

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
Иркутского районного муниципального образования
«Никольская средняя общеобразовательная школа»**

Принято:

На заседании педагогического совета
Протокол № 1 от «29» августа 2022 г.

Утверждено:

Директором МОУ ИРМО «Никольская
СОШ»

И. Н. Куликова
Приказ № _ОД - 247 от «30» августа
2022г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Азбука танца »

Детского хореографического объединения «Карамельки»

Направленность: художественная

(хореографическое творчество)

Возраст обучающихся: 7 – 15 лет

Срок реализации: 3 год обучения (204 часа/год)

Количество часов в неделю - 6 часов

Разработчик:
педагог дополнительного образования
Парамонова Валентина Анатольевна
Квалификационной категории нет

Никольск

2021 г.

Пояснительная записка

В обществе предъявляются повышенные требования к всестороннему развитию и творческой активности личности. В связи с этим возрастает роль эстетического воспитания подрастающего поколения. Дополнительная образовательная программа по хореографическому творчеству реализуется в художественной направленности.

Хореографическая деятельность - это сложный процесс, в ходе которого осуществляется развитие личности, знакомство с основными элементами народного и современного танца, приобретение в процессе занятий специальных навыков развивает у детей художественный вкус, воспитывает у них благородство и изящество исполнения, формирует общую культуру. Занятия танцами учат детей красоте и выразительности движений, силе и ловкости, развивают и совершенствуют их мышечно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечнососудистую системы. Кроме того, занятия танцами требуют от учащихся напряженных усилий и собранности, повышает их трудолюбие, закаляет волю, характер, способствует всестороннему развитию личности.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время, особое внимание уделяется культуре, искусству и приобщению детей к здоровому образу жизни, к общечеловеческим ценностям. Укрепление психического и физического здоровья. Получение общего эстетического, морального и физического развития.

Направленность:

Образовательная программа направлена на вооружение воспитанников знаниями основ хореографического искусства, развитие артистических, исполнительских способностей детей, высокого общефизического, социального, интеллектуального, нравственного уровня.

Концептуальная идея программы:

Предполагает целенаправленную работу по обеспечению воспитанников дополнительной возможностью удовлетворения творческих и образовательных потребностей для духовного, интеллектуального развития, посредством приобщения их к миру танца, народной, классической музыки.

Новизна программы:

Учитывая требования современного дополнительного образования, данная комплексная программа реализует основные идеи и цели системы дополнительного образования детей: развитие мотивации детей к познанию и творчеству; содействие личностному и профессиональному самоопределению обучающихся, их адаптации в современном динамическом обществе; приобщение подрастающего поколения к ценностям мировой культуры и искусству; сохранение и охрана здоровья детей. ориентацию индивидуальных особенностей воспитанника, бережное сохранение и приумножение таких важных качеств ребенка, как инициативность, самостоятельность, фантазия, самобытность.

Педагогическая целесообразность программы объясняется основными принципами, на которых основывается вся программа, это – принцип взаимосвязи обучения и развития; принцип взаимосвязи эстетического воспитания с хореографической и физической подготовкой, что способствует развитию творческой активности детей, дает детям возможность участвовать в постановочной и концертной деятельности. Эстетическое воспитание помогает становлению основных качеств личности: терпению, активности, самостоятельности, трудолюбию. Программный материал нацелен на развитие ребенка, на приобщение его к здоровому образу жизни в результате разностороннего воспитания (развитие разнообразных движений, укрепление мышц; понимание детьми связи красоты движений с правильным выполнением физических упражнений и др.).

Цель программы: Создать условия для обучения детей основам хореографии, воспитания чувства коллективизма, способности к продуктивному творческому общению через формирования навыков выполнения танцевальных упражнений.

Задачи:

- Сформировать танцевальные знания, умения и навыки на основе овладения и освоения программного материала.
- Научить выразительности и пластичности движений.
- Формировать фигуру, ловкость, выносливость и физическую силу.
- Дать возможность детям самостоятельно фантазировать и разрабатывать новые танцевальные движения и сюжеты.
- Воспитать музыкальный вкус и любовь к искусству танца.

Обучающие:

- обучить выразительному и техничному исполнению движений;
- сформировать навык исполнения экзерсиса у станка и на середине;
- сформировать навыки публичного выступления, умения держаться на сцене;
- научить анализировать свою работу на занятии и в концертном выступлении.
- познакомить обучающихся, с разными видами и стилями хореографии через учебную и художественно-творческую деятельность.

Развивающие:

- ознакомить с историей возникновения народного танца;
- развить музыкальные способности: музыкальный слух, музыкальную память, мышление, чувство ритма;
- развить координацию;
- развить навыки и умения анализировать содержание музыкальных фраз, предложений, применяя эти знания при разучивании и исполнении танцевальных комбинаций;

Воспитывающие:

- воспитать трудолюбие и дисциплинированность;
- сформировать навыки самостоятельной работы над танцевальным номером;
- сформировать художественный музыкальный вкус, развить интерес к исполнению народных танцев и посещению концертов;
- воспитать культуру общения в творческом коллективе;
- воспитать чувство ответственности перед самим собой и коллективом
- воспитывать интерес к танцевальной культуре своего народа и народов других национальностей

Программа предусматривает дифференцированный подход к обучению, учёт индивидуальных психофизиологических особенностей воспитанников. Использование традиционных и современных приёмов обучения позволяет заложить основы для формирования основных компонентов учебной деятельности: умение видеть цель и действовать согласно с ней, умение контролировать и оценивать свои действия. Репертуар для каждого хореографического коллектива подбирается педагогом с учетом возрастных, психологических особенностей воспитанников, их хореографических данных.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы 7-15 лет. В коллектив дети принимаются на свободной основе. Особенности работы обусловлены, прежде всего, возрастными и физическими возможностями детей в освоение хореографического материала. Знание этих возможностей помогает педагогу выбрать посильный для освоения хореографический материал, вызвать и сохранить интерес и желание заниматься сольным и ансамблевым танцем.

Занимаясь в хореографическом коллективе, учащиеся получают не только хореографическую подготовку, но и знакомятся с шедеврами современной, народной и

классической хореографии, приобретают навыки выступления перед зрителями, развивают умственные и физические центры организма в целом.

Общая характеристика курса.

Сроки реализации программы художественной направленности - 3 года.

Режим занятий для групп:

3 раза в неделю по 2 академических часа.

Формы работы:

- Коллективная – воспитанники рассматриваются как целостный коллектив, (самостоятельная постановка хореографических композиций).
- Групповая – состоящих из трех и более человек, которые в свою очередь имеют общие цели, и активно взаимодействуют между собой.
- Индивидуальная - оказание помощи воспитаннику по усвоению сложного материала. Подготовка к сольному номеру.

Основные методы обучения:

1. Наглядный.

а) непосредственно показ педагогом движений под счет и под музыку;

б) показ правильного исполнения или ошибок на конкретном ребенке;

в) использование графических материалов, различных приспособлений при объяснении;

2. Словесный.

Обращение к сознанию ребенка, добиваясь не автоматического, а осмысленного выполнения и исполнения.

3. Практический.

В его основе лежит много кратное повторение и отработка движений.

4. Видеометод.

Просмотр видеоматериала о хореографическом искусстве, обучение на основе видеоматериала народной, классической и современной хореографии.

Принципы реализации программы

Реализация данной программы предполагает осуществление образовательной деятельности на следующих принципах:

- **Принцип дидактики** («построение» учебного процесса от простого к сложному).
- **Принцип актуальности** (предлагает максимальную приближенность содержания программы к реальным условиям деятельности детского объединения).
- **Принцип системности** (подразумевает систематическое проведение занятий).
- **Принцип творчества и успеха** - индивидуальная и коллективная деятельность позволяет определить и развить индивидуальные особенности воспитанников.

Достижение успеха в том или ином виде деятельности способствует формированию позитивной личности, стимулирует осуществление ребенком дальнейшей работы по самообразованию и самосовершенствованию своего «Я».

Формы оценки качества реализации программы.

За период обучения в хореографическом коллективе воспитанники получают определенный объем знаний, умений и навыков, качество которых проверяется диагностикой два раза в год. Для этой цели промежуточный контроль – участие в концертах, фестивалях, конкурсах .

Учебно – тематический план.

Первый год обучения

№ п/п	Содержание и виды работ	Количество часов		
		Теория	практика	Всего
1	Вводное занятие	2	0	2
2	Музыкально – ритмическая деятельность	2	24	26
3	Классический танец	5	38	43

4	Народно – сценический танец	5	55	60
5	Эстрадный танец	2	37	39
6	Репертуар	2	16	18
7	Хореографическое оформление вокальных номеров	2	14	16
итого		20	184	204

Второй год обучения

гоб	Содержание и виды работ	Количество часов		
№	Содержание и виды работ	Количество часов		
		Теория	практика	Всего
№	Вводное занятие	2	0	2
п/п	Музыкально – ритмическая деятельность	2	25	27
3	Классический танец	5	35	40
4	Народно – сценический танец	5	60	65
5	Эстрадный танец	2	39	41
6	Репертуар	2	15	13
7	Хореографическое оформление вокальных номеров	2	15	17
итого		15	189	204

Третий год обучения

		Теория	практика	Всего
1	Вводное занятие	2		2
2	Музыкально – ритмическая деятельность	2	24	26
3	Классический танец	2	36	38
4	Народно – сценический танец	2	62	64
5	Эстрадный танец	3	35	38
6	Репертуар	2	17	19
7	Хореографическое оформление вокальных номеров	2	16	18
итого		15	189	204

Программа состоит из нескольких разделов:

1. Вводное занятие.

Инструктаж и правила поведения в хореографическом зале. Требования к форме. Знакомство с коллективом. Составление расписания занятий. Выбор хореографического репертуара.

2. Музыкально – ритмическая деятельность.

Главная задача – создать у детей эмоциональный настрой во время занятий. Отсюда вытекают требования к музыкальному оформлению урока:

- Правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполняемым движением;
- Художественное и выразительное исполнение музыки, которое является главным методическим приемом преподавания.

Музыкально – ритмическая деятельность включает в себя различные задания, упражнения игрового плана и является составной частью урока начального курса обучения.

3. Классический танец.

Занятия по классическому танцу состоит из упражнений у станка и на середине. С первых уроков педагог начинает заниматься постановкой корпуса, рук, ног, головы. Последовательность упражнений на середине та же, что у станка.

4. Народно – сценический танец.

Народный танец имеет важное значение для развития художественного творчества и танцевальной техники у учащихся, знакомит их с разнообразием хореографического материала народов мира. Уже на первых уроках учащиеся изучают простейшие элементы русского танца.

5. Эстрадный танец.

В комплекс упражнений по развитию современной пластики включены:

- Партерная гимнастика: позы и движения на растяжку; движения на сгибание и разгибание стопы и колена; движения на развитие гибкости позвоночника.
- Элементы акробатики (кувырки, мостики, шпагаты, перевороты).
- Элементы тренажа, выполняемые на середине зала (упражнения для отдельных групп мышц: шеи, плечевого пояса, рук, ног, бедер, корпуса).

В последней части тренажа приводятся танцевальные движения и комбинации различной координационной сложности, соответствующие изучаемым танцам.

6. Репертуар

Повторение пройденных, разучивание и закрепление новых хореографических постановок.

7. Хореографическое оформление вокальных номеров.

Совместная работа с вокальными коллективами образовательного учреждения. Создание подтанцовки, работа с вокалистами по сцен. движению.

Ожидаемые результаты

Результаты первого года обучения:

По окончании первого года обучения учащиеся должны овладеть рядом знаний, умений и навыков:

- Правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, иметь навыки легкого шага с носка на пятку;
- Приобрести навыки актерской выразительности;
- Знать позиции рук и ног народного танца;
- Уметь исполнять элементы русского народного танца;
- Уметь исполнять два подготовительных пор де бра;
- Знать позиции рук и ног классического танца;
- Усвоить положение «держась одной рукой за палку».

Контроль первого года обучения может быть промежуточным и итоговым. Теоретические занятия могут контролироваться в форме игры и опроса. Практические умения и навыки могут контролироваться исполнением мини – танцев по полугодиям.

Результаты второго года обучения:

В конце второго года обучения учащиеся, как правило, закрепляются основные навыки танцевальной азбуки. Увеличивается запас движений народного, классического и эстрадного танцев.

- Учащиеся должны уметь исполнять движения на мелодию с затактовым построением.
- Правила постановки рук, группировки пальцев в классическом танце;
- Уметь исполнять препарасьон;
- Уметь закрыть руку, заканчивая движения у станка;
- Учащиеся должны различать особенности медленных хороводных и быстрых плясовых ритмов;
- Слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов в упражнениях.
- Уметь исполнять учебные этюды различных народных танцев.

Текущий контроль применяется для оценки качества усвоения материала. В процессе обучения можно проконтролировать усвоение учащимися материала на контрольных занятиях. Итоговый контроль просматривается на концертных выступлениях учащихся.

Критерий оценки третьего года обучения.

На третьем году обучения учащиеся закрепляют и совершенствуют основные хореографические навыки. Увеличивается запас движений классического, народного и эстрадного танцев.

- Учащиеся должны уметь исполнять движения на мелодию с затактовым построением;
- Уметь исполнять препарасьон;
- Знать основную терминологию эстрадного танца;
- Самостоятельно сочинять комбинации;
- Уметь держаться на сцене при исполнении сольных номеров.

В процессе обучения можно проконтролировать усвоения учащимися материала на контрольных занятиях. Итоговый контроль просматривается в концертных выступлениях учащихся.

Ресурсное обеспечение занятий

Важным условием выполнения программы является достаточный уровень материально – технического обеспечения:

- наличие специального зала, оснащенного зеркалами, тренировочными станками;
- качественное освещение в дневное и вечернее время;
- музыкальная аппаратура, аудиозаписи,
- специальная форма и обувь для занятий

Список используемой и рекомендуемой литературы

1. Балет. Уроки: Иллюстрированное руководство по официальной балетной программе/ Перевод с английского С.Ю.Бардиной – М: ООО «Издательство АСТ»/
2. «Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы» Ростов н/д: «Феникс» 2004 Кауль Н.
3. «Азбука танцев» автор составитель Е.В.Диниц, Д.А. Ермаков, О.В.Иванникова – М.: АСТ; Донецк; Сталкер, 2005.
4. Полятков С.С. «Основы современного танца» Феникс, 2006
5. Гусев Г.П. «Методика преподавания народного танца. Танцевальные движения и комбинации на середине зала» Учебное пособие для студентов ВУЗов культуры и искусств. – М.: Гуманитарное издательство центр ВЛАДОС, 2003
6. Мессерер А. «Уроки классического танца» - Спб.: Издательство «Лань», 2004
7. Бекина С.И., Лапова Т.П., Соковнина Е.Н. «Музыка и движения (упражнения, игры и пляски для детей)» - М.: Просвящение, 1984.
8. Звездочкина В.А. «Классический танец: учебное пособие для студентов высших и средних учебных заведений искусств и культур» - Ростов н/д.; «Феникс» 2005
9. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Этюды: учебное пособие для студентов хореографических факультетов ВУЗов, 2004

Тематический план
2021- 2022 учебный год
1 год обучения

№ п/п	Дата	Тема занятия	Содержание	Вид работы	Кол-во часов
1.	02.09.21	Вводное занятие	Сбор участников коллектива. Знакомство с детьми, расстановка на места. Изучение поклона.	Практическое занятие	1.5
2.	07.09.21	Партерная гимнастика	Партерная гимнастика-постановка корпуса, позиции ног и позы упражнений.	Практическое занятие	1.5
3.	09.09.21	Партерная гимнастика	Упражнения для укрепления мышц спины: наклоны туловища в стороны и вперед.	Практическое занятие	1.5
4.	14.09.21	Партерная гимнастика	Упражнения на гибкость .позиции рук и ног в классическом танце.	Практическое занятие	1.5
5.	16.09.21	Партерная гимнастика	Разминка на середине: упражнение «носочки-пяточки», наклоны к прямым ногам вместе, сели-выросли-сели-встали.	Практическое занятие	1.5
6.	21.09.21	Партерная гимнастика	Разминка на середине: упражнение «качеля», прогнуться к ноге в положении качели, шпагат.ботман тандю по 1 позиции ног, по точкам	Практическое занятие	1.5
7.	23.09.21	Разминка по кругу	Марш, ходьба на носочках, на пятках, ход с прямой ногой .музыкально-подвижные игры.Большие прыжки по 1 позиции ног на середине зала	Практическое занятие	1.5
8.	28.09.21	Разминка по кругу	Шаг с наклоном к ногам, выпады с прямой ногой, поскоки. Приставной шаг в сторону.Гармошка.	Практическое занятие	1.5
9.	30.09.21	Разминка по кругу	Бег с захлестом, бег с высоким поднятием колена. Чередование упражнений по кругу с маршем.Елочка,гармошка с поворотом	Практическое занятие	1.5
10.	05.10.21	Упражнения на ориентировку в пространстве	Игра «Вперед 4 шага», перестроения из расстановки на середине зала в круг и обратно, повороты влево вправо. Шаг в круг шаг из круга.	Практическое занятие	1.5
11.	07.10.21	Упражнения на ориентировку в пространстве	Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга.	Практическое занятие	1.5
12.	12.10.21	Ритмико-гимнастическое упражнения	Перекрестное поднимание и опускание рук. Одновременные движения правой руки вверх, левой – в сторону, правой руки – вперед, левой – вверх.	Практическое занятие	1.5
13.	14.10.21	Ритмико-гимнастическое упражнения	Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Выставление левой ноги вперед, правой руки – перед собой; правой ноги – в	Практическое занятие	1.5

			сторону, левой руки – в сторону и т.д.		
14.	19.10.21	Ритмико-гимнастические упражнения	Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, релеве по 1 позиции ног. Марш с перестроениями.	Практическое занятие	1.5
15.	21.10.21	Ритмико-гимнастические упражнения	Упражнения на выработку осанки. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом.	Практическое занятие	1.5
16.	26.10.21	Партерная гимнастика	Упражнения на полу: «стрелочки-утюжки», круговые движения стопой. Поочередное выполнение упр. стрелочки-утюжки разными ногами. Танцевальный бег.	Практическое занятие	1.5
17.	28.10.21	Партерная гимнастика	Упражнения на полу: лесенка ногами, с удержанием ног под углом, сидя на попе. Медленное поднятие ног, лежа спиной на полу.	Практическое занятие	1.5
18.	09.11.21	Работа над постановкой	Работа над новой постановкой: отработка марша без рук, с руками. Работа над маршем с одной ноги в ритм музыки .перестроения в марше.	Практическое занятие	1.5
19.	11.11.21	Работа над постановкой	. Выполнение упражнений по кругу и на месте на середине. Работа над танцем «Переменка». Моталочка.	Практическое занятие	1.5
20.	16.11.21	Партерная гимнастика	Упражнения на полу: ноги врозь – растяжка к ногам через бок и складывание к ногам и в середину Гранд плие по 2 позиции..	Практическое занятие	1.5
21.	18.11.21	Партерная гимнастика	Упражнение «бабочка», «лошадка», «складка». Упражнения на расслабление мышц. шене по диагонали.	Практическое занятие	1.5
22.	23.11.21	Работа над постановкой	Работа над танцем «Переменка», упражнения на координацию. Комбинация из танцевальных шагов. Ковырялочка с притопом.	Практическое занятие	1.5
23.	25.11.21	Работа над постановкой	Работа над новой постановкой: марш в колоннах, в шеренге. Выход маршем в линию. Повороты по точкам.	Практическое занятие	1.5
24.	30.11.21	Виды бега	Бег с захлестом, с натянутым подъемом, бег с высоко поднятыми коленями, с прямыми ногами, галоп. Выполнение упражнений по кругу и на месте на середине.	Практическое занятие	1.5
25.	02.12.21	Осанка танцора	Постановка корпуса, рук при выполнении различных упражнений. Умение вступать в движение.	Практическое занятие	1.5
26.	07.12.21	Партерная гимнастика	Упражнения: «бабочка», «березка», «озеро». Ковырялочка с притопом.	Практическое занятие	1.5
27.	09.12.21	Работа над постановкой	Работа над танцем «Переменка».	Практическое занятие	1.5
28.	14.12.21	Ритмические упражнения	Работа над новой постановкой: марш в колоннах, в шеренге. Выход маршем в	Практическое занятие	1.5

			линию.Прохлопывание ритмического рисунка.		
29.	16.12.21	Партерная гимнастика	Выполнение наклонов в сторону и вперед, наклоны вперед между ног.Прыжки подскоки,.комбинации.	Практическое занятие	1.5
30.	21.12.21	Игры с детьми	Игра-песня «Рыболов», «Сидели 2 медведя».Импровизация на музыку к постановочному танцу	Практическое занятие	1.5
31.	23.12.21	Партерная гимнастика	Выполнение наклонов вперед между ног, с прогибом спины, прогибы назад, упражнение «мельница».	Практическое занятие	1.5
32.	28.12.21	Работа над постановкой	Упражнение присядка: позиция ног, выворотность коленей, удержание коленей, спины.	Практическое занятие	1.5
33.	11.01.22	Работа над постановкой	Работа над танцем «Гномы». Различать динамику звука «Громко» , «Тихо». Шаг приставка с перестроениями.	Практическое занятие	1.5
34.	13.01.22	Партерная гимнастика	Выполнение джазовой растяжки, упражнение «лягушка», «колечко», «мостик».	Практическое занятие	1.5
35.	18.01.22	Партерная гимнастика	Выполнение упражнений «носочки-пяточки», «шея-голова-спина», резкие наклоны к ногам (6 позиция ног).работа в парах.	Практическое занятие	1.5
36.	20.01.22	Основы музыкальной грамоты	Характер музыки: грустный, веселый, торжественный. шутливый: учить вступать и заканчивать упражнение в соответствии с музыкой.	Практическое занятие	1.5
37.	25.01.22	Партерная гимнастика	Изучение упражнения «сели-выросли», растяжка с выпадом ноги вперед.До за до в линиях ,колоннах,парах.	Практическое занятие	1.5
38.	27.01.22	Ритмико-гимнастические упражнения	Повороты и наклоны головы в стороны, вниз- вверх, круговые движения головой в разные стороны. Припадание.	Практическое занятие	1.5
39.	01.02.22	Игры с детьми	Игра-песня «Сидели 2 медведя», танец-игра «Буги-Буги».	Практическое занятие	1.5
40.	03.02.22	Работа над постановкой	Постановочная работа – танец Армия». Импровизация под музыку.	Практическое занятие	1.5
41.	08.02.22	Работа над постановкой	Фигуры в танцах : квадрат ,круг ,линия, звездочка, воротца, змейка.	Практическое занятие	1.5
42.	10.02.22	Танцевальная импровизация	Свободная танцевальная импровизация под заданную музыку.	Практическое занятие	1.5
43.	15.02.22	Работа над постановкой	Постановочная работа танец «Армия».	Практическое занятие	1.5
44.	17.02.22	Ритмический упражнения	.Сочетания ходьбы на каждый счет, с хлопками через счет, с хлопками через счет и наоборот.	Практическое занятие	1.5
45.	22.02.22	Игры с	Игра «Чижик», «Не хочу больше», «Круг	Практическое	1.5

		детьми	кружочек».	занятие	
46.	24.02.22	Постановочная работа	Танец»Гномы» упражнения на устойчивость.	Практическое занятие	1.5
47.	01.03.22	Положение рук в парах и круге.	Держась за одну руку, за две, под руку, воротца. Держась за руки, корзиночка, звездочка	Практическое занятие	1.5
48.	03.03.22	Ритмические. упражнения.	Чередование упражнений изученных ранее под музыку.	Практическое занятие	1.5
49.	08.03.22	Работа над постановкой	Репетиционно- постановочная работа.	Практическое занятие	1.5
50.	10.03.22	Ритмические. упражнения	Ходьба с различной маршировкой. Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях.	Практическое занятие	1.5
51.	15.03.22	Основные положения и движения рук	. Ладони ,сжатые в кулачки на талии подбоченившись. Одна рука согнутая в локте, поддерживает локоть другой ,указательный палец которой упирается в щеку.	Практическое занятие	1.5
52.	17.03.22	Ритмические. упражнения.	Построение ,перестроение, размыкание из одной колонны в 2, 3. .Построение по кругу в парах.	Практическое занятие	1.5
53.	22.03.22	Ритмические. упражнения.	Повторение и закрепление пройденного.Самба –ход с продвижением вперед.	Практическое занятие	1.5
54.	24.03.22	Движения в русском танце	Основные шаги: простой шаг , переменный, с выносом ноги вперед.	Практическое занятие	1.5
55.	05.04.22	Работа над постановкой	Танцевально-ритмическая	Практическое занятие	1.5
56.	07.04.22	Партерная гимнастика	Упражнения на развитие гибкости тела. « бабочка ,мостик, шпагат, корзинка.	Практическое занятие	1.5
57.	12.04.22	Партерная гимнастика	Повторение разминок по кругу, на середине, упражнения гимнастики на растяжку мышц ног.	Практическое занятие	1.5
58.	14.04.22	Русские ходы и элементы	Прослушивание и анализ музыкального сопровождения Основные шаги: простой шаг , переменный	Практическое занятие	1.5
59.	19.04.22	Ритмическая гимнастика	Сочетания ходьбы на каждый счет, с хлопками через счет, с хлопками через счет и наоборот.	Практическое занятие	1.5
60.	21.04.22	Работа над постановкой	. Тройной шаг на полупальцах с ударом, на 4 шаг всей стопой в пол	Практическое занятие	1.5
61.	26.04.22	Партерная гимнастика	Позиции и положения ног, рук, корпуса в детском эстрадном танце Разогрев и развитие гибкости тела.	Практическое занятие	1.5
62.	28.04.22	Работа над образом	Шаги в образах: заяц, лиса, волк, медведь .Сказка « Колобок»	Практическое занятие	1.5
63.	03.05.22	Ритмические упражнения	Ритмический рисунок : хлопки, притопы , перетопы.	Практическое занятие	1.5
64.	05.05.22	Шаги в русском	Простой сценический ход на всей стопе и на полупальцах.	Практическое занятие	1.5

		танце			
65.	10.05.22	Упражнения на ориентировку в пространстве	Нумерация точек, линия, две линии. Игра « Найди свое место» « шарик»	Практическое занятие	1.5
66.	12.05.22	Ритмические упражнения.	Галоп с комбинированными шагами и притопом по одному, в паре, с продвижением вправо, влево, по диагонали. Понятие - сильная доля	Практическое занятие	1.5
67.	17.05.22	Постановочная работа	.танец «Весенний хоровод»	Практическое занятие	1.5
68.	19.05.22	Основные положения и движения рук	Ладони ,сжатые в кулачки на талии подбоченившись..Руки скрещены на груди .Взмахи с платочком.	Практическое занятие	1.5
69.	24.05.22	Русские ходы и элементы	Тройной шаг на полупальцах с ударом, на 4 шаг всей стопой в пол.	Практическое занятие	1.5
70.	26.05.22	Положение рук в паре и круге.	Держась за одну руку, за две, под руку, воротца. Держась за руки ,корзиночка,звездочка.	Практическое занятие	1.5

Тематический план
2022- 2023 учебный год
2 год обучения

№ п/п	Дата	Тема занятия	Содержание	Вид работы	Кол-во часов
1	02.09.22	Вводное занятие	Сбор участников коллектива.	групповая	1.5
2	07.09.22	Практическое занятие	Партерная гимнастика. Повторение пройденного материала.	групповая	1.5
3	09.09.22	Практическое занятие	Марш .перестроения в колонну ,круг. Партерная гимнастика.	групповая	1.5
4	14.09.22	Практическое занятие	Постановка корпуса. Изучение позиций ног.»основная стойка», «узкая дорожка».	групповая	1.5
5	16.09.22	Практическое занятия	Изучение позиций рук внизу, впереди, вверху, в стороны, поклона.	групповая	1.5
6	21.09.22	Практическое занятия	Понятия о координации движения, о позиции и положении рук и ног.	групповая	1.5
7	23.09.22	Практическое занятия	Партерная гимнастика. Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов.	групповая	1.5
8	28.09.22	Практическое занятия	Основные положения и движения рук. Положение рук в парах.	групповая	1.5

9	30.09.22	Практическое занятия	Разучивание позиций рук «звёздочка», «воротца».	групповая	1.5
10	05.10.22	Практическое занятия	Партерная гимнастика. Развитие отдельных групп мышц. «Гармошка».	групповая	1.5
11	07.10.22	Практическое занятия	Русские ходы и элементы русского танца.	групповая	1.5
12	12.10.22	Практическое занятия	Переменный ход с плие на опорной ноге с вынесением работающей ноги на воздух.	групповая	1.5
13	14.10.22	Практическое занятия	Положение рук : сжатые кулачки,руки скрещены на груди.	групповая	1.5
14	19.10.21	Практическое занятия	Понятие об особенностях тела, о темпераменте, о чувстве ритма и координации движения	групповая	1.5
15	21.10.21	Практическое занятия	Разучивание поклона, танцевального движения «расческа».	групповая	1.5
16	26.10.21	Практическое занятия	Повторение построений: колонна, шеренга. Переводы рук из одного положения в другое (в характере русского танца).	групповая	1.5
17	28.10.21	Практическое занятия	Изучение позиций рук в парах «воротики», повторение поклона. Ритмическое сочетание хлопков в ладоши с притопами	групповая	1.5
18	09.11.21	Практическое занятия	Изучение позиций рук «лодочка», приставного шага. Раскрывание и закрывание рук, подготовка к началу движения.	групповая	1.5
19	11.11.21	Практическое занятия	Освоение поз и движений, характерных для эстрадного танца.	групповая	
20	16.11.21	Практическое занятия	Разучивание прыжков «весёлые ножки», позиций рук «открытые» и «закрытые»Постановочная работа	групповая	
21	18.11.21	Практическое занятия	Партерная гимнастика. Танцевальные элементы. Танцевальный шаг. Бег на полупальцах .Постановочная работа	групповая	1.5
22	23.11.21	Практическое занятия	Легкий бег на носках по кругу, по парам лицом и спиной вперед.Репетиционно- постановочная работа.	групповая	1.5

23	25.11.21	Практическое занятия	Поклон в русском характере; Шаркающий шаг (каблуком, полупальцами по полу); Пружинящий шаг;	групповая	1.5
24	30.11.21	Практическое занятия	Хороводный шаг; Хороводный шаг с остановкой ноги сзади; Хороводный шаг с выносом ноги вперед на носок	групповая	1.5
25	02.12.21	Практическое занятия	Переменный ход вперед, назад; ковырялочка» (с притопом, с приседанием, с открыванием рук);	групповая	1.5
26	07.12.21	Практическое занятия	Боковое «припадание» по 3 поз.; припадание» в повороте;	групповая	1.5
27	09.12.22	Практическое занятия	Партерная гимнастика. Подготовка к «веревочке»; »Постановочная работа .	групповая	1.5
28	14.12.22	Практическое занятия	<i>Упражнения на ориентировку в пространстве.</i> Боковые перескоки с ноги на ногу по 1 прямой позиции Постановочная работа .	групповая	1.5
29	16.12.22	Практическое занятия	Прыжки на одной ноге.Из 6 позиции во 2 .Подскоки в повороте(по одному и по парам)	групповая	1.5
30	21.12.22.	Практическое занятия	Простейшие перестроения: круг; - сужение круга, расширение круга Постановочная работа .	групповая	1.5
31	23.12.22	Практическое занятия	Пространственное ощущение точек зала (1,3,5,7) Поклон с продвижением вперед и отходом назад. Постановочная работа	групповая	1.5
32	28.12.22	Практическое занятия	Ритмическое сочетание хлопков в ладоши с притопами Притоп простой, двойной, тройной;	групповая	1.5
33	11.01.23	Практическое занятия	Relleve по 6 позиции подряд на каждый счет муз. такта и с фиксацией наверху.	групповая	1.5
34	13.01.23	Практическое занятия	Простой шаг с притопом. Простой переменный шаг с выносом ноги на каблук в сторону (в конце музыкального такта).	групповая	1.5
35	18.01.23	Практическое занятия	Простой переменный шаг с выносом ноги на пятку в сторону и одновременной открыванием рук в стороны (в заниженную 2 позицию).	групповая	1.5

36	20.01.23	Практическое занятия	Battement tendu вперед и в сторону на носок (каблук) по 1 свободной позиции, в сочетании с demi-plie	групповая	1.5
37	25.01.23	Практическое занятия	Танцевальный шаг по парам (на последнюю долю приседание и поворот корпуса в сторону друг друга). . Постановочная работа	групповая	1.5
38	27.01.23	Практическое занятия	<i>Танцевальная комбинация, построенная на шагах народного танца.</i>	групповая	1.5
39	01.02.23	Практическое занятия	<i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i> Простейшие перестроения: колонна по одному, по парам, тройкам, по четыре.	групповая	1.5
40	03.02.23	Практическое занятия	Простой бег с открыванием рук в подготовительную позицию (вверху, между 2 и 3 позициями).	групповая	
41	08.02.23	Практическое занятия	- «припадание» вперед и назад по 1 прямой позиции. - «боковой галоп» с притопом (по линиям). Постановочная работа	групповая	
42	10.02.23	Практическое занятия	Шаркающий шаг (полупальцами по полу). ковырялочка» (с притопом, с приседанием, с открыванием рук	групповая	
43	15.02.23	Практическое занятия	<i>Танцевальная комбинация, основанная на основе движений народного танца (плясовая).</i> Постановочная работа	групповая	
44	17.02.23	Практическое занятия	Вращение по точкам. - «пике» с одинарным и двойным ударом о пол (с продвижением назад).	групповая	
45	22.02.23	Практическое занятия	- «пике» с одинарным и двойным ударом о пол (с продвижением назад).	групповая	
46	24.02.23	Практическое занятия	Соскок на две ноги лицом друг другу. Партерная гимнастика Постановочная работа	групповая	
47	01.03.23	Практическое занятия	Легкий бег на полупальцах по парам, лицом и спиной вперед (с поворотом через середину); Постановочная работа	групповая	
48	03.03.23	Практическое занятия	Легкий бег по парам на полупальцах по кругу (девочка выполняет поворот под руку на сильную долю такта).	групповая	

49	08.03.23	Практическое занятия	Battement tendu с сокращением стопы, с переводом на каблук-носок-каблук, и с приседанием,	групповая	
50	10.03.23	Практическое занятия	Боковые перескоки с ударом каблуком впереди стоящей ноги.	групповая	
51	15.03.23	Практическое занятия	Дробная «дорожка» с продвижением вперед и с поворотом.	групповая	
52	17.03.23	Практическое занятия	Прыжки: прыжок с поджатыми перед грудью ногами на месте и с продвижением вперед, прыжок с согнутыми от колена назад ногами	групповая	
53	22.03.23	Практическое занятия	Вращения с притопом на 2 ,на 4	групповая	
54	24.03.23	Теоретическое занятие	Основы актерского мастерства :изучение основ – жестов и поз.	групповая	
55	05.04.23	Практическое занятия	Подготовка к «веревочке» с поворотом колена работающей ноги в закрытое положение и обратно. групповая	групповая	
56	07.04.23	Практическое занятия	прыжок с поджатыми перед грудью ногами на месте и с продвижением вперед, прыжок с согнутыми от колена назад ногами	групповая	
57	12.04.23	Практическое занятия	Дробная «дорожка» с продвижением вперед и с поворотом	групповая	
58	14.04.23	Практическое занятия	Вращение по точкам. - «пике» содинарным и двойным ударом о пол (с продвижением назад).	групповая	
59	19.04.23	Практическое занятия	Шаркающий шаг (полупальцами по полу). ковырялочка» (с притопом, с приседанием, с открыванием рук	групповая	
60	21.04.23	Практическое занятия	Танцевальная композиция с проученными шагами русского танца.	групповая	
61	26.04.23	Практическое занятия	Проучивание движения «подготовка к веревочке» Пространственное ощущение точек зала (1,3,5,7)	групповая	

62	28.04.23	Теоретическое занятие	Основы актерского мастерства :изучение основ – жестов и поз	групповая	
63	03.05.23	Практическое занятия	Шаркающий шаг (полупальцами по полу). ковырялочка» (с притопом, с приседанием, с открыванием рук	групповая	
64	05.05.23	Практическое занятия	Хороводный шаг; Хороводный шаг с остановкой ноги сзади; Хороводный шаг с выносом ноги вперед на носок	групповая	
65	10.05.23	Практическое занятия	Боковое «припадание» по 3 поз.; припадание» в повороте;	групповая	
66	12.05.23	Практическое занятия	Прыжки: прыжок с поджатыми перед грудью ногами на месте и с продвижением вперед, прыжок с согнутыми от колена назад ногами	групповая	
67	17.05.23	Практическое занятия	Простейшие перестроения: круг; - сужение круга, расширение круга Танцевальная композиция с проученными шагами русского танца.	групповая	
68	19.05.23	Практическое занятия	Упражнения на развитие выворотности и танцевального шага. «лодочка», «лягушка» Акробатические упражнения «мостик», «шпагат», «стойка на руках».	групповая	
69	24.05.23	Практическое занятия	Battement tendu с сокращением стопы, с переводом на каблук-носок-каблук, и с приседанием,	групповая	
70	26.05.23	Практическое занятия	. Повторение пройденного материала.	групповая	

