 17.6. Танцевальные движение 4 17.7. Соединение движений в танцевальную композицию 1. 17.8. Соединение движений в танцевальную композицию 2. 17.9. Чёткое исполнение танцевальной композиции. 17.10. Чистота исполнения.	1 1	9	10	
18	Концертная деятельность. 18.1. Применение полученных знаний умений и навыков на практике 18.2. Выступление на сценических площадках. 18.3. Привитие сценической культуры (внешний вид, поведение на сцене и за кулисами) 18.4. Открытый урок.	0	4	4	Промежуточная аттестация
Всего:		32	112	144	

Содержание учебно-тематического плана 3 года обучения

1. Вводное занятие. (2 часа)

1.1. Беседа о технике безопасности (1 часа)

Теория: Ознакомление с правилами коллектива, содержанием 3-го года обучения, планом работы. Инструктаж по технике безопасности и по правилам поведения на занятиях в танцевальном зале, а также инструктаж по охране труда (1 час)

Практика: Повторение пройденного материала за 2 учебный год (1 часа).

2. Учебно-тренировочный комплекс по общефизической подготовка (ОФП) 6 часов.

2.1. Общее представление о работе двигательного аппарата. Способы выполнения и назначения различных развивающих упражнений (1 час).

Теория: Представление о двигательном аппарате. Способы выполнения и

назначения различных развивающих упражнений.

2.2. Разогрев верхнего плечевого пояса (1 час).

Практика: Разогрев верхнего плечевого пояса.

2.3. Наклоны и перегибы корпуса (1 час).

Практика: Наклоны и перегибы корпуса.

2.4. Разогрев стоп (1 час).

Практика: Разогрев стоп.

2.5. Упражнения для мышц ног (1 час).

Практика: Упражнения для мышц ног.

2.6. Движение бедер (1 час).

Практика: Движение бедер.

3.Элементы классического танца (18 часов).

3.1. Позиции рук. Позиции ног. Работа на середине Demi plie, Grant plie I; II:III(1 час).

Теория: Методика исполнения элементов в классическом танце, работа на середине зала.

3.2. Проучевание позиций ног. Позиций рук. Постановка корпуса (1 час).

Практика: Проучевание позиций ног. Позиций рук. Постановка корпуса

3.3. Проучивание Demi plie, Grant plie на середине.4.4. Закрепление пройденного материала (1 час).

Практика: Проучивание Demi plie, Grant plie на середине.4.4. Закрепление пройденного материала.

3.4. Изучение выворотных позиций ног: IV и V (1 час).

Практика: Изучение выворотных позиций ног: IV и V.

3.5. Закрепление пройденного материал (1час).

Практика: Закрепление пройденного материал (выворотные позиции ног).

3.6. Demi plie по I и II позициях медленно по 4 раз (1 час).

Практика: Demi plie по I и II позициях медленно по 4 раз (в первом полугодии движение выполняется на два такта, во втором на один).

3.7. Grand plie по I и II позициях (1 час).

Практика: Grand plie по I и II позициях медленно по 2 раза.

3.8. Battement tendu по I позиции крестом (1 час).

Практика: Battement tendu по I позиции крестом по 4 раза (вперед, в сторону, назад).

3.9. Повторение Battement tendu по I позиции крестом

Практика: Повторение.

3.10. Battements tendus jete по I позиции крестом (1 час).

Практика: Battements tendus jete по I позиции крестом по 4 раза (вперед, в сторону, назад).

3.11. Повторение Battements tendus jete по I позиции крестом (1 час).

Практика: Повторение.

3.12. Releve лицом к станку I и II позициях (1 час).

Практика: Releve лицом к станку I и II позициях 4 раза медленно, 8 раз быстро.

3.13. Releve лицом к станку I и II, IV позициях 4 раза (1 час).

Практика: Releve лицом к станку I и II, IV позициях 4 раза медленно

3.14. Releve на середине I и II позициях (1 час).

Практика: Releve на середине I и II позициях 4 раза медленно, 8 раз быстро

3.15. Техника исполнения Porte de bra (1 час).

Теория: Техника исполнения Porte de bra

3.16. Porte de bra по I; II (1 час).

Практика: Porte de bra по I; II.

3.17. Preparation, aplomb (1 час).

Практика: . Preparation, aplomb.

3.18. Повторение (1 час).

Практика: Повторение.

4. Основы актёрского мастерства и импровизации (14 часов).

4.1. Развитие внимания, чувства партнера, чувства пространства, воображения эмоциональной памяти» игра «Изын» (1 час).

Практика: Развитие внимания, чувства партнера, чувства пространства,

4.2. Развитие памяти, воображения эмоциональной памяти»

(1 час).

Практика: игра «Изын».

4.3. Художественная выразительность(1 час).

Теория: Понятие «Одушевление предметов».

4.4. Упражнения на работу в пространстве (1 час).

Практика: Упражнения на работу в пространстве.

4.5. Упражнение на групповое взаимодействие «Стоп кадр» (1 час).

Теория: Упражнение на групповое взаимодействие «Стоп кадр».

4.6. Игра «Ути-Ути» (Коми национальная игра) (1 час).

Практика: Игра «Ути-Ути».

4.7. Упражнение на развитие сценического внимания (1 час).

Практика: Упражнение на развитие сценического внимания (движения руками, хлопки, перемещения из стороны в сторону, вперед и назад

4.8. Упражнение на развитие творческой свободы (1 час).

Практика: Упражнение на развитие творческой свободы (все пространство вокруг — это большой холст.

4.9. Упражнения на развитие воображения (1 час).

Практика: Упражнения на развитие воображения: "Крокодил", игра в "ассоциации", "Игра в снежки"; "Игра в мяч.

4.10. Упражнения на развитие эмоциональной памяти (1 час).

Практика: Упражнения на развитие эмоциональной памяти: "Я в воде", "Я в снегу"

4.11. Игры, снимающие эмоциональное и психофизическое напряжение, развивающие устойчивость и концентрацию внимания (1 час).

Практика: Игры, снимающие эмоциональное и психофизическое напряжение, развивающие устойчивость и концентрацию внимания, артистичность, творческие способности, ритмический слух.

4.12. Упражнения на включение различных уровней пространства: лежа на полу (1 час).

Практика: Упражнения на включение различных уровней пространства: лежа на полу.

4.13. Упражнения на включение различных уровней пространства: сидя на коленках (1 час).

Практика: Упражнения на включение различных уровней пространства: сидя на коленках.

4.14. Упражнения на включение различных уровней пространства (1 час).

Практика: Упражнения на включение различных уровней пространства, поднимаясь на полупальцы.

5. Партерный экзерсис (14 часов).

5.1. Основные понятия строения человека, работа мышц, правила техники безопасности на уроке (1 час).

Теория: Правила техники безопасности на уроке. Основные понятия строения человека, работа мышц.

5.2. Упражнения на укрепление мышц спины (1 час).

Практика: Комплекс упражнений на укрепление мышц спины.

5.3. Разработка комплекса упражнений на мышцы спины (1 час).

Практика: Разработка комплекса упражнений на мышцы спины. Самостоятельная работа.

5.4. Наклоны к ногам в стороны с отрыванием ноги от пола. Упражнение «Росток» (в parterre) (1 час).

Практика: Техника выполнения наклонов с отрыванием ноги от пола. Упражнение «Росток» (в parterre).

5.5. Упражнение «Лесенка» Самостоятельная работа - презентация «Комплекс упражнений на пресс» (1 час).

Практика: «Комплекс упражнений на пресс».

5.6. Упражнения на развитие подвижности голеностопного, коленного, тазобедренного суставов. (1 час).

Практика: Упражнения на развитие подвижности голеностопного, коленного, тазобедренного суставов.

5.7. Упражнения на развитие подвижности коленного, тазобедренного суставов (1 час).

Практика: Отработка техники исполнения.

5.8. Упражнения на развитие подвижности тазобедренного сустава (1 час).

Практика: Упражнения на развитие подвижности тазобедренного сустава.

5.9. Отработка техники исполнения, перекаты в группировке и подъёма на ноги (1 час).

Практика: Отработка техники исполнения.

5.10. Правило техники выполнения перекаты в группировке и подъёма на ноги (1 час).

Теория: Техника выполнения перекаты в группировке и подъёма на ноги.

5.11. Повторение, перекаты и группировки (1 час).

Практика: Повторение.

5.12. Техника исполнения (1 час).

Практика: Техника исполнения

5.13. Техника исполнения. Правила техники безопасности на уроке (1 час).

Теория: Правила техники безопасности на уроке.

5.14. Упражнение "колечко", "корзиночка", "мост" из положения лежа на спине. Отработка техники исполнения (1 час).

Практика: Отработка комплекса упражнений.

6. Развитие силы ног и стопы (2 часа).

6.1. Упражнение «Лягушка», «корова», «бабочка» (1 час).

Практика: Упражнение «Лягушка», «корова», «бабочка»

6.2. Специальные упражнения для выработки выворотности стопы, танцевального шага (1 час).

Практика: Специальные упражнения для выработки выворотности стопы, танцевального шага.

7. Развитие силы рук и кистей (2 часа).

7.1. Упражнение Parterre. «Уголок-бабочка» руки по II позиции (1 час).

Практик: Упражнение Parterre. «Уголок-бабочка» руки по II позиции.

7.2. Волны, ножницы, подъёмы и опускания рук (1 час).

Практика: Волны, ножницы, подъёмы и опускания рук.

8. Кроссы (6 часов).

8.1. Техника исполнения. Правила техники безопасности на уроке (1 час).

Теория: Техника исполнения. Правила техники безопасности на уроке.

8.2. Проучивание силовых упражнений по диагонали «колесо» (1 час).

Практика: Проучивание силовых упражнений по диагонали «колесо».

8.3. Прыжки с выбросом ног (1 час).

Практика:

8.4. Шаг польки (1 час).

Практика: Шаг польки.

8.5. "Подскоки», «подскоки с поворотом» (1 час).

Практика: "Подскоки», «подскоки с поворотом».

8.6. «Галоп», «галоп» с поворотом (1 час).

Практика: «Галоп», «галоп» с поворотом.

9. Основы акробатики (6 часов).

9.1. Методика выполнения упражнений (1 час).

Теория: Методика выполнения упражнений.

9.2. Перекаты: назад согнувшись в стойку на лопатках; назад пригнувшись из стойки на руках (1 час).

Практика: Перекаты: назад согнувшись в стойку на лопатках; назад пригнувшись из стойки на руках.

9.3. Стойка на лопатках (1 час).

Практика: Стойка на лопатках

9.4. Наклоном назад с помощью и самостоятельно (1 час).

Практика: Наклоном назад с помощью и самостоятельно.

9.5. Методика выполнения упражнений (1 час).

Теория: Методика выполнения упражнений

9.6. Перекидки вперед, назад (1 час).

Практика: Перекидки вперед, назад.

10. Танцевальный материал (10 часов).

10.1. Правила, характер исполнения танцевальных движений (1 час).

Теория: Правила, характер исполнения танцевальных движений

10.2. Рисунок танца (1 час).

Практика: Проучивание .Рисунок танца

10.3. Фигуры танца (1 час).

Практика: Проучивание .Фигуры танца

10.4. Образно-содержательное танцевальное действие (1 час).

Практика: Образно-содержательное танцевальное действие

10.5. Проучивание танцевальных комбинаций (1 час).

Практика: Проучивание танцевальных комбинаций.

10.6. Стилистические особенности исполнения (1 час)

Практика: Стилистические особенности исполнения

10.7. Характер, жанр, рисунок танца (1 час).

Теория: Характер, жанр, рисунок танца.

10.8. Проучивание основных танцевальных движений. Фигуры.

Практика: Проучивание основных танцевальных движений. Фигуры

10.9. Соединение движений в танцевальную композицию (1 час).

Практика: Соединение движений в танцевальную композицию.

10.10. Проучивание и отработка танцевальной композиции (1 час).

Практика: Проучивание и отработка танцевальной композиции.

11. Вращение (7 часов).

11.1. Выполнение упражнений: полуповороты с точкой, полный (1 час).

Практика: Выполнение упражнений: полуповороты с точкой, полный.

11.2. Упражнения на устойчивость, вращения по диагонали (1 час).

Практика: Упражнения на устойчивость, вращения по диагонали

11.3. Термины и понятия «tour». Объяснение исходных позиций и положений ног (1 час).

Теория: Термины и понятия «tour». Объяснение исходных позиций и положений ног.

11.4. Выполнение упражнений на вращения вправо, влево на середине и по диагонали(1 час).

Практика: Выполнение упражнений на вращения вправо, влево на середине и по диагонали.

11.5. Полный поворот. Упражнение «Вертолет», прыжок вверх с разворотом корпуса на 180 градусов по часовой стрелке (1 час)

Теория: Полный поворот. Упражнение «Вертолет», прыжок вверх с разворотом корпуса на 180 градусов по часовой стрелке

11.6. Исполнение комбинаций. Подготовка к tour. Соскоки в plie(1 час).

Практика: Исполнение комбинаций. Подготовка к tour. Соскоки в plie

11.7. Подготовка к tour. Соскоки в plie и стойка на п/пальцах с двух ног по II п.(1 час)

Практика: Подготовка к tour. Соскоки в plie и стойка на п/пальцах с двух ног по II п.

12. Развитие танцевального баллона(4 часа).

12.1. Методика выполнения прыжковых комбинаций (1 час).

Теория: Исходная позиция, количество прыжков. Методика выполнения прыжковых комбинаций

12.2. Прыжки на середине. Sotte по I, II позициям ног (1 час).

Практика: Прыжки на середине. Sotte по I, II позициям ног.

12.3. Прыжковая комбинация с подбивкой ног и круговым движением руки(1 час).

Практика: Прыжковая комбинация с подбивкой ног и круговым движением руки.

12.4. Упражнение «Большие мячи» с поворотом головы в точки зала по часовой стрелке и разворотом в прыжке на 180 градусов (1 час).

Практика: Упражнение «Большие мячи» с поворотом головы в точки зала по часовой стрелке и разворотом в прыжке на 180 градусов.

13. Элементы джазового танца(10 часов).

13.1. Наклоны торса(1 час).

Практика: Наклоны торса.

13.2. Изгибы и спирали торса (1 час).

Практика: Изгибы и спирали торса.

13.3. Проучивание джазовых элементов танца (1 час).

Проучивание джазовых элементов танца.

13.4. Отработка джазовых элементов танца(1 час).

Практика: Отработка джазовых элементов танца.

13.5. Изоляция головы, плечевого пояса, рук, бедер (1 час).

Теория: Изоляция головы, плечевого пояса, рук, бедер

13.6. Изоляция плечевого пояса, грудной клетки (1 час).

Практика: Изоляция плечевого пояса, грудной клетки

13.7. Проучивание силовых упражнений по диагонали элементами джаза (1 час)

Практика: Проучивание силовых упражнений по диагонали элементами джаза.

13.8. Освоение пространства. Изоляция плечевого пояса, грудной клетки(1 час).

Практика: Изоляция плечевого пояса, грудной клетки.

13.9. Упражнения stretch-характера(1 час).

Практика: Упражнения stretch-характер.

13.10. Отработка джазовых элементов танца(1 час).

Практика: Отработка джазовых элементов танца.

14. Композиционно-постановочная работа(18 часов).

14.1. Знакомство с музыкальным материалом, историей постановки. Рассказ о характере танца(1 час).

Теория: Знакомство с музыкальным материалом, историей постановки. Рассказ о характере танца.

14.2. Изучение рисунка постановки(1 час).

Практика: Проучивание рисунка.

14.3. Проучивание рисунка 1,2 (1 час).

Практика: Проучивание рисунка.

14.4. Проучивание рисунка 3,4 (1 час).

Практика: Проучивание рисунка.

14.5. Проучивание рисунка 5,6(1час).

Практика: Проучивание рисунка.

14.6. Разучивание отдельных танцевальных элементов, соединение движений в танцевальные комбинации(1 час).

Теория: Разучивание отдельных танцевальных элементов, соединение движений в танцевальные комбинации.

14.7. Проучивание танцевальной комбинации 1,2(1час).

Практика: Разучивание отдельных танцевальных элементов, соединение движений в танцевальные комбинации.

14.8. Проучивание рисунка постановки(1час).

Практика: Проучивание рисунка постановки.

14.9. Отработка синхронности в исполнении (1час).

Практика: Отработка синхронности в исполнении.

14.10 Четкости и чистоты рисунков (1час).

Практик: Четкости и чистоты рисунков.

14.11. Отработка танцевальной композиции (1час).

Практик: Отработка танцевальной композиции.

14.12. Отработка синхронности в исполнении (1час).

Практика: Отработка синхронности в исполнении.

14.13. Четкости и чистоты рисунков (1час).

Практика: Четкости и чистоты рисунков.

14.14. Построений и перестроений(1час).

Практика: Построений и перестроений.

15.Живём дружно.

15.1. Работа над техникой танца, выразительностью и эмоциональностью исполнения. Работа в группе.

15.2. Наши традиции.

15.3. Игра "Встречайте гостей!"

15.4. Игра "Презентация "Я и моя семья".

16.Здоровый образ жизни (7часов).

16.1. Игра: «Как здорово!»(1час).

16.2. Значимость соблюдения здорового образа жизни (1час).

Теория: Значимость соблюдения здорового образа жизни.

16.3. Презентация "Растём здоровые"(1час).

Практика: Презентация "Растём здоровые

16.4. Сценический этикет (1час).

Практика: Сценический этикет.

16.5. Правила поведения на занятиях, переменах, массовых мероприятиях.

Теория: Правила поведения на занятиях, переменах, массовых мероприятиях.

16.6. Правила дорожного движения, безопасного поведения в быту(1час).

Практика: Игра «Правила дорожного движения, безопасного поведения в быту».

16.7. Здоровый образ жизни (1час).

Практика: Здоровый образ жизни.

Композиционно-постановочная работа(10часов).

17.1. Ориентация на сцене (1час).

Теория: Ориентация на сцене.

17.2. Сценическое исполнение, в концертах правила поведения, работа в костюме (1час).

Практика: Сценическое исполнение, в концертах правила поведения, работа в костюме.

17.3. Танцевальные движение 1(1час).

Практика: Отработка.

17.4. Танцевальные движение 2(1час).

Практика: Отработка.

17.5. Танцевальные движение 3 (1час).

Практика: Отработка.

17.6. Танцевальные движение 4(1час).

Практика: Отработка.

17.7. Соединение движений в танцевальную композицию 1(1час).

Практика: Соединение движений в танцевальную композицию.

17.8. Соединение движений в танцевальную композицию 2(1час).

Практика: Соединение движений в танцевальную композицию.

17.9. Чёткое исполнение танцевальной композиции (1час).

Практика: Соединение движений в танцевальную композицию.

17.10. Чистота исполнения(1час).

Практика: Соединение движений в танцевальную композицию

18.Концертная деятельность (4 часа).

18.1. Применение полученных знаний умений и навыков на практике(1час).

Практика: Применение полученных знаний умений и навыков на практике.

18.2. Выступление на сценических площадках (1час).

Практика: Выступление на сценических площадках.

18.3. Привитие сценической культуры (1час).

Практика: Привитие сценической культуры (внешний вид, поведение на сцене и за кулисами)

18.4. Открытый урок(1час).

Практика: Промежуточная аттестация.

1.3.4. Содержание учебного плана 4 года обучения

№ П/П	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1.	Введение в программу. 1.1. Знакомство с дисциплиной «Эстрадный детский танец». Техника безопасности. 1.2. Повторение 3 года обучения.	1 1	1 1	2	Входящий контроль

2.	<p>Учебно-тренировочный комплекс по общефизической подготовке (ОФП).</p> <p>2.1. Общее представление о работе двигательного аппарата. Способы выполнения и назначения различных развивающих упражнений.</p> <p>2.2. Разогрев верхнего плечевого пояса.</p> <p>2.3. Разогрев верхнего плечевого пояса</p> <p>2.4. Наклоны и перегибы корпуса</p> <p>2.5. Наклоны и перегибы корпуса</p> <p>2.6. Разогрев стоп.</p> <p>2.7. Разогрев стоп.</p> <p>2.8. Упражнения для мышц ног.</p> <p>2.9. Упражнения для мышц ног.</p> <p>2.10. Упражнения для мышц ног</p> <p>2.11. Движение бедер</p> <p>2.12. Движение бедер.</p>	1	11	12	
3.	<p>Элементы классического танца.</p> <p>3.1. Позиции рук. Позиции ног. Работа на середине Demi plie, Grand plie I; II:III</p> <p>3.2. Проучивание позиций ног. Позиций рук. Постановка корпуса.</p> <p>3.3. Изучение выворотных позиций ног: IV и V.</p> <p>3.4. Закрепление пройденного материал (выворотные позиции ног).</p> <p>3.5. Demi plie по I и II позициях медленно по 4 раз (в первом полугодии движение выполняется на два такта, во втором на один).</p> <p>3.6. Grand plie по I и II позициях медленно по 2 раза</p> <p>3.7. Battement tendu по I позиции крестом по 4 раза (вперед, в сторону, назад).</p> <p>3.8. Battment Jetepo 5п</p> <p>3.9. Releve лицом к станку I и V позициях 4 раза медленно, 8 раз быстро</p> <p>3.10. Porte de bra по I;II.</p>	2	8	10	
4.	<p>Основы актёрского мастерства и импровизации.</p> <p>4.1. Развитие внимания, чувства партнера, чувства пространства, воображения эмоциональной памяти» игра «Изын».</p> <p>4.2. Развитие памяти, воображения эмоциональной памяти» игра «Изын».</p> <p>4.3. Понятие «Одушевление предметов». Художественная выразительность.</p> <p>4.4. Упражнения на работу в пространстве.</p> <p>4.5. Упражнение на групповое взаимодействие «Стоп кадр».</p> <p>4.6. Игра «Ути-Ути» Коми национальная игра).</p> <p>4.7. Упражнение на развитие сценического внимания (движения руками, хлопки, перемещения из стороны в сторону, вперед и назад.</p> <p>4.8. Упражнение на развитие творческой свободы (все пространство вокруг - это большой холст.</p> <p>4.9. Упражнения на развитие воображения: "Крокодил", игра в "ассоциации", "Игра в снежки"; "Игра в мяч.</p> <p>4.10. Упражнения на развитие эмоциональной памяти: "Я в воде", "Я в снегу".</p> <p>4.11. Игры, снимающие эмоциональное и психофизическое напряжение, развивающие устойчивость и концентрацию внимания, артистичность, творческие способности, ритмический слух.</p> <p>4.12. Упражнения на включение различных уровней пространства: лежа на полу.</p> <p>4.13. Упражнения на включение различных уровней пространства: сидя на коленках.</p> <p>4.14. Упражнения на включение различных</p>	2	12	14	

	уровней пространства, поднимаясь на полупальцы.				
5.	<p>Партерный экзерсис.</p> <p>5.1. Основные понятия строения человека, работа мышц, правила техники безопасности на уроке.</p> <p>5.2. Упражнения на укрепление мышц спины.</p> <p>5.3. Упражнения на укрепление мышц спины.</p> <p>5.4. Упражнения на укрепление мышц спины.</p> <p>5.5. Разработка комплекса упражнений на мышцы спины.</p> <p>5.6. Наклоны к ногам в стороны с отрыванием ноги от пола. Упражнение «Росток» (в parterre).</p> <p>5.7. Упражнение «Лесенка» Самостоятельная работа - презентация «Комплекс упражнений на пресс» .</p> <p>5.8. Упражнение «Лесенка».</p> <p>5.9. Упражнения на развитие подвижности голеностопного, коленного, тазобедренного суставов. Отработка техники исполнения.</p> <p>5.10. Упражнения на развитие подвижности коленного, тазобедренного суставов. Отработка техники исполнения.</p> <p>5.11. Упражнения на развитие подвижности тазобедренного сустава.</p> <p>5.12. Упражнения на развитие подвижности тазобедренного сустава.</p> <p>5.13. Отработка техники исполнения, перекаты в группировке.</p> <p>5.14. Отработка техники исполнения, перекаты в группировке и подъёма на ноги.</p> <p>5.15. Правило техники исполнения.</p> <p>5.16. Повторение исполнения.</p> <p>5.17. Повторение исполнения.</p> <p>5.18. Техника исполнения. Правила техники безопасности на уроке.</p> <p>5.19. Упражнение, техника исполнения.</p> <p>5.20. Упражнение "колечко", "корзиночка", "мост" из положения лежа на спине. Отработка техники исполнения.</p>	3 1	17	20	
6.	<p>Развитие силы ног и стопы.</p> <p>6.1. Упражнение «Лягушка», «корова», «бабочка.</p> <p>6.2. Упражнение «Лягушка», «корова», «бабочка.</p> <p>6.3. Упражнение «Лягушка», «корова», «бабочка.</p> <p>6.4. Упражнение «Лягушка», «корова», «бабочка.</p> <p>6.5. Упражнение «Лягушка», «корова», «бабочка.</p> <p>6.6. Упражнение «Лягушка», «корова», «бабочка.</p> <p>6.7. Упражнение «Лягушка», «корова», «бабочка.</p> <p>6.8. Упражнение «Лягушка», «корова», «бабочка.</p> <p>6.9. Упражнение «Лягушка», «корова», «бабочка.</p> <p>6.10. Специальные упражнения для выработки выворотной стопы, танцевального шага.</p> <p>6.11. Специальные упражнения для выработки выворотной стопы, танцевального шага.</p> <p>6.12. Специальные упражнения для выработки выворотной стопы, танцевального шага.</p> <p>6.13. Специальные упражнения для выработки выворотной стопы, танцевального шага.</p> <p>6.14. Специальные упражнения для выработки выворотной стопы, танцевального шага.</p> <p>6.15. Специальные упражнения для выработки выворотной стопы, танцевального шага.</p> <p>6.16. Специальные упражнения для выработки выворотной стопы, танцевального шага.</p>	0	16	16	
7	<p>Развитие силы рук и кистей.</p> <p>7.1. Упражнения для плечевого пояса. Позиции рук, положение корпуса.</p> <p>7.2. Упражнения для плечевого пояса. Позиции рук,</p>	0	12	12	

	положение корпуса 7.3. Упражнения для плечевого пояса. Позиции рук, положение корпуса. 7.4. Упражнения для плечевого пояса. Позиции рук, положение корпуса. 7.5. Упражнения для плечевого пояса. Позиции рук, положение корпуса. 7.6. Упражнения для плечевого пояса. Позиции рук, положение корпуса 7.7. Упражнения для плечевого пояса. Позиции рук, положение корпуса 7.8. Упражнения для плечевого пояса. Позиции рук, положение корпуса 7.9. Упражнения для плечевого пояса. Позиции рук, положение корпуса 7.10. Упражнения для плечевого пояса. Позиции рук, положение корпуса 7.11. Упражнения для плечевого пояса. Позиции рук, положение корпуса. 7.12. Комплекс упражнений "Волны", "ножницы", подъёмы и опускания рук.		1 1 1 1 1 1 1 1 1 1		
8.	Кроссы. 8.1. Техника исполнения. Правила техники безопасности на уроке. 8.2. Проучивание силовых упражнений по диагонали «колесо». 8.3. Прыжки с выбросом ног. 8.4. Шаг польки. 8.5. "Подскоки», «подскоки с поворотом» 8.6. «Галоп», «галоп» с поворотом. 8.7. Техника исполнения.	1 1	6 1 1 1 1 1 1	7	
9.	Основы акробатики. 9.1. Перекаты: назад согнувшись в стойку на лопатках; назад пригнувшись из стойки на руках 9.2. Перекаты: назад согнувшись в стойку на лопатках; назад пригнувшись из стойки на руках. 9.2. Перекаты: назад согнувшись в стойку на лопатках; назад пригнувшись из стойки на руках. 9.3. Перекаты: назад согнувшись в стойку на лопатках; назад пригнувшись из стойки на руках. 9.4. Стойка на лопатках. 9.5. Стойка на лопатках 9.6. Наклоном назад с помощью и самостоятельно. 9.7. Методика выполнения упражнений 9.8. Перекидки вперед, назад. 9.9. Прыжки с выбросом ног.	1 1	8 1 1 1 1 1 1 1 1	9	
10	Танцевальный материал. 10.1. Правила, характер исполнения танцевальных движений. 10.2. Рисунок танца. 10.3. Фигуры танца. 10.4. Образно-содержательное танцевальное действие. 10.5. Проучивание танцевальных комбинаций. 10.6. Стилистические особенности исполнения. 10.7. Характер, жанр, рисунок танца. 10.8. Проучивание основных танцевальных движений. Фигуры... 10.9. Соединение движений в танцевальную композицию. 10.10. Рисунок танца. 10.11. Рисунок танца. 10.12. Образно-содержательное танцевальное действие. 10.13. Образно-содержательное танцевальное действие. 10.14. Проучивание и отработка танцевальной композиции.	2 1 1	12 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	14	

	головой в точки зала по часовой стрелке и разворотом в прыжке на 180 градусов. 12.19. Упражнение «Большие мячи» с поворотом головы в точки зала по часовой стрелке и разворотом в прыжке на 180 градусов. 12.20. Упражнение «Большие мячи» с поворотом головы в точки зала по часовой стрелке и разворотом в прыжке на 180 градусов.		1 1		
13	Элементы джазового танца. 13.1. Наклоны торса. 13.2. Изгибы и спирали торса 13.3. Проучивание джазовых элементов танца. 13.4. Отработка джазовых элементов танца. 13.5. Изоляция головы, плечевого пояса, рук, бедер. 13.6. Изоляция плечевого пояса, грудной клетки. 13.7. Проучивание силовых упражнений по диагонали элементами джаза. 13.8. Освоение пространства. 13.9. Упражнения stretch-характера 13.10. Упражнения stretch-характера 13.11. Упражнения stretch-характера 13.12. Упражнения stretch-характера. 13.13. Упражнения stretch-характера. 13.14. Упражнения stretch-характера. 13.15. Упражнения stretch-характера. 13.16. Упражнения stretch-характера. 13.17. Упражнения stretch-характера 13.18. Упражнения stretch-характера. 13.19. Отработка джазовых элементов танца. 13.20. Отработка джазовых элементов танца	2 1 1	18 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	20	
14	Композиционно-постановочная работа. 14.1. Знакомство с музыкальным материалом, историей постановки. Рассказ о характере танца 14.2. Изучение рисунка постановки 14.3. Проучивание рисунка 1,2. 14.4. Проучивание рисунка 3,4. 14.5. Проучивание рисунка 5,6 14.6. Разучивание отдельных танцевальных элементов, соединение движений в танцевальные комбинации. 14.7. Проучивание танцевальной комбинации 1,2 14.8. Изучение рисунка постановки. 14.9. Отработка синхронности в исполнении. 14.10 Четкости и чистоты рисунков.	1 1	9 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	10	
15	Живём дружно. 15.1. Игра: «Как здорово!» 15.2. Наши традиции. 15.3. Игра "Встречайте гостей!" 15.4. Игра "Презентация "Я и моя семья".	1 1	3 1 1 1	4	
16	Здоровый образ жизни. 16.1. Значимость соблюдения здорового образа жизни. 16.2. Презентация "Растём здоровые" 16.3. Сценический этикет.	2 1 1	1 1	3	
17	Композиционно-постановочная работа. 17.1. Сценическое исполнение, в концертах правила поведения, работа в костюме. 17.2. Сценический этикет. 17.3. Правила поведения на занятиях, переменах, массовых мероприятиях 17.4. Ориентация на сцене. 17.5. Сценическое исполнение, в концертах правила поведения, работа в костюме. 17.6. Правила дорожного движения, безопасного поведения в 17.7. Танцевальные движение 1. 17.8. Правила бережного отношения к природе, к	4 1 1	15 1 1 1 1 1	19	

	окружающему 17.9. Танцевальное движение 2 17.10. Танцевальные движение 3. 17.11. Танцевальные движение 4. 17.12. Соединение движений в танцевальную композицию 1. 17.13. Соединение движений в танцевальную композицию 2 17.14. Танцевальные движение 5. 17.15. Танцевальные движение повторение. 17.16. Сценический этикет. 17.17. Чёткое исполнение танцевальной композиции. 17.18. Чистота исполнения 17.19. Применение полученных знаний умений и навыков на практике.		1 1 1 1 1 1 1 1 1		
18	Концертная деятельность. 18.1. Применение полученных знаний умений и навыков на практике 18.2. Выступление на сценических площадках. 18.3. Привитие сценической культуры (внешний вид, поведение на сцене и за кулисами) 18.4. Выступление на сценических площадках 18.5. Выступление на сценических площадках. 18.6. Выступление на сценических площадках. 18.7. Выступление на сценических площадках 18.8. Выступление на сценических площадках. 18.9. Выступление на сценических площадках. 18.10. Открытый урок. 18.11. Открытый урок. 18.12. Выступление на сценических площадках	1 1	11 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	12	Промежуточная аттестация
Всего:		26	190	216	

Содержание учебно-тематического плана 4 года обучения

1. Вводное занятие (2 часа)

1.1. "Творчество и творческая личность". Беседа о технике безопасности

Теория: Понятие "творчество" и "творческая личность". Техника безопасности (1 час)

Практика: Введение в программу.

1.2. Повторение пройденного материала за 3 год обучения. Контрольная работа. (1 часа)

Практика: Повторение пройденного материала.

2 Учебно-тренировочный комплекс по общефизической подготовка (ОФП) (12 часов).

2.1. Общее представление о работе двигательного аппарата. Способы выполнения и назначения различных развивающих упражнений (1 час).

Теория: Работа двигательного аппарата. Способы выполнения и назначения различных развивающих упражнений.

2.2. Разогрев верхнего плечевого пояса (1 час).

Практика: Комплекс упражнений. Разогрев верхнего плечевого пояса

2.3. Разогрев верхнего плечевого пояса (1 час).

Практика: Комплекс упражнений. Разогрев верхнего плечевого пояса.

2.4. Наклоны и перегибы корпуса (1 час).

Практика: Упражнения стретчинг характера.

2.5. Наклоны и перегибы корпуса (1 час).

Практика: Упражнения стретчинг характера

2.6. Разогрев стоп (1 час).

Практика: Разогрев стоп.

2.7. Разогрев стоп (1 час).

Практика: Разогрев стоп

2.8. Упражнения для мышц ног (1 час).

Практика: Упражнения на формирование и укрепление ног и стопы

2.9. Упражнения для мышц ног (1 час).

Практика: Упражнения на формирование и укрепление ног и стопы.

2.10. Упражнения для мышц ног (1 час).

Практика: Упражнения на формирование и укрепление ног и стопы

2.11. Движение бедер (1 час).

Практика: Упражнения на формирование и укрепление ног и стопы.

2.12. Движение бедер (1 час).

3.Элементы классического танца (10 часов).

3.1. Позиции рук. Позиции ног. Работа на середине Demi plie, Grant plie I; II; III (1 час).

Теория: Правило выполнения на середине Demi plie, Grant plie I; II; III; V

3.2. Постановка корпуса. Позиция ног. Позиций рук (1 час).

Практика: Постановка корпуса. Позиция ног. Позиций рук.

3.3. Изучение выворотных позиций ног: IV и V (1 час).

Теория: Изучение выворотных позиций ног: IV и V.

3.4. Закрепление пройденного материал (выворотные позиции ног) (1 час).

Практика: Закрепление пройденного материал, выворотные позиции ног.

3.5. Demi plie по I и II позициях медленно по 4 раз (в первом полугодии

движение выполняется на два такта, во втором на один) (1 час).

Практика: Работа над техникой исполнения.

3.6. Grand plié по I и II позициях медленно по 2 раза (1 час).

Практика: Работа над техникой исполнения.

3.7. Battement tendu по I позиции крестом по 4 раза (вперед, в сторону, назад) (1 час).

Практика: Работа над техникой исполнения.

3.8. Battment Jeté по 5п (1 час)

Практика: Работа над техникой исполнения.

3.9. Releve лицом к станку I и V позициях 4 раза медленно, 8 раз быстро (1 час)

Практика: Работа над техникой исполнения.

3.10. Porte de bra по I; II (1 час).

Практика: Работа над техникой исполнения.

4. Основы актёрского мастерства и импровизации (14 часов)

4.1. Развитие внимания, чувства партнера, чувства пространства, воображения эмоциональной памяти» игра «Изын» (1 час).

Практика: Развитие внимания, чувства партнера, чувства пространства.

4.2. Развитие памяти, воображения эмоциональной памяти игра «Изын» (1 час).

Практика: Развитие памяти, воображения эмоциональной памяти

4.3. Художественная выразительность (1 час).

Теория: Художественная выразительность. Понятие «Одушевление предметов».

4.4. Упражнения на работу в пространстве (1 час).

Практика: Упражнения на работу в пространстве

4.5. Упражнение на групповое взаимодействие «Стоп кадр» (1 час).

Практика: Упражнение на групповое взаимодействие.

4.6. Игра «Ути-Ути» Коми национальная игра (1 час).

Практика: Игра «Ути-Ути» Коми национальная игра.

4.7. Упражнение на развитие сценического внимания (1 час).

Практика: Упражнение на развитие сценического внимания (движения руками, хлопки, перемещения из стороны в сторону, вперед и назад)

4.8. Упражнение на развитие творческой свободы (все пространство вокруг — это большой холст (1 час).

Практика: Упражнение на развитие творческой свободы.

4.9. Упражнения на развитие воображения: "Крокодил", игра в "ассоциации", "Игра в снежки"; "Игра в мяч (1 час).

Практика: Упражнения на развитие воображения.

4.10. Упражнения на развитие эмоциональной памяти: "Я в воде", "Я в снегу" (1 час).

Практика: Упражнения на развитие эмоциональной памяти.

4.11. Игры, снимающие эмоциональное и психофизическое напряжение, развивающие устойчивость и концентрацию внимания, артистичность, творческие способности, ритмический слух (1 час).

Теория: Игры, снимающие эмоциональное и психофизическое напряжение, развивающие устойчивость и концентрацию внимания

4.12. Упражнения на включение различных уровней пространства: лежа на полу (1 час).

Практика: Упражнения на включение различных уровней пространства: лежа на полу.

4.13. Упражнения на включение различных уровней пространства: сидя на коленках (1 час).

Практика: Упражнения на включение различных уровней пространства

4.14. Упражнения на включение различных уровней пространства, поднимаясь на полупальцы (1 час).

Практика: Упражнения на включение различных уровней пространства, поднимаясь на полупальцы

5. Партерный экзерсис (20 часов).

5.1. Основные понятия строения человека, работа мышц, правила техники безопасности на уроке (1 час).

Теория: Правила техники безопасности на уроке. Основные понятия строения человека, работа мышц.

5.2. Упражнения на укрепление мышц спины (1 час).

Практика: Комплекс упражнений на укрепление мышц спины.

5.3. Упражнения на укрепление мышц спины (1 час).

Практика: Комплекс упражнений на укрепление мышц спины

5.4. Упражнения на укрепление мышц спины (1 час).

Практика: Комплекс упражнений на укрепление мышц спины.

5.5. Разработка комплекса упражнений на мышцы спины (1 час).

Практика: Разработка комплекса упражнений на мышцы спины. Самостоятельная работа.

5.6. Наклоны к ногам в стороны с отрыванием ноги от пола. Упражнение «Росток» (в *parterre*) (1 час).

Практика: Техника выполнения наклонов с отрыванием ноги от пола. Упражнение «Росток» (в *parterre*).

5.7. Упражнение «Лесенка» Самостоятельная работа - презентация «Комплекс упражнений на пресс» (1 час).

Практика: «Комплекс упражнений на пресс».

5.8. Упражнение «Лесенка» (1 час).

Практика: «Комплекс упражнений на пресс».

5.9. Упражнения на развитие подвижности голеностопного, коленного, тазобедренного суставов. (1 час).

Практика: Упражнения на развитие подвижности голеностопного, коленного, тазобедренного суставов.

5.10. Упражнения на развитие подвижности коленного, тазобедренного суставов (1 час).

Практика: Отработка техники исполнения.

5.11. Упражнения на развитие подвижности тазобедренного сустава (1 час).

Практика: Упражнения на развитие подвижности тазобедренного сустава.

5.12. Упражнения на развитие подвижности тазобедренного сустава (1 час).

Практика: Упражнения на развитие подвижности тазобедренного сустава.

5.13. Отработка техники исполнения, перекаты в группировке (1 час).

Практика: Отработка техники исполнения.

5.14. Отработка техники исполнения, перекаты в группировке и подъёма на ноги (1 час).

Практика: Отработка техники исполнения.

5.15. Правило техники выполнения перекаты в группировке и подъёма на ноги (1 час).

Теория: Техника выполнения перекаты в группировке и подъёма на ноги.

5.16. Повторение, перекаты и группировки (1 час).

Практика: Повторение.

5.17. Техника исполнения (1 час).

Практика: Техника исполнения

5.18. Техника исполнения. Правила техники безопасности на уроке (1 час).

Теория: Правила техники безопасности на уроке.

5.19. Упражнение, техника исполнения (1 час).

Практика: Отработка комплекса упражнений.

5.20. Упражнение "колечко", "корзиночка", "мост" из положения лежа на спине. Отработка техники исполнения (1 час).

Практика: Отработка комплекса упражнений.

6. Развитие силы ног и стопы (16 часов).

6.1. Упражнение «Лягушка», «корова», «бабочка (1 час).

Практика: Комплекс упражнений «Лягушка», «корова», «бабочка.

6.2. Упражнение «Лягушка», «корова», «бабочка (1 час).

Практика: Комплекс упражнений «Лягушка», «корова», «бабочка.

6.3. Упражнение «Лягушка», «корова», «бабочка(1 час).

Практика: Комплекс упражнений «Лягушка», «корова», «бабочка.

6.4. Упражнение «Лягушка», «корова», «бабочка(1 час).

Практика: Комплекс упражнений «Лягушка», «корова», «бабочка».

6.5. Упражнение «Лягушка», «корова», «бабочка»(1 час).

Практика: Комплекс упражнений «Лягушка», «корова», «бабочка».

6.6. Упражнение «Лягушка», «корова», «бабочка»(1 час).

Практика: Комплекс упражнений «Лягушка», «корова», «бабочка».

6.7. Упражнение «Лягушка», «корова», «бабочка»(1 час).

Практика: Комплекс упражнений «Лягушка», «корова», «бабочка».

6.8. Упражнение «Лягушка», «корова», «бабочка»(1 час).

Практика: Комплекс упражнений «Лягушка», «корова», «бабочка».

6.9. Упражнение «Лягушка», «корова», «бабочка»(1 час).

Практика: Комплекс упражнений «Лягушка», «корова», «бабочка».

6.10. Специальные упражнения для выработки выворотной стопы, танцевального шага (1 час).

Практика: Проучивание специальных упражнений для выработки выворотной стопы, танцевального шага.

6.11. Специальные упражнения для выработки выворотной стопы, танцевального шага(1 час).

Практика: Проучивание специальных упражнений для выработки выворотной стопы, танцевального шага.

6.12. Специальные упражнения для выработки выворотной стопы, танцевального шага(1 час).

Практика: Отработка специальных упражнений для выработки выворотной стопы, танцевального шага.

6.13. Специальные упражнения для выработки выворотной стопы, танцевального шага(1 час).

Практика: Отработка специальных упражнений для выработки выворотной стопы, танцевального шага.

6.14. Специальные упражнения для выработки выворотной стопы, танцевального шага(1 час).

Практика: Отработка специальных упражнений для выработки выворотной стопы, танцевального шага

6.15. Специальные упражнения для выработки выворотной стопы, танцевального шага(1 час).

Практика: Отработка специальных упражнений для выработки выворотной стопы, танцевального шага

6.16. Специальные упражнения для выработки выворотной стопы, танцевального шага(1 час).

Практика: Отработка специальных упражнений для выработки выворотной стопы, танцевального шага.

7. Развитие силы рук и кистей (12 часов).

7.1. Упражнения для плечевого пояса. Позиции рук, положение корпуса (1 час).

Практика: Техника выполнения упражнения для плечевого пояса.

7.2. Упражнения для плечевого пояса. Позиции рук, положение корпуса (1 час).

Практика: Повторение и закрепление пройденного материала.

7.3. Упражнения для плечевого пояса. Позиции рук, положение корпуса (1 час).

Практика: Повторение и закрепление пройденного материала

7.4. Упражнения для плечевого пояса. Позиции рук, положение корпуса (1 час).

Практика: Повторение и закрепление пройденного материала.

7.5. Упражнения для плечевого пояса. Позиции рук, положение корпуса (1 час).

Практика: Повторение и закрепление пройденного материала.

7.6. Упражнения для плечевого пояса. Позиции рук, положение корпуса (1 час).

Практика: Повторение и закрепление пройденного материала.

7.7. Упражнения для плечевого пояса. Позиции рук, положение корпуса (1 час).

Практика: Повторение и закрепление пройденного материала.

7.8. Упражнения для плечевого пояса. Позиции рук, положение корпуса (1 час).

Практика: Повторение и закрепление пройденного материала.

7.9. Упражнения для плечевого пояса. Позиции рук, положение корпуса (1 час).

Практика: Повторение и закрепление пройденного материала.

7.10. Упражнения для плечевого пояса. Позиции рук, положение корпуса (1 час).

Практика: Повторение и закрепление пройденного материала.

7.11. Упражнения для плечевого пояса. Позиции рук, положение корпуса (1 час).

Практика: Повторение и закрепление пройденного материала.

7.12. Комплекс упражнений "Волны", "ножницы", подъёмы и опускания рук (1 час).

Практика: Техника выполнения Комплекс упражнений "Волны", "ножницы", подъёмы и опускания рук.

8. Кроссы (7 часов).

8.1. Техника исполнения силовых упражнений. Правила техники безопасности на уроке (1 час).

Теория: Правила техники безопасности на уроке.

8.2. Проучивание силовых упражнений по диагонали «колесо» (1 час).

Практика: Техника выполнения силовых упражнений.

8.3. Прыжки с выбросом ног (1 час).

Практика: Отработка техники

8.4. Шаг польки (1 час).

Практика: Отработка техники

8.5. "Подскоки», «подскоки с поворотом» (1 час).

Практика: Отработка техники

8.6. «Галоп», «галоп» с поворотом (1 час).

Практика: Отработка техники.

8.7. Техника исполнения (1 час).

Практика: Отработка техники.

9. Основы акробатики (9 часов).

9.1. Перекаты: назад согнувшись в стойку на лопатках; назад пригнувшись из стойки на руках (1 час).

Практика: Проучивание. Перекаты: назад согнувшись в стойку на лопатках; назад пригнувшись из стойки на руках.

9.2. Перекаты: назад согнувшись в стойку на лопатках; назад пригнувшись из стойки на руках (1 час).

Практика: Отработка. Перекаты: назад согнувшись в стойку на лопатках; назад пригнувшись из стойки на руках.

9.3. Перекаты: назад согнувшись в стойку на лопатках; назад пригнувшись из стойки на руках (1 час).

Практика: Отработка. Перекаты: назад согнувшись в стойку на лопатках; назад пригнувшись из стойки на руках.

9.4. Стойка на лопатках (1 час).

Практика: Отработка. Перекаты: назад согнувшись в стойку на лопатках; назад пригнувшись из стойки на руках.

9.5. Стойка на лопатках (1 час).

Практика: Отработка. Перекаты: назад согнувшись в стойку на лопатках; назад пригнувшись из стойки на руках.

9.6. Наклоном назад с помощью и самостоятельно (1 час).

Практика: Прочивание наклоном назад с помощью и самостоятельно.

9.7. Методика выполнения упражнений «перекиды» вперед, назад (1 час).

Теория: Методика выполнения упражнений.

9.8. Перекидки вперед, назад (1 час).

Практика: Прочивание упражнений «перекиды» вперед, назад

9.9. Прыжки с выбросом ног (1 час).

Практика: Прыжки с выбросом ног.

10. Танцевальный материал (14 часов).

10.1. Правила, характер исполнения танцевальных движений(1 час).

Теория: Правила, характер исполнения танцевальных движений

10.2. Рисунок танца (1 час).

Практика: Проучивание рисунка танца.

10.3. Фигуры танца (1 час).

Практика: Проучивание фигур танца.

10.4. Образно-содержательное танцевальное действие (1 час).

Практика: Проучивание фигуры танца.

10.5. Проучивание танцевальных комбинаций (1 час).

Практика: Проучивание танцевальных комбинаций

10.6. Стилистические особенности исполнения (1 час).

Практика: Техника исполнения. Стилистика.

10.7. Характер, жанр, рисунок танца (1 час).

Теория: Характер, жанр, рисунок танца

10.8. Проучивание основных танцевальных движений. Фигуры(1 час).

Практика: Основные танцевальные движения.

10.9. Соединение движений в танцевальную композицию (1 час).

Практика: Соединение движений в танцевальную композицию

10.10. Рисунок танца (1 час).

Практика: Знакомство с рисунком танца.

10.11. Рисунок танца (1 час).

Практика: Проучивание.

10.12. Образно-содержательное танцевальное действие.

Практика: Проучивание фигуры танца.

10.13. Образно-содержательное танцевальное действие.

Практика: Проучивание фигуры танца.

10.14. Проучивание и отработка танцевальной композиции.

Практика: Отработка танцевальной композиции.

11. Вращение (12 часов).

11.1. Выполнение упражнений: полуповороты с точкой, полный (1 час).

Практика: Упражнение полуповороты с точки, полный.

11.2. Упражнения на устойчивость, вращения по диагонали (1 час).

Практика: Вращения по диагонали. Упражнения на устойчивость.

11.3. Термины и понятия «tour». (1 час).

Теория: Термины и понятия «tour». Объяснение исходных позиций и положений ног

11.4. Выполнение упражнений на вращения вправо, влево на середине и по диагонали (1 час).

Практика: Выполнение упражнений на вращения вправо, влево на середине и по диагонали.

11.5. Полный поворот. Упражнение «Вертолет», прыжок вверх с разворотом корпуса на 180 градусов по часовой стрелке (1 час).

Теория: Техника исполнения Полный поворот, упражнение «Вертолет».

11.6. Исполнение комбинаций. Подготовка к tour. Соскоки в plié и стойка на п/пальцах с двух ног по VI позиции ног (1 час).

Практика: Подготовка к tour. Соскоки в plié и стойка на п/пальцах с двух ног по VI позиции ног.

11.7. Полный поворот. Упражнение «Вертолет», прыжок вверх с разворотом корпуса на 180 градусов по часовой стрелке (1 час).

Практика: Упражнение «Вертолет», прыжок вверх с разворотом корпуса на 180 градусов по часовой стрелке.

11.8. Полный поворот. Упражнение «Вертолет», прыжок вверх с разворотом корпуса на 180 градусов по часовой стрелке (1 час).

Практика: Упражнение «Вертолет», прыжок вверх с разворотом корпуса на 180 градусов по часовой стрелке.

11.9. Исполнение комбинаций. Подготовка к tour. Соскоки в plie и стойка на п/пальцах с двух ног по VI позиции ног (1 час).

Практика: Подготовка к tour. Соскоки в plie и стойка на п/пальцах с двух ног по VI позиции ног.

11.10. Исполнение комбинаций. Подготовка к tour. Соскоки в plie и стойка на п/пальцах с двух ног по VI позиции ног(1 час).

Практика: Отработка к tour. Соскоки в plie и стойка на п/пальцах с двух ног по VI позиции ног.

11.11. Исполнение комбинаций. Подготовка к tour. Соскоки в plie и стойка на п/пальцах с двух ног по VI позиции ног(1 час).

Практика: Отработка к tour. Соскоки в plie и стойка на п/пальцах с двух ног по VI позиции ног.

11.12. Подготовка к tour. Соскоки в plie и стойка на п/пальцах с двух ног по VI(1 час).

Практика: Отработка к tour. Соскоки в plie и стойка на п/пальцах с двух ног по VI позиции ног.

12. Развитие танцевального баллона (20 часов).

12.1. Исходная позиция, количество прыжков Методика исполнения прыжковых комбинаций (1 час).

Теория: Методика исполнения прыжковых комбинаций.

12.2. Прыжки на середине. Sotte по I, II позициям ног (1 час).

Практика: Прыжки на середине. Sotte по I, II позициям ног.

12.3. Прыжковая комбинация с подбивкой ног и круговым движением руки (1 час).

Практика: Проучивание прыжковых комбинаций с подбивкой ног и круговым движением руки.

12.4. Прыжковая комбинация с подбивкой ног и круговым движением руки(1 час).

Практика: Прыжковая комбинация с подбивкой ног и круговым движением руки.

12.5. Прыжковая комбинация с подбивкой ног и круговым движением руки (1 час).

Практика: Прыжковая комбинация с подбивкой ног и круговым движением руки.

12.6. Прыжковая комбинация с подбивкой ног и круговым движением руки (1 час).

Практика: Прыжковая комбинация с подбивкой ног и круговым движением руки.

12.7. Прыжковая комбинация с подбивкой ног и круговым движением руки (1 час).

Практика: Прыжковая комбинация с подбивкой ног и круговым движением руки.

12.8. Прыжковая комбинация с подбивкой ног и круговым движением руки (1 час).

Практика: Прыжковая комбинация с подбивкой ног и круговым движением руки.

12.9. Прыжковая комбинация с подбивкой ног и круговым движением руки (1 час).

Практика: Прыжковая комбинация с подбивкой ног и круговым движением руки.

12.10. Прыжковая комбинация с подбивкой ног и круговым движением руки (1 час).

Практика: Прыжковая комбинация с подбивкой ног и круговым движением руки.

12.11. Прыжковая комбинация с подбивкой ног и круговым движением руки (1 час).

Практика: Прыжковая комбинация с подбивкой ног и круговым движением руки.

12.12. Прыжковая комбинация с подбивкой ног и круговым движением руки (1 час).

Практика: Прыжковая комбинация с подбивкой ног и круговым движением руки.

12.13. Прыжковая комбинация с подбивкой ног и круговым движением руки (1 час).

Практика: Прыжковая комбинация с подбивкой ног и круговым движением руки.

12.14. Прыжковая комбинация с подбивкой ног и круговым движением руки (1 час).

Практика: Прыжковая комбинация с подбивкой ног и круговым движением руки.

12.15. Упражнение «Большие мячи» с поворотом головы в точки зала по часовой стрелке и разворотом в прыжке на 180 градусов (1 час).

Практика: Проучивание упражнение «Большие мячи» с поворотом головы в точки зала по часовой стрелке и разворотом в прыжке на 180 градусов.

12.16. Упражнение «Большие мячи» с поворотом головы в точки зала по часовой стрелке и разворотом в прыжке на 180 градусов (1 час).

Практика: Проучивание упражнение «Большие мячи» с поворотом головы в точки зала по часовой стрелке и разворотом в прыжке на 180 градусов.

12.17. Упражнение «Большие мячи» с поворотом головы в точки зала по часовой стрелке и разворотом в прыжке на 180 градусов (1 час).

Практика: Проучивание упражнение «Большие мячи» с поворотом головы в точки зала по часовой стрелке и разворотом в прыжке на 180 градусов.

12.18. Упражнение «Большие мячи» с поворотом головы в точки зала по часовой стрелке и разворотом в прыжке на 180 градусов (1 час).

Практика: Проучивание упражнение «Большие мячи» с поворотом головы в точки зала по часовой стрелке и разворотом в прыжке на 180 градусов.

12.19. Упражнение «Большие мячи» с поворотом головы в точки зала по часовой стрелке и разворотом в прыжке на 180 градусов (1 час).

Практика: Проучивание упражнение «Большие мячи» с поворотом головы в точки зала по часовой стрелке и разворотом в прыжке на 180 градусов.

12.20. Упражнение «Большие мячи» с поворотом головы в точки зала по часовой стрелке и разворотом в прыжке на 180 градусов (1 час).

Практика: Проучивание упражнение «Большие мячи» с поворотом головы в точки зала по часовой стрелке и разворотом в прыжке на 180 градусов.

13.Элементы джазового танца(20часов).

13.1. Наклоны торса (1час).

Практика: Проучивание наклоны торса.

13.2. Изгибы и спирали торса(1час).

Практика: Изгибы и спирали торса.

13.3. Проучивание джазовых элементов танца (1час).

Теория: Джазовые элементы.

13.4. Отработка джазовых элементов танца (1 час).

Практика: Отработка джазовых элементов танца.

13.5. Изоляция головы, плечевого пояса, рук, бедер (1час).

Практика: Изоляция головы, плечевого пояса, рук, бедер

13.6. Изоляция плечевого пояса, грудной клетки(1час).

Практика: Изоляция плечевого пояса, грудной клетки.

13.7. Силовые упражнения по диагонали элементами джаза (1 час).

Теория: Проучивание силовых упражнений по диагонали элементами джаза

13.8. Освоение пространства (1час).

Практика: Освоение пространства.

13.9. Упражнения stretch-характера (1 час).

Практика: Проучивание упражнений stretch-характера.

13.10. Упражнения stretch-характера (1 час).

Практика: Проучивание упражнений stretch-характера.

13.11. Упражнения stretch-характера(1час).

Практика: Проучивание упражнений stretch-характера.

13.12. Упражнения stretch-характера (1час).

Практика: Отработка упражнений stretch-характера.

13.13. Упражнения stretch-характера (1 час).

Практика: Отработка упражнений stretch-характера

13.14. Упражнения stretch-характера (1 час).

Практика: Отработка упражнений stretch-характера

13.15. Упражнения stretch-характера (1 час).

Практика: Отработка упражнений stretch-характера

13.16. Упражнения stretch-характера(1 час).

Практика: Отработка упражнений stretch-характера

13.17. Упражнения stretch-характера(1 час).

Практика: Отработка упражнений stretch-характера.

13.18. Упражнения stretch-характера (1 час).

Практика: Отработка упражнений stretch-характера

13.19. Отработка джазовых элементов танца (1 час).

Практика: Отработка чёткости упражнений stretch-характера.

13.20. Отработка джазовых элементов танца (1 час).

Практика: Отработка чёткости упражнений stretch-характера

14.Композиционно-постановочная работа(10часов).

14.1. Знакомство с музыкальным материалом, историей постановки. Рассказ о характере танца(1 час).

Теория: Знакомство с музыкальным материалом, историей постановки. Рассказ о характере танца.

14.2. Изучение рисунка постановки(1 час).

Практика: Проучивание рисунка.

14.3. Проучивание рисунка 1,2 (1 час).

Практика: Проучивание рисунка.

14.4. Проучивание рисунка 3,4 (1 час).

Практика: Проучивание рисунка.

14.5. Проучивание рисунка 5,6(1 час).

Практика: Проучивание рисунка.

14.6. Разучивание отдельных танцевальных элементов, соединение движений в танцевальные комбинации(1 час).

Практика: Разучивание отдельных танцевальных элементов, соединение движений в танцевальные комбинации.

14.7. Проучивание танцевальной комбинации 1,2(1 час).

Практика: Разучивание отдельных танцевальных элементов, соединение движений в танцевальные комбинации

14.8. Проучивание рисунка постановки(1 час).

Практика: Проучивание рисунка постановки

14.9. Отработка синхронности в исполнении (1 час).

Практика: Отработка синхронности в исполнении.

14.10 Четкости и чистоты рисунков (1 час).

Практика: Отработка синхронности в исполнении

15. Живём дружно (4 часа).

15.1. Игра: «Как здорово!»(1 час).

Практика: играем вместе, Игра: «Как здорово!

15.2. Наши традиции(1 час).

Теория: Беседа: «Наши традиции».

15.3. Игра "Встречайте гостей!"(1 час)

Практика: Игра "Встречайте гостей!"(

15.4. Игра "Презентация "Я и моя семья"(1 час).

Практика: Игра "Презентация "Я и моя семья".

16.Здоровый образ жизни (3 часа).

16.1. Значимость соблюдения здорового образа жизни (1 час).

Практика: Значимость соблюдения здорового образа жизни.

16.2. Презентация "Растём здоровые"(1 час).

Практика: Игра -презентация «Растём здоровыми!».

16.3. Сценический этикет (1 час).

Теория: Сценический этикет.

17. Композиционно-постановочная работа (19 часов).

17.1. Сценическое исполнение, в концертах правила поведения, работа в костюме(1час).

Теория: Правило поведения на концертах, Работа в костюме.

17.2. Сценический этикет (1час).

Теория: Правило поведения на сцене.

17.3. Правила поведения на занятиях, переменах, массовых мероприятиях (1час).

Теория: Правила поведения на занятиях, переменах, массовых мероприятиях.

17.4. Ориентация на сцене (1час).

Практика: Ориентация на сцене (зритель, кулиса).

17.5. Сценическое исполнение, в концертах правила поведения, работа в костюме (1час).

Практика: Сценическое исполнение, в концертах правила поведения, работа в костюме.

17.6. Правила дорожного движения, безопасного поведения на дороге, в транспорте (1 час).

Теория: Правила дорожного движения, безопасного поведения на дороге, в транспорте.

17.7. Танцевальные движение 1(1час).

Практика: Проучивание Танцевальных комбинаций.

17.8. Отработка танцевальных комбинаций (1час).

Практика: Отработка танцевальных комбинаций.

17.9. Танцевальное движение 2(1час).

Практика: Проучивание танцевальных комбинаций.

17.10. Танцевальные движение 3 (1час).

Практика: Проучивание танцевальных комбинаций.

17.11. Танцевальные движение 4 (1час).

Практика: Проучивание танцевальных комбинаций.

17.12. Соединение движений в танцевальную композицию 1(1час).

Практика: Соединение движений в танцевальную композицию.

17.13. Соединение движений в танцевальную композицию 2(1 час).

Практик: Соединение движений в танцевальную композицию.

17.14. Танцевальные движения 5(1 час).

Практика: Отработка Танцевальные движение.

17.15. Танцевальные движения (1 час).

Практика: Отработка Танцевальных движений.

17.16. Танцевальные движения (1 час).

Практика: Отработка Танцевальные движение

17.17. Чёткое исполнение танцевальной композиции (1 час).

Практика: Чёткое исполнение танцевальной композиции.

17.18. Чистота исполнения(1 час).

Практика: Чёткое исполнение танцевальной композиции

17.19. Применение полученных знаний умений и навыков на практике(1 час).

Практика: Чёткое исполнение танцевальной композиции.

18. Концертная деятельность(12 часов).

18.1. Применение полученных знаний умений и навыков на практике(1 час).

Практика: Применение полученных знаний умений и навыков на практике.

18.2. Выступление на сценических площадках (1 час).

Практика: Выступление на сценических площадках.

18.3. Привитие сценической культуры (внешний вид, поведение на сцене и за кулисами),1 час.

Теория: Привитие сценической культуры (внешний вид, поведение на сцене и за кулисами).

18.4. Выступление на сценических площадках(1 час).

Практика: Выступление на сценических площадках.

18.5. Выступление на сценических площадках(1 час).

Практика: Выступление на сценических площадках.

18.6. Выступление на сценических площадках(1 час).

Практика: Выступление на сценических площадках

18.7. Выступление на сценических площадках(1 час).

Практика: Выступление на сценических площадках.

18.8. Выступление на сценических площадках (1 час).

Практика: Выступление на сценических площадках.

18.9. Выступление на сценических площадках(1 час).

Практика: Выступление на сценических площадках.

18.10. Открытый урок(1 час).

Практика: Промежуточная аттестация.

18.11. Открытый урок(1 час).

Практика: Промежуточная аттестация.

18.12. Выступление на сценических площадках(1 час).

Практика: Выступление на сценических площадках.

1.4. Планируемые результаты

Ценностные ориентиры содержания программы «Эстрадный детский танец» направлены на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности танцевальной культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Личностные результаты:

- Проявляют доброжелательное отношение друг другу;
- демонстрируют успешное сотрудничество в группе;
- оказывают взаимопомощь друг другу в процессе исполнения танцевальных движений.

Метапредметные результаты:

- осуществляют контроль процесса исполнения танцевальных элементов и конечного результата;
- умеют договариваться, находить общее решение.

Регулятивные:

- обучающийся умеет найти и исправить ошибки при выполнении движения;
- оценить музыкальность и технику исполнения танца.

Познавательные:

- участие в беседе о танцевальном искусстве, молодежной культуре и моде, совместных просмотрах телепередач, концертов, фестивалей о танце, посещение театров, концертов.

Коммуникативные:

- формирование навыков взаимопомощи;
- формирование навыков сотрудничества в группе;

Предметные результаты:

- устойчивый интерес к хореографии, к художественным традициям своего народа, к различным видам музыкально-творческой деятельности, понимание значения танца в жизни человека;
- освоение танцевальных направлений (классической, народной и современной хореографии), как духовного опыта поколений;
- знание основных закономерностей хореографического искусства.

У обучающихся формируются умения:

- понимать роль хореографии в жизни человека; различать образы в танце; определять по характерным признакам направление и стиль танца;
- эмоционально воспринимать и оценивать танец; размышлять о знакомых танцевальных постановочных работах; высказывать суждение об основной идее, о средствах и формах ее воплощения;
- понимать специфику хореографического языка, получать представление о средствах танцевальной выразительности;
- исполнять изученные танцевальные комбинации, участвовать в публичных выступлениях.

Результаты 1 года обучения

Личностные результаты:

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
- развитие художественно-эстетического вкуса, проявляющееся в эмоционально-ценностном отношении к искусству

Метапредметные результаты:

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами
- работа с разными источниками информации, стремление к самостоятельному общению с искусством и художественному самообразованию

Предметные результаты:

- освоение танцевальных направлений как духовного опыта поколений; - знание основных закономерностей хореографического искусства, умения и навыки в различных видах учебно-творческой деятельности

Результаты 2 года обучения

Личностные результаты:

- умеет проявлять творческую инициативу в различных сферах художественно творческой деятельности, в художественно-эстетической жизни класса, школы (музыкальные вечера, концерты)
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни

Метапредметные результаты:

- определение общей цели и путей ее достижения

- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности
- работа с разными источниками информации, стремление к самостоятельному общению с искусством и художественному самообразованию

Предметные результаты:

- учащийся понимает роль хореографии в жизни человека
- различает лирические, эпические, драматические образы в танце
- определяет по характерным признакам хореографических композиций к соответствующему танцевальному направлению и стилю - танец классический, народный, эстрадный, современный

Результаты 3 год обучения

Личностные результаты:

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
- развитие художественно-эстетического вкуса
- реализация творческого потенциала в процессе коллективного (или индивидуального) исполнения танцевальных образов
- позитивная самооценка своих танцевальных и творческих способностей

Метапредметные результаты:

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
- сравнение, анализ, обобщение, нахождение ассоциативных связей между произведениями разных видов искусства

Предметные результаты:

- устойчивый интерес к хореографии, к художественным традициям своего народа, к различным видам музыкально-творческой деятельности, понимание значения танца в жизни человека;
- освоение танцевальных направлений как духовного опыта поколений
- эмоционально воспринимать и оценивать танец; размышлять о знакомых танцевальных постановочных работах; высказывать суждение об основной идее, о средствах и формах ее воплощения;
- понимать специфику хореографического языка, получать представление о средствах танцевальной выразительности

Результаты 4 год обучения

продуктивно сотрудничать со сверстниками при решении различных

Личностные результаты:

- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других учащихся
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие художественно-эстетического вкуса, проявляющееся в эмоционально-ценностном отношении к искусству;
- реализация творческого потенциала в процессе коллективного (или индивидуального) исполнения танцевальных образов
- позитивная самооценка своих танцевальных и творческих способностей

Метапредметные результаты:

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
- сравнение, анализ, обобщение, нахождение ассоциативных связей между произведениями разных видов искусства
- умение участвовать в танцевальной жизни класса, школы, города и др. и творческих задач

-находить ассоциативные связи между художественными образами в танце и других видов искусства

Предметные результаты:

- устойчивый интерес к хореографии, к художественным традициям своего народа, к различным видам музыкально-творческой деятельности, понимание значения танца в жизни человека;
- освоение танцевальных направлений как духовного опыта поколений
- эмоционально воспринимать и оценивать танец; размышлять о знакомых танцевальных постановочных работах; высказывать суждение об основной идее, о средствах и формах ее воплощения;
- понимать специфику хореографического языка, получать представление о средствах танцевальной выразительности

2. Формы, периодичности и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся

Определение уровня освоения программы осуществляется в соответствии с Положением о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации МУДО «ЦДОД «Олимп».

- Текущий контроль успеваемости включает в себя входящую диагностику, контроль исходного уровня подготовленности ребенка в начале цикла обучения по программе и тематический контроль.

Формы текущего контроля – открытый урок.

Для определения фактического состояния образовательного уровня проводится промежуточная аттестация в конце первого, второго, третьего и четвертого года обучения по дополнительной общеобразовательной программе - дополнительной общеразвивающей программе и промежуточная аттестация по освоению дополнительной общеобразовательной - дополнительной общеразвивающей программы. Формы промежуточной аттестации –открытый урок, класс- концерт.

Цель промежуточной аттестации – выявление уровня развития способностей учащихся и их соответствия с прогнозируемым результатом программы.

Система контроля и оценки результатов дает возможность проследить развитие каждого ребенка, выявить наиболее способных, создать условия для их развития, определить степень освоения программы и внести своевременно коррективы. Результаты диагностики качества освоения программы вносятся в протоколы текущего контроля и промежуточной аттестации. Индивидуальный рост учащихся фиксируется в индивидуальной карточке учета результатов обучения по дополнительной общеобразовательной программе – дополнительной общеразвивающей программе и индивидуальной карточке оценки личностного развития учащегося в процессе освоения им дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы (Приложение 1.)

2.1. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Этапы педагогического контроля 1 год обучения

Вид контроля	Цель	Содержание	Формы	Критерии
Входящий	Определение возможностей детей	Музыкально- ритмические задания, уровень физической подготовки, танцевальный шаг	Практическое занятие	Приложения 1 в УМК 1

Промежуточная аттестация по освоению дополнительной общеобразовательной дополнительной общеразвивающей программе 1 года обучения

Периодичность	Цель	Содержание	Формы	Показатели, критерии
По освоению дополнительной общеобразовательной и-дополнительной общеразвивающей программы	Выявить уровень умений и навыков выполнения танцевальных комбинаций, держаться на сцене	<u>Теория:</u> 1.Музыкальная грамота: Ритм 2.Музыкальная грамота: Темп. <u>Практика:</u> 1.Основные танцевальные шаги: галоп. 2.Основные танцевальные шаги: шаг польки. 3.Простейшая танцевальная комбинация подскок с поворотом 4. Шине	Открытое занятие «Класс –концерт»	Приложения1 в УМК 1

**Этапы педагогического контроля
2 год обучения**

Вид контроля	Цель	Содержание	Формы	Критерии
Входящий	Освоение пройденного материала 1 года обучения	Музыкально- ритмические задания, уровень физической подготовки, танцевальный шаг	Практическое занятие	Приложения 1 в УМК 2

Промежуточная аттестация по освоению дополнительной общеобразовательной дополнительной общеразвивающей программе 2 года обучения

Периодичность	Цель	Содержание	Формы	Показатели, критерии
По освоению дополнительной общеобразовательной- дополнительной общеразвивающей программы	Выявить уровень умений и навыков выполнения танцевальных комбинаций, держаться на сцене	Уровень освоения теоретическими знаниями и практическими умениями по разделам программы	Концерт (открытый урок)	Приложения 1 в УМК 2

**Этапы педагогического контроля
3 год обучения**

Вид контроля	Цель	Содержание	Формы	Критерии
Входящий	Освоение пройденного материала 2 года обучения	Музыкально- ритмические задания, уровень физической подготовки, танцевальные комбинации	Практическое занятие	Приложения 1 в УМК 3

Промежуточная аттестация по освоению дополнительной общеобразовательной дополнительной общеразвивающей программе 3 года обучения

Периодичность	Цель	Содержание	Формы	Показатели, критерии
По освоению дополнительной общеобразовательной- дополнительной общеразвивающей программы	Выявить уровень умений и навыков выполнения танцевальных комбинаций, держаться на сцене	Уровень освоения теоретическими знаниями и практическими умениями по разделам программы	концерт	Приложения 1 в УМК 3

**Этапы педагогического контроля
4 год обучения**

Вид контроля	Цель	Содержание	Формы	Критерии
Входящий	Освоение пройденного материала 3 года обучения	Музыкально- ритмические задания, уровень физической подготовки, танцевальные комбинации, этюды	Открытое занятие	Приложения 1 в УМК 4

Промежуточная аттестация по освоению дополнительной общеобразовательной дополнительной общеразвивающей программе 4 года обучения

Периодичность	Цель	Содержание	Формы	Показатели, критерии
По освоению дополнительной общеобразовательной- дополнительной общеразвивающей программы	Выявить уровень умений и навыков выполнения танцевальных комбинаций, держаться на сцене	Уровень освоения теоретическими знаниями и практическими умениями по разделам программы	концерт	Приложения 1 в УМК 4

3.Комплекс организационно-педагогических условий

3.1. Образовательные и учебные форматы

Программа предполагает фронтальные, групповые и мелкогрупповые формы занятий. Основной формой учебно–воспитательного процесса является групповое учебное занятие.

Формы обучения:

- Беседа, на которой излагаются теоретические сведения, которые иллюстрируются музыкально-хореографическими примерами, наглядными пособиями, презентациями, видеоматериалами;
- Практические занятия, где учащиеся осваивают музыкальную грамоту, разучивают танцевальные комбинации;
- Репетиция - отрабатываются концертные номера, развиваются актерские способности детей;
- Заключительное занятие, завершающее тему – занятие-концерт. Проводится для самих учащихся, педагогов, гостей;
- Выездное занятие – посещение концертов, праздников, конкурсов, фестивалей.

3.2. Материально-техническое обеспечение

Программа «Эстрадный детский танец» реализуется на базе МУДО «ЦДОД «Олимп» (ул.Коммунистическая,74 (МАОУ «СОШ №38»).

1. Наличие репетиционного зала (актовый зал).
2. Музыкальный центр, компьютер.
5. Электроаппаратура.

Занятия проходят в просторном кабинете (зале) с естественным и искусственным освещением, хорошей вентиляцией. Для хранения наглядных пособий есть отдельный шкаф. Для просмотров видеофильмов и презентаций есть ноутбук и проектор.

3.3. Методическое обеспечение

Информационно-методическое обеспечение программы

№ п.п.	Разделы	Наглядное пособие
1	Вводное занятие.	1. Бесед «Безопасное поведение»
2	Определение возможностей детей.	1.
3	Партерный экзерсис.	1.
4	Подготовка к познанию и восприятию музыки.	1.
5	Упражнения для развития тела.	1. Презентация
6	Основы классического танца.	1. Презентация
7	Основы музыкальной грамоты.	1.
8	Основы бального танца.	1.
9	Ритмическая гимнастика.	1.
10	Основные понятия танца.	1.
11	Развитие творческого мышления и фантазии.	1.
12	Выстукивания.	1.
13	Ритмические упражнения.	1.
14	Развитие слухового внимания.	1.
15	Танцевальные движения.	1.
16	Танцевальная аэробика.	2.
17	Вращательные движения.	1.
18	Вращения.	1.
19	Работа над танцевальными комбинациями.	1.
20	Сценическая практика.	1.
21	Танцевальные движения с мячом.	1.
22	Постановочная работа.	1.
23	Развивающие игры.	2.
24	Игры с музыкальным сопровождением.	1.
25	Уроки гимнастики.	1.

4. Список литературы:

для педагога:

Нормативно – правовые документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 28 декабря 2024 года);
2. Приказ Министерства просвещения России от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 года № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
4. Постановление Правительства Республики Коми от 11 апреля 2019 года № 185 «О стратегии социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года»;
5. Стратегия социально-экономического развития города Сыктывкара до 2030 года, утвержденная Решением Совета МО ГО «Сыктывкар» от 10 декабря 2019 г. № 44/2019-619;
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
7. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р);
8. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. // Данилюк А.Я., Кондаков А.М., Тишков В.А. - М.: Просвещение, 2009.;
9. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года №996-р);
10. Приказ Министерства образования и науки Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 15.12.2023 года №767-п;
11. Письмо Министерства образования, науки и молодежной политики Республики Коми от 27 января 2016 г. № 07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми»;
12. Устав муниципального учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования детей «Олимп» [Электронный ресурс].

https://olimp-komi.profiedu.ru/upload/proeduolimp_komi_new/files/32/72/327233e25569b6276ddb3e8090d97869.pdf

Список литературы для педагогов

1. В.Ю.Никитин "Джаз-модерн танец" - М.: ВЦХТ, 1998 год, с.128.
2. М.Дорохова "Удивительный стретчинг" // "Здоровье" (№ 5, 2000 год).
3. Герасимова И.А. "Философское понимание танца" // "Вопросы философии", 1998 год, № 4, с.50-63.
4. В.Ю.Никитин "Джаз-модерн танец: Продолжение обучения" - М.: ВЦХТ, 2001 год, с.164.
5. Т.Барышникова "Азбука хореографии" - М., издательство "Гольф", 2001 год.
6. А.Я.Ваганова "Основы классического танца" - С-П, издательство "Лань", 2002 год.
7. Томский А. "Det,s Джаз!" // "Современные и эстрадные танцы" (2002 год, № 5, с.9).
8. В.Ю.Никитин "Джаз-модерн танец: Методика преподавания" - М.:ВЦХТ, 2002 год, с.158.
9. Смешнова Л. "Простые движения: как танцуют в начале XXI века". (Оси, 2002 год, № 10, с.29-30).
10. Соломенская Е. "Душа движения - движение души": О музее танца в Кельне // "Персона", 2002 год № 4-5, с.90-95.
11. "Программы лауреатов 5 Всероссийского конкурса авторских программ дополнительного образования детей" - М.ГОУ ЦРСДОТ, 2003 год.
12. Царев В. "Танцуют все: психология танца" // "Знак вопроса". (2003 год, № 3, с.96-102).
13. Щербина М. "Танцуем сказку: Сыктывкарской детской хореографической школе - 30 лет" // "Республика", 15 апреля 2004 года, с.7.
14. Горшкова Е. В. «От жеста к танцу», Словарь пантомимических и танцевальных движений для детей 5—7 лет. Пособие для музыкальных руководителей ДОУ. — М.: Издательство «Гном и Д», 2004. — 144 с.
15. Зихменская Л., Мей В. «Первые шаги». Практическое пособие по методике преподавания классического танца. —К.: Логос, 2003.
16. Шарова Н.И. Детский танец. — СПб.: «Издательство Планета музыки»; Издательство «Лань», 2011. — 64 с.

17. Цорн А.Я. «Грамматика танцевального искусства и хореографии». 2-е изд., испр. – СПб.: Издательство «Планета музыки»; Издательство «Лань», 2011. – 544 с.: ил. – (Мир культуры, истории и философии).
18. Герасимова И.А., Худенков С.И. «Искусство танца. История. Культура. Ритуал», 2010 г.
19. Вашкевич Н.Н. «История хореографии всех веков и народов.», 2009.
20. Ваганова А.Я. «Основы классического танца. Изд., 2000.

Интернет – ресурсы:

1. <http://www.horeograf.com/> - всё для хореографов
2. <https://horeografiya.com/> - хореография для всех
3. <https://dancehelp.ru/> - хореографу в помощь
4. <https://edu.gov.ru/national-project/>
5. <http://www.protanec.com/>
6. <http://www.dance-space.ru/>
7. <http://www.balletacademy.ru/>
8. <http://secret-terpsihor.com.ua/>

для обучающихся и родителей:

1. "По следам братьев Васильевых: хореографическая школа Коми продолжает готовить кадры для европейского балета" // "Молодежь Севера", 2000 год, 17 февраля, с.8.
2. "Каскад огней осветил Эжву: результаты открытого республиканского первенства по спортивным танцам" // "Молодежь Севера", 29 апреля, 2004 год, с.14.
3. Щербина М. "Танцуем сказку: Сыктывкарской детской хореографической школе - 30 лет" // "Республика", 15 апреля 2004 года, с.7.

Протокол входящего контроля учащихся по дополнительной общеобразовательной программе - дополнительной общеразвивающей программе «Эстрадный детский танец»

Дата проведения: Год обучения 1 год № группы

№ п/п	Ф.И. учащегося	Теоретический материал (кол-во баллов)		Практический материал (кол-во баллов)		Итого: (сумма баллов)	Результаты входящей диагностик и (Высокий, средний, низкий)	Динамика (увеличена, снижена, сохранена)
		Муз. грамота ритм	Муз. грамота темп	физической подготовки	Танцевальный шаг			
1								
2								
3								
4								
5								
6								

высокий 5 - 6 баллов
 средний - 3 – 4 балла
 недостаточный – менее 2 баллов

ИТОГО: общий уровень освоения программы в группе
 «В» - чел., %, «С» - чел., %, «Н» - 0 чел., ... %

По результатам промежуточной аттестации:
 учащиеся (%) переведены на 2 год обучения; 0 учащихся (0%) оставлены на повторный курс обучения по программе;
 Решение педагогического совета от _____, протокол № _____.

Педагог дополнительного образования _____
 Методист _____

Расшифровка подписи (ФИО) _____
 Расшифровка подписи (ФИО) _____

Контрольно- измерительные материалы по программе «Эстрадный детский танец» 1 года обучения

Предмет оценивания	Формы и методы оценивания	Характеристика оценочных материалов	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Вид контроля/ аттестации
Определение возможности обучающихся	Тестирование, выполнение упражнений	Практика: 1.диагностика состояния здоровья и физической подготовки 2.Поверка музыкального слуха	Уровни оценки теоретического материала: высокий 5 - 6 баллов средний - 3 – 4 балла недостаточный – менее 2 баллов высокий знание терминологии, техника выполнения средний - испытывает затруднения, выполняет задания при помощи педагога недостаточный недостаточный - не может справиться с заданиями, не испытывает интереса к предмету	-Развитие хореографических навыков. -Может прохлопать счет (сильной, слабой доли) -Схватывает характер счёта в ритмических упражнения -Физическое развитие: выворотность, подъём стопы, танцевальный шаг , гибкость тела. -Не справляется с заданиями	Входящий контроль

Протокол промежуточной аттестации учащихся по дополнительной общеобразовательной программе - дополнительной общеразвивающей программе «Эстрадный детский танец»

Дата проведения: Год обучения 1 год № группы

№ п/п	Ф.И. учащегося	Теоретический материал (кол-во баллов)		Практический материал (кол-во баллов)					Итого: (сумма баллов)	Общий уровень освоения программы (Высокий, средний, низкий)	Результаты входящей диагностики (Высокий, средний, низкий)	Динамика (увеличена, снижена, сохранена)
		Муз. грамота ритм	Муз. грамота темп.	Основные танцевальные шаги: галоп.	Основные танцевальные шаги: шаг польки.	Простейшая танцевальная комбинация подскок с поворотом	Шине	Танцевальный номер				
1												
2												
3												
4												
5												
6												

высокий 5 - 6 баллов

средний - 3 – 4 балла

недостаточный – менее 2 баллов

ИТОГО: общий уровень освоения программы в группе

«В» - чел., %, «С» - чел., %, «Н» - 0 чел., ... %

По результатам промежуточной аттестации:

учащихся (%) переведены на 2 год обучения; 0 учащихся (0%) оставлены на повторный курс обучения по программе;

Решение педагогического совета от _____, протокол №_____.

Педагог дополнительного образования _____

Расшифровка подписи (ФИО) _____

Методист _____

Расшифровка подписи (ФИО) _____

Контрольно- измерительные материалы по программе «Эстрадный детский танец» 1 года обучения

Периодичность	Цель	Содержание	Формы	Показатели Критерии	Периодичность
По освоению дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы	Выявить уровень освоения программы	Уровень освоения теоретическими знаниями и практическими умениями по разделам программы	Творческий отчет (концерт, открытый урок)	Баллы, уровни: высокий 5 - 6 баллов средний - 3 – 4 балла недостаточный – менее 2 баллов	Промежуточная аттестация
		<p><u>Теория:</u> 1.Музыкальная грамота: Ритм 2.Музыкальная грамота: Темп.</p> <p><u>Практика:</u> 1.Основные танцевальные шаги: галоп. 2.Основные танцевальные шаги: шаг польки. 3.Простейшая танцевальная комбинация подскок с поворотом 4. Шине 5.Танцевальный номер</p>		<p>Критерии: -Может прохлопать счет (сильной, слабой доли) -Умеет передать заданный ритм -Схватывает характер счёта в ритмических упражнениях -Самостоятельно справляется с заданиями -Справляется с помощью педагога - Исполнение танцевальных движений -Исполнение танцевальных фигур -Музыкальный ритм</p>	

Протокол входящего контроля учащихся по дополнительной общеобразовательной программе - дополнительной общеразвивающей программе
«Эстрадный детский танец»

Дата проведения: Год обучения 2 год № группы

№ п/п	Ф.И. учащегося	Теоретический материал (кол-во баллов)		Практический материал (кол-во баллов)				Итого: (сумма баллов)	Результаты входящей диагностики (Высокий, средний, низкий)	Динамика (увеличена, снижена, сохранена)
		Муз.грамота: ритм, темп	Знает специальную терминологию	Подскоки, подскоки с поворотом	Танцевальный шаг Шаг польки	Галоп	Шине			
1										
2										
3										
4										
5										
6										

высокий 5 - 6 баллов

средний - 3 – 4 балла

недостаточный – менее 2 баллов

ИТОГО: общий уровень освоения программы в группе

«В» - чел., %, «С» - чел., %, «Н» - 0 чел., ... %

По результатам промежуточной аттестации:

учащихся (%) переведены на 2 год обучения; 0 учащихся (0%) оставлены на повторный курс обучения по программе;

Решение педагогического совета от _____, протокол №_____.

Педагог дополнительного образования _____

Методист _____

Расшифровка подписи (ФИО) _____

Расшифровка подписи (ФИО) _____

Контрольно- измерительные материалы по программе «Эстрадный детский танец» 2года обучения группы

Предмет оценивания	Формы и методы оценивания	Характеристика оценочных материалов	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Вид контроля/ аттестации
Выявление уровня освоения программного материала 1 года	Тестирование, выполнение упражнений	<p>Теория: Знание правил исполнения и характер упражнений. Знания спец. терминологии</p> <p>Практика: Умение исполнять комплекс упражнений</p> <p>-Танцевальный шаг -Шаг польки - Галоп -Галоп в паре</p> <p>Подскоки. Поскоки с поворотом Шине.</p>	<p>Уровни оценки теоретического материала: высокий 5 - 6 баллов средний - 3 – 4 балла недостаточный – менее 2 баллов</p> <p>высокий - знание терминологии, техника выполнения средний - испытывает затруднения, выполняет задания при помощи педагога недостаточный - не может справиться с заданиями, не испытывает интереса к предмету</p>	<p>-Может прохлопать счет (сильной, слабой доли) -Умеет передать заданный ритм -Схватывает характер счёта в ритмических упражнения -Самостоятельно справляется с заданиями -Справляется с помощью педагога - Исполнение танцевальных движений -Исполнение танцевальных фигур -Музыкальный ритм</p>	Входящий контроль

Протокол промежуточной аттестации учащихся по дополнительной общеобразовательной программе - дополнительной общеразвивающей программе «Эстрадный детский танец»

Дата проведения: Год обучения 2 год № группы

№ п/п	Ф.И. учащегося	Теоретический материал (кол-во баллов)		Практический материал (кол-во баллов)					Итого: (сумма баллов)	Общий уровень освоения программы (Высокий, средний, низкий)	Результаты входящей диагностики (Высокий, средний, низкий)	Динамика (увеличена, снижена, сохранена)
		Знает терминологию	Муз. грамота	Партерный экзерсис	Прыжки Sotte по 1 п. ног	Перестроение под музыку	Основные танцевальные шаги	Танцевальный номер				
1												
2												
3												
4												
5												
6												

высокий 5 - 6 баллов

средний - 3 – 4 балла

недостаточный – менее 2 баллов

ИТОГО: общий уровень освоения программы в группе

«В» - чел., %, «С» - чел., %, «Н» - 0 чел., ... %

По результатам промежуточной аттестации:

учащихся (100%) переведены на год обучения; 0 учащихся (0%) оставлены на повторный курс обучения по программе;

Решение педагогического совета от _____, протокол № _____.

Педагог дополнительного образования _____

Расшифровка подписи (ФИО) _____

Методист _____

Расшифровка подписи (ФИО) _____

Контрольно- измерительные материалы по программе «Эстрадный детский танец» 2 года обучения

Периодичность	Цель	Содержание	Формы	Показатели Критерии	Периодичность
По освоению дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы	Выявить уровень освоения программы	Уровень освоения теоретическими знаниями и практическими умениями по разделам программы	Творческий отчет (концерт, открытый урок)	Баллы, уровни: высокий 5 - 6 баллов средний - 3 – 4 балла недостаточный – менее 2 баллов	Промежуточная аттестация
		<p><u>Теория:</u></p> <p>1.Музыкальная грамота: 2. Знает терминологию</p> <p><u>Практика:</u></p> <p>1. Партерный экзерсис 2. Прыжки Sotte по1 п.ног 3. Перестроение под музыку 4.Танцевальный номер</p>		<p>Критерии:</p> <p>- Развитие хореографических навыков. -Физическое развитие: выворотность, подъём стопы, танцевальный шаг , гибкость тела. -Не справляется с заданиями</p>	

Протокол входящего контроля учащихся по дополнительной общеобразовательной программе - дополнительной общеразвивающей программе «Эстрадный детский танец»

Дата проведения: Год обучения 3 год № группы

№ п/п	Ф.И. учащегося	Теоретический материал (кол-во баллов)		Практический материал (кол-во баллов)				Итого: (сумма баллов)	Результаты входящей диагностики и (Высокий, средний, низкий)	Динамика (увеличена, снижена, сохранена)
		Термины «Классического экзерсиса»	Знания спец. терминологии	Прыжки Sotte по 1 п. ног	Танцевальный шаг Шаг польки Галоп	Умение исполнять комплекса упражнений стрейчинга	Шине			
1										
2										
3										
4										
5										
6										

высокий 5 - 6 баллов

средний - 3 – 4 балла

недостаточный – менее 2 баллов

ИТОГО: общий уровень освоения программы в группе

«В» - чел., %, «С» - чел., %, «Н» - 0 чел., ... %

По результатам промежуточной аттестации:

учащихся (%) переведены на 2 год обучения; 0 учащихся (0%) оставлены на повторный курс обучения по программе;

Решение педагогического совета от _____, протокол №_____.

Педагог дополнительного образования _____

Методист _____

Расшифровка подписи (ФИО) _____

Расшифровка подписи (ФИО) _____

Контрольно- измерительные материалы по программе «Эстрадный детский танец» 3 года обучения.

Предмет оценивания	Формы и методы оценивания	Характеристика оценочных материалов	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Вид контроля/ аттестации
Выявление уровня освоения программного материала 2 года	Тестирование, выполнение упражнений	<p>Теория: Знание правил исполнения и характер упражнений.</p> <p>Знания спец. Терминологии</p> <p>Практика: Умение исполнять комплекса упражнений стрейчинга</p>	<p>высокий 5 - 6 баллов средний - 3 – 4 балла недостаточный – менее 2 баллов</p> <p>высокий знание терминологии, техника выполнения средний - испытывает затруднения, выполняет задания при помощи педагога недостаточный недостаточный - не может справиться с заданиями, не испытывает интереса к предмету</p>	<p>Знание терминов «Классического экзерсиса»</p> <p>-Владеет терминологией</p> <p>-Умение исполнять комплекс Классического экзерсиса» на середине</p> <p>-Умеет исполнять demi plie grand plie</p>	Входящий контроль

Протокол промежуточной аттестации учащихся по дополнительной общеобразовательной программе - дополнительной общеразвивающей программе «Эстрадный детский танец»

Дата проведения: Год обучения 3 год № группы

№ п/п	Ф.И. учащегося	Теоретический материал (кол-во баллов)		Практический материал (кол-во баллов)					Итого: (сумма баллов)	Общий уровень освоения программы (Высокий, средний, низкий)	Результаты входящей диагностики (Высокий, средний, низкий)	Динамика (увеличена, снижена, сохранена)
		Муз. грамота ритм	Муз. грамота Темп. Перестроение	Партерный экзерсис	Прыжки Sotte по 5 п.	Стойка на руках	Шине (повороты в комбинации)	Танцевальный номер				
1												
2												
3												
4												
5												
6												

высокий 5 - 6 баллов

средний - 3 – 4 балла

недостаточный – менее 2 баллов

ИТОГО: общий уровень освоения программы в группе

«В» - чел., % , «С» - чел., % , «Н» - 0 чел., ... %

По результатам промежуточной аттестации:

учащихся (100 %) переведены на 4 год обучения; 0 учащихся (0%) оставлены на повторный курс обучения по программе;

Решение педагогического совета от _____, протокол №_____.

Педагог дополнительного образования _____

Расшифровка подписи (ФИО) _____

Методист _____

Расшифровка подписи (ФИО)

Контрольно- измерительные материалы по программе «Эстрадный детский танец»3 год обучения

Периодичность	Цель	Содержание	Формы	Показатели Критерии	Периодичность
По освоению дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы	Выявить уровень освоения программы	Уровень освоения теоретическими знаниями и практическими умениями по разделам программы	Творческий отчет (концерт, открытое занятие)	Баллы, уровни: высокий 5 - 6 баллов средний - 3 – 4 балла недостаточный – менее 2 баллов	Промежуточная аттестация
		<p><u>Теория:</u></p> <p>1. Муз. грамота ритм 2.Муз. Грамота. Темп. Перестроение</p> <p><u>Практика:</u></p> <p>1. Партерный экзерсис 2. Прыжки Sotte по1 п.ног 3. Стойка на руках 4.Шине (повороты в комбинации) 5.Танцевальный номер</p>		<p>Критерии:</p> <p>Развитие хореографических навыков.</p> <p>-Физическое развитие: выворотность, подъём стопы, танцевальный шаг , гибкость тела.</p> <p>-Не справляется с заданиями</p>	

Протокол входящий контроль учащихся по дополнительной общеобразовательной программе - дополнительной общеразвивающей программе «Эстрадный детский танец»

Дата проведения: Год обучения 4 год № группы

№ п/п	Ф.И. учащегося	Теоретический материал (кол-во баллов)		Практический материал (кол-во баллов)					Итого: (сумма баллов)	Результаты входящей диагностики (Высокий, средний, низкий)	Динамика (увеличена, снижена, сохранена)
		Знает терминологию	Муз. грамота	Партерный экзерсис	Прыжки Sotte по 5 п. ног	Стойка на руках	Шине (повороты в комбинации)	Танцевальный номер			
1											
2											
3											
4											
5											
6											

высокий 5 - 6 баллов

средний - 3 – 4 балла

недостаточный – менее 2 баллов

ИТОГО: общий уровень освоения программы в группе

«В» - чел., %, «С» - чел., %, «Н» - 0 чел., ... %

По результатам промежуточной аттестации:

учащихся (100%) переведены на год обучения; 0 учащихся (0%) оставлены на повторный курс обучения по программе;

Решение педагогического совета от _____, протокол № ____.

Педагог дополнительного образования _____

Расшифровка подписи (ФИО) _____

Методист _____

Расшифровка подписи (ФИО) _____

Протокол промежуточной аттестации учащихся по дополнительной общеобразовательной программе - дополнительной общеразвивающей программе «Эстрадный детский танец»

Дата проведения: Год обучения 4 год № группы

№ п/п	Ф.И. учащегося	Теоретический материал (кол-во баллов)		Практический материал (кол-во баллов)						Итого: (сумма баллов)	Общий уровень освоения программы (Высокий, средний, низкий)	Результаты входящей диагностики (Высокий, средний, низкий)	Динамика (увеличена, снижена, сохранена)
		Муз. грамота ритм	Знает терминологию	Партерный экзерсис	Прыжки Sotte по 5 п.	Прыжки в шпагате.	Шине (повороты в комбинации)	Джазовые комбинации	Танцевальный номер				
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													

высокий 5 - 6 баллов

средний - 3 – 4 балла

недостаточный – менее 2 баллов

ИТОГО: общий уровень освоения программы в группе

«В» - 10 чел., 85 %, «С» - 3 чел., 15 %, «Н» - 0 чел., ... %

По результатам промежуточной аттестации:

13 чел., 100% завершили обучение; 0 учащихся (0%) оставлены на повторный курс обучения по программе;

Решение педагогического совета от _____, протокол №_____.

Педагог дополнительного образования _____

Методист _____

Расшифровка подписи (ФИО) _____

Расшифровка подписи (ФИО) _____

Контрольно- измерительные материалы по программе «Эстрадный детский танец» 4 год обучения

Периодичность	Цель	Содержание	Формы	Показатели Критерии	Периодичность
По освоению дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы	Выявить уровень освоения программы	Уровень освоения теоретическими знаниями и практическими умениями по разделам программы	Творческий отчет (концерт, открытое занятие)	Баллы, уровни: высокий 5 - 6 баллов средний - 3 – 4 балла недостаточный – менее 2 баллов	Промежуточная аттестация
		<p><u>Теория:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> Муз. грамота ритм Знает терминологию <p><u>Практика:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> Партерный экзерсис Прыжки Sotte по 1 п. ног Прыжки в шпагате. Шине (повороты в комбинации) Джазовые комбинации Танцевальный номер 		<p>Критерии:</p> <p>Развитие хореографических навыков.</p> <p>-Физическое развитие: выворотность, подъём стопы, танцевальный шаг , гибкость тела.</p> <p>-Не справляется с заданиями</p>	

Календарно- тематический план 1 год обучения

№	Дата занятия	Раздел	Темы занятий	Всего часов	Теория	Практика
1		Введение в программу.	Техника безопасности в учебном кабинете при проведении занятий и на сцене.	1	1	-
2			Техника безопасности на улице.	1	1	-
3			Музыкально – ритмические задания, координация движений, уровень физической подготовки. Игры на знакомство «Снежный ком», «У тебя, у меня», «Ты + Я».	1	-	1
4		Азбука музыкального движения	Темп, такт, характер музыки	1	-	1
5			Прослушивание и анализ музыки, определение темпа и характера, понятие такт и за такт.	2	1	1
6			Определение танцевального жанра, музыкальная длительность.	1	-	1
7			Три жанра музыки (марш, песня, танец.) Повторение пройденного материала	1	-	1
8			Общее представление о работе двигательного аппарата.	1	1	-
9			Определение характера музыки и передача ее в движении	2	1	1
10			Определение сильной «Пружинящие шаги».	2	1	1
11			Переменные притопы построение в шеренгу и колонну по команде передвижение в сцеплении (цепочка) построение в круг и движение по кругу в различном направлении	2	1	1
12			Работа над умением ориентироваться в пространстве: деление зала по точкам	2	1	1
13			Соблюдение интервалов во время движения.	1	-	1
14			Определение своего места в зале	1	-	1
15			Слушание и анализ музыки, определение темпа и характера	1	-	1
16			Слушание и анализ музыки, определение темпа и характера	1	-	1
17			Презентация «Фигуры и перестроения в танце»	1	1	-
18			Повторение пружинистых шагов	1	-	1
19			Повторение переменных шагов	1	-	1
20			Повторение ориентир в пространстве.	1	-	1
21			Повторение строевые упражнения.	1	-	1

22		Учебно-тренировочный комплекс по общей физической подготовке	Правила исполнения упражнений учебно - тренировочный комплекса.	1	1	-
23			Тренировочный комплекс	1	-	1
24			Разогрев мышц шеи, верхнего плечевого пояса	1	-	1
25			Наклоны и перегибы корпуса	1	-	1
26			Движения бёдер	1	-	1
27			Разогрев стоп Упражнения для мышц ног	1	-	1
28			Правило исполнения. Прыжки по VI и II позиции	1	1	-
29			Прыжки по VI и II позиции	1	-	1
30			Приседания в невыворотных позициях	1	-	1
31		Элементы классического танца.	Методика исполнения элементов в классическом танце.	1	1	-
32			Позиции рук.	1	1	-
33			Изучение выворотных позиций ног: I, II, III.	1	1	-
34			Demi plie по I и II позициях медленно по 4 раз (в первом полугодии движение выполняется на два такта, во втором на один)	1	-	1
35			Demi plie по II позициях медленно по 4 раз	1	-	1
36			Понятие «battement tendu».	1	1	-
37			Battement tendu по I позиции крестом по 4 раза (вперед, в сторону, назад).	1	-	1
38			Понятие «battements tendus jete»	1	1	-
39			Battements tendus jete по I позиции крестом по 4 раза (вперед, в сторону, назад)	1	-	1
40			Повторение Battements tendus jete по I и II позиции крестом по 4 раза (вперед, в сторону, назад)	1	-	1
41			Releve по I и II позициях 4 раза медленно, 8 раз быстро.	1	-	1
42			Releve по VI позициях 4 раза медленно, 8 раз быстро	1	-	1
43			Понятие - Porte de bra	1	1	-
44			Техники движения, способность гармоничного и полноценного использования возможностей тела.	1	-	1
45			Работа корпуса.	1	-	1
46			Тренировка навыков.	1	-	1
47			Повторени Releve по VI позициях 4 раза медленно, 8 раз быстро	1	-	1
48			Тренировка навыков.Porte de bra	1	-	1
49		Основы актёрского мастерства и импровизации Развивающие игры	Элементы игры и учения и постепенный переход к танцевальному движению.	1	1	-

50			Игры на развитие внимания, памяти, мышления	1	-	1
51			Обучающие(познавательные) игры	1	-	1
52			Игра «Кушак» (ходьба, работа рук, координация движения).	1	-	1
53			Правила игры	1	1	-
54			Игра «Оша –Миша (танцевальный ритм, шаги)	1	-	1
55			Игровые ситуации, обыгрывание заданного сюжета	1	-	1
56			Самостоятельное «фантазирование».	1	-	1
57		Партерный экзерсис.	Основные понятия строения человека, работа мышц, правила техники безопасности на уроке	1	1	-
58			Упражнения над осанкой(верхний плечевой пояс)	1	-	1
59			Упражнения над нижним плечевым поясом	1	-	1
60			Упражнения на укрепление мышц спины	1	-	1
61			Упражнения на укрепление поясничного отдела	1	-	1
62			Упражнения на развитие выворотности ног.	1	-	1
63			Танцевального шага три вида шпагата (поперечны, на левую и правую ногу).	1	-	1
64			Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса	1	-	1
65			Упражнения на косые мышцы брюшной полости.	1	-	1
67			Группировка.	1	-	1
68			Перекаты в группировке	1	-	1
69			Упражнение "колечко"	1	-	1
70			Упражнение "корзинка"	1	-	1
71			Упражнение "мост" из положения лежа на спине	1	-	1
72			Отработка "мост" из положения лежа на спине	1	-	1
73			Презентация «Комплекс упражнений на пресс»	1	-	11
74		Развитие силы ног и стопы	Понятие «флекс».	1	1	-
75			Правильность выполнения упражнений	1	-	1

76		Выполнение упражнений, направленных на формирование стопы. Упражнения: «Зверюшки».	1	-	1
77		«Раскрытая бабочка», «Карандаши маленькие» (parterre сидя), «Горка - пережат» на подъемах, сидя, скрестив руки	1	-	1
78		Презентация «Комплекс упражнений на формирование стопы»	1	-	1
79		Упражнение «Карандаши большие» (лежа на спине).	1	-	1
80		Упражнение «Карандаши боковые» (в parterre лежа на спине), стойка на подъемах из положения сидя с добавлением ноги наверх)	1	-	1
81		Выполнение игр-миниатюр, направленных на развитие выворотности и подвижности суставов: «Буква П» (развитие тазобедренной выворотности), «),	1	-	1
82		«Лягушка»: на спине, на животе, на спине с разведением ног, на животе с разведением ног (развитие тазобедренной выворотности «Бабочка» (развитие тазобедренной и голеностопной выворотности)	1	-	1
83		Упражнение «Часики» в parterre, лежа на спине, отведение прямой ноги в сторону	1	-	1
84		Повторение комплекса упражнений	1	-	1
85	Развитие силы рук и кистей	«Смешной человек», I позиция ног с добавлением рук в положении «крест на крест»	1	-	1
86		Работа стоп на кубике в парах, выворотню, по I позиции с подниманием ног, с выведением ноги в сторону	1	-	1
87		Презентация «Позиции ног»	1	-	1
88		Презентация «комплекс упражнений на Эластичность мышц»	1	-	1
89		Упражнения на формирование мышц рук и кистей. Понятие: «Руки – крест»	1	-	1
90	Кроссы	Упражнение parterre. «Уголок-бабочка» руки по II позиции.	1	-	1
91		Поднятие рук по II позиции над полом с паузой наверху, уголок на подъемах	1	-	1
92		Видео урок «Постановка корпуса, положение рук»	1	-	1
93		Правильность выполнения упражнений	1	-	1
94		Основные ходы по диагонали, силовые прыжки в продвижении: Упражнения: «Телега	1	-	1

95		Основные ходы по диагонали «Галоп» с поворотом.	1	-	1
96		Основные ходы по диагонали «Подскоки»	1	-	1
97		Основные ходы «Подскоки» с поворотом	1	-	1
98		Повторение "галоп"	1	-	1
100		Повторение "галоп" с поворотом	1	-	1
101		Повторение "подскок" с поворотом	1	-	1
102		Основные ходы в этюде	1	-	1
103	Вращения	Понятия «устойчивость» и «вращение». Правильность выполнения упражнений	1	-	1
104		Упражнения на устойчивость (тренировка вестибулярного аппарата)	1	-	1
105		Упражнения на устойчивость и на подготовку к вращению (на середине зала)	1	-	1
106		Повторение упражнения на устойчивость.	1	-	1
107		Упражнения на устойчивость на месте.	1	-	1
108		Упражнения на устойчивость вращения по диагонали	1	-	1
109	Развитие танцевального баллона	Понятия: баллон, высота прыжка. Правильность исполнения прыжков	1	-	1
110		Изучение и выполнение маленьких и больших прыжков на середине.	1	-	1
111		Упражнение «Маленькие и большие мячики»	1	-	1
112		Прыжковая комбинация «поджатые ноги»	1	-	1
113		Изучение и выполнение подскоков с вытянутым носком	1	-	1
114	Основы акробатики	Техника исполнения	1	-	1
		Изучение и выполнение акробатические элементы «колесо»	1	-	1
	Танцевальный материал	Правила исполнения танцевальных движений.	1	1	-
		Танцевальные движения. Темп, ритм, амплитуда движения координация движения рук, ног, головы, корпуса. Танцевальные комбинации	1	-	1
		Рисунок массового танца взаимосвязь между исполнителями аксессуар в танцевальном движении	1	-	1
		Содержание танцевального номера(фигуры)	1	-	1
		Особенности исполнения: работа рук, корпуса	1	-	1

		Живем дружно	Игра на сплочение коллектива	1	-	1
		Здоровый образ жизни	Презентация "Растём здоровыми"	1	-	1
			Поговорим о правилах. Правила поведения на дороге.	1	1	-
			Правила бережного отношения к природе, к окружающему миру	1	1	-
		Композиционно-постановочная работа	Ориентация на сцене, сценическое исполнение.	1	-	1
			Разучивание основных танцевальных движений постановки	1	-	1
			Соединение танцевальных комбинаций в номер.	1	-	1
			Отработка танцевального номера.	1	-	1
			Правила поведения, работа в костюме.	1	-	1
			Промежуточная аттестация	1	-	1
			Работа в костюмах	1	-	1
			Открытый урок	1	-	1

Календарно- тематический план 2 год обучения

№	Дата занятия	Раздел	Темы занятий	Всего часов	Теория	Практика
1		Введение в программу.	Техника безопасности в учебном кабинете при проведении занятий и на сцене.	1	1	-
2			Поклон. Повторение пройденного материала 1-го года обучения. Педагогический контроль.	1	-	1
3		Азбука музыкального движения	Общее представление о работе двигательного аппарата.	1	-	1
4			Определение сильной доли, выполнение упражнений в заданном ритме, пружинящие шаги	1	-	1
5			Слушание и анализ музыки, определение темпа и характера	1	-	1
6			Упражнения (в колонну, в круг, перестроение парами, четвёрками)	1	-	1
7			Способы выполнения и назначения различных развивающих упражнений.	1	-	1
8		Учебно-тренировочный комплекс по общей физической подготовке	Правила исполнения упражнений учебно-тренировочного комплекса по ОФП	1	1	-
9			Правила выполнения силовых упражнений	1	-	1
10			Проучивание силовых упражнений	1	-	1
11			Силовые упражнения для поясничного отдела	1	-	1

121		Силовые упражнения для плечевого пояса	1	-	1
13		Силовые упражнения для брюшной полости	1	-	1
14		Наклоны и перегибы корпуса	1	-	1
15		Упражнения для мышц ног	1	-	1
16		Работа тазобедренных суставов (движение бедер)	1	-	1
17	Элементы классического танца.	Техника исполнения элементов в классическом танце.	1	1	-
18		Изучение выворотных позиций ног: I, II, III.	1	-	1
19		Проучивание Demi plie, Grant plie на середине по 1,2	1	-	1
20		Проучивание Demi plie, Grant plie на середине 5 позиции	1	-	1
21		Проучивание Battment tendu с 5 п на середине по 1,2 позиции	1	1	-
22		Техника исполнения Battment Jete по 5п. середине по 1,2, позиции	1	-	1
23		Проучивание Battment Jete по 5п. на середине по 1,2 позиции	1	-	1
24		Правило исполнени .Releve по VI, I и II позициях 4 раза медленно, 8 раз быстро.	1	-	1
25		Releve по VI, I и II позициях 4 раза медленно, 8 раз быстро.	1	-	1
26		Техника исполнения Porte de bra	1	-	1
27		Перевод рук из подготовительного положения в 1, 3, 2 позиции и в подготовительное положение, с головой	1	-	1
28		Понятие «пространство».	1	1	-
29	Основы актёрского мастерства и импровизации Развивающие игры	Упражнения на развитие внимания: Игра «Изын»	1	-	1
30		"Следим за мухой", упражнения с мячиками, упражнения со стульями, упражнения с завязанными глазами	1	1	-
31		Упражнения на развитие чувства партнёра: "Зеркало", "Найти партнёра глазами", Тише едешь - дальше будешь", упражнения с ширмой	1	1	-
32		Упражнения на развитие чувства пространства: "Броуновское движение" в разных темпах и с разным весом	1	1	-

33			Упражнения на развитие памяти: "Грузим корабль", "Как я прожил день" и	1	-	1
34			Упражнения на развитие воображения: "Крокодил", игра в "ассоциации", "Игра в снежки"; "Игра в мяч	1	-	1
35			Упражнения на развитие эмоциональной памяти: "Я в воде", "Я в снегу",	1	1	-
36			Игры, снимающие эмоциональное и психофизическое напряжение, развивающие устойчивость и концентрацию внимания	1	-	1
37		Партерный экзерсис.	Основные понятия строения человека, работа мышц, правила техники безопасности на уроке	1	1	-
38			Упражнения на разные группы мышц	1	-	1
39			упражнения на укрепление мышц спины. Самостоятельная работа	1	-	1
40			Выполнение упражнений, направленных на формирование гибкости.	1	-	1
41			Наклоны к ногам в стороны с отрыванием ноги от пола. Упражнение «Росток» (в parterre). Упражнение «Лесенка»	1	-	1
42			Самостоятельная работа - презентация «Комплекс упражнений на пресс»	1	1	-
43			Техника исполнения. Правила техники безопасности на уроке	1	-	1
44			Отработка техники исполнения	1	-	1
45			Отработка техники исполнения, перекаты в группировке	1	-	1
46			Техника исполнения. Правила техники безопасности на уроке	1	-	1
47			Отработка техники исполнения	1	-	1
48			Техника исполнения. Правила техники безопасности на уроке	1	1	-
49			Поворение пройденного материала	1	-	1
50		Развитие силы ног и стопы	Выполнение упражнений, направленных на формирование стопы. Упражнения: «Зверюшки», «Раскрытая бабочка»	1	-	1
51			«Карандаши маленькие» (parterre сидя), «Горка - перекач» на подъёмах, сидя, скрестив руки. Самостоятельная работа- презентация «Комплекс	1	-	1

			упражнений на формирование стопы»			
52			Правильность выполнения упражнений	1	1	-
53			Выполнение игр-миниатюр, направленных на развитие выворотности и подвижности суставов	1	-	1
54			Правильность выполнения упражнений	1	-	1
55			Смешной человек», I позиция ног с добавлением рук в положении «крест на крест»,	1	-	1
56			Самостоятельная работа- презентация «Позиции ног»	1	1	-
57			Повторение пройденного материала	1	-	1
58			Отработка	1	-	1
59		Развитие силы рук и кистей	Упражнение parterre. «Уголок-бабочка» руки по II позиции.	1	-	1
60			Волны, ножницы, подъёмы и опускания рук	1	-	1
61		Кроссы	Понятие: «кроссы», «координация».	1	-	1
62			Упражнение «Бег через лужу» (перекрестный шаг) выполняется бросок ноги по диагонали, с максимальным напряжением стопы	1	-	1
63			Выполнение танцевальных комбинаций и соединение элементов по рисункам танца.	1	-	1
64			Отработка	1	-	1
65			Кросс по диагонали: «прыжок через лужу»	1	-	1
66			Комбинация на середине в продвижении, упражнения на развитие координации	1	-	1
67			Повторение	1	-	1
68			Упражнение «Лыжи» выполняется на середине	1	-	1
69			Упражнение «Лыжи» выполняется на середине, по диагонали	1	-	1
70			Отработка силовых упражнений.	1	-	1

71		Вращения	Методика исполнения вращений, понятие «точка»	1	-	11
72			Выполнение упражнений: полуповороты с точкой, полный поворот с добавлением рук	1	1	-
73			Упражнение «Юла» (выполняется на середине зала, фиксируется точка и полный поворот на 180 градусов, вращение в прыжке)	1	-	1
74			Упражнения на устойчивость, вращения по диагонали	1	-	1
75			Отработка	1	-	1
76		Развитие танцевального баллона	Методика исполнения прыжковых комбинаций	1	-	1
77			Выполнение прыжковых комбинаций: «поджатые», прыжковая комбинация по точкам, прыжковая комбинация на координацию	1	-	1
78			Прыжковая комбинация (поворот на 180 градусов).	1	-	1
79			Упражнение «Скакалка» (выполняется на середине зала через воображаемую скакалку)	1	-	1
80			Прыжки по точкам зала (положение стоя),	1	-	1
81			Прыжки по точкам зала (положение сидя)	1	-	1
82		Элементы джазового танца.	Понятие «изоляции.Техника исполнения	1	-	1
83			Изоляция головы, плечевого пояса, рук, бедер	1	-	1
84			Изоляция плечевого пояса, грудной клетки	1	-	1
85			Упражнения с работой рук ног и головы в разных направлениях и в разном ритме	1	-	1
86			Отработка	1	-	1
87			Упражнение на уменьшение объема корпуса округление позвоночника	1	-	1
88			Повторение	1	-	1
89			Упражнения на расширение объема торса на вдохе.	1	-	1

90			Упражнения на расширение объема торса на вдохе	1	-	1
91		Основы акробатики	Понятие «Группировка», «Максимально округлить спину»	1	-	1
92			Кувырки и перекаты в parterre.	1	-	1
93			Перекат простой, перекат с выбрасыванием ног за голову назад, перекат с выбрасыванием в широкую позицию	1	-	1
94			Упражнение «Шалтай – болтай» (перекаты на ковре в parterre).	1	-	1
95			Повторение.	1	-	1
96			Упражнение «Кувырок через плечо» (выполняется в parterre на ковре),	1	-	1
97			Кувырок вперед и назад из положения поперечный шпагат	1	-	1
98			Отработка акробатических элементов.	1	-	1
99		Танцевальный материал	Правила исполнения танцевальных движений.	1	-	1
100			Танцевальные движения	1	-	1
101			Темп, ритм, амплитуда движения координация движения рук, ног, головы, корпуса	1	-	1
102			Танцевальные комбинации	1	-	1
103			Рисунок.	1	-	1
104			Рисунок массового танца взаимосвязь между исполнителями	1	-	1
105			Повторение. Исполнение танцевального движения с платком 1	1	-	1
106			Повторение. Исполнение танцевального движения с платком 2	1	-	1
107			Повторение. Исполнение танцевального движения с кастаньетом 1	1	-	1
108			Повторение. Исполнение танцевального движения с кастаньетом 2	1	-	1
109			Проучивание танцевальных движений	1	-	1
110			Проучивание танцевальных движений	1	-	1
111			Изучение и выполнение подскоков с вытянутым носком	1	-	1
112			Техника исполнения	1	-	1

113		Повторение и отработка пройденного материала Рисунок 1	1	1	-
114		Повторение и отработка пройденного материала Рисунок 2	1	-	1
115		Повторение и отработка пройденного материала Рисунок 3	1	-	1
116		Повторение и отработка пройденного материала Рисунок 4	1	-	1
117	Живем дружно	Наши традиции.	1	-	1
118		Игра "Встречайте гостей!"	1	-	1
119	Здоровый образ жизни	Значимость соблюдения здорового образа жизни.	1	-	1
120		Правила поведения на занятиях, переменах, массовых мероприятиях	1	1	-
121		Правила дорожного движения, безопасного поведения в быту	1	1	-
122		Правила бережного отношения к природе, к окружающему миру	1	1	-
123	Композиционно-постановочная работа	Знакомство с хореографической постановкой	1	-	1
124		Разучивание основных танцевальных движений постановки	1	-	1
125		Движение 1	1	-	1
126		Движение 2	1	-	1
127		Движение 3	1	-	1
128		Движение 4	1	-	1
129		Соединение движений в танцевальные композиции	1	-	1
130		Фигура1	1	-	1
131		Фигура2	1	-	1
132		Фигура3	1	-	1
133		Фигура4	1	-	1
134		Отработка движений 1,2	1	-	1
135		Отработка движений 3,4	1	-	1
136		Отработка движений 1,3	1	-	1
137		Отработка движений 2,4	1	-	1
138	Концертная деятельность	Выступление на сценических площадках. Привитие сценической культуры (внешний вид, поведение на сцене и за кулисами).	1	-	1
139		Развитие «сценической» смелости. Поддержание танца в концертном состоянии	1	-	1
140		Закрепление элементов танца	1	-	1
141		Отработка номера	1	-	1
142		Отработка номера	1	-	1
143		Отработка номера	1	-	1
144		Демонстрация изученного материала для родителей воспитанников	1	-	1

Календарно- тематический план 3 год обучения

№	Дата занятия	Раздел	Темы занятий	Всего часов	Теория	Практика
1		Введение в программу.	Техника безопасности в учебном кабинете при проведении занятий и на сцене.	1	1	-
2			Поклон. Повторение пройденного материала 2-го года обучения.	1	-	1
3		Учебно-тренировочный комплекс по общей физической подготовке	Общее представление о работе двигательного аппарата	1	-	1
4			Разогрев верхнего плечевого пояса.	1	-	1
5			Наклоны и перегибы корпуса	1	-	1
6			Разогрев стоп	1	-	1
7			Упражнения для мышц ног	1	-	1
8			Движение бедер	1	-	1
9		Элементы классического танца.	Позиции рук. Позиции ног. Работа на середине Demi plie, Grand plie I; II:III	1	-	1
10			Проучивание позиций ног. Позиций рук. Постановка корпуса	1	-	1
10			Закрепление пройденного материала	1	-	1
11			Изучение выворотных позиций ног: IV и V.	1	-	1
12			Закрепление пройденного материал (выворотные позиции ног).	1	-	1
13			Demi plie по I и II ,5 позициях медленно по 4 раз (в первом полугодии движение выполняется на два такта, во втором на один).	1	-	1
14			Grand plie по I и II,5 позициях медленно по 2 раза	1	-	1
15			Battement tendu по I позиции крестом по 4 раза (вперед, в сторону, назад).	1	-	1
16			Повторение Battement tendu по 5 позиции крестом	1	-	1
17			Battements tendus jete по 5 позиции крестом по 4 раза (вперед, в сторону, назад	1	1	-
18			Повторение Battements tendus jete по 5 позиции крестом.	1	-	1
19			Отработка	1	-	1
20			Releve лицом к станку I и II позициях 4 раза медленно, 8 раз быстро	1	-	1
21			Releve лицом к станку I и II,IV позициях 4 раза медленно, 8 раз быстро	1	1	-
22			Releve на середине I и II позициях 4	1	-	1

			раза медленно, 8 раз быстро			
23			Техника исполнения Porte de bra	1	-	1
24			Porte de bra по I;II	1	-	1
25			Preparation, aplomb	1	-	1
26			Перегибы корпуса различных сочетаниях: - в сторону, вперед, назад.	1	-	1
27				1	-	1
28		Основы актёрского мастерства и импровизации Развивающие игры	Развитие внимания, чувства партнера, чувства пространства, воображения «эмоциональной памяти» игра «Изын»	1	1	-
29			Развитие памяти, воображения «эмоциональной памяти» игра «Изын»	1	-	1
30			Понятие «Одушевление предметов». Художественная выразительность	1	1	-
31			Упражнения на работу в пространстве.	1	1	-
32			Упражнение на групповое взаимодействие «Стоп кадр».	1	1	-
33			Игра «Ути-Ути» Коми национальная игра)	1	-	1
34			Упражнение на развитие сценического внимания (движения руками, хлопки, перемещения из стороны в сторону, вперед и назад и т.п.)	1	-	1
35			Упражнение на развитие творческой свободы (все пространство вокруг - это большой холст	1	1	-
36			Упражнения на развитие воображения: "Крокодил", игра в "ассоциации", "Игра в снежки"; "Игра в мяч	1	-	1
37			Упражнения на развитие эмоциональной памяти: "Я в воде", "Я в снегу",	1	1	-
38			Игры, снимающие эмоциональное и психофизическое напряжение, развивающие устойчивость и концентрацию внимания, артистичность, творческие способности, ритмический слух	1	-	1
39			Упражнения на включение различных уровней пространства: лежа на полу	1	-	1
40			Упражнения на включение различных уровней пространства: сидя на коленках.	1	-	1
41			Упражнения на включение различных уровней пространства,поднимаясь на полупальцы.	1	-	1

42		Партерный экзерсис	Основные понятия строения человека, работа мышц, правила техники безопасности на уроке	1	1	-
43			Упражнения на укрепление мышц спины	1	-	1
44			Разработка комплекса упражнений на мышцы спины.	1	-	1
45			Наклоны к ногам в стороны с отрыванием ноги от пола. Упражнение «Росток» (в parterre).	1	-	1
46			Упражнение «Лесенка» Самостоятельная работа - презентация «Комплекс упражнений на пресс»	1	-	1
47			Упражнения на развитие подвижности голеностопного, коленного, тазобедренного суставов.	1	-	1
48			Упражнения на развитие подвижности коленного сустава	1	1	-
49			Упражнения на развитие подвижности тазобедренного сустава.	1	-	1
50			Отработка техники исполнения, перекаты в группировке.	1	-	1
51			Отработка техники исполнения, перекаты в группировке и подъёма на ноги.	1	-	1
52			Правило техники исполнения.	1	1	-
53			Повторение исполнения.	1	-	1
54			Техника исполнения. Правила техники безопасности на уроке	1	1	-
55			Упражнение "колечко", "корзиночка", "мост" из положения лежа на спине.	1	-	1
56		Развитие силы ног и стопы	Упражнение «Лягушка», «корова», «бабочка».	1	1	-
57			Специальные упражнения для выработки выворотности стопы, танцевального шага.	1	-	1
58		Развитие силы рук и кистей	Упражнения для плечевого пояса .	1	-	1
59			Комплекс упражнений "Волны", "ножницы", подъёмы и опускания рук	1	-	1
60		Кроссы	Техника исполнения. Правила техники безопасности на уроке	1	-	1
61			Проучивание силовых упражнений по диагонали «колесо».	1	-	1
62			Прыжки с выбросом ног	1	-	1
63			Шаг польки	1	-	1
64			"Подскоки», «подскоки с поворотом»	1	-	1

65			«Галоп», «галоп» с поворотом.	1	-	1
66		Основы аэробики	Методика выполнения упражнений	1	-	1
67			Перекаты: назад согнувшись в стойку на лопатках; назад пригнувшись из стойки на руках.	1	-	1
68			Стойка на лопатках	1	-	1
69			Наклоном назад с помощью и самостоятельно	1	-	1
70			Отработка	1	-	1
71			Перекидки вперед, назад.	1	-	11
72		Танцевальный материал	Правила, характер исполнения танцевальных движений.	1	1	-
73			Рисунок танца.	1	-	1
74			Фигуры танца.	1	-	1
75			Образно-содержательное танцевальное действие.	1	-	1
76			Проучивание танцевальных комбинаций.	1	-	1
77			Стилистические особенности исполнения.	1	-	1
78			Характер, жанр, рисунок танца.	1	-	1
79			Проучивание основных танцевальных движений. Фигуры.	1	-	1
80			Соединение движений в танцевальную композицию.	1	-	1
81			Проучивание и отработка танцевальной композиции.	1	-	1
82		Вращения	Выполнение упражнений: полуповороты с точкой, полный поворот с добавлением рук.	1	-	1
83			Упражнения на устойчивость, вращения по диагонали	1	-	1
84			Термины и понятия «tour». Объяснение исходных позиций и положений ног	1	-	1
85			Выполнение упражнений на вращения вправо, влево на середине и по диагонали.	1	-	1
86			Полный поворот. Упражнение «Вертолет», прыжок вверх с разворотом корпуса на 180 градусов по часовой стрелке	1	-	1
87			Исполнение комбинаций. Подготовка к tour. Соскоки в plie и стойка на п/пальцах с двух ног по VI позиции ног	1	-	1
88			Подготовка к tour. Соскоки в plie и стойка на п/пальцах с двух ног по	1	-	1

89		Развитие танцевального баллона	Исходная позиция, количество прыжков Методика исполнения прыжковых комбинаций	1	1	-
90			Прыжки на середине. Sotte по I, II позициям ног.	1	-	1
91			Прыжковая комбинация с подбивкой ног и круговым движением руки.	1	-	1
92			Упражнение «Большие мячи» с поворотом головы в точки зала по часовой стрелке и разворотом в прыжке на 180 градусов	1	-	1
93		Элементы джазового танца	Наклоны торса.	1	-	1
94			Изгибы и спирали торса	1	-	1
95			Проучивание джазовых элементов танца.	1	-	1
96			Отработка джазовых элементов танца.	1	-	1
97			Изоляция головы, плечевого пояса, рук, бедер	1	-	1
98			Изоляция плечевого пояса, грудной клетки	1	-	1
99			Проучивание силовых упражнений по диагонали элементами джаза.	1	-	1
100			Освоение пространства.	1	-	1
101			Упражнения stretch-характера .	1	-	1
102			Отработка джазовых элементов танца.	1	-	1
103		Композиционно-постановочная работа	Знакомство с музыкальным материалом, историей постановки. Рассказ о характере танца	1	-	1
104			Изучение рисунка постановки	1	-	1
105			Проучивание рисунка 1,2.	1	-	1
106			Проучивание рисунка 3,4.	1	-	1
107			Проучивание рисунка 5,6	1	-	1
108			Разучивание отдельных танцевальных элементов, соединение движений в танцевальные комбинации	1	-	1
109			Проучивание танцевальной комбинации 1,2	1	-	1
110			Проучивание танцевальной комбинации 3,4.	1	-	1
111			Проучивание танцевальной комбинации 5,6	1	-	1

112		Проучивание танцевальной комбинации 7,8.	1	-	1
113		Изучение рисунка постановки	1	1	-
114		Выстраивание танцевальных композиций	1	-	1
115		Построенных на изученных танцевальных движениях, в законченную форму-танец	1	-	1
116		Повторение танцевальной композиции.	1	-	1
117		Отработка танцевальной композиции.	1	-	1
118		Отработка синхронности в исполнении.	1	-	1
119		Четкости и чистоты рисунков	1	-	1
120		Построений и перестроений	1	1	-
121		Работа над техникой танца, выразительностью и эмоциональностью исполнения.	1	1	-
122	Живем дружно	Работа над техникой танца, выразительностью и эмоциональностью исполнения.	1	-	1
123		Наши традиции.	1	-	1
124		Игра "Встречайте гостей!"	1	-	1
125		Игра "Презентация "Я и моя семья"	1	-	1
126	Здоровый образ жизни	Игра:"Как здорово!"	1	-	1
127		Значимость соблюдения здорового образа жизни.	1	-	1
128		Презентация "Растём здоровые"	1	-	1
129	Композиционно-постановочная работа	Сценический этикет	1	-	1
130		Правила поведения на занятиях, переменах, массовых мероприятиях	1	-	1
131		Ориентация на сцене.	1	-	1
132		Сценическое исполнение, в концертах правила поведения, работа в костюме.	1	-	1
133		Танцевальные движение 1	1	-	1
134		Танцевальные движение 2	1	-	1
135		Танцевальные движение 3	1	-	1
136		Танцевальные движение 4	1	-	1
137		Соединение движений в танцевальную композицию 1	1	-	1

138			Соединение движений в танцевальную композицию 2	1	-	1
139			Чёткое исполнение танцевальной композиции.	1	-	1
140			Чёткое исполнение танцевальной композиции.	1	-	1
141		Концертная деятельность	Применение полученных знаний умений и навыков на практике	1	-	1
142			Выступление на сценических площадках.	1	-	1
143			Привитие сценической культуры (внешний вид, поведение на сцене и за кулисами)	1	-	1
144			Открытый урок.	1	-	1

Календарно- тематический план 4 год обучения

№	Дата занятия	Раздел	Темы занятий	Всего часов	Теория	Практика
1		Введение в программу.	Техника безопасности.	1	1	-
2			Повторение пройденного материала за 3 год обучения.	1	-	1
3		Учебно-тренировочный комплекс по общей физической подготовке	Правила исполнения упражнений учебно-тенировочного комплекса по ОФП	1	-	1
4			Разогрев верхнего плечевого пояса.	1	-	1
5			Наклоны и перегибы корпуса	1	-	1
			Наклоны и перегибы корпуса	1	-	1
6			Разогрев стоп	1	-	1
			Разогрев стоп	1	-	1
7			Упражнения для мышц ног	1	-	1
			Упражнения для мышц ног	1	-	1
			Упражнения для мышц ног	1	-	1
8			Движение бедер	1	-	1
			Движение бедер	1	-	1
9		Элементы классического танца.	Позиции рук. Позиции ног. Работа на середине Demi plie, Grant plie I; II:V	1	-	1
10			Проучевание IV позиций ног. Позиций рук. Постановка корпуса	1	-	1
10			Изучение выворотных позиций ног: IV и V.	1	-	1
11			Закрепление пройденного материал (выворотные позиции ног).	1	-	1
121			Demi plie по I и II, IV.V позициях медленно по 4 раз (в первом полугодии движение выполняется на два такта, во втором на один).	1	-	1

13			Grand plie по I и II, IV.V позициях медленно по 2 раза	1	-	1
14			Battement tendu по V позиции крестом по 4 раза (вперед, в сторону, назад).	1	-	1
15			Battment Jetepo 5п	1	-	1
16			Releve лицом к станку I-V позициях 4 раза медленно, 8 раз быстро	1	-	1
17			Porte de bra по I;II	1	1	-
18		Основы актёрского мастерства и импровизации Развивающие игры	Развитие внимания, чувства партнера, чувства пространства, воображения эмоциональной памяти» игра «Изын»	1	-	1
19			Игра «Одушевление предметов	1	-	1
20			Игра на развитие внимания	1	-	1
21			Игра на развитие воображения	1	-	1
22			Танцевально-образная импровизация.	1	-	1
23			Игра "Кык"	1	-	1
24			Упражнение на групповое взаимодействие «Стоп кадр».	1	-	1
25			Игра «Ути-Ути» Коми национальная игра)	1	-	1
26			Упражнение на развитие сценического внимания (движения руками, хлопки, перемещения из стороны в сторону, вперед и назад и т.п.)	1	-	1
27			Упражнение на развитие творческой свободы (все пространство вокруг - это большой холст	1	-	1
28			Игры, снимающие эмоциональное и психофизическое напряжение.	1	1	-
29			Упражнения на включение различных уровней пространства: лежа на полу	1	-	1
30			Упражнения на включение различных уровней пространства: лежа на полу	1	1	-
31		Партерный экзерсис	Основные понятия строения человека, работа мышц, правила техники безопасности на уроке	1	1	-
32			Упражнения на укрепление мышц спины	1	1	-
33			Упражнения на укрепление мышц спины	1	-	1
34			Упражнения на укрепление мышц спины	1	-	1
35			Разработка комплекса упражнений на мышцы спины. Самостоятельная работа.	1	1	-
36			Наклоны к ногам в стороны с отрыванием ноги от пола. Упражнение «Росток» (в parterre).	1	-	1

37			Упражнение «Лесенка» Самостоятельная работа - презентация «Комплекс упражнений на пресс»	1	1	-
38			«Комплекс упражнений на пресс»	1	-	1
39			Упражнения на развитие подвижности голеностопного, коленного, тазобедренного суставов.	1	-	1
40			Отработка техники исполнения	1	-	1
41			Упражнения на развитие подвижности коленного сустава	1	-	1
42			Упражнения на развитие подвижности тазобедренного сустава.			
43			Упражнения на развитие подвижности тазобедренного сустава.			
44			Отработка техники исполнения, перекаты в группировке.	1	1	-
45			Отработка техники исполнения, перекаты в группировке и подъёма на ноги.	1	-	1
46			Правило техники исполнения.	1	1	-
47			Повторение исполнения.	1	-	1
48			Повторение исполнения.	1	-	1
49			Техника исполнения. Правила техники безопасности на уроке	1	1	-
50			Упражнение, техника исполнения	1	1	-
51			Упражнение "колечко", "корзиночка", "мост" из положения лежа на спине.	1	-	1
52			Отработка техники исполнения	1	-	1
53		Развитие силы ног и стопы	Упражнения на формирование выворотности паховых мышц	1	-	1
54			Упражнение «Лягушка», «корова»	1	1	-
55			Упражнение «Лягушка», «корова», «бабочка».	1	-	1
56			Упражнение «Лягушка», «корова», «бабочка» отработка	1	1	-
57			Упражнение «Лягушка», «корова», «бабочка» отработка	1	-	1
58			Упражнение «Лягушка», «корова», «бабочка».	1	1	-
59			Специальные упражнения для выработки выворотной стопы, танцевального шага.	1	-	1
60			Специальные упражнения для выработки выворотной стопы, танцевального шага.	1	-	1
61			Упражнение «Лягушка», «корова»,	1	-	1

			«бабочка отработка			
62			Специальные упражнения для выработки выворотной стопы, танцевального шага.	1	-	1
63			Специальные упражнения для выработки выворотной стопы, танцевального шага.	1	-	1
64			Специальные упражнения для выработки выворотной стопы, танцевального шага.	1	-	1
65			Специальные упражнения для выработки выворотной стопы, танцевального шага.	1	-	1
66			Специальные упражнения для выработки выворотной стопы, танцевального шага.	1	-	1
67			Специальные упражнения для выработки выворотной стопы, танцевального шага.	1	-	1
68			Специальные упражнения для выработки выворотной стопы, танцевального шага.	1	-	1
69		Развитие силы рук и кистей	Упражнения для плечевого пояса. Позиции рук, положение корпуса	1	-	1
70			Комплекс упражнений "Волны", "ножницы", подъёмы и опускания рук	1	-	1
71			Упражнения для плечевого пояса. Позиции рук, положение корпуса	1	-	1
72			Упражнения для плечевого пояса. Позиции рук, положение корпуса	1	-	1
73			Упражнения для плечевого пояса. Позиции рук, положение корпуса	1	-	1
74			Упражнения для плечевого пояса. Позиции рук, положение корпуса	1	-	1
75			Упражнения для плечевого пояса. Позиции рук, положение корпуса	1	-	1
76			Вращение кистей от локтя и в плечевом суставе	1	-	1
77			Вращение кистей от локтя и в плечевом суставе	1	-	1
78			Комплекс упражнений "Волны", "ножницы", подъёмы и опускания рук	1	-	1
79			Комплекс упражнений "Волны", "ножницы", подъёмы и опускания рук	1	-	1
80			Комплекс упражнений "Волны", "ножницы", подъёмы и опускания рук	1	-	1
81		Кроссы	Техника исполнения. Правила техники безопасности на уроке	1	1	-
82			Проучивание силовых упражнений по диагонали «колесо».	1	-	1
83			Прыжки с выбросом ног	1	-	1

84			Шаг польки с поворотом	1	-	1
85			"Подскоки», «подскоки с поворотом»	1	-	1
86			«Галоп», «галоп» с поворотом.	1	-	1
87		Основы аэробики	Методика выполнения упражнений	1	-	1
88			Перекаты: назад согнувшись в стойку на лопатках; назад пригнувшись из стойки на руках.	1	-	1
89			Стойка на лопатках	1	-	1
90			Наклоном назад с помощью и самостоятельно	1	-	1
91			Перекаты: назад согнувшись в стойку на лопатках; назад пригнувшись из стойки на руках.	1	-	1
92			Прыжки с выбросом ног	1	-	1
93			Перекаты: назад согнувшись в стойку на лопатках; назад пригнувшись из стойки на руках	1	-	1
94			Наклоном назад с помощью и самостоятельно	1	-	1
95			Методика выполнения упражнения. Поддержки в парах с использованием акробатических элементов	1	1	-
96			Перекидки вперед, назад.	1	1	-
97		Танцевальный материал	Правила, характер исполнения танцевальных движений.	1	1	-
98			Рисунок танца.	1	-	1
99			Фигуры танца.	1	-	1
100			Образно-содержательное танцевальное действие.	1	-	1
101			Проучивание танцевальных комбинаций	1	-	1
102			Стилистические особенности исполнения.	1	-	1
103			Характер, жанр, рисунок танца.	1	1	-
104			Проучивание основных танцевальных движений. Фигуры.	1	-	1
105			Соединение движений в танцевальную композицию.	1	-	1
106			Проучивание и отработка танцевальной композиции.	1	-	1
107			Стилистические особенности исполнения.	1	1	-
108			Проучивание основных танцевальных движений. Фигуры.	1	-	1
109			Проучивание основных танцевальных движений. Фигуры.	1	-	1
110			Проучивание основных танцевальных движений. Рисунок танца, Фигуры.	1	-	1

111		Проучивание основных танцевальных движений. Рисунок танца, Фигуры.	1	-	1
112	Вращения	Выполнение упражнений: полуповороты с точкой, полный поворот с добавлением рук.	1	-	1
113		Упражнения на устойчивость, вращения по диагонали	1	-	1
114		Термины и понятия «tour». Объяснение исходных позиций и положений ног	1	1	-
115		Выполнение упражнений на вращения вправо, влево на середине и по диагонали.	1	-	1
116		Полный поворот. Упражнение «Вертолет», прыжок вверх с разворотом корпуса на 180 градусов по часовой стрелке	1	-	1
117		Исполнение комбинаций. Подготовка к tour. Соскоки в plie и стойка на п/пальцах с двух ног по VI позиции ног	1	1	-
118		Подготовка к tour. Соскоки в plie и стойка на п/пальцах с двух ног по	1	-	1
119		Полный поворот. Упражнение «Вертолет», прыжок вверх с разворотом корпуса на 180 градусов по часовой стрелке	1	-	1
120		Исполнение комбинаций. Подготовка к tour. Соскоки в plie и стойка на п/пальцах с двух ног по VI позиции ног	1	-	1
121		Исполнение комбинаций. Подготовка к tour. Соскоки в plie и стойка на п/пальцах с двух ног по VI позиции ног	1	-	1
122		Упражнения на устойчивость, вращения по диагонали	1	-	1
123		Упражнения на устойчивость, вращения по диагонали	1	-	1
124	Развитие танцевального баллона	Исходная позиция, количество прыжков Методика исполнения прыжковых комбинаций	1	1	-
125		Прыжки на середине. Sotte по I, II позициям ног.	1	-	1
126		Прыжковая комбинация с подбивкой ног и круговым движением руки.	1	-	1
127		Прыжковая комбинация с подбивкой ног и круговым движением руки. Прыжковая комбинация с подбивкой ног и круговым движением руки.	1 1	- -	1 1
128		Прыжковая комбинация с подбивкой ног и круговым движением руки.	1	-	1
129		Прыжковая комбинация с подбивкой ног и круговым движением руки.	1	-	1

130			Прыжковая комбинация с подбивкой ног и круговым движением руки.	1	-	1
131			Прыжковая комбинация с подбивкой ног и круговым движением руки.	1	-	1
132			Прыжковая комбинация с подбивкой ног и круговым движением руки.	1	-	1
133			Прыжковая комбинация с подбивкой ног и круговым движением руки.	1	-	1
134			Прыжковая комбинация с подбивкой ног и круговым движением руки.	1	-	1
135			Прыжковая комбинация с подбивкой ног и круговым движением руки.	1	-	1
136			Прыжковая комбинация с подбивкой ног и круговым движением руки.	1	-	1
137			Прыжковая комбинация с подбивкой ног и круговым движением руки.	1	-	1
138			Отработка	1	-	1
139			Упражнение «Большие мячи» с поворотом головы в точки зала по часовой стрелке и разворотом в прыжке на 180 градусов	1	-	1
140			Упражнение «Большие мячи» с поворотом головы в точки зала по часовой стрелке и разворотом в прыжке на 180 градусов	1	-	1
141			Упражнение «Большие мячи» с поворотом головы в точки зала по часовой стрелке и разворотом в прыжке на 180 градусов	1	-	1
142			Упражнение «Большие мячи» с поворотом головы в точки зала по часовой стрелке и разворотом в прыжке на 180 градусов	1	-	1
143			Упражнение «Большие мячи» с поворотом головы в точки зала по часовой стрелке и разворотом в прыжке на 180 градусов	1	-	1
144		Элементы джазового танца	Наклоны торса.	1	-	1
145			Изгибы и спирали торса	1	-	1
146			Проучивание джазовых элементов танца	1	1	-
148			Упражнения stretch-характера.	1	-	1
149			Отработка джазовых элементов танца.	1	-	1
150			Упражнения stretch-характера.	1	-	1
151			Упражнения stretch-характера.	1	-	1
152			Упражнения stretch-характера.	1	-	1
153			Упражнения stretch-характера .	1	-	1
154			Упражнения stretch-характера .	1	-	1
155			Упражнения stretch-характера .	1	-	1
156			Упражнения stretch-характера .	1	-	1
157			Упражнения stretch-характера .	1	-	1
158			Изоляция головы, плечевого пояса, рук, бедер	1	-	1

159		Изоляция плечевого пояса, грудной клетки	1	-	1
160		Проучивание силовых упражнений по диагонали элементами джаза.	1	1	-
161		Освоение пространства.	1	-	1
162		Упражнения stretch-характера .	1	-	1
163		Отработка джазовых элементов танца.	1	-	1
164	Композиционно-постановочная работа	Знакомство с музыкальным материалом, историей постановки. Рассказ о характере танца	1	1	-
165		Изучение рисунка постановки	1	-	1
166		Проучивание рисунка 1,2.	1	-	1
167		Проучивание рисунка 3,4.	1	-	1
168		Проучивание рисунка 5,6,166	1	-	1
169		Разучивание отдельных танцевальных элементов, соединение движений в танцевальные комбинации	1	-	1
170		Проучивание танцевальной комбинации 7,8.	1	-	1
171		Соединение движений в танцевальные композиции	1	-	1
172		Отработка синхронности в исполнении.	1	-	1
173		Четкость рисунков	1	-	1
174	Живем дружно	Мой коллектив	1	1	-
175		Наши традиции.	1	-	1
176		Игра "Встречайте гостей!"	1	-	1
177		Игра "Презентация "Я и моя семья"	1	-	1
178		Игра "Встречайте гостей!"	1	-	1
179	Здоровый образ жизни	Игра:"Как здорово!"	1	-	1
180		Значимость соблюдения здорового образа жизни.	1	1	1
181		Презентация "Растём здоровые"	1	1	-
182		Правила поведения на занятиях, переменах, массовых мероприятиях	1	1	-
183		Правила дорожного движения, безопасного поведения в быту	1	1	-
184		Правила бережного отношения к природе, к окружающему миру	1	1	-
185		Значимость соблюдения здорового образа жизни, правильное питание.	1	1	-
186		Значимость соблюдения здорового образа жизни, режим.	1	1	-
187	Композиционно-остановочная работа	Сценический этикет	1	1	-
188		Ориентация на сцене.	1	-	1
189		Сценическое исполнение, в концертах правила поведения, работа в костюме.	1	1	-
190		Разучивание основных танцевальных движений постановки. Танцевальные движение 1.	1	-	1
191		Танцевальные движение 2	1	-	1

192		Танцевальные движение 3	1	-	1
193		Танцевальные движение 4	1	-	1
194		Соединение движений в танцевальную композицию 1	1	-	1
195		Соединение движений в танцевальную композицию 2	1	-	1
196		Танцевальные движение 5	1	-	1
197		Танцевальные движение 6	1	-	1
198		Танцевальные движение 7	1	-	1
199		Чёткое исполнение танцевальной композиции.	1	-	1
200		Чёткое исполнение танцевальной композиции.	1	-	1
201	Концертная деятельность	Сценический этикет	1	1	-
202		Применение полученных знаний умений и навыков на практике	1	-	1
204		Ориентация на сцене.	1	1	-
205		Выступление на сценических площадках.	1	-	1
206		Выступление на сценических площадках.	1	-	1
207		Правило сценической культуры (внешний вид, поведение на сцене и за кулисами)	1	1	-
208		Выступление на сценических площадках.	1	-	1
209		Выступление на сценических площадках.	1	-	1
210		Выступление на сценических площадках.	1	-	1
211		Выступление на сценических площадках.	1	-	1
212		Выступление на сценических площадках.	1	-	1
213		Выступление на сценических площадках.	1	-	1
214		Выступление на сценических площадках.	1	-	1
215		Открытый урок.	1	-	1
216		Открытый урок.	1	-	1

План воспитательной работы

Цель: совершенствование воспитательной деятельности, способствующей развитию нравственной, физически здоровой личности, способной к творчеству и самоопределению.

№ п/п	Формы	Сроки проведения
1.	Беседы о правила внутреннего распорядка, общей культуре поведения в общественных местах. Техника безопасности.	в течение года
2.	Беседа и обсуждение видеоматериалов и видеофильмов про танцы, танцовщиков.	В течении года
3.	Посещение «Театра оперы и балета», концертов ведущих ансамблей города, детских концертов и открытых мероприятий.	в течение года
4.	Обзорные беседы на темы: <ul style="list-style-type: none"> • «Ведущие ансамбли города». • «Готовимся к концерту». • «Обсуждаем увиденное». 	В течение года
5.	Чаепитие «Итоги года».	Май
6.	Беседы с психологом.	В течение года
7.	Анкетирование.	Январь
8.	Тестирование	Май

План работы с родителями

Месяц	Содержание
сентябрь	Организационное родительское собрание «Давайте познакомимся»: <ul style="list-style-type: none"> - знакомство с общим содержанием образовательной программы, с перспективами на учебный год, с расписанием занятий, с правилами поведения в Центре и в объединении, знакомство с Уставом Центра заполнение заявления-анкеты; - выбор родительского комитета. - Анкетирование родителей
Январь-февраль	Родительское собрание «Наши первые результаты»: <ul style="list-style-type: none"> - результаты обучения за 1-е полугодие; - отчет родительского комитета.
апрель	Родительское собрание «Подведем итоги»: <ul style="list-style-type: none"> - результаты обучения за год; - отчет родительского комитета за год; - награждение активных родителей
в течении учебного года	Привлечение родителей к подготовке и проведению мероприятий, открытых занятий, пополнению материально-технической базы объединения. Консультирование родителей по вопросам воспитания детей. 3. Посещение родителями учебных занятий. Общение с родителями по телефону по различным вопросам.