

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖИ
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

«ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР «АЛЫЕ ПАРУСА»

ПРИНЯТО

на педагогическом совете

протокол

№ ____ от _____

УТВЕРЖДЕНО

Приказом № ____ от «__» _____ 2023

Директор ДОО «Алые паруса»

_____ В.Г. Щеколдин

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЖИЗНЬ В ТАНЦЕ»

Направленность	художественная
Срок реализации программы	3 года
Вид программы	модифицированная
Уровень	многоуровневая
Возраст обучающихся	от 6 до 14 лет
Составитель	Юрьев Михаил Юрьевич
Должность	педагог дополнительного образования

г. Евпатория,
2023 г.

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы.	
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	8
1.3. Воспитательный потенциал программы	10
1.4. Содержание программы.....	11
1.5. Планируемые результаты.....	31
2. Комплекс организационно-педагогических условий.	
2.1. Календарный учебный график.....	35
2.2. Условия реализации программы.....	36
2.3. Формы аттестации.....	37
2.4. Список методической литературы.....	38
3. Приложения.	
3.1. Список ключевых слов	42
3.2. Календарно-тематическое планирование	44
3.3. Лист корректировки	78
3.4. Методические материалы	79
3.5. План воспитательной работы.....	81

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Танцевальное искусство существует с древних времен. Танец - один из первых инстинктов человечества, его самовыражения, проявления в общественной жизни. Танец всесторонне воспитывает и развивает личность, в процессе него достигается гармония между умственным, нравственным, эстетическим и физическим развитием человека, возникает гармоничное взаимодействие его биологической, психологической и социальной структуры. Танец – форма хореографического искусства, в которой средством создания художественного образа являются движения и положения человеческого тела.

Главное отличие танца от других движений - это ритм, эмоции, преобразованные в движения, заставляющие тело двигаться. Танец неразрывен с музыкой: музыка – искусство, обладающее особенно большой силой эмоционального воздействия на человека, поэтому, объединившись, танец и музыка играют огромную роль в воспитании детей и юношества.

Тот, кто хочет научиться танцевать - это тот, кто хочет научиться выражать свои эмоции через движения, причем танцы помогают чувствовать ритм современной жизни.

Танец – самый волнующий, самый возвышенный и прекрасный из всех искусств. Это не просто отражение жизни, танец – это сама жизнь. Поэтому данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Жизнь в танце» (далее - программа) в области хореографического искусства «Хореографическое творчество».

Программа является модифицированной и разработана в соответствии с нормативными документами:

– Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 01.07.2020г.);

– Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями на 31.07.2020г.);

– Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;

– Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;

– Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018г. № 16);

– Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;

– Концепция развития дополнительного образования детей, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р;

– Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - приложение к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.12.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;

– Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

– Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

– Закон Республики Крым «Об образовании в Республике Крым» от 06.07.2015 № 131-ЗРК/2015 (с изменениями на 10.09.2019г.).

– Устав ГБУ ДО РК «ДОЦ «Алые паруса».

Программа способствует выработки чувства ответственности, аккуратности, воспитывает дисциплинированность, трудолюбие и терпение – норм поведения обучающихся в соответствии с постигаемыми законами красоты.

Учитывает также индивидуальные творческие и профессиональные возможности преподавателя, опыт его практической работы с обширным контингентом обучающихся, разных по музыкальным и физическим данным, складу психики, их познавательной активности и творческих возможностей.

Новизна программы заключается в том, что она способствует воспитанию зрелой личности с высоким уровнем сознания и общей культуры; оздоровительному воздействию и благотворному влиянию на физическое состояние обучающихся, толерантности, личности способной к успешной социализации в обществе.

В программе огромное внимание уделяется физическому развитию обучающихся, сохранению их здоровья.

Программа **имеет художественную направленность**. В ходе ее освоения дети приобщаются к искусству танца, социальной ориентированности на формирование активной гражданской позиции обучающихся через хореографию. По функциональному предназначению программа – учебно-познавательная, досуговая, общекультурная; по форме организации — индивидуально - ориентированная, групповая, студийная; по времени реализации 3 года.

Актуальность, педагогическая целесообразность программы

Занятия хореографией особенно **актуальны** в современном обществе, так как никакой другой вид деятельности не способен удовлетворить естественную потребность человека в движении, сделать это столь эмоционально и привлекательно. Движение рассматривается как ведущая функция развития всего живого, а также как основное проявление деятельности организма и необходимый фактор для нормального развития личности. Хореография является дополнительным резервом двигательной активности обучающихся, источником их здоровья, радости, повышения работоспособности, разрядки их умственного и физического напряжения, следовательно, одним из условий их успешной подготовки к учебной деятельности.

Новизна программа предусматривает взаимодействие педагога дополнительного образования с семьей обучающихся, чему способствует активная концертная деятельность, участие в праздничных мероприятиях и конкурсах.

Педагогическая целесообразность

Программа направлена на приобретение таких качеств обучающихся как:

- *профессионализм* – точное воспроизведение ритмического рисунка, мелодии, чувства гармонии, музыкальной памяти, вовлечение детей в мир прекрасных танцев и этюдов;
- *коммуникабельность* – воспитание активного участника в общественно-полезной деятельности, формирование нравственно - эстетических норм, межличностных взаимоотношений, навыков поведения и работы в коллективе и обществе;
- *социальная активность* в проводимых мероприятиях, календарных праздниках, концертах, фестивалях;
- *эмоционально-психологическая развитость* во время выступлений на сценической площадке во время фестивалей, конкурсов (как внутри кружка, так и за ее пределами);
- *ценностное отношение к здоровью*.

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 3 года обучения при постоянном составе детей.
Общее количество учебных часов – 597, в том числе:

- стартовый (младшие группы №1) – 57 часов пол года;
- базовый (средние группы №2) – 216 часов в год;
- углубленный (старшие группы №3) – 324 часов в год.

Уровень программы и возраст обучающихся

Группа №1 младшая группа – обучающиеся 6-7 лет (16-18 чел.).

Группа №2 средняя группа – обучающиеся 9-10 лет (16-18 чел.).

Группа №3 старшая группа – обучающиеся 12-14 лет (16-18чел.).

Наполняемость учебной группы

В группе первого года обучения насчитывается, как правило – 16-18 человек; второго года обучения – 16-18 человек; третьего года обучения – 16-18 человек.

Мальчики и девочки занимаются вместе. Занятия проводятся во второй половине дня.

Формы и режим занятий

Для реализации программы используется очная форма обучения с детьми. Занятия по программе состоят из теоретической и практической части. Для достижения поставленных целей и задач, основной формой учебной и воспитательной работы является практические занятия.

В случае возникновения непредвидимых ситуаций (эпидемиологическая обстановка в стране или регионе, погодные условия и т.д.) учебные занятия могут проводиться в дистанционной форме согласно локального акта образовательного учреждения.

Формы организации деятельности в кружке «Танцевальная студия «Gala-Dance»: практическое занятие; репетиция; постановочные занятия; презентация и праздничные мероприятия; творческое состязание; конкурс.

На постановочных занятиях учебные группы могут комплектоваться в составы (сольного, дуэтного, группового, массового), они являются одним из основных в учебно-воспитательном процессе, позволяющим обучающимся в процессе работы над репертуаром творчески осмысливать и использовать знания и навыки, полученные на занятиях.

Индивидуальные занятия – как основная форма работы с детьми, которые разучивают сольные партии и номера, отличающиеся некоторой сложностью, соответствующие уровню индивидуального развития

и уровню техники исполнения обучающегося. Также индивидуально с педагогом занимаются обучающиеся, которые менее интенсивно усваивают новый материал.

Режим занятий – занятия проводятся 3 раза в неделю (3 раза по 3 часа) 9 часов в неделю для старших групп;

– 3 раза в неделю по 2 часа (6 часов в неделю) для средних групп;

– 3 раза в неделю по 1 часу (3 часа в неделю) для младших групп.

Длительность занятий с первого по третий год обучения – 45 минут.

Принципы построения программы

На занятиях создана структура деятельности, формирующая условия для творческого развития воспитанников на различных возрастных этапах и предусматривающая их дифференциацию по степени одаренности. Основные дидактические принципы программы: доступность и наглядность, последовательность и систематичность обучения и воспитания, учет возрастных и индивидуальных особенностей детей. Обучаясь по программе, воспитанники проходят путь от простого к сложному, с учетом возврата и пройденного материала, а также нового, более сложного творческого уровня. Отличительные особенности данной программы от уже существующих в этой области заключается в том, что она ориентирована на применение широкого комплекса различного дополнительного материала по гимнастике и современной хореографии. Программой предусмотрено, чтобы каждое занятие было направлено на овладение основами хореографического искусства, на приобщение детей к активной познавательной и творческой работе. Процесс обучения изобразительному искусству строится на единстве активных и увлекательных методов и приемов учебной работы, при которой в процессе усвоения знаний, законов и правил хореографического искусства у детей развиваются творческие начала.

Педагогическое кредо автора – разбудить в каждом ребёнке стремление к танцевальному самовыражению и творчеству, добиться того, чтобы занятия вызывала чувство радости и удовлетворения. Это касается всех обучающихся, ведь в кружок принимаются дети с разной степенью одарённости и различным уровнем базовой подготовки, что обязывает педагога учитывать индивидуальные особенности детей, обеспечивать индивидуальный подход к каждому ребёнку.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы – обеспечение ориентации учащихся на ценности гражданского общества, общечеловеческие нравственные приоритеты, гармонизацию взаимоотношений с окружающим социумом, природой, самим собой.

Задачи программы

образовательные (предметные, обучающие):

- обучить танцевальному мастерству;
- сформировать музыкально-ритмические навыки;
- содействовать овладению физической культурой;
- обучить к самостоятельному выбору в пользу здорового образа жизни.

личностные (воспитательные):

- воспитать социально активную личность;
- воспитать чувство товарищества;
- сформировать нравственные качества по отношению к окружающим;
- способствовать формированию активной жизненной позиции;
- воспитать трудолюбие, инициативность, готовность к осознанному выбору будущей профессии.

метапредметные (развивающие):

- развить психические качества: память, внимание;
- развить наблюдательность, творческое воображение;
- развить координацию, пластику;
- развить навыки самоорганизации и самоконтроля.

Цель первого года обучения: формирование у обучающихся навыков танцевальных движений умения выразительно и ритмично двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки.

Задачи первого года обучения:

Образовательные (предметные, обучающие):

- познакомить обучающихся с понятием о танцевальных компонентах, необходимых при постановке восточного танца;
- научить применять теоретические и практические знания в области хореографии;

Метапредметные (развивающие):

- развивать навыки пластики и выразительности движений в танце;
- способствовать развитию физических возможностей тела;
- развить музыкальный слух;
- развить гибкость, координацию движений;
- развить чувства ритма.

Личностные (воспитательные):

- воспитывать внимание, аккуратность, целеустремленность, трудолюбие, усидчивость, терпение, умение довести начатое дело до конца;

- воспитывать самостоятельность;
- воспитывать доброжелательность, стремление помочь друг другу;
- воспитывать любовь к семье, близким людям, дому, родному городу, малой Родине Крыму, родной стране России.

Цель второго года обучения: совершенствование хореографических и музыкальных способностей обучающихся.

Задачи второго года обучения:

Образовательные (предметные, обучающие):

- сформировать знания о танцевальных компонентах танца;
- научить подбирать внешний образ под определенный танец (костюм);
- обучить навыкам усовершенствования уровня исполнительского мастерства.

Метапредметные (развивающие):

- уметь развивать свои физические возможности тела;
- уметь развивать пластичность и выразительность движений;
- владеть навыками дыхательной гимнастики.

Личностные (воспитательные):

- поддерживать интерес к танцевальным занятиям;
- сформировать стремление систематически овладевать теоретическими и практическими знаниями и навыками;
- поддерживать желание активно участвовать в общественной и культурной жизни коллектива.

Цель третьего года обучения: совершенствование базовых навыков искусства танца, повышение интереса к занятиям хореографией, стремление развивать свой потенциал.

Задачи третьего года обучения:

Образовательные (предметные, обучающие):

- знать различные танцевальные компоненты танца;
- уметь подбирать внешний образ под определенный танец (костюм, аксессуар);
- владеть основными теоретическими и практическими знаниями тембральности и мелодичности в музыке;
- иметь представление об основных видах танца.
- владеть манерой исполнения и техникой танца.

Метапредметные (развивающие):

- владеть исполнительским мастерством;
- стремиться развивать физические возможности тела;
- стремиться к развитию пластичности и выразительности движений;
- владеть навыками дыхательной гимнастики.

Личностные (воспитательные):

- стремиться повышать свой уровень нравственной и художественной культуры;
- стремиться к гуманизму, толерантности, уважительного отношения к окружающим.
- стремиться к развитию памяти, воображения, познавательного интереса;
- владеть навыками преодолевать трудности, сравнивать, классифицировать, обобщать изучаемые элементы;
- стремиться к повышению уровня духовно-нравственной, коммуникативной и художественно-эстетической культуры;
- стремиться к гуманизму, толерантности, уважительному отношению к окружающим;
- иметь морально-волевые, эстетические качества личности.

1.3. Воспитательный потенциал программы

Программа имеет большой воспитательный потенциал. Воспитательную работу педагоги - хореографы осуществляют на каждом занятии. Целью воспитательной деятельности на занятиях по хореографии является формирование гармоничной личности обучающихся, обладающих активной гражданской позицией, которая, в свою очередь, предполагает наличие интереса у ребенка к общественной работе, инициативу, исполнительность, осознание личной значимости, наличие организаторских умений.

В отличие от большинства программ в области хореографического искусства, программа рассчитана на обучение с любым уровнем исходных природных данных (наличие «выворотности», «танцевального» шага, пропорционального телосложения и т.д.).

Основные нормы и положения программы относятся к области современной и спортивной хореографии «Современный и спортивный танец».

На занятиях с детьми выстраиваются отношения с каждым учеником и с группой так, чтобы каждый раскрыл свой душевный потенциал, интеллектуальные и творческие качества. Характер общения учителя с учениками строится на доверии, взаимоуважении и сотрудничестве – партнерские отношения. Это позволяет говорить о том, что на занятиях создаются комфортные условия, учитывающие желания и потребности учеником, создающие для каждого ситуацию успеха и позволяющие сохранить душевное спокойствие, эмоциональный настрой.

1.4. Содержание программы УЧЕБНЫЙ ПЛАН

стартовый (начальный уровень первого года обучения)

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел. Современный танец	23	1	23	
1.1.	Тема 1. Вводное. Правила по ТБ	1	1	-	Тестирование
1.2.	Тема 2. Основные движения	12	-	12	Открытое занятие
1.3.	Тема 3. Позииции рук	3	-	3	Текущий контроль
1.4.	Тема 4. Выворотные позиции ног	2	-	2	Текущий контроль
1.5.	Тема 5. Параллельные позиции ног	2	-	2	Текущий контроль
1.6.	Тема 6. Основные шаги.	1	-	1	Текущий контроль
1.7.	Тема 7. Основные прыжки	1	-	1	Текущий контроль
1.8.	Тема 8. Вращения	1	-	1	Текущий контроль
2.	Раздел. Гимнастика	24	1	24	
2.1.	Тема 1. Теория	1	1	-	Тестирование
2.2.	Тема 2. ОРУ	10	-	10	Открытое занятие
2.3.	Тема 3. Сойки	2	-	2	Текущий контроль
2.4.	Тема 4. Упоры	2	-	2	Текущий контроль
2.5.	Тема 5. Седы	2	-	2	Текущий контроль
2.6.	Тема 6. Наклоны	2	-	2	Текущий контроль
2.7.	Тема 7. Позы	3	-	3	Текущий контроль
2.8.	Тема 8. Упражнения с мячом	2	-	2	Открытое занятие
3.	Раздел. Игры	6	-	6	Текущий контроль

4.	Раздел. Массовая работа коллектива (экскурсии, выставки, концерты, фестивали, конкурсы)	3	-	3	Участие в конкурсах и концертах
5.	Итоговое занятие	1	-	1	Открытое занятие
Итого:		57	2	55	

Содержание учебного плана стартовый (начальный уровень первого года обучения)

1. Современный танец (23 часов)

1.1. Тема 1. Вводное. Правила по ТБ (1 часа)

Теория-1ч. Техника безопасности. Задачи первого года обучения. Правила поведения в коллективе. Права и обязанности учащихся.

1.2. Тема 2. Основные движения (12 часа)

Теория - 1ч.: История развития современного танца. Изучение позиций рук, ног, головы; основные элементы на середине зала; развитие координации движений, танцевальных элементов для сценической практики, объяснение музыкальной терминологии.

Практика:

- Диагностика хореографических способностей.
- Изучение Основных движений:

1. Напряжение и релаксация всех мышц.
2. Прижимание согнутых в коленях ног в положении сидя.
3. Поза эмбриона.
4. Bridge (исходное положение - лежа на спине).
5. Поза кошки.
6. Поза горы.
7. Поза полушпагата.
8. Frog position.
9. Frog position с наклоном корпуса.
10. Frog position лежа на спине.
11. Frog position лежа на животе.
12. Скольжение коленями по полу.
13. Разворот ног лежа на спине.

14. Упражнения для развития и укрепления мышц живота.
15. Упражнения для развития и укрепления мышц грудной клетки и плечевого пояса.
16. Поза прямого угла.
17. Поза угла на 45°.
18. Разворот стоп в положении сидя.
19. Сокращение и вытягивание подъема и круговращение стоп.
20. Locomotor.
21. Low back.
22. Passe.
23. Flex.
24. Point.
25. Stretch.

1.3. Тема 3. **Позиции рук (3ч.)**

1. Подготовительная
2. Первая
3. Вторая
4. Третья
5. Четвертая
6. In position
7. Out position
8. Allonge
9. Arrondie
 - упражнения на напряжение и расслабление мышц тела;
 - упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава;
 - упражнения для развития гибкости плечевого и поясничного суставов;

1.4. Тема 4. **Выворотные позиции ног (2ч.)**

1. Первая
2. Вторая
3. Третья
4. Четвертая
5. Пятая
 - упражнения на улучшение гибкости коленных суставов;
 - упражнения на развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы;
 - упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага;

1.5. Тема 5. **Параллельные позиции ног (2ч.)**

1. Первая
2. Вторая
3. Третья
4. Четвертая

5.Шестая

- упражнения на улучшение гибкости коленных суставов;
- упражнения на развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы;
- упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага;

1.6.Тема 6. **Основные шаги (1ч.)**

1. Square

2. Touch

- упражнения на укрепление мышц брюшного пресса;
- упражнения на улучшение гибкости позвоночника;
- упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра;

1.7.Тема 7. **Основные прыжки (1ч.)**

1.Jump

2.Jump с хлопками

3.Jump с поджатыми ногами

- упражнения на улучшение гибкости коленных суставов;
- упражнения на развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы;
- упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага;

1.8.Тема 8. **Вращения (1ч.)**

Tourchaines

- упражнения на исправление осанки.

2. Гимнастика(24 часов)

2.1. Тема 1 Теория. Влияние упражнений на развитие эластичности и силы мышц, гибкость тела, выворотность ног. Техника выполнения упражнений для растягивания мышц корпуса и ног.

Практика. Выполнение упражнений на коврах (партерная гимнастика) для развития эластичности и силы мышц, гибкости тела, выворотности ног, подвижности суставов: «лягушка», «ножницы», «мостик», «корзиночка», наклоны и перегибы корпуса. Махи ногами лежа на спине и на боку. Выполнение упражнений для растягивания корпуса, ног, «шпагат», «упорный шаг».

2.2. Тема 2 **Общеразвивающие упражнения (10ч.)**

1.Упражнения для постановки дыхания.

1.1.Упражнения, характеризующиеся углубленным вдохом и выдохом.

1.2.Упражнения, характеризующиеся определенным ритмам: стабильным, замедленным, ускоренным.

1.3.Упражнения, отличающиеся повышенной интенсивностью вдоха, выдох совершается толчком (например, «рубка дров», «ха-дыхание»).

2.Упражнения для формирования осанки.

2.1. Встать спиной к стенке так, чтобы затылок, лопатки, ягодичные мышцы и пятки касались стены. Запомнить положение частей тела. Отойти от стены сохраняя положение.

2.2. Присесть и встать, отводить, поднимать и сгибать ноги, не отрывая головы, спины и таза от стены.

2.3. Принять правильную осанку перед зеркалом. Запомнить её. Сделать несколько произвольных движений головой, руками, ногами, туловищем. Проверить правильность осанки.

2.4. Выполнить стойку с гимнастической палкой, расположенной вертикально за спиной вдоль позвоночника. Палка должна касаться затылка и позвоночника.

2.5. Выполнять упражнения в положении лёжа на спине с сохранением правильной осанки.

3. Упражнения на напряжение и расслабление всех мышц тела в положении стоя.

3.1. Ноги вместе, руки опущены вдоль корпуса - напряжение от пальцев ног до мышц шеи, расслабление — энергичная ходьба на месте.

3.2. Ноги на ширине плеч, руки подняты вверх - напряжение от пальцев ног до кончиков пальцев рук, расслабление - махи руками вперед-назад, постепенно увеличивая амплитуду.

3.3. Ноги вместе, руки опущены вниз - напряжение, расслабление - повороты корпуса вправо-влево, руки при этом тоже раскачиваются вместе с телом.

4. Упражнение на напряжение и расслабление всех мышц тела в положении лежа.

4.1. Лежа на спине, руки вдоль корпуса - напряжение (так чтобы пятки ног не касались пола), расслабление - руки и ноги развести в стороны и сделать глубокий вдох и выдох.

4.2. Лежа на животе, ноги вместе, руки вытянуты вперед, голова опущена - напряжение, расслабление - перекатиться на спину, руки оставляя в исходном положении.

4.3. Лежа на спине, ноги вместе и подняты на 90 градусов - напряжение (следить, чтобы бедра не поднимались за ногами, а плечи за руками), расслабление - ноги и руки опускаются на пол и исполняются махи руками и ногами одновременно.

5. Упражнения на выработку выворотности и подъема стоп в положении лежа.

5.1. Лежа на спине, ноги вместе - делать круговые вращения стопами, пытаясь в выворотном положении мизинцами достать до пола.

5.2. Лежа на животе, ноги вместе, сокращенные стопы в первой позиции - пятки прижимать к полу, при этом, не отрывая бедер от пола.

5.3. Лежа на спине, ноги вместе - натягивать и сокращать обе стопы, так же чередовать.

6. Упражнения на выработку выворотности и подъема стоп в положении сидя.

6.1. Сидя спиной к стене, ноги сомкнуты, колени вместе у груди – держась руками за внутренние стороны стоп, разводить их в первую позицию.

6.2. Сидя на полу, ноги вместе, сокращенные стопы - лечь туловищем на ноги и руками захватить носки и раскрыть их в первую позицию и полежать.

6.3. Сидя на коленях, руками упираться сзади - наклон назад, руки сгибаются в локтях, колени отрываются от пола и постоять на взъемах стоп.

7. Упражнения на развитие координации.

7.1. Асимметричные движения конечностями.

7.2. Перекрестная смена положений.

7.3. Нарушение привычных сочетаний движений.

8. Упражнение на развитие выворотности в тазобедренном суставе в положении лежа.

8.1. Лежа на спине, ноги вместе на 90° градусов – ноги раскрываются в стороны и немного покачиваются.

8.2. Лежа на животе, ноги вместе - одна нога выворотно идет по полу на 90° , другая на месте, при этом бедра не отрываются от пола.

9. Упражнения на развитие выворотности в тазобедренном суставе в положении сидя.

9.1. Сидя на полу, ноги раскрыты в стороны - корпус наклоняется вперед, руки пытаются достать пятки.

9.2. Сидя на полу, ноги согнуты и раскрыты в стороны, натянутые стопы соприкасаются только большими пальцами - держась руками за пятки, тянуть их вверх, а колени вниз.

2.3. Тема 3 Стойки (2ч.)

1. Основная стойка.

2. Стойка ноги врозь.

3. Широкая стойка ноги врозь, руки на пояс.

4. Стойка ноги врозь правой (левой).

5. Скрестная стойка.

6. Стойка на коленях.

7. Стойка на левой (правой), правая (левая) нога согнута вперед, руки на пояс.

8. Стойка на правой (левой), левая (правая) вперед на носок.

2.4. Тема 4 Упоры (2ч.)

1. Упор присев.

2. Упор стоя.

3. Упор лежа на бедрах.

4. Упор стоя на коленях.

2.5. Тема 5 Седы (2ч.)

1. Сед, руки на пояс.

2. Сед на пятках руки на пояс.

3. Сед ноги врозь с наклоном.

2.6. Тема 6 Наклоны (2ч.)

1. Наклон прогнувшись, руки в сторону.

2. Наклон вперед, руки назад.
3. Наклон в сторону, руки на пояс.
4. Наклон вперед с захватом.

2.7. Тема 7 Позы (3ч.)

1. Кошка.
2. Ласковая кошка.
3. Мостик (1 этап).
4. Бабочка.
5. Лягушка.
6. Полушпагат (1 этап).

2.8. Тема 8 Упражнения с мячом (2ч.)

1. Мяч используется в качестве отягощения.
2. Как опора в положениях сидя и стоя.
3. В качестве препятствия.
4. Как ориентир.
5. Упражнения для обучения метания и ловли мяча

3. Игры (6 ч.)

1. «Хлопай в такт» (для развития чувства ритма).
2. «Море волнуется...» (для развития воображения).
3. «Вперед 4 шага».
4. «Елочки пенечки».
5. «У жирафа».
6. «Красочки».

4. Массовая работа коллектива (3ч.)

(экскурсии, выставки, концерты, фестивали, конкурсы)

Выступления на различных сценических площадках города, применение умений и навыков, полученных в коллективе, на практике. Участие в конкурсах и фестивалях различного уровня.

5.Итоговое занятие(1ч.) Проводится в форме отчетного концерта

В конце первого года обучения:

учащиеся будут знать:

- знать историю возникновения и развития классического танца;
- знать позиции рук и ног классического танца;

учащиеся будут уметь:

- уметь различить характер и темп музыки;
- уметь исполнить элементы классического танца;
- уметь двигаться под музыку, выполнять ритмично упражнения разминки

и простые

танцевальные движения;

- уметь выполнить простейшие упражнения партерной гимнастики.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
базовый (средний уровень второй год обучения)

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Раздел. Современный танец	76	2	74	
1.1.	Тема 1. Вводное. 1.1. Правила по ТБ.	2	2	-	Тестирование
1.2.	Тема 2. Основные движения	42	-	42	Открытое занятие
1.3.	Тема 3. Позииции ног.	8	-	8	Текущий контроль
1.4.	Тема 4. Основные шаги.	8	-	8	Текущий контроль
1.5.	Тема 5. Основные прыжки	10	-	10	Текущий контроль
1.6.	Тема 6. Вращения	6	-	6	Текущий контроль
2.	Раздел. Гимнастика	84	2	82	
2.1.	Тема 1. Теория. Правила по ТБ.	2	2	-	Тестирование
2.2.	Тема 2. ОРУ	42	-	42	Открытое занятие
2.3.	Тема 3. Упоры	4	-	4	Текущий контроль
2.4.	Тема 4. Выпады	8	-	8	Текущий контроль
2.5.	Тема 5. Приседы	6	-	6	Текущий контроль
2.6.	Тема 6. Позы	12	-	12	Текущий контроль
2.7.	Тема 7. Упражнения с гимнастической палкой	10	-	10	Открытое занятие
3.	Раздел. Тренинг.	6	-	6	Текущий контроль
4.	Раздел. Постановка и репетиция танцев	24	-	24	
4.1.	Тема 1: Комбинация	12	-	12	Текущий контроль

4.2.	Тема 2: Постановка и репетиция танцев	12	-	12	Текущий контроль
5.	Массовая работа коллектива (экскурсии, выставки, концерты, фестивали, конкурсы)	24	-	24	Участие в конкурсах и концертах
6.	Итоговое занятие	2	-	2	Отчётный концерт
	Итого часов:	216	4	212	

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА базовый (средний уровень второй год обучения)

1. Современный танец (76 часов)

1.1. Тема 1. Вводное. Правила по ТБ (1 часа)

Теория-1ч. Техника безопасности. Задачи первого года обучения. Правила поведения в коллективе. Права и обязанности учащихся.

1.2. Тема 2. Основные движения (42 часа)

Теория - 1ч.: История развития современного танца. совершенствование моральных и волевых качеств, координацию движений, навыки ориентировки в пространстве, быстроту и точность реакции; развитие координации движений, танцевальных элементов для сценической практики, объяснение музыкальной терминологии.

Практика:

Изучение Основных движений:

1. Sundari
2. Locomotor
3. Frog position
4. Frog position с наклоном корпуса
5. Frog position лежа на спине
6. Frog position лежа на животе
7. Поза полушпагата
8. Bridge (исходное положение - лежа на спине)
9. Bridge с покачиванием корпуса влево-вправо
10. Bridge с покачиванием корпуса вперед-назад
11. Повороты на коленях
12. Упражнение «ножницы»
13. Passe лежа на полу
14. Поза угла на 45-90° с разведением ног

15. Поза угла на 45-90° с добавлением работы стоп
16. Low back
17. Flex
18. Point
19. Jazz hand
20. Contraction лежа на спине
21. Release лежа на спине
22. Contraction в положении стоя с добавлением работы рук
23. Release в положении стоя с добавлением работы рук
24. Flat back
25. Releve
26. Demi plie
27. Plie-releve
28. Battement tendu
29. Battement retire
30. Releve lent на 90° лежа на полу
31. Grand battement лежа на полу
32. Press position
33. Stretch

1.3. Тема 3. Позиции ног(8ч.)

1. Выворотные
2. Параллельные
3. Заворотные
4. Перпендикулярные

1.4. Тема 4. Основные шаги (8ч.)

1. Square
2. Touch
3. Flat step
4. Pas chasse

1.5. Тема 5. Основные прыжки (10ч.)

1. Jump
2. Jump с хлопками
3. Jump с поджатыми ногами
4. Ноп
5. Ноп с добавлением работы рук и головы

1.6. Тема 6. Вращения (6ч.)

Tourchaines

2. Гимнастика(84 ч.)

2.1. Теория – 2 ч. Техника выполнения гимнастических упражнений. Ошибки при исполнении. Методика исполнения.

Практика Изучение сложных элементов гимнастики как сольно так и в парах. Отработка и постановка групповых поддержек, для использования в хореографических постановках для данной программы.

2.2. Тема 2. **Общеразвивающие упражнения (42ч.)**

1. Упражнения на укрепление мышц спины.

1.1. Сидя в позе со скрещенными ногами и вытянутыми вперед руками, медленно наклонить корпус как можно ниже.

1.2. Из положения, лежа на животе с прямыми сомкнутыми ногами, заложить руки за голову и прогнувшись в лопатках, поднять корпус вверх.

1.3. Из положения, стоя на коленях (ноги вместе или разведены) сесть на пятки, подняв одну руку вверх, а другую, опустив вниз, завести обе руки за спину и пальцы их соединить.

2. Упражнения на укрепление мышц живота.

2.1. Из положения, лежа на спине с прямыми сомкнутыми ногами исполнить плавный подъем одной или двух вытянутых ног на 90° градусов.

2.2. Из положения, лежа на спине с вытянутыми сомкнутыми ногами, не отрывая ног от пола, вытянув руки вперед поднять корпус до вертикального (или на 45° градусов) положение.

2.3. Лежа на спине с вытянутыми сомкнутыми ногами - исполнить угол на 90° градусов, при этом во время подъема и опускания добавляется работа стопы.

3. Упражнения на укрепление мышц поясницы.

3.1. Лежа на животе, касаясь пола подбородком, с прямыми вытянутыми ногами и руками, лежащими вдоль тела - поднять одну ногу как можно выше, оставив другую прямую ногу на полу либо, согнув ее в колене, подпереть ею ногу поднятую.

4. Упражнения на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

4.1. Сгибание-разгибание рук в упорах лежа, сидя.

4.2. Переходы переступанием на руках из одних положений упоров в другие.

4.3. Рывковые движения прямыми или сомкнутыми руками в стороны, вверх, назад; то же в сочетании с наклоном, поворотом туловища.

4.4. Вращательные движения в плечевых суставах прямыми или сомкнутыми руками.

5. Упражнения на укрепление мышц ног.

5.1. Лежа на спине с прямыми сомкнутыми ногами и руками, открытыми в сторону - поднять ноги на 90° градусов, не отрывая рук от пола, медленно опустить соединенные прямые ноги влево или вправо на пол, сохраняя при этом прямой угол.

5.2. Лежа на спине с прямыми вытянутыми ногами, руки вдоль корпуса - поочередное сгибание и разгибание ног (по принципу «велосипеда»).

6. Упражнения на развитие шага.

6.1. Лежа на спине с вытянутыми сомкнутыми ногами - исполнить угол на 90° градусов, от тазобедренного сустава развернуть ноги в выворотное положение, развести как можно шире в сторону, вновь соединить и опустить в исходное положение.

6.2. Поднимание одной прямой ноги на 90° градусов, лежа во все направления.

6.3. Махи ногами лежа, вперед и в сторону.

6.4. Наклоны корпуса, сидя, с поворотом к одной из раскрытых в сторону ног.

7. Упражнения на развитие гибкости позвоночника.

7.1. Броски ногой назад лежа на животе.

7.2. Из положения, стоя в естественной позиции - согнуть левую ногу в колене и взять ее за подъем левой рукой, поднять как можно выше. Корпус слегка наклонить и прогнуться, правую руку вытянуть вперед.

8. Упражнения на развитие общей пластичности и мышечных ощущений (сюда входят упражнения, сочетающие в себе гимнастические позы).

9. Упражнения на развитие координации (включают в себя усложненные варианты упражнений первого года обучения).

2.3. Тема 3. Упоры (4ч.)

1. Упор лежа.

2. Упор лежа сзади.

2.4. Тема 4. Выпады (8ч.)

1. Выпад влево (вправо), руки на пояс.

2. Выпад правой (левой) вперед.

3. Выпад правой (левой) назад, руки вперед.

4. Скрестный выпад, руки в стороны.

2.5. Тема 5. Приседы (6ч.)

1. Присед, руки на пояс.

2. Полуприсед, руки назад.

3. Круглый полуприсед.

2.6. Тема 6. Позы (12ч.)

1. Мостик (2 этап).

2. Полу лук.

3. Кобра.

4. Ласточка.

5. Полушпагат.

6. Полу свечка.

2.7. Тема 7. Упражнения с гимнастической палкой (10ч.)

1. Палка используется как лидер движения.

2. Используется в качестве фиксатора положения тела.

3. Используется как препятствие.

4. Используется в качестве ориентира.

5. Используется как опора.

6. Используется для передачи, подбрасываний и ловли.

3. Тренинг. (6ч.)

«Хлопай в такт» (для развития чувства ритма)

«Море волнуется...» (для развития воображения)

«Повторяй за мной» (для развития координации)

Теория: объясняются правила исполнения движений.

Практика: все задания даются с предварительной беседой:

- учащимся предлагается изобразить мимикой, жестами, танцевальными движениями определенное животное, растение или неодушевленный предмет;

- образы природы в музыке, определяется какой-либо образ, какое-либо время года, под подходящую музыку учащие изображают эти образы;

- «стенка на стенку»;
- свободная импровизация. Музыка по заданию педагога.

4. Постановочная репетиционная работа (24ч.)

Данный этап программы предполагает постановку массовых танцевальных номеров на основе всего пройденного материала и всех разделов. В зависимости от подготовленности участников ансамбля возможны обращения к дополнительному материалу. Обязательно присутствие в номерах хореографического замысла – идеи или воплощения определенного сюжета.

5. Массовая работа коллектива (24ч.)

(экскурсии, выставки, концерты, фестивали, конкурсы)

Выступления на различных сценических площадках города, применение умений и навыков, полученных в коллективе, на практике. Участие в конкурсах и фестивалях различного уровня.

6. Итоговая занятие (2ч.)

Проводится в форме отчетного концерта

В конце второго года обучения:

учащиеся будут знать:

- знать простейшие танцевальные шаги;
- знать, как выполняются продвижения, построения и перестроения по точкам и направлениям;

учащиеся будут уметь:

- уметь исполнить элементы классического танца;
- уметь исполнить упражнения партерной гимнастики;
- уметь ориентироваться в пространстве танцевального класса, сцены (точки);
- уметь различать (характер, темп, музыкальный размер, ритм);
- уметь исполнить подскоки и повороты.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН углубленный (продвинутый уровень третий год обучения)

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Раздел. Современный танец	86	2	84	

1.1.	Тема 1. Вводное. 1.1. Правила по ТБ.	2	2	-	Тестирование
1.2.	Тема 2. Основные движения	44	-	44	Открытое занятие
1.3.	Тема 3. Основные шаги.	10	-	10	Текущий контроль
1.4.	Тема 4. Основные прыжки	10	-	10	Текущий контроль
1.5.	Тема 5. Вращения	10	-	10	Текущий контроль
2.	Раздел. Гимнастика	104	2	102	
2.1.	Тема 1. Теория. Правила по ТБ.	2	2	-	Тестирование
2.2.	Тема 2. ОРУ	72	-	72	Открытое занятие
2.3.	Тема 3. Позы	20	-	20	Текущий контроль
2.4.	Тема 4. Упражнения с гимнастической скакалкой	10	-	10	Открытое занятие
3.	Раздел. Тренинг	10	-	10	Текущий контроль
4.	Раздел. Постановка и репетиция танцев	72	-	72	
4.1.	Тема 1: Комбинация	32	-	32	Текущий контроль
4.2.	Тема 2: Постановка и репетиция танцев	40	-	40	Текущий контроль
5.	Массовая работа коллектива (экскурсии, выставки, концерты, фестивали, конкурсы)	24	-	24	Участие в конкурсах и концертах
6.	Индивидуальная работа	36	-	36	
7.	Итоговое занятие	2	-	2	Отчётный концерт
	Итого часов:	324	4	320	

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА
углубленный (продвинутый уровень третий год обучения)

1. Современный танец (86 часов)

1.1. Тема 1. Вводное. Правила по ТБ (1 часа)

Теория-1ч. Техника безопасности. Задачи первого года обучения. Правила поведения в коллективе. Права и обязанности учащихся.

1.2. Тема 2. Основные движения (44 часа)

Теория - 1ч.: Усложняется практическая база, развитие танцевальности, музыкальности и эмоциональности учащихся, дальнейшее общее развитие организма детей; развитие и укрепление мышечной системы; формирование навыков правильного выполнения технических требований.

Практика:

Изучение Основных движений:

1. Sundari
2. Frog position
3. Перекаты в положении frog position
4. Bridge
5. Bridge с покачиванием корпуса
6. Lowback
7. Повороты на коленях
8. Упражнения для развития координации
9. Jazz hand
10. Contraction
11. Release
12. Flat back
13. Demi plie
14. Grand plie
15. Battement tendu
16. Battement tendu jete
17. Demi rond
18. Rond de jambe par terre
19. Curve
20. High release
21. Deep contraction
22. Arch
23. Releve lent на 90° лежа на полу
24. Grand battement лежа на полу
25. Grand battemente с добавлением работы рук и головы
26. Press position
27. Jerk position
28. Kick
29. Stretch

1.3. Тема 3. Основные шаги (10ч.)

1. Square
2. Touch
3. Flat step
4. Pas chasse

1.4. Тема 4. Основные прыжки (10ч.)

1. Jump
2. Jump с хлопками
3. Jump с поджатыми ногами
4. Ноп
5. Ноп с добавлением работы рук и головы
6. Leap
7. Leap с добавлением работы рук и головы
8. Glissade
9. Assemble
10. Grand jete

1.5. Тема 5. Вращения (10ч.)

1. Tourchaines
2. Pirouette

2. Гимнастика(104 ч.)

2.1.Теория – 2 ч. Техника выполнения гимнастических упражнений. Ошибки при исполнении. Методика исполнения.

Практика Изучение сложных элементов гимнастики как сольно так и в парах. Отработка и постановка групповых поддержек, для использования в хореографических постановках для данной программы.

2.2. Тема 2. Общеразвивающие упражнения (72ч.)

1.Силовые упражнения для стоп и голени.

- 1.1.Поднимание на носки и пятки (в стойках, в упорах стоя).
- 1.2.Ходьба на носках, на пятках.
- 1.3.Подскоки на одной и двух ногах.
- 1.4.Движения стопой на себя - от себя в упражнениях связанных с движением ногами из положения сидя, лежа.

2.Упражнения для увеличения подвижности в суставах ног и тазовой области.

2.1.Сгибания и разгибания, вращения стопой в упоре сидя, то же помогая себе руками.

2.2.Из упора на пятках пружинящие движения, отрывая колени от пола.

2.3.В положении выпада пружинящие движения, постараться коснуться пола пяткой находящейся сзади ноги.

2.4.В стойке ноги врозь перенесение тяжести тела на внешнюю и внутреннюю части стопы (с ноги на ногу).

3.Силовые упражнения для мышц бедра.

3.1.Приседание на двух и на одной ноге.

3.2.Ходьба в полуприседе.

- 3.3. Прыжки из приседов и полуприседов.
- 3.4. Наклоны с прямым туловищем из стойки на коленях.
- 3.5. Вставание на олени и с колен.
- 3.6. Сгибание-разгибание в коленном суставе в положении лежа на животе.
 4. Упражнения для мышц тазового дна.
 - 4.1. Поднимание таза из упоров сидя.
 - 4.2. «Ходьба» в седе.
 - 4.3. Поднимание таза из положений лежа на спине.
 5. Упражнения для увеличения подвижности в тазобедренных суставах.
 - 5.1. Движения тазом в стойке ноги врозь.
 - 5.2. Пружинящие покачивания в выпадах.
 - 5.3. Махи ногами.
 - 5.4. Приседания в стойке ноги врозь, ноги развернуты наружу.
 - 5.5. Наклоны в положении седа, седа ноги врозь.
 - 5.6. Пружинящие наклоны или движения ногами с захватом (помогая себе руками).
 6. Силовые упражнения для мышц передней поверхности туловища.
 - 6.1. Движение ногами в упорах сидя (сгибание-разгибание, поднимание-опускание, разведение-сведение).
 - 6.2. Поднимание туловища в сед из положения, лежа на спине.
 - 6.3. Поднимание ног в положении лежа на спине.
 - 6.4. Одновременные движения ногами и туловищем из положения, лежа на спине.
 7. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника.
 - 7.1. Наклоны назад из стойки ноги врозь.
 - 7.2. Прогибания с упором на руки из положения, лежа на животе.
 - 7.3. Пружинящие наклоны вперед в положении стоя, сидя.
 8. Упражнения для мышц задней поверхности туловища.
 - 8.1. Поднимание туловища из положения, лежа на спине.
 - 8.2. Поднимание ног из положения, лежа на животе.
 - 8.3. Одновременное поднимание туловища и ног из этого же положения.
 9. Силовые упражнения для мышц боковой поверхности туловища.
 - 9.1. Из положения ноги врозь приседы с поворотами туловища и касанием пятки рукой.
 - 9.2. Из стойки на коленях ноги врозь повороты туловища с касанием пятки разноименной рукой.
 - 9.3. Из седа ноги врозь повороты с опорой на одну руку в упор, лежа боком.
 10. Силовые упражнения для мышц шеи.
 - 10.1. Руки на голове: наклоны головы вперед, назад, в стороны преодолевая сопротивление рук.
 - 10.2. Стоя на коленях с опорой головы о ладони (на мягкой опоре), перекаты со лба на затылок.
 11. Упражнения для увеличения подвижности в суставах шейного отдела.

11.1. Наклоны головы вперед, назад, в сторону.

11.2. Повороты головы.

12. Круговые движения головой.

12.1. Упражнения на расслабление мышц туловища и шеи.

Расслабленное «падение» головы вперед, назад, в стороны, круговые движения головой.

12.2. Покачивания, потряхивания головой и туловищем, наклонившись вперед.

12.3. Последовательное расслабление шеи, верхней части туловища, всего туловища.

12.4. Свободные круговые движения туловищем.

12.5. Приподнимание отдельных частей туловища с последующим расслаблением.

12.6. Чередование напряжений и расслаблений отдельных мышечных групп туловища.

2.3. Тема 3. Позы (20 ч.)

1. Мостик (3 этап).

2. Свечка.

3. Березка.

4. Плуг.

5. Лодочка.

6. Лук.

7. Аист.

2.4. Тема 4. Упражнения со скакалкой (10 ч.)

1. Скакалка используется в качестве фиксатора положения тела.

2. Скакалка используется как препятствие.

3. Скакалка используется для прикрепления или закрепления к опоре отдельных частей тела.

4. Скакалка используется для прыжков при ее вращении.

5. Скакалка используется как эстафетный снаряд на развитие ловкости и быстроты.

3. Тренинг. (10ч.)

«Хлопай в такт» (для развития чувства ритма)

«Море волнуется...» (для развития воображения)

«Повторяй за мной» (для развития координации)

Теория: объясняются правила исполнения движений.

Практика: все задания даются с предварительной беседой:

- учащимся предлагается изобразить мимикой, жестами, танцевальными движениями определенное животное, растение или неодушевленный предмет;

- образы природы в музыке, определяется какой-либо образ, какое-либо время года, под подходящую музыку учащие изображают эти образы;

- «стенка на стенку»;

- свободная импровизация. Музыка по заданию педагога.

4. Постановочная репетиционная работа (72ч.)

Данный этап программы предполагает постановку массовых танцевальных номеров на основе всего пройденного материала и всех разделов. В зависимости от подготовленности участников ансамбля возможны обращения к дополнительному материалу. Обязательно присутствие в номерах хореографического замысла – идеи или воплощения определенного сюжета.

5. Массовая работа коллектива (24ч.)

(экскурсии, выставки, концерты, фестивали, конкурсы)

Выступления на различных сценических площадках города, применение умений и навыков, полученных в коллективе, на практике. Участие в конкурсах и фестивалях различного уровня.

6. Индивидуальная работа(36.)

Данный этап программы предполагает постановку сольных комбинаций в танцевальных номерах на основе всего пройденного материала и всех разделов. А так же для работы с отстающими по какой либо причине, например долгого отсутствия по уважительной причине.

7.Итоговая занятие (2ч).

Проводится в форме отчетного концерта

В конце третьего года обучения:

учащиеся будут знать:

- музыкальный размер и ритм танца;
- знать основные элементы хореографии;
- знать сложные пространственные перестроения;

учащиеся будут уметь:

- владеть соответствующей координацией и силовой нагрузкой в исполнении танцевального номера;
- уметь ориентироваться в пространстве, перестраиваться в любые рисунки;
- владеть основной базой элементов гимнастики и акробатики;
- уметь выражать в пластике общее содержание музыки, её образные ассоциации.
- уметь работать в разновозрастной группе;
- уметь помогать товарищам, быть дружелюбным и толерантным;
- постановка массовых хореографических произведений.

1.5. Планируемые результаты

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности:
учащийся будет знать:

- основы теории хореографического искусства, его направления;
- формы и содержание танца;
- основные особенности танцев;
- основные правила исполнения хореографических упражнений;
- музыкальный размер и ритм танца;

учащийся будет уметь:

- самостоятельно оценивать хореографическое произведение;
- эмоционально воспринимать хореографическое искусство;
- владеть основами танцевального искусства;
- исполнять танцы, построенные на движениях разных жанров;
- свободно импровизировать.

Критериями оценки уровней освоения программы являются требования, предъявляемые к выпускникам каждого года обучения и в соответствии с ними разработанные формы контроля.

Методами контроля и управления образовательным процессом являются: собеседование, наблюдения, открытые занятия, контрольные занятия с самостоятельным решением творческих задач, участие в конкурсах и в концертной деятельности и отчетный концерт в конце учебного года.

Основные показатели танцевальной культуры и эстетической воспитанности детей:

- музыкальность и выразительность;
- правдивость и искренность в передаче танцевального образа;
- благородство манеры исполнения;
- осмысленное отношение к танцу как художественному произведению;
- понимание единства формы и содержания танца;
- эмоциональное восприятие хореографического искусства;
- способность самостоятельно оценивать хореографическое произведение;
- наличие нравственной воспитанности, выражающейся в поведении в коллективе, в трудолюбии, взаимопомощи и доброжелательности.

Планируемые результаты освоения программы
(личностные, метапредметные и предметные результаты)

<i>Направления</i>	<i>Ценностные установки</i>	<i>Планируемые результаты воспитательной деятельности</i>
Воспитание гражданственности, патриотизма, уважения к	Любовь к России, своему народу, краю, служение Отечеству,	- сформировано ценностное отношение к России, своему народу, краю, государственной символике, законам РФ, родному языку, народным

<p>правам, свободам и обязанностям человека.</p>	<p>правовое государство, гражданское общество, закон и правопорядок, поликультурный мир, свобода личная и национальная, доверие к людям, институтам государства и гражданского общества.</p>	<p>традициям, старшему поколению;</p> <ul style="list-style-type: none"> - учащиеся имеют элементарные представления об институтах гражданского общества, о государственном устройстве и структуре российского общества, о традициях и культурном достоянии своего края, о примерах исполнения гражданского и патриотического долга; - учащиеся имеют опыт ролевого взаимодействия и реализации гражданской, патриотической позиции; - учащиеся имеют опыт социальной и межкультурной коммуникации; - учащиеся имеют начальные представления о правах и обязанностях человека, гражданина, семьянина, товарища.
<p>Развитие нравственных чувств и этического сознания.</p>	<p>Нравственный выбор; справедливость; милосердие; честь; достоинство; уважение, равноправие, ответственность и чувство долга; забота и помощь, мораль, честность, забота о старших и младших; свобода совести и вероисповедания; толерантность, представление о вере, духовной культуре и светской этике; стремление к развитию духовности.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - учащиеся имеют начальные представления о моральных нормах и правилах нравственного поведения, в т.ч. об этических нормах взаимоотношений в семье, между поколениями, этносами, носителями разных убеждений, представителями социальных групп; - учащиеся имеют нравственно-этический опыт взаимодействия с людьми разного возраста; - учащиеся уважительно относятся к традиционным религиям; - учащиеся равнодушны к жизненным проблемам других людей, умеют сочувствовать человеку, находящемуся в трудной жизненной ситуации; - формируется способность эмоционально реагировать на негативные проявления в обществе, анализировать нравственную сторону своих

		<p>поступков и поступков других людей;</p> <ul style="list-style-type: none"> - учащиеся знают традиции своей семьи и образовательного учреждения, бережно относятся к ним.
<p>Воспитание трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни.</p>	<p>Уважение к труду; творчество и созидание; стремление к познанию и истине; целеустремленность и настойчивость, бережливость, трудолюбие.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - сформировано ценностное отношение к труду и творчеству; - учащиеся имеют элементарные представления о различных профессиях; - учащиеся обладают первоначальными навыками трудового творческого сотрудничества с людьми разного возраста; - учащиеся осознают приоритет нравственных основ труда, творчества, создания нового; - учащиеся имеют первоначальный опыт участия в различных видах деятельности; - учащиеся мотивированы к самореализации в творчестве, познавательной, общественно полезной деятельности.
<p>Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.</p>	<p>Здоровье физическое и стремление к здоровому образу жизни, здоровье нравственное, психологическое, нервно-психическое и социально-психологическое.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - у учащихся сформировано ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей; - учащиеся имеют элементарные представления о важности морали и нравственности в сохранении здоровья человека; - учащиеся имеют первоначальный личный опыт здоровьесберегающей деятельности; - учащиеся имеют первоначальные представления о роли физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества; - учащиеся знают о возможном негативном влиянии компьютерных

		игр, телевидения, рекламы на здоровье человека.
Формирование ценностного отношения к природе, окружающей среде (экологическое воспитание).	Родная земля; заповедная природа; планета Земля; экологическое сознание.	<ul style="list-style-type: none"> - учащиеся имеют первоначальный опыт эстетического, эмоционально-нравственного отношения к природе; - учащиеся имеют элементарные знания о традициях нравственно-этического отношения к природе в культуре народов России, нормах экологической этики; - у учащихся есть первоначальный опыт участия в природоохранной деятельности в школе, на пришкольном участке, по месту жительства; - у учащихся есть личный опыт участия в экологических инициативах, проектах.
Формирование ценностного отношения к прекрасному, формирование представлений об эстетических идеалах и ценностях (эстетическое воспитание)	Красота; гармония; духовный мир человека; эстетическое развитие, самовыражение в творчестве и искусстве.	<ul style="list-style-type: none"> - учащиеся имеют элементарные представления об эстетических и художественных ценностях отечественной культуры; - учащиеся имеют первоначальный опыт эмоционального постижения народного творчества, этнокультурных традиций, фольклора народов России; - у учащихся есть первоначальный опыт эстетических переживаний, отношения к окружающему миру и самому себе; самореализации в различных видах творческой деятельности; - учащиеся мотивированы к реализации эстетических ценностей в образовательном учреждении и семье.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Продолжительность учебного года

Начало учебного года – 9 января , окончание учебного года – 31 мая.

Начало учебных занятий – в кружке «Танцевальная студия «Gala-Dance» с 9 января первого года, с 1 сентября второго и последующих годов обучения.

Продолжительность учебного года составляет 36 недель.

Год обучения	I полугодие	Зимние праздники	II полугодие	Всего в год
первые годы обучения	-	31.12. - 09.01.	09.01. - 31.05.	20 недель
вторые и последующие годы обучения	01.09. - 31.12.	31.12. - 09.01.	09.01. - 31.05.	36 недель

Этапы образовательного процесса	Первые, вторые и последующие годы обучения
Начало учебного года Для первого года обучения Для второго и последующих годов обучения	9 января 1 сентября
Продолжительность учебного года	36 недель
Продолжительность занятия	7-9 лет (45 мин.) 9-11 лет (45 мин.) 11-16 лет (45 мин.)
Окончание учебного года	31 мая
<u>Каникулы:</u> - осенние - зимние - весенние	с 25.10.2022 по 31.10.2022 – (7 дней) с 31.12.2022 по 09.01.2023 – (8 дней) с 25.03.2023 по 02.04.2023 – (9 дней)

2.2. Условия реализации программы

Техническое оснащение программы. Успешная реализация программы и достижения обучающихся во многом зависят от правильной организации рабочего пространства в кружке. Стены помещения, в котором проходят занятия, украшены лучшими коллективными детскими работами. Комната для занятий хорошо освещена (естественным и электрическим светом) и оборудована необходимой мебелью: зеркала, коврики или ковровое покрытие, стол, стулья.

Материально-техническое обеспечение:

- наличие просторного помещения - зал для занятий ритмикой и танцами;
- одна из стен зала оборудуется зеркалами;
- полы в зале должны быть дощатые некрашенные;
- необходимо предусмотреть раздевальное помещение;
- туалет, оборудованные раковинами для мытья рук с подводкой горячей и холодной воды;
- температура окружающей среды не менее +18°C;
- наличие ковриков, аудио- и видеоаппаратура.

Требования, предъявляемые к педагогу. Многолетняя практика работы с детьми, а также опыт общения с коллегами из других учреждений позволили автору сформулировать некоторые общие требования, которые должны предъявляться администрацией образовательных учреждений к педагогу, желающему работать в системе дополнительного образования по направлению «изобразительное и декоративно-прикладное творчество».

Помимо хорошей профессиональной подготовки, педагогу необходимо обладать определенными способностями к работе в сфере художественного творчества детей, умением создавать общую атмосферу доверия и заинтересованного общения.

Педагог должен быть не только творцом, но и немного артистом, а также своеобразным режиссером проводимых им занятий.

Поэтому в нем важно все: и его внешний облик, и его жесты, мимика, и манера разговора.

От педагога зависит настрой воспитанников, их желание работать. Педагог, умеющий перевоплощаться, создавать на занятиях определенное настроение, владеющий различными игровыми приемами, может превратить учебный процесс в творческую мастерскую, где каждый ребенок, независимо от своих способностей, почувствует себя юным танцором.

Методы обучения - словесный, практический, наглядный, игровой и метод аналогий.

Словесный метод основывается на объяснении, беседе, рассказе.

Практический метод основывается на обучении навыкам хореографии.

Игровой метод. Основным методом обучения хореографии детей дошкольного возраста является игра, так как игра – это основная деятельность, естественное состояние детей - дошкольников. Речь идёт не о применении игры как средства разрядки и отдыха на занятии, а о том, что занятие должно быть «пронизано» игровым началом, игра должна стать органическим компонентом учебного занятия.

Каждая ритмическая игра имеет в своей основе определённую цель, какое - либо задание. В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире;

Метод аналогий в программе обучения широко используется метод аналогий с животными и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог - хореограф, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребёнка, его пространственно - образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.

Важным методом воздействия на обучающихся является **наглядный метод**. Исполнительское мастерство педагога дополнительного образования, его профессиональный показ порой восхищает, вызывает стремление ему подражать. Поэтому преподаватель должен обладать достаточно грамотным и выразительным показом. Этот метод имеет решающее значение в обучении кадетов. Они воспроизводят методику исполнения движений своего педагога, впитывают не только грамотный и выразительный показ, но и его возможные ошибки. Обучающиеся подражают своему педагогу в манере и характере исполнения движений, порой копируют и постановку рук, корпуса, головы. Поэтому, пользуясь методом наглядного показа, необходимо быть предельно внимательным, чтобы исключить те недочеты, которые проявляются в исполнении.

2.3. Формы аттестации

Зачёт, открытое занятие, конкурс, тестирование.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- журнал посещаемости;
- грамоты, дипломы;
- тесты, итоговые задания;
- карта личностного роста воспитанников (портфолио);
- анализ сохранности контингента;
- метод педагогического наблюдения;

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- концерт;
- конкурсы;

- открытое занятие;
- поступление выпускников в профессиональные образовательные организации по профилю.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: выставка, готовое изделие, демонстрация моделей, защита творческих работ, конкурс, контрольная работа, олимпиада, открытое занятие, итоговый отчет, портфолио, поступление выпускников в профессиональные образовательные организации по профилю, праздник, фестиваль и др.

Формы контроля. *Входной контроль* – проводится при наборе или на начальном этапе формирования коллектива, изучаются отношения ребенка к выбранной деятельности, его способности и достижения в этой области, личностные качества ребенка.

Текущий контроль – проводится в течение года, возможен на каждом занятии; определяет степень усвоения обучающимися учебного материала, готовность к восприятию нового материала, выявляет детей, отстающих или опережающих обучение; позволяет педагогу подобрать наиболее эффективные методы и средства обучения.

Промежуточный контроль – проводится по итогам окончания изученных тем, модулей, в конце полугодия, года, изучается динамика освоения предметного содержания ребенком, личностного развития, взаимоотношений в коллективе.

Итоговый контроль – проводится в конце обучения по программе с целью определения изменения уровня развития качеств личности каждого ребенка, его творческих способностей, определения результатов обучения, ориентирования на дальнейшее (в том числе самостоятельное) обучение.

Формы проведения контроля учащихся определяются педагогом в соответствии с программой: педагогическое наблюдение, опрос, контрольное задание, самостоятельная работа и др.; зачет, олимпиада, аукцион знаний, выставка, презентация творческих работ, доклад, которые перечисляются согласно учебному плану (проекты, творческие задания, конкурсы, выступления и т.д.).

2.4. Список литературы

для педагогов

1. Богоявленская Т. Дополнительная образовательная программа танцевального ансамбля «Санта Лючия». – М.: web – издательство «Век информации», 2009.
2. Возрастная и педагогическая психология: Детство, отрочество, юность – М.: Академия, - 2000г. – 624с.
3. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. – М., Терра-спорт, 2002г.
4. Ги, Дени. Люк Дарсвилль Все танцы / Ги Дени. Люк Дассвилль. - Москва: Наука, 2014. - 344 с.
5. Кудрявцев В.Т. Развитие детства и развивающее образование – Ч. 1. / В.Т. Кудрявцев – Дубна, 1997г. – 206с.
6. Немов Р.С. Психология. Учебник для студентов высш. учебн. заведений. Т.1. Общие основы психологии. – М.: Просвещение: Владос, 1994. – 576 с.
7. Михайлова М.А., Горбина Е.В. Поем, играем, танцуем дома и в саду. Ярославль: Академия развития, 1997г.
8. Передернина, Яна Жить, танцуя. Фитнес-программа Nia / Яна Передернина. - М.: Вектор, 2016. - 128 с.
9. Пинаева Е.А. Ритмика и танец. Примерная программа для детских хореографических школ и хореографических отделений детских школ искусств (подготовительные классы). – Москва, 2006.
10. Пуляева Л.Е. Некоторые аспекты методики работы с детьми в хореографическом коллективе: Учебное пособие. Тамбов: Изд-во ТГУ им. Г.Р. Державина, 2001г. - 80 с.
11. Пуртурова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать: Учебное пособие для студентов учреждений среднего профессионального образования. - М.: Владос. – 2003г. - 256 с.: ил.
12. Психология детства: Практикум. / Под ред. А.А. Реана – М.: ОЛМА – ПРЕСС, 2004г. – 224с.
13. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн – М.: Учпедгиз, 1946г. – 704с.
14. Развитие творческой активности школьников / Под ред. А.М. Матюшкина. - М.: Педагогика. – 1991г. - 160 с.
15. Рутберг И. Пантомима. Движение и образ. М., 1981г.
16. Современная хореография. Уроки с мастер-классов курсовой подготовки в рамках I Российского фестиваля театров танца «Свободное пространство». Релиз и партерная техника. Контактная импровизация. Contemporary. Йога. Стрейчинг. Модерн-джаз. Силовая йога. 2008.
17. Селиванов В.С. Основы общей педагогики: Теория и методика воспитания: Учебное пособие / В.С. Селиванов – М.: Академия, 2004г. – 336с.
18. Станиславский КС Полное собрание сочинений: В 8 т. М., 1958. Т. 5.

19. Станиславский КС. Этика. М., 1981г.
20. Сухомлинский В.А. Избранные педагогические сочинения: В 3т. М., 1981г. Т. 3.
21. Уфимцева Т.И. Воспитание ребенка. – М.: Наука. 2000г. – 230 с.
22. Ухтомский А. Общая психология: Учебник. – М.: Просвещение. 1970г. – С. 117.
23. Хореографическое искусство. Справочник. – М.: Искусство. – 2005г. с ил.
24. Шершнева В.Г. От ритмики к танцу. Развитие художественно-творческих способностей детей 4-7 лет средствами ритмики и хореографии. Программа для образовательных учреждений дополнительного образования детей Московской области. – М.: Издательский дом «Один из лучших», 2008.
25. Янковская О.Н. Учить ребенка танцам необходимо // Начальная школа. – 2000г. №2. С. 34-37.
26. Янаева Н.Н. Хореография. Учебник для начальной хореографической школы. – М.: Релиз. – 2004г. – 340 с.

Список литературы

для детей и родителей

1. Александрова, Н.А. Классический танец для начинающих: Учебное пособие / Н.А. Александрова, Е. А Малашевская. - СПб.: Планета музыки, 2014. - 128 с.
2. Базарова, Н.П. Классический танец / Н.П. Базарова. - СПб.: Лань, Планета Музыки, 2009. - 192 с.
3. Базарова, Н.П. Классический танец: Учебное пособие / Н.П. Базарова. - СПб. Планета Музыки, 2009. - 192 с.
4. Бурцева Г. В., Байкова А. П.. Стилъ и техника джаз-танца. г.Барнаул, 1998г.
5. Бочкарева Н. И. Ритмика и хореография. г.Кемерово, 2000г.
6. Ги, Дени. Люк Дарсвилъ Все танцы / Ги Дени. Люк Дарсвилъ. - Москва: Наука, 2014. - 344 с.
7. Диниц Е. В. (авт.-сост.) Джазовые танцы Донецк, 2001г.
8. Ивлева Л. Д. Джазовый танец. г.Челябинск, 1996г.
9. Лисицкая Т. С. Гимнастика и танец. Джаз-гимнастика. Диско-гимнастика. Брейк-данс г.Москва. 1988г.
10. Лысенкова И.М., Меньшова Н. Н. Развитие пластики в современных танцевальных ритмах. г.Томск, 1989г.
11. Никитин В. К. Модерн джаз танец г.Москва, 2000г.
12. Шереметьевская Н. Танец на эстраде. г.Москва, 1985г.

Интернет ресурсы:

Российский общеобразовательный портал

<http://www.school.edu.ru/catalog.asp>

Качественный и полный каталог образовательных ресурсов. Содержит такие разделы, как «Дошкольное образование», «Начальная школа», «Дополнительное образование и воспитание», «Образовательный досуг».

Дополнительное образование

<http://dopedu.ru/>

Информационный портал системы дополнительного образования детей. Содержит материалы по следующим разделам: нормативно-правовое обеспечение, методическая мастерская, образовательные программы, профессиональные объединения.

Федеральный Центр информационно-образовательных ресурсов

<http://fcior.edu.ru/>

В разделе «Дополнительное образование» каталога представлены в онлайн-режиме различные викторины, кроссворды, филворды.

Педсовет

<http://pedsovet.org/m/>

Ресурс выходит под патронажем Фонда поддержки российского учительства.

Содержит большое количество материалов по различным дисциплинам, в том числе по искусству, хореографии, театру, спорту, туризму, экологии, шахматам.

Внешкольник. рф

<http://dop-obrazovanie.com/>

Сайт о дополнительном (внешкольном) образовании. Представлена законодательная база, публикации материалов по дополнительному образованию, новейшие методики и разработки, каталог учреждений дополнительного образования и многое другое.

Социальная сеть работников образования

<http://nsportal.ru/>

Здесь педагоги могут создавать свои мини-сайты, вести блоги и сообщества, обмениваться опытом, найти различные материалы: сценарии мероприятий, презентации, сборники.

Сеть творческих учителей

<http://www.it-n.ru/>

Сайт создан при поддержке корпорации Майкрософт. Содержит разнообразные материалы и ресурсы, касающиеся использования ИКТ в учебном процессе.

Библиотекарь. Ру

<http://www.bibliotekar.ru/index.htm>

Электронная библиотека. Содержит литературу по различным отраслям знаний: истории, искусству, культуре, технике.

Педагогическая библиотека

<http://www.pedlib.ru/>

Представлена литература по педагогике, ее прикладным отраслям, а также наукам гуманитарного цикла, имеющим отношение к воспитанию и обучению детей.

Педагогическая периодика

<http://periodika.websib.ru/>

3. Приложения. 3.1. Список ключевых слов

- Allonge, arrondie** – положение округленной или удлиненной руки.
- Arabesque** – поза, при которой нога отводится назад «носком в пол» на 45°, 60° или 90°, положение торса, рук и головы зависит от формы арабеска.
- Arch** – арка, прогиб торса назад.
- Assemble** – прыжок с одной ноги на две, выполняется с отведением ноги в определенном направлении и собиранием ног во время прыжка вместе.
- Attitude** – положение ноги, оторванной от пола и немного согнутой в колене.
- Battement aveloppe** – движение, при котором «рабочая» нога из открытого положения через *pas de battement* опускается в заданную позицию.
- Battement de veloppe** – вынимание ноги вперед, назад или в сторону скольжением «рабочей» ноги по опорной.
- Battement releve lent** – плавный подъем ноги через скольжение по полу на 90° вперед, в сторону или назад.
- Battement tendu** – движение ноги, которая скользящим движением отводится на носок вперед, назад или в сторону.
- Battement tendu jete** – активное выбрасывание ноги в воздух на высоту.
- Body roll** – группа наклонов торса, связанная с поочередным перемещением центра корпуса в плоскости.
- Bounce** – трамплинное покачивание.
- Bruch** – скольжение или мазок всей стопой по полу перед открытием ноги в воздух или при закрытии в позицию.
- Contraction** – сжатие, уменьшение объема корпуса и округление позвоночника, начинается в центре таза, постепенно захватывая весь позвоночник, выполняется на выдохе.
- Corkscrew turn** – «штопорные» повороты, при которых исполнитель повышает или понижает уровень вращения.
- Curve** – изгиб верхней части позвоночника.
- Deep body bend** – наклон торсом вперед ниже 90°, сохраняя прямую линию торса и рук.
- Deep contraction** – сильное сжатие в центр тела, в котором участвуют все сочленения.
- Demi plie** – полуприседание, при котором пятки не отрываются от пола.
- Demi rond** – полукруг носком ноги по полу.
- Drop** – падение расслабленного торса вперед или в сторону.
- Flat back** – наклон торса на 90° с прямой спиной без изгиба торса.
- Flat step** – шаг, при котором вся стопа одновременно ставится на пол.
- Flex** – сокращенная стопа, кисть или колени.
- Flik** – мазок стопой по полу к опорной ноге.
- Frog position** – позиция сидя, при которой согнутые в коленях ноги касаются друг друга стопами, колени должны быть максимально раскрыты в стороны.
- Glissade** – партерный скользящий прыжок без отрыва от пола с продвижением вправо-влево или вперед-назад.
- Grand battement** – бросок ноги на 90° и выше вперед, назад или в сторону.
- Grand jete** – прыжок с одной ноги на другую с продвижением, ноги раскрываются максимально и принимают в воздухе положение «шпагат».
- Grand plie** – полное приседание.
- High release** – движения, состоящие из подъема грудной клетки с небольшим перегибом назад.

Hinge – положение танцора, при котором прямой, без изгибов торс отклоняется назад на максимальное расстояние, колени согнуты, стопы на полупальцах.

Hip lift – подъем бедра вверх.

Hop – шаг-подскок.

Jack knife – положение корпуса, при котором торс отклоняется вперед, спина прямая, опора на руки, колени вытянуты, ноги во второй параллельной позиции, пятки не отрываются от пола.

Jazz hand – положение кисти, при котором пальцы напряжены и разведены в стороны.

Jerk position – позиция рук, при которой локти сгибаются и немного отводятся назад, за грудную клетку, предплечья располагаются параллельно полу.

Jump – прыжок на двух ногах.

Kick – бросок ноги вперед или в сторону на 45° или 90° через вынимание приемом de veloppe.

Lay out – положение, при котором нога, открытая на 90° в сторону или назад, и торс составляют одну прямую линию.

Leap – прыжок с одной ноги на другую с продвижением вперед или в сторону.

Locomotor – круговое движение согнутых в локтях рук вдоль торса.

Low back – округление позвоночника в пояснично-грудном отделе.

Pas chasse – вспомогательный прыжок с продвижением во всех направлениях, при исполнении которого одна нога «догоняет» другую в высшей точке прыжка.

Pas de bourree – танцевальный вспомогательный шаг, состоящий из чередования переступаний с одной ноги на другую с окончанием на demi plie.

Pirouette – вращение исполнителя на одной ноге en dehors или en dedans, вторая нога в положении sur le cou-de-pied.

Point – вытянутое положение стопы.

Prance – движение для развития подвижности стопы, состоящей из быстрой смены положения «на полупальцах» и point.

Press position – позиция рук, при которой согнутые в локтях руки ладонями касаются бедер спереди или сбоку.

Release – расширение объема тела, которое происходит на вдохе.

Releve – подъем на полупальцы.

Roll down – спиральный наклон вниз-вперед, начиная от головы.

Roll up – обратное движение, связанное с постепенным раскручиванием и выпрямлением торса в исходную позицию.

Shimmi – спиральное, закручивающееся движение пелвисом вправо и влево.

Side stretch – боковое растяжение торса, наклон торса вправо и влево.

Square – четыре шага по квадрату.

Step ball change – связующий шаг, состоящий из шага вперед или в сторону и двух переступаний на полупальцах.

Sundari – движение головы, заключающееся в смещении шейных позвонков вправо-влево или вперед-назад.

Свинг – раскачивание любой частью тела в особом джазовом ритме.

Thrust – резкий рывок грудной клеткой или пелвисом.

Tilt – угол, поза, при которой торс отклоняется в сторону или вперед от вертикального положения, «рабочая» нога может быть открыта в противоположном направлении на 90° и выше.

Touch – приставной шаг или шаг на полупальцах без переноса тяжести корпуса.

Tourchaines – исполняемые на двух ногах по диагонали или по кругу на высоких полупальцах следующие один за другим полуповороты.

Календарно-тематическое планирование

Стартовый (начальный уровень первого года обучения)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Дата	
		всего	теория	практика	по плану	по факту
Январь(10ч.)						
1	Раздел 1. Современный танец. Тема 1. Вводное занятие. Правила Т.Б.	1	1		09.01	
2	Раздел 2. Гимнастика. Тема 1. Теория 1.1 Знакомство с целями и задачами данного года обучения 1.2. Изучение основной терминологии курса	1	1		12.01	
3	Раздел 1. Современный танец Тема 2. Основные движения. 2.1 Напряжение и релаксация всех мышц 2.2 Прижимание согнутых в коленях ног в положении сидя	1			14.01	
4	Раздел 2. Гимнастика. Тема 2. Общеразвивающие упражнения 1.Упражнения для постановки дыхания. 1.1.Упражнения, характеризующиеся углубленным вдохом и выдохом. 1.2.Упражнения, характеризующиеся определенным ритмом: стабильным, замедленным, ускоренным. 1.3.Упражнения, отличающиеся повышенной интенсивностью вдоха, выдох совершается толчком (например, «рубка дров», «ха-дыхание»).	1			16.01	
5	Раздел 1. Современный танец Тема 2. Основные движения. 2.3 Поза эмбриона	1		1	19.01	

	2.4 Bridge (исходное положение - лежа на спине)					
6	Раздел 2. Гимнастика. Тема 2. Общеразвивающие упражнения 2. Упражнения для формирования осанки. 2.1. Встать спиной к стенке так, чтобы затылок, лопатки, ягодичные мышцы и пятки касались стены. Запомнить положение частей тела. Отойти от стены сохраняя положение. 2.2. Присесть и встать, отводить, поднимать и сгибать ноги, не отрывая головы, спины и таза от стены.	1		1	21.01	
7	Раздел 1. Современный танец Тема 2. Основные движения. 2.5 Поза кошки 2.6 Поза горы	1		1	23.01	
8	Раздел 2. Гимнастика. Тема 2. Общеразвивающие упражнения 2. Упражнения для формирования осанки. 2.3. Принять правильную осанку перед зеркалом. Запомнить её. Сделать несколько произвольных движений головой, руками, ногами, туловищем. Проверить правильность осанки. 2.4. Выполнить стойку с гимнастической палкой, расположенной вертикально за спиной вдоль позвоночника. Палка должна касаться затылка и позвоночника. 2.5. Выполнять упражнения в положении лёжа на спине с сохранением правильной осанки.	1		1	26.01	
9	Раздел 1. Современный танец Тема 2. Основные движения. 2.7 Поза полушпагата 2.8 Frog position	1		1	28.01	
10	Раздел 3. Игры 1. «Хлопай в такт»	1		1	30.01	
Февраль (11ч.)						

11	<p>Раздел 1. Современный танец Тема 2. Основные движения. 2.9 Frog position с наклоном корпуса 2.10 Frog position лежа на спине</p>	1		1	02.02	
12	<p>Раздел 2. Гимнастика. Тема 2. Общеразвивающие упражнения 3. Упражнения на напряжение и расслабление всех мышц тела в положении стоя. 3.1. Ноги вместе, руки опущены вдоль корпуса - напряжение от пальцев ног до мышц шеи, расслабление — энергичная ходьба на месте. 3.2. Упражнения на расслабление и напряжение всех групп мышц: Ноги на ширине плеч, руки подняты вверх - напряжение от пальцев ног до кончиков пальцев рук, расслабление - махи руками вперед-назад, постепенно увеличивая амплитуду. 3.3. Ноги вместе, руки опущены вниз - напряжение, расслабление - повороты корпуса вправо-влево, руки при этом тоже раскачиваются вместе с телом.</p>	1		1	04.02	
13	<p>Раздел 1. Современный танец Тема 2. Основные движения. 2.11 Frog position лежа на животе 2.12 Скольжение коленями по полу</p>	1		1	06.02	
14	<p>Раздел 2. Гимнастика. Тема 2. Общеразвивающие упражнения 4. Упражнение на напряжение и расслабление всех мышц тела в положении лежа. 4.1. Лежа на спине, руки вдоль корпуса - напряжение (так чтобы пятки ног не касались пола), расслабление - руки и ноги развести в стороны и сделать глубокий вдох и выдох. 4.2. Лежа на животе, ноги</p>	1		1	09.02	

	<p>вместе, руки вытянуты вперед, голова опущена - напряжение, расслабление - перекатиться на спину, руки оставляя в исходном положении.</p> <p>4.3. Лежа на спине, ноги вместе и подняты на 90 градусов - напряжение (следить, чтобы бедра не поднимались за ногами, а плечи за руками), расслабление - ноги и руки опускаются на пол и исполняются махи руками и ногами одновременно.</p>					
15	<p>Раздел 1. Современный танец Тема 2. Основные движения. 2.13 Разворот ног лежа на спине 2.14 Упражнения для развития и укрепления мышц живота</p>	1		1	11.02	
16	<p>Раздел 2. Гимнастика. Тема 2. Общеразвивающие упражнения 5. Упражнения на выработку выворотности и подъема стоп в положении лежа. 5.1. Лежа на спине, ноги вместе - делать круговые вращения стопами, пытаясь в выворотном положении мизинцами достать до пола. 5.2. Лежа на животе, ноги вместе, сокращенные стопы в первой позиции - пятки прижимать к полу, при этом не отрывая бедер от пола. 5.3. Лежа на спине, ноги вместе - натягивать и сокращать обе стопы, так же чередовать.</p>	1		1	13.02	
17	<p>Раздел 1. Современный танец Тема 2. Основные движения. 2.15 Упражнения для развития и укрепления мышц грудной клетки и плечевого пояса 2.16 Поза прямого угла</p>	1		1	16.02	
18	<p>Раздел 2. Гимнастика. Тема 2. Общеразвивающие упражнения 6. Упражнения на выработку выворотности и подъема стоп в положении сидя.</p>	1		1	18.02	

	<p>6.1.Сидя спиной к стене, ноги сомкнуты, колени вместе у груди – держась руками за внутренние стороны стоп, разводить их в первую позицию.</p> <p>6.2.Сидя на полу, ноги вместе, сокращенные стопы - лечь туловищем на ноги и руками захватить носки и раскрыть их в первую позицию и полежать.</p> <p>6.3.Сидя на коленях, руками упираться сзади - наклон назад, руки сгибаются в локтях, колени отрываются от пола и постоять на взъемах стоп.</p>					
19	<p>Раздел 1. Современный танец Тема 2. Основные движения. 2.17 Поза угла на 45° 2.18 Разворот стоп в положении сидя</p>	1		1	20.02	
20	<p>Раздел 2. Гимнастика. Тема 2. Общеразвивающие упражнения 7.Упражнения на развитие координации. 7.1.Асимметричные движения конечностями. 7.2.Перекрестная смена положений. 7.3.Нарушение привычных сочетаний движений.</p>	1		1	25.02	
21	<p>Раздел 3. Игры 2. «Море волнуется...»</p>	1		1	27.02	
Март(12ч.)						
22	<p>Раздел 1. Современный танец Тема 2. Основные движения. 2.19 Сокращение и вытягивание подъема и круговращение стоп 2.20 Lomotor</p>	1		1	02.03	
23	<p>Раздел 2. Гимнастика. Тема 2. Общеразвивающие упражнения 8.Упражнение на развитие выворотности в тазобедренном суставе в положении лежа. 8.1.Лежа на спине, ноги вместе на 90° градусов – ноги раскрываются в стороны и немного покачиваются.</p>	1		1	04.03	

	8.2.Лежа на животе, ноги вместе - одна нога выворотно идет по полу на 90°, другая на месте, при этом бедра не отрываются от пола.					
24	Раздел 1. Современный танец Тема 2. Основные движения. 2.21 Low back 2.22 Passe	1		1	06.03	
25	Раздел 2. Гимнастика. Тема 2. Общеразвивающие упражнения 9.Упражнения на развитие выворотности в тазобедренном суставе в положении сидя. 9.1.Сидя на полу, ноги раскрыты в стороны - корпус наклоняется вперед, руки пытаются достать пятки. 9.2.Сидя на полу, ноги согнуты и раскрыты в стороны, натянутые стопы соприкасаются только большими пальцами - держась руками за пятки, тянуть их вверх, а колени вниз.	1		1	09.03	
26	Раздел 1. Современный танец Тема 2. Основные движения. 2.23 Flex 2.24 Point 2.25 Stretch	1		1	11.03	
27	Раздел 2. Гимнастика. Тема 3.Стойки 3.1.Основная стойка. 3.2.Стойка ноги врозь. 3.3.Широкая стойка ноги врозь, руки на пояс. 3.4.Стойка ноги врозь правой (левой).	1		1	13.03	
28	Раздел 1. Современный танец Тема 3. Позиции рук. 3.1 Подготовительная 3.2 Первая 3.3 Вторая 3.4 Третья	1		1	16.03	
29	Раздел. Массовая работа	1		1	20.03	
30	Раздел 2. Гимнастика. Тема 3.Стойки 3.5.Скрестная стойка. 3.6.Стойка на коленях.	1		1	23.03	

	3.7. Стойка на левой (правой), правая (левая) нога согнута вперед, руки на пояс. 3.8.Стойка на правой (левой), левая (правая) вперед на носок.					
31	Раздел 1. Современный танец Тема 3. Позиции рук. 3.5 Четвертая 3.6 In position 3.7 Out position	1		1	25.03	
32	Раздел 2. Гимнастика. Тема 4.Упоры 4.1.Упор присев. 4.2.Упор стоя.	1		1	27.03	
33	Раздел 1. Современный танец Тема 3. Позиции рук. 3.8 Allonge 3.9 Arrondie	1		1	30.03	
Апрель(13ч.)						
34	Раздел 1. Современный танец Тема 4. Выворотные позиции ног 4.1Первая 4.2Вторая 4.3Третья	1		1	01.04	
35	Раздел 2. Гимнастика. Тема 4.Упоры 4.3.Упор лежа на бедрах. 4.4.Упор стоя на коленях.	1		1	03.04	
36	Раздел 1. Современный танец Тема 4. Выворотные позиции ног 4.4Четвертая 4.5Пятая	1		1	06.04	
37	Раздел 2. Гимнастика. Тема 5.Седы 5.1.Сед, руки на пояс. 5.2.Сед на пятках руки на пояс. 5.3.Сед ноги врозь с наклоном.	1		1	08.04	
38	Раздел 1. Современный танец Тема 5. Параллельные позиции ног 5.1 Первая 5.2 Вторая 5.3 Третья	1		1	10.04	
39	Раздел 2. Гимнастика. Тема 5.Седы 5.1.Сед, руки на пояс. 5.2.Сед на пятках руки на пояс.	1		1	13.04	

	5.3.Сед ноги врозь с наклоном.					
40	Раздел 1. Современный танец Тема 5. Параллельные позиции ног 5.4 Четвертая 5.5 Шестая	1		1	15.04	
41	Раздел. Массовая работа	1		1	17.04	
42	Раздел 2. Гимнастика. Тема 6. Наклоны 6.1.Наклон прогнувшись, руки в сторону. 6.2.Наклон вперед, руки назад.	1		1	20.04	
43	Раздел 1. Современный танец Тема 6. Основные шаги. 6.1 Square 6.2 Touch	1		1	22.04	
44	Раздел 2. Гимнастика. Тема 6. Наклоны 6.3.Наклон в сторону, руки на пояс. 6.4.Наклон вперед с захватом.	1		1	24.04	
45	Раздел 1. Современный танец. Тема 7. Основные прыжки 7.1 Jump 7.2 Jump с хлопками	1		1	27.04	
46	Раздел 3. Игры 3. «У жирафа»	1		1	29.04	
Май(11ч.)						
47	Раздел 1. Современный танец. Тема 8. Вращения Tourchaines	1		1	04.05	
48	Раздел. Массовая работа	1		1	06.05	
49	Раздел 2. Гимнастика. Тема 7. Позы 7.1.Кошка. 7.2.Ласковая кошка.	1		1	11.05	
50	Раздел 3. Игры 5. «Елочки пенечки»	1		1	13.05	
51	Раздел 2. Гимнастика. Тема 7. Позы 7.3.Мостик (1 этап). 7.4.Бабочка.	1		1	15.05	
52	Раздел 3. Игры 4. «Красочки»	1		1	18.05	
53	Раздел 2. Гимнастика. Тема 7. Позы 7.5.Лягушка. 7.6.Полушапат (1 этап)	1		1	20.05	

54	Раздел 2. Гимнастика. Тема 8.Упражнения с мячом 8.1.Мяч используется в качестве отягощения. 8.2.Как опора в положениях сидя и стоя.	1		1	22.05	
55	Раздел 2. Гимнастика. Тема 8.Упражнения с мячом 8.3.В качестве препятствия. 8.4.Как ориентир. 8.5.Упражнения для обучения метания и ловли мяча	1		1	25.05	
56	Раздел 3. Игры 6. «Вперед 4 шага»	1		1	27.05	
57	Итоговое занятие	1		1	29.05	
Всего:		57	2	55		

**Календарно-тематический план на второй год обучения
для средней группы №2**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Дата	
		всего	теория	практика	по плану	по факту
Сентябрь(24ч.)						
1	Раздел 1.Современный танец. Тема 1. Вводное занятие. Правила Т.Б.	2	2			
2	Раздел 2. Гимнастика. Тема 1. Теория 1.1. Знакомство с целями и задачами данного года обучения 1.2. Изучение основной терминологии курса	2	2			
3	Раздел 1.Современный танец. Тема 2. Основные движения 2.1 Sundari	2		2		
4	Раздел 2. Гимнастика. Тема 2. Общеразвивающие упражнения 1.Упражнения на укрепление мышц спины.	2		2		

	1.1 Сидя в позе со скрещенными ногами и вытянутыми вперед руками, медленно наклонить корпус как можно ниже.					
5	Раздел 1. Современный танец. Тема 2. Основные движения 2.2 Locomotor	2		2		
6	Раздел 2. Гимнастика. Тема 2. Общеразвивающие упражнения 1. Упражнения на укрепление мышц спины. 1.2 Из положения лежа на животе с прямыми сомкнутыми ногами, заложить руки за голову и ,прогнувшись в лопатках, поднять корпус вверх.	2		2		
7	Раздел 1. Современный танец. Тема 2. Основные движения 2.3 Frog position	2		2		
8	Раздел 2. Гимнастика. Тема 2. Общеразвивающие упражнения 1. Упражнения на укрепление мышц спины. 1.3 Из положения стоя на коленях (ноги вместе или разведены) сесть на пятки, подняв одну руку вверх, а другую опустив вниз, завести обе руки за спину и пальцы их соединить.	2		2		
9	Раздел 1. Современный танец. Тема 2. Основные движения 2.4 Frog position с наклоном корпуса	2		2		
10	Раздел 2. Гимнастика. Тема 2. Общеразвивающие упражнения 2. Упражнения на укрепление мышц живота. 2.1. Из положения лежа на спине с прямыми сомкнутыми ногами исполнить плавный подъем одной или двух вытянутых ног на 90 градусов.	2		2		

11	Раздел 3. Тренинг 1. «Хлопай в такт» (для развития чувства ритма)	2		2		
12	Раздел 4. Постановка и репетиция танцев Тема 1. Комбинация	2		2		
Октябрь(28ч.)						
13	Раздел 1.Современный танец. Тема 2. Основные движения 2.5 Frog position лежа на спине	2		2		
14	Раздел 2. Гимнастика. Тема 2. Общеразвивающие упражнения 2.Упражнения на укрепление мышц живота. 2.2.Из положения лежа на спине с вытянутыми сомкнутыми ногами, не отрывая ног от пола, вытянув руки вперед поднять корпус до вертикального (или на 45 градусов) положение.	2		2		
15	Раздел 1.Современный танец. Тема 2. Основные движения 2.6 Frog position лежа на животе	2		2		
16	Раздел 2. Гимнастика. Тема 2. Общеразвивающие упражнения 2.Упражнения на укрепление мышц живота. 2.3.Лежа на спине с вытянутыми сомкнутыми ногами - исполнить угол на 90 градусов, при этом во время подъема и опускания добавляется работа стопы.	2		2		
17	Раздел 1.Современный танец. Тема 2. Основные движения 2.7 Поза полушпагата	2		2		
18	Раздел 2. Гимнастика. Тема 2. Общеразвивающие упражнения 3.Упражнения на укрепление мышц поясницы. 3.1.Лежа на животе, касаясь пола подбородком, с прямыми вытянутыми ногами и руками, лежащими вдоль тела - поднять одну ногу как можно выше,	2		2		

	оставив другую прямую ногу на полу либо, согнув ее в колене, подпереть ею ногу поднятую.					
19	Раздел 1.Современный танец. Тема 2. Основные движения 2.8 Bridge (исходное положение – лежа на спине)	2		2		
20	Раздел 2. Гимнастика. Тема 2. Общеразвивающие упражнения 4.Упражнения на укрепление мышц рук и плечевого пояса. 4.1.Сгибание-разгибание рук в упорах лежа, сидя.	2		2		
21	Раздел 1.Современный танец. Тема 2. Основные движения 2.9 Bridge с покачиванием корпуса влево-вправо	2		2		
22	Раздел 2. Гимнастика. Тема 2. Общеразвивающие упражнения 4.Упражнения на укрепление мышц рук и плечевого пояса. 4.2.Переходы переступанием на руках из одних положений упоров в другие.	2		2		
23	Раздел 3. Тренинг 2. «Море волнуется...»(для развития воображения)	2		2		
24	Раздел 4. Постановка и репетиция танцев Тема 1. Комбинация	2		2		
25	Раздел 4. Постановка и репетиция танцев Тема 2. Постановка и репетиция танцев	2		2		
26	Раздел 1.Современный танец. Тема 2. Основные движения 2.10 Bridge с покачиванием корпуса вперед-назад	2		2		
Ноябрь(26ч.)						
27	Раздел 2. Гимнастика. Тема 2. Общеразвивающие упражнения 4.Упражнения на укрепление мышц рук и плечевого пояса. 4.3.Рывковые движения прямыми или сомкнутыми руками в стороны, вверх, назад; то же в сочетании с наклоном,	2		2		

	поворотом туловища.					
28	Раздел 1.Современный танец. Тема 2. Основные движения 2.11 Повороты на коленях	2		2		
29	Раздел 2. Гимнастика. Тема 2. Общеразвивающие упражнения 4.Упражнения на укрепление мышц рук и плечевого пояса. 4.4.Вращательные движения в плечевых суставах прямыми или сомкнутыми руками.	2		2		
30	Раздел 1.Современный танец. Тема 2. Основные движения 2.12 Упражнение «ножницы»	2		2		
31	Раздел 2. Гимнастика. Тема 2. Общеразвивающие упражнения 5.Упражнения на укрепление мышц ног. 5.1.Лежа на спине с прямыми сомкнутыми ногами и руками, открытыми в сторону - поднять ноги на 90 градусов, не отрывая рук от пола, медленно опустить соединенные прямые ноги влево или вправо на пол, сохраняя при этом прямой угол.	2		2		
32	Раздел 1.Современный танец. Тема 2. Основные движения 2.13 Passe лежа на полу	2		2		
33	Раздел 2. Гимнастика. Тема 2. Общеразвивающие упражнения 5.Упражнения на укрепление мышц ног. 5.2.Лежа на спине с прямыми вытянутыми ногами, руки вдоль корпуса - поочередное сгибание и разгибание ног (по принципу «велосипеда»).	2		2		
34	Раздел 1.Современный танец. Тема 2. Основные движения 2.14 Поза угла на 45-90° с разведением ног	2		2		
35	Раздел 2. Гимнастика. Тема 2. Общеразвивающие упражнения 6.Упражнения на развитие	2		2		

	шага. 6.1.Лежа на спине с вытянутыми сомкнутыми ногами - исполнить угол на 90 градусов, от тазобедренного сустава развернуть ноги в выворотное положение, развести как можно шире в сторону, вновь соединить и опустить в исходное положение.					
36	Раздел 1.Современный танец. Тема 2. Основные движения 2.15 Поза угла на 45-90° с добавлением работы стоп	2		2		
37	Раздел 2. Гимнастика. Тема 2. Общеразвивающие упражнения 6.Упражнения на развитие шага. 6.2.Поднимание одной прямой ноги на 90 градусов, лежа во все направления.	2		2		
38	Раздел 4. Постановка и репетиция танцев Тема 1. Комбинация	2		2		
39	Раздел 4. Постановка и репетиция танцев Тема 2. Постановка и репетиция танцев	2		2		
Декабрь(24ч.)						
40	Раздел 1.Современный танец. Тема 2. Основные движения 2.16 Low back	2		2		
41	Раздел 2. Гимнастика. Тема 2. Общеразвивающие упражнения 6.Упражнения на развитие шага. 6.3.Махи ногами лежа, вперед и в сторону.	2		2		
42	Раздел 1.Современный танец. Тема 2. Основные движения 2.17 Flex	2		2		
43	Раздел 2. Гимнастика. Тема 2. Общеразвивающие упражнения 6.Упражнения на развитие шага.	2		2		

	6.4.Наклоны корпуса сидя, с поворотом к одной из раскрытых в сторону ног.					
44	Раздел 1.Современный танец. Тема 2. Основные движения 2.18 Point	2		2		
45	Раздел 2. Гимнастика. Тема 2. Общеразвивающие упражнения 7.Упражнения на развитие гибкости позвоночника. 7.1.Броски ногой назад лежа на животе.	2		2		
46	Раздел 1.Современный танец. Тема 2. Основные движения 2.19 Jazz hand	2		2		
47	Раздел 2. Гимнастика. Тема 2. Общеразвивающие упражнения 7.Упражнения на развитие гибкости позвоночника. 7.2.Из положения стоя в естественной позиции - согнуть левую ногу в колене и взять ее за подъем левой рукой, поднять как можно выше. Корпус слегка наклонить и прогнуться, правую руку вытянуть вперед.	2		2		
48	Раздел 1.Современный танец. Тема 2. Основные движения 2.20 Contraction лежа на спине	2		2		
49	Раздел 2. Гимнастика. Тема 2. Общеразвивающие упражнения 8.Упражнения на развитие общей пластичности и мышечных ощущений (сюда входят упражнения сочетающие в себе гимнастические позы).	2		2		
50	Раздел 4. Постановка и репетиция танцев Тема 1. Комбинация	2		2		
51	Раздел 4. Постановка и репетиция танцев Тема 2. Постановка и репетиция танцев	2		2		
Январь(20ч.)						

52	Раздел 1.Современный танец. Тема 2. Основные движения 2.21 Release лежа на спине	2		2		
53	Раздел 2. Гимнастика. Тема 2. Общеразвивающие упражнения 9.Упражнения на развитие координации (включают в себя усложненные варианты упражнений первого года обучения).	2		2		
54	Раздел 1.Современный танец. Тема 2. Основные движения 2.22Contraction в положении стоя с добавлением работы рук	2		2		
55	Раздел 2. Гимнастика. Тема 3. Упоры 3.1.Упор лежа	2		2		
56	Раздел 1.Современный танец. Тема 2. Основные движения 2.23 Release в положении стоя с добавлением работы рук	2		2		
57	Раздел 2. Гимнастика. Тема 3. Упоры 3.2.Упор лежа сзади	2		2		
58	Раздел 1.Современный танец. Тема 2. Основные движения 2.24 Flat back	2		2		
59	Раздел 2. Гимнастика. Тема 4. Выпады 4.1.Выпад влево (вправо), руки на пояс.	2		2		
60	Раздел 1.Современный танец. Тема 2. Основные движения 2.25 Releve	2		2		
61	Раздел 3. Тренинг 3. «Повторяй за мной» (для развития координации)	2		2		
Февраль(26ч.)						
62	Раздел 1.Современный танец. Тема 2. Основные движения 2.26 Demi plié	2		2		
63	Раздел 2. Гимнастика. Тема 4. Выпады 4.2.Выпад правой (левой) вперед.	2		2		
64	Раздел 1.Современный танец. Тема 2. Основные движения 2.27 Plie-releve	2		2		

65	Раздел 2. Гимнастика. Тема 4. Выпады 4.3.Выпад правой (левой) назад, руки вперед.	2		2		
66	Раздел 1.Современный танец. Тема 2. Основные движения 2.28 Battement tendu	2		2		
67	Раздел 2. Гимнастика. Тема 4. Выпады 4.4.Скрестный выпад, руки в стороны.	2		2		
68	Раздел 1.Современный танец. Тема 2. Основные движения 2.29 Battement retire	2		2		
69	Раздел 2. Гимнастика. Тема 5. Приседы 5.1.Присед, руки на пояс.	2		2		
70	Раздел 1.Современный танец. Тема 2. Основные движения 2.30 Releve lent на 90° лежа на полу	2		2		
71	Раздел 2. Гимнастика. Тема 5. Приседы 5.2.Полуприсед, руки назад.	2		2		
72	Раздел 1.Современный танец. Тема 2. Основные движения 2.31 Grand battement лежа на полу	2		2		
73	Раздел 4. Постановка и репетиция танцев Тема 1. Комбинация Комбинация	2		2		
74	Раздел 4. Постановка и репетиция танцев Тема 2. Постановка и репетиция танцев Постановка и репетиция танцев	2		2		
Март (24ч.)						
75	Раздел 2. Гимнастика. Тема 5. Приседы 5.3.Круглый полуприсед.	2		2		
76	Раздел 1.Современный танец. Тема 2. Основные движения 2.32 Press position	2		2		
77	Раздел 2. Гимнастика. Тема 6. Позы 6.1. Мостик (2 этап).	2		2		
78	Раздел 1.Современный танец. Тема 2. Основные движения 2.33 Stretch	2		2		

79	Раздел 2. Гимнастика. Тема 6. Позы 6.2. Полу лук.	2		2		
80	Раздел 1.Современный танец. Тема 3.Позиции ног. 3.1 Выворотные	2		2		
81	Раздел 2. Гимнастика. Тема 6. Позы 6.3. Кобра.	2		2		
82	Раздел 1.Современный танец. Тема 3.Позиции ног. 3.2 Параллельные	2		2		
83	Раздел 1.Современный танец. Тема 3.Позиции ног. 3.3 Заворотные	2		2		
84	Раздел 2. Гимнастика. Тема 6. Позы 6.4. Ласточка.	2		2		
85	Раздел 4. Постановка и репетиция танцев Тема 1. Комбинация Комбинация	2		2		
86	Раздел 4. Постановка и репетиция танцев Тема 2. Постановка и репетиция танцев Постановка и репетиция танцев	2		2		
Апрель(26ч.)						
87	Раздел 1.Современный танец. Тема 3.Позиции ног. 3.4 Перпендикулярные	2		2		
88	Раздел 2. Гимнастика. Тема 6. Позы 6.5. Полушпагат.	2		2		
89	Раздел 1.Современный танец. Тема 4. Основные шаги 4.1 Square	2		2		
90	Раздел 2. Гимнастика. Тема 6. Позы 6.6.Полу свечка	2		2		
91	Раздел 1.Современный танец. Тема 4. Основные шаги 4.2 Touch	2		2		
92	Раздел 2. Гимнастика. Тема 7. Упражнения с гимнастической палкой 7.1.Палка используется как лидер движения.	2		2		
93	Раздел 1.Современный танец. Тема 4. Основные шаги	2		2		

	4.3 Flat step					
94	Раздел 2. Гимнастика. Тема 7. Упражнения с гимнастической палкой 7.2.Используется в качестве фиксатора положения тела.	2		2		
95	Раздел 1.Современный танец. Тема 4. Основные шаги 4.4 Pas chasse	2		2		
96	Раздел 2. Гимнастика. Тема 7. Упражнения с гимнастической палкой 7.3.Используется как препятствие.	2		2		
97	Раздел 1.Современный танец. Тема 5. Основные прыжки 5.1 Jump	2		2		
98	Раздел 2. Гимнастика. Тема 7. Упражнения с гимнастической палкой 7.4.Используется в качестве ориентира.	2		2		
99	Раздел 4. Постановка и репетиция танцев Тема 2. Постановка и репетиция танцев Постановка и репетиция танцев	2		2		
Май(16ч.)						
100	Раздел 1.Современный танец. Тема 5. Основные прыжки 5.2 Jump с хлопками	2		2		
101	Раздел 2. Гимнастика. Тема 7. Упражнения с гимнастической палкой 7.5.Используется как опора	2		2		
102	Раздел 1.Современный танец. Тема 5. Основные прыжки 5.3 Jump с поджатыми ногами	2		2		
103	Раздел 1.Современный танец. Тема 5. Основные прыжки 5.4 Ноп	2		2		
104	Раздел 1.Современный танец. Тема 5. Основные прыжки 5.5 Ноп с добавлением работы рук и головы	2		2		
105	Раздел 1.Современный танец. Тема 6. Вращения Tourchaines	2		2		
106	Раздел 1.Современный танец. Тема 6. Вращения	2		2		

	Tourchaines					
107	Раздел 1.Современный танец. Тема 6. Вращения Tourchaines	2		2		
108	Итоговое занятие			2		
Всего:		216	4	212		

**Календарно-тематический план на третий год обучения
для старшей группы №3**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Дата	
		всего	теория	практика	по плану	по плану
Сентябрь(24ч.+8ч.)						
1, 2	Раздел 1.Современный танец. Тема 1. Вводное занятие. Правила Т.Б.	2	2			
3	Раздел.4 Постановка и репетиция танцев			1		
4, 5	Раздел 2. Гимнастика. Тема 1. Теория 1.1. Знакомство с целями и задачами данного года обучения 1.2. Изучение основной терминологии курса	2	2			
6	Раздел.4 Постановка и репетиция танцев	1		1		
7, 8	Раздел 1.Современный танец. Тема 2. Основные движения 2.1 Sundari	2		2		
9, 10	Раздел 2. Гимнастика. Тема 2. Общеразвивающие упражнения 1.Силовые упражнения для	2		2		

	<p>стоп и голени.</p> <p>1.1.Поднимание на носки и пятки (в стойках, в упорах стоя).</p> <p>1.2.Ходьба на носках, на пятках.</p>					
11	Раздел.4 Постановка и репетиция танцев	1		1		
12, 13	Раздел 1.Современный танец. Тема 2. Основные движения 2.2 Frog position	2		2		
14,1 5	Раздел 2. Гимнастика. Тема 2. Общеразвивающие упражнения 1.Силовые упражнения для стоп и голени. 1.3.Подскоки на одной и двух ногах. 1.4.Движения стопой на себя - от себя в упражнениях связанных с движением ногами из положения сидя, лежа.	2		2		
16	Раздел.4 Постановка и репетиция танцев	1		1		
17, 18	Раздел 1.Современный танец. Тема 2. Основные движения 2.3 Перекаты в положении frog position	2		2		
19	Раздел.4 Постановка и репетиция танцев	1		1		
20, 21	Раздел 2. Гимнастика. Тема 2. Общеразвивающие упражнения 2.Упражнения для увеличения подвижности в суставах ног и тазовой области. 2.1.Сгибания и разгибания, вращения стопой в упоре сидя, то же помогая себе руками. 2.2.Из упора на пятках пружинящие движения, отрывая колени от пола.	2		2		
22,2 3	Раздел 1.Современный танец. Тема 2. Основные движения 2.4 Bridge	2		2		
24	Раздел.4 Постановка и репетиция танцев	1		1		
25, 26	Раздел 3. Тренинг 2. «Море волнуется...»(для	2		2		

	развития воображения)					
27	Раздел.4 Постановка и репетиция танцев	1		1		
28, 29	Раздел 2. Гимнастика. Тема 2. Общеразвивающие упражнения 2.Упражнения для увеличения подвижности в суставах ног и тазовой области. 2.3.В положении выпада пружинящие движения, постараться коснуться пола пяткой находящейся сзади ноги. 2.4.В стойке ноги врозь перенесение тяжести тела на внешнюю и внутреннюю части стопы (с ноги на ногу).	2		2		
30	Раздел.4 Постановка и репетиция танцев	1		1		
31, 32	Раздел 1.Современный танец. Тема 2. Основные движения 2.5 Bridge с покачиванием корпуса	2		2		
33	Раздел.4 Постановка и репетиция танцев	1		1		
Октябрь(24ч.+8ч.)						
34, 35	Раздел 2. Гимнастика. Тема 2. Общеразвивающие упражнения 3.Силовые упражнения для мышц бедра. 3.1. Приседание на двух и на одной ноге. 3.2.Ходьба в полуприседе.	2		2		
36	Раздел.4 Постановка и репетиция танцев	1		1		
37, 38	Раздел 1.Современный танец. Тема 2. Основные движения 2.6 Lowback	2		2		
39	Раздел.4 Постановка и репетиция танцев	1		1		
40, 41	Раздел 2. Гимнастика. Тема 2. Общеразвивающие упражнения 3.Силовые упражнения для мышц бедра. 3.3.Прыжки из приседов и полуприседов.	2		2		

	3.4.Наклоны с прямым туловищем из стойки на коленях.					
42, 43	Раздел 1.Современный танец. Тема 2. Основные движения 2.7 Повороты на коленях	2		2		
44	Раздел.4 Постановка и репетиция танцев	1		1		
45, 46	Раздел 2. Гимнастика. Тема 2. Общеразвивающие упражнения 3.Силовые упражнения для мышц бедра. 3.5.Вставание на олени и с колен. 3.6.Сгибание-разгибание в коленном суставе в положении лежа на животе.	2		2		
47	Раздел.4 Постановка и репетиция танцев	1		1		
48, 49	Раздел 1.Современный танец. Тема 2. Основные движения 2.8 Упражнения для развития координации	2		2		
50, 51	Раздел 2. Гимнастика. Тема 2. Общеразвивающие упражнения 4.Упражнения для мышц тазового дна. 4.1.Поднимание таза из упоров сидя. 4.2.«Ходьба» в седе.	2		2		
52	Раздел.4 Постановка и репетиция танцев	1		1		
53, 54	Раздел 1.Современный танец. Тема 2. Основные движения 2.9 Jazz hand	2		2		
55	Раздел.4 Постановка и репетиция танцев	1		1		
56, 57	Раздел 2. Гимнастика. Тема 2. Общеразвивающие упражнения 4.Упражнения для мышц тазового дна. 4.2.«Ходьба» в седе. 4.3.Поднимание таза из положений лежа на спине.	2		2		
58, 59	Раздел 1.Современный танец. Тема 2. Основные движения	2		2		

	2.10 Contraction					
60, 61	Раздел 2. Гимнастика. Тема 2. Общеразвивающие упражнения 5. Упражнения для увеличения подвижности в тазобедренных суставах. 5.1. Движения тазом в стойке ноги врозь. 5.2. Пружинящие покачивания в выпадах.	2		2		
62	Раздел.4 Постановка и репетиция танцев	1		1		
63, 64	Раздел 3. Тренинг 2. «Море волнуется...»(для развития воображения)	2		2		
65	Раздел.4 Постановка и репетиция танцев	1		1		
Ноябрь(20ч.+7ч.)						
66, 67	Раздел 1. Современный танец. Тема 2. Основные движения 2.11 Release	2		2		
68	Раздел.4 Постановка и репетиция танцев	1		1		
69, 70	Раздел 2. Гимнастика. Тема 2. Общеразвивающие упражнения 5. Упражнения для увеличения подвижности в тазобедренных суставах. 5.3. Махи ногами. 5.4. Приседания в стойке ноги врозь, ноги развернуты наружу.	2		2		
71	Раздел.4 Постановка и репетиция танцев	1		1		
72, 73	Раздел 1. Современный танец. Тема 2. Основные движения 2.12 Flat back	2		2		
74, 75	Раздел 2. Гимнастика. Тема 2. Общеразвивающие упражнения 5. Упражнения для увеличения подвижности в тазобедренных суставах. 5.5. Наклоны в положении седа, седа ноги врозь. 5.6. Пружинящие наклоны или движения ногами с захватом	2		2		

	(помогая себе руками).					
76	Раздел.4 Постановка и репетиция танцев	1		1		
77, 78	Раздел 1.Современный танец. Тема 2. Основные движения 2.13 Demi plie	2		2		
79	Раздел.4 Постановка и репетиция танцев	1		1		
80, 81	Раздел 2. Гимнастика. Тема 2. Общеразвивающие упражнения 6.Силовые упражнения для мышц передней поверхности туловища. 6.1.Движение ногами в упорах сидя (сгибание-разгибание, поднимание-опускание, разведение-сведение). 6.2.Поднимание туловища в сед из положения лежа на спине.	2		2		
82, 83	Раздел 1.Современный танец. Тема 2. Основные движения 2.14 Grand plie	2		2		
84	Раздел.4 Постановка и репетиция танцев	1		1		
85, 86	Раздел 2. Гимнастика. Тема 2. Общеразвивающие упражнения 6.Силовые упражнения для мышц передней поверхности туловища. 6.3.Поднимание ног в положении лежа на спине. 6.4.Одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине.	2		2		
87	Раздел.4 Постановка и репетиция танцев	1		1		
88, 89	Раздел 1.Современный танец. Тема 2. Основные движения 2.15 Battement tendu	2		2		
90, 91	Раздел 2. Гимнастика. Тема 2. Общеразвивающие упражнения 7.Упражнения для увеличения подвижности позвоночника. 7.1.Наклоны назад из стойки ноги врозь. 7.2. Прогибания с упором на	2		2		

	руки из положения лежа на животе.					
92	Раздел.4 Постановка и репетиция танцев	1		1		
Декабрь(26ч.+9ч.)						
93, 94	Раздел 1.Современный танец. Тема 2. Основные движения 2.16 Battement tendu jete	2		2		
95	Раздел.4 Постановка и репетиция танцев	1		1		
96, 97	Раздел 2. Гимнастика. Тема 2. Общеразвивающие упражнения 7.Упражнения для увеличения подвижности позвоночника. 7.2. Прогибания с упором на руки из положения лежа на животе. 7.3. Пружинящие наклоны вперед в положении стоя, сидя.	2		2		
98, 99	Раздел 3. Тренинг 4.Игра на ловкость «Кто быстрее?»	2		2		
100	Раздел.4 Постановка и репетиция танцев	1		1		
101, 102	Раздел 1.Современный танец. Тема 2. Основные движения 2.17 Demi rond	2		2		
103	Раздел.4 Постановка и репетиция танцев	1		1		
104, 105	Раздел 2. Гимнастика. Тема 2. Общеразвивающие упражнения 8.Упражнения для мышц задней поверхности туловища. 8.1.Поднимание туловища из положения лежа на спине. 8.2.Поднимание ног из положения лежа на животе.	2		2		
106, 107	Раздел 1.Современный танец. Тема 2. Основные движения 2.18 Rond de jambe par terre	2		2		
108	Раздел.4 Постановка и репетиция танцев	1		1		
109, 110	Раздел 2. Гимнастика. Тема 2. Общеразвивающие упражнения 8.Упражнения для мышц задней поверхности туловища.	2		2		

	8.2.Поднимание ног из положения лежа на животе. 8.3.Одновременное поднимание туловища и ног из этого же положения.					
111	Раздел.4 Постановка и репетиция танцев	1		1		
112, 113	Раздел 1.Современный танец. Тема 2. Основные движения 2.19 Curve	2		2		
114, 115	Раздел 2. Гимнастика. Тема 2. Общеразвивающие упражнения 9.Силовые упражнения для мышц боковой поверхности туловища. 9.1.Из положения ноги врозь приседы с поворотами туловища и касанием пятки рукой. 9.2.Из стойки на коленях ноги врозь повороты туловища с касанием пятки разноименной рукой.	2		2		
116	Раздел.4 Постановка и репетиция танцев	1		1		
117, 118	Раздел 1.Современный танец. Тема 2. Основные движения 2.20 High release	2		2		
119	Раздел.4 Постановка и репетиция танцев	1		1		
120, 121	Раздел 2. Гимнастика. Тема 2. Общеразвивающие упражнения 9.Силовые упражнения для мышц боковой поверхности туловища. 9.2.Из стойки на коленях ноги врозь повороты туловища с касанием пятки разноименной рукой. 9.3.Из седа ноги врозь повороты с опорой на одну руку в упор лежа боком.	2		2		
122, 123	Раздел 1.Современный танец. Тема 2. Основные движения 2.21 Deep contraction	2		2		
124	Раздел.4 Постановка и репетиция танцев	1		1		

125, 126	Раздел 3. Тренинг 3. «Повторяй за мной» (для развития координации)	2		2		
127	Раздел.4 Постановка и репетиция танцев	1		1		
Январь(16ч+6.)						
128, 129	Раздел 1.Современный танец. Тема 2. Основные движения 2.22 Arch	2		2		
130	Раздел.4 Постановка и репетиция танцев	1		1		
131, 132	Раздел 2. Гимнастика. Тема 2. Общеразвивающие упражнения 10.Силовые упражнения для мышц шеи. 10.1.Руки на голове: наклоны головы вперед, назад, в стороны преодолевая сопротивление рук. 10.2.Стоя на коленях с опорой головы о ладони (на мягкой опоре), перекаты со лба на затылок.	2		2		
133	Раздел.4 Постановка и репетиция танцев	1		1		
134, 135	Раздел 1.Современный танец. Тема 2. Основные движения 2.23 Releve lent на 90° лежа на полу	2		2		
136, 137	Раздел 2. Гимнастика. Тема 2. Общеразвивающие упражнения 11.Упражнения для увеличения подвижности в суставах шейного отдела. 11.1.Наклоны головы вперед, назад, в сторону. 11.2.Повороты головы.	2		2		
138	Раздел.4 Постановка и репетиция танцев	1		1		
139, 140	Раздел 1.Современный танец. Тема 2. Основные движения 2.24 Grand battement лежа на полу	2		2		
141	Раздел.4 Постановка и репетиция танцев	1		1		
142, 143	Раздел 2. Гимнастика. Тема 2. Общеразвивающие упражнения 12.Круговые движения	2		2		

	головой. 12.1.Упражнения на расслабление мышц туловища и шеи. Расслабленное «падение» головы вперед, назад ,в стороны, круговые движения головой. 12.2.Покачивания, потряхивания головой и туловищем, наклонившись вперед.					
144, 145	Раздел 1.Современный танец. Тема 2. Основные движения 2.25 Grand battement с добавлением работы рук и головы	2		2		
146	Раздел.4 Постановка и репетиция танцев	1		1		
147, 148	Раздел 2. Гимнастика. Тема 2. Общеразвивающие упражнения 12.Круговые движения головой. 12.3.Последовательное расслабление шеи, верхней части туловища, всего туловища. 12.4.Свободные круговые движения туловищем.	2		2		
149	Раздел.4 Постановка и репетиция танцев	1		1		
Февраль(24ч.+8ч.)						
150, 151	Раздел 1.Современный танец. Тема 2. Основные движения 2.26 Press position	2		2		
152	Раздел.4 Постановка и репетиция танцев	1		1		
153	Раздел.4 Постановка и репетиция танцев	1		1		
154, 155	Раздел 2. Гимнастика. Тема 2. Общеразвивающие упражнения 12.Круговые движения головой. 12.5.Приподнимание отдельных частей туловища с последующим расслаблением. 12.6.Чередование напряжений и расслаблений отдельных мышечных групп туловища.	2		2		

156, 157	Раздел 1.Современный танец. Тема 2. Основные движения 2.27 Jerk position	2		2		
158, 159	Раздел 2. Гимнастика. Тема 3. Позы 3.1. Мостик (3 этап). 3.2. Свечка.	2		2		
160	Раздел.4 Постановка и репетиция танцев	1		1		
161, 162,	Раздел 1.Современный танец. Тема 2. Основные движения 2.28 Kick	2		2		
163	Раздел.4 Постановка и репетиция танцев	1		1		
164, 165	Раздел 2. Гимнастика. Тема 3. Позы 3.3. Березка. 3.4. Плуг.	2		2		
166, 167	Раздел 1.Современный танец. Тема 2. Основные движения 2.29 Stretch	2		2		
168	Раздел.4 Постановка и репетиция танцев	1		1		
169, 170	Раздел 2. Гимнастика. Тема 3. Позы 3.5. Лодочка. 3.6.Лук.	2		2		
171	Раздел.4 Постановка и репетиция танцев	1		1		
172, 173	Раздел 1.Современный танец. Тема 4. Основные шаги 4.1 Square	2		2		
174, 175	Раздел 2. Гимнастика. Тема 3. Позы 3.7 Аист.	2		2		
176	Раздел.4 Постановка и репетиция танцев	1		1		
177, 178	Раздел 1.Современный танец. Тема 4. Основные шаги 4.2 Touch	2		2		
179	Раздел.4 Постановка и репетиция танцев	1		1		
180, 181	Раздел 2. Гимнастика. Тема 4 Упражнения со скакалкой 1.Скакалка используется в качестве фиксатора положения тела.	2		2		
Март(26ч.+9ч.)						
182, 183	Раздел 1.Современный танец. Тема 4. Основные шаги	2		2		

	4.3 Flat step					
184	Раздел.4 Постановка и репетиция танцев	1		1		
185, 186	Раздел 2. Гимнастика. Тема 4 Упражнения со скакалкой 2.Скакалка используется как препятствие.	2		2		
187	Раздел.4 Постановка и репетиция танцев	1		1		
188, 189	Раздел 1.Современный танец. Тема 4. Основные шаги 4.4 Pas chasse	2		2		
190, 191	Раздел 2. Гимнастика. Тема 4 Упражнения со скакалкой 3.Скакалка используется для прикрепления или закрепления к опоре отдельных частей тела.	2		2		
192	Раздел.4 Постановка и репетиция танцев	1		1		
193, 194	Раздел 1.Современный танец. Тема 5. Основные прыжки 5.1 Jump 5.2 Jump с хлопками	2		2		
195	Раздел.4 Постановка и репетиция танцев	1		1		
196, 197	Раздел 2. Гимнастика. Тема 4 Упражнения со скакалкой 4.Скакалка используется для прыжков при ее вращении.	2		2		
198, 199	Раздел 1.Современный танец. Тема 5. Основные прыжки 5.3 Jump с поджатыми ногами 5.4 Нор	2		2		
200	Раздел.4 Постановка и репетиция танцев	1		1		
201, 202	Раздел 2. Гимнастика. Тема 4 Упражнения со скакалкой 5.Скакалка используется как эстафетный снаряд на развитие ловкости и быстроты.	2		2		
203	Раздел.4 Постановка и репетиция танцев	1		1		
204, 205	Раздел 1.Современный танец. Тема 5. Основные прыжки 5.5Нор с добавлением работы рук и головы	2		2		

	5.6 Leap					
206, 207	Раздел 2. Гимнастика. Тема 2. Общеразвивающие упражнения 1.Силовые упражнения для стоп и голени.	2		2		
208	Раздел.4 Постановка и репетиция танцев	1		1		
209, 210	Раздел 1.Современный танец. Тема 5. Основные прыжки 5.7 Leap с добавлением работы рук и головы 5.8 Glissade	2		2		
211	Раздел.4 Постановка и репетиция танцев	1		1		
212, 213	Раздел 2. Гимнастика. Тема 2. Общеразвивающие упражнения 2.Упражнения для увеличения подвижности в суставах ног и тазовой области.	2		2		
214, 215	Раздел 1.Современный танец. Тема 5. Основные прыжки 5.9 Assemble 5.10 Grand jete	2		2		
216	Раздел.4 Постановка и репетиция танцев	1		1		
	Апрель(26ч.+8ч.)					
217, 218	Раздел 2. Гимнастика. Тема 2. Общеразвивающие упражнения 3.Силовые упражнения для мышц бедра.	2		2		
219, 220	Раздел 1.Современный танец. Тема 6. Вращения Tourchaines	2		2		
221	Раздел.4 Постановка и репетиция танцев	1		1		
222, 223	Раздел 2. Гимнастика. Тема 2. Общеразвивающие упражнения 4.Упражнения для мышц тазового дна.	2		2		
224	Раздел.4 Постановка и репетиция танцев	1		1		
225, 226	Раздел 1.Современный танец. Тема 6. Вращения Tourchaines	2		2		
227, 228	Раздел 2. Гимнастика. Тема 2. Общеразвивающие упражнения	2		2		

	5.Упражнения для увеличения подвижности в тазобедренных суставах.					
229	Раздел.4 Постановка и репетиция танцев	1		1		
230, 231	Раздел 1.Современный танец. Тема 6. Вращения Tourchaines	2		2		
232	Раздел.4 Постановка и репетиция танцев	1		1		
233, 234	Раздел 2. Гимнастика. Тема 2. Общеразвивающие упражнения 6.Силовые упражнения для мышц передней поверхности туловища.	2		2		
235, 236	Раздел 1.Современный танец. Тема 6. Вращения Pirouette	2		2		
237	Раздел.4 Постановка и репетиция танцев	1		1		
238, 239	Раздел 2. Гимнастика. Тема 2. Общеразвивающие упражнения 7.Упражнения для увеличения подвижности позвоночника.	2		2		
240	Раздел.4 Постановка и репетиция танцев	1		1		
241, 242	Раздел 2. Гимнастика. Тема 2. Общеразвивающие упражнения 8.Упражнения для мышц задней поверхности туловища.	2		2		
243	Раздел.4 Постановка и репетиция танцев	1		1		
244, 245	Раздел 2. Гимнастика. Тема 2. Общеразвивающие упражнения 9.Силовые упражнения для мышц боковой поверхности туловища.	2		2		
246	Раздел.4 Постановка и репетиция танцев	1		1		
247, 248	Раздел 2. Гимнастика. Тема 2. Общеразвивающие упражнения 10.Силовые упражнения для мышц шеи. 11.Упражнения для увеличения подвижности в суставах	2		2		

	шейного отдела.					
Май(22ч.+9ч.)						
249, 250	Раздел 2. Гимнастика. Тема 2. Общеразвивающие упражнения 12.Круговые движения головой.	2		2		
251	Раздел.4 Постановка и репетиция танцев	1		1		
252, 253	Раздел 2. Гимнастика. Тема 3. Позы 3.1. Мостик (3 этап). 3.2. Свечка.	2		2		
254	Раздел.4 Постановка и репетиция танцев	1		1		
255, 256	Раздел 2. Гимнастика. Тема 3. Позы 3.1. Мостик (3 этап). 3.2. Свечка.	2		2		
257	Раздел.4 Постановка и репетиция танцев	1		1		
258, 259	Раздел 2. Гимнастика. Тема 3. Позы 3.1. Мостик (3 этап). 3.2. Свечка.	2		2		
260, 261	Раздел 2. Гимнастика. Тема 3. Позы 3.3. Березка. 3.4. Плуг.	2		2		
262	Раздел.4 Постановка и репетиция танцев	1		1		
263, 264	Раздел 2. Гимнастика. Тема 3. Позы 3.3. Березка. 3.4. Плуг.	2		2		
265	Раздел.4 Постановка и репетиция танцев	1		1		
266, 267	Раздел 2. Гимнастика. Тема 3. Позы 3.3. Березка. 3.4. Плуг.	2		2		
268, 269	Раздел 3. Тренинг 5.«Дискотека» (для раскрепощения учащихся)	2		2		
270	Раздел.4 Постановка и репетиция танцев	1		1		
271, 272	Итоговое занятие	2		2		
273	Раздел.4 Постановка и репетиция танцев	1		1		
274, 275	Раздел.4 Постановка и репетиция танцев	2		2		

	Массовая работа коллектива (концерты, фестивали, конкурсы) 276,277, 278,279, 280, 281,282,283,284,285,286,287,28 8					
	Индивидуальная работа					
	ИТОГО	324	4	320		

**3.2. Лист корректировки
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Мы танцуем жизнь»**

№ п/п	Причина корректировки	Дата	Согласование с методистом учреждения (подпись)
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			
17.			
18.			
19.			
20.			
21.			
22.			
23.			
24.			
25.			

**Формы оценки результатов обучения по дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей программе**

Мониторинг результатов обучения ребенка по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

Основными принципами проведения и организации всех видов контроля успеваемости являются: систематичность и учет индивидуальных особенностей обучающегося.

Каждый из видов контроля освоения общеобразовательной программы обучающимся имеет свои цели, задачи и формы, что позволяет отследить уровень усвоения теоретических и практических знаний, умений и навыков, уровень развития физических и эстетических качеств личности обучающихся, их эмоциональное состояние.

Разработаны творческие задания. Выполнение этих заданий оценивается по уровням: низкий, средний, высокий.

3 б. Высокий уровень — оптимальное развитие качества или навыка

2 б. Средний уровень — качество или навык находится в развитии

3 б. Низкий уровень — развитие качества или навыка находится в начальной стадии развития в полном объеме освоил практические умения и навыки;

самостоятельно, непринужденно и пластично и выразительно выполняет танцевальные движения по программе

освоил практические умения и навыки в неполном объеме; движения не всегда пластичны и скоординированы; недостаточно ритмичен в исполнении танцевальных движений

недостаточно освоил практические умения и навыки; движения скованы и не естественные

проявляет заинтересованность к восприятию программного танцевального материала

редко проявляет интерес к освоению танцевального материала

отсутствует интерес к восприятию танцевального материала

в свободной пляске самостоятельно и выразительно исполняет придуманные или выбранные однотипные движения

в свободной пляске, при оказании словесной помощи проявляет творчество в исполнении выбранных однотипных движений

при оказании словесной помощи не способен воспринимать характер музыки и движения.

самостоятельно и эмоционально перевоплощается и передает в танце игровой образ

при оказании словесной помощи передает игровой образ

отсутствует интерес к восприятию движений под музыку.

На основании результатов промежуточной аттестации определяется успешность развития детей и усвоения ими дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы на определенном этапе обучения. Отслеживание результатов обучения по основным параметрам проводится во время промежуточной и итоговой аттестации.

Диагностическая карта

Диагностика детей динамики развития музыкально-ритмических способностей

Для отслеживания динамики развития музыкально – ритмических способностей предлагается диагностика, в которой выделены следующие параметры:

1. Артистизм – исполнение любого номера красиво, свободно, в соответствии с характером произведения.
2. Гибкость – показатель пластичности тела, придаёт танцу выразительность, способствует тем самым созданию сценического образа.
3. Координация – умение согласовывать движения различными частями тела под музыку.
4. Растяжка – эластичность мышц, что обеспечивает широту и свободу движений.
5. Осанку - манера держать своё тело в статике и динамике, в пространственных и временных условиях.
6. Чувство ритма – умение слышать и воспроизводить ритмический рисунок произведений, чередование сильных и слабых долей такта, акценты в требуемом темпе.

Методические рекомендации для проведения диагностики

Данную диагностику желательно провести на первых этапах занятий.

Для определения уровня развития музыкально – ритмически способностей можно использовать трёхбалльную систему, где:

3 – это показатель высокого уровня;

2 – средний уровень развития;

1 – низкий уровень.

В процессе диагностирования можно выявить группы обучающихся с низким уровнем развития музыкально – ритмических способностей, высоким уровнем того или иного аспекта диагностирования. Знание способностей кадет поможет определить основные проблемы и составить в соответствии с ними развивающие комплексы упражнений. Ребятам с высоким уровнем развития музыкально – ритмических данных необходима соответствующая корректировка, закрепление результатов и добавление к ним более сложных развивающих упражнений.

Для отслеживания роста в развитии можно использовать специально составленные контрольные упражнения. Правильно подобранные задания (с учётом индивидуальных особенностей ребят) играют огромную роль в достижении результатов.

План воспитательной работы

№ п/п	Наименование мероприятия	Дата проведения
1	Проведение родительских собраний	в течение года (4 раза в год)
2	Проведение бесед, информационных часов с учащимися: - правила дорожного движения; - правила поведения в общественных местах; - правила поведения на воде, на льду; - беседы о здоровом образе жизни, гигиене, закаливании, питании, профилактике вредных привычек; - о психологической подготовке, самооценке; - правила поведения на занятиях; - опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами; - правила поведения при угрозе террористического акта; - о противопожарной безопасности.	в течение года
3	Проведение индивидуальных бесед и встреч с родителями	в течение года
4	Выявление одаренных учащихся	в течение года
5	Организовать проведение просмотров различных интеллектуальных конкурсов (фото, видеоматериалы) и их обсуждение	в течение года
6	Организовать и проводить культурно-массовые мероприятия, посвященные: Дню города, Дню защиты детей, Дню Победы и т.д.	в течение года
7	Подготовка учащихся к муниципальным, республиканским мероприятиям	в течение года
8	Встреча с успешными и известными людьми города	в течение года
9	Организация отдыха учащихся на период каникул	октябрь, январь, март, июль, август