

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА МЫТИЩИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «ГАЛАКТИКА»  
(МБУ ДО ДЮЦ «Галактика»)

ПРИНЯТО  
на педагогическом совете  
МБУ ДО ДЮЦ «Галактика»  
Протокол от 30.08. 2023 г. № 1-23

УТВЕРЖДЕНО  
приказом по МБУ ДО ДЮЦ «Галактика»  
от 31.08.2023 г. № 163-О

Дополнительная общеобразовательная программа  
**Дополнительная общеразвивающая программа**  
**«Детский танец»**

Направленность: художественная

Уровень сложности освоения: базовый

Возраст обучающихся: 7 - 11 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:  
Мицкевич Анна Евгеньевна,  
педагог дополнительного образования

Мытищи  
2023 г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....</b>	<b>4 с.</b>
Направленность программы	
Авторская основы программы	
Программа составлена с учетом нормативных документов:	
Актуальность программы.	
Новизна программы	
Педагогическая целесообразность программы.	
Основные принципы обучения и воспитания:	
<b>Цель программы.....</b>	<b>.5 с.</b>
<b>Задачи:</b>	
Адресат программы.	
Краткая характеристика обучающихся по программе	
Срок реализации программы	
Объем учебных часов	
Форма обучения	
Язык обучения	
Место проведения занятий	
Особенности организации образовательного процесса.	
Режим занятий:	
Санитарно-гигиенические нормы, нормы пожарной безопасности.	
<b>Планируемые результаты программы.....</b>	<b>.7 с.</b>
а) предметные результаты	
б) личностные результаты	
в) метапредметные результаты	
<b>Аттестация обучающихся.....</b>	<b>.7 с.</b>
Текущий контроль	
Промежуточная аттестация	
Итоговая аттестация	
Предполагаемые формы проведения аттестации	
Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов	
Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов	

<b>УЧЕБНЫЙ ПЛАН I ГОДА ОБУЧЕНИЯ.....</b>	<b>9 с.</b>
<b>СОДЕРЖАНИЕ I ГОДА ОБУЧЕНИЯ .....</b>	<b>9 с.</b>
<b>УЧЕБНЫЙ ПЛАН II ГОДА ОБУЧЕНИЯ.....</b>	<b>12 с.</b>
<b>СОДЕРЖАНИЕ II ГОДА ОБУЧЕНИЯ .....</b>	<b>13 с.</b>
<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ .....</b>	<b>16 с.</b>
Материально-техническое обеспечение	
Кадровое обеспечение	
<b>МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....</b>	<b>16 с.</b>
Методы обучения	
Методы воспитания	
Формы организации образовательного процесса	
Формы организации учебного занятия	
Педагогические и образовательные технологии	
Алгоритм учебного занятия	
Дидактические материалы	
Информационное обеспечение	
<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА .....</b>	<b>20 с.</b>
Нормативные документы	
Психолого-педагогическая литература	
Литература по профилю	
<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ .....</b>	<b>22 с.</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b>	
<b>Содержание теоретической части промежуточной аттестации (Приложение № 1) ..</b>	<b>23 с.</b>
<b>Содержание теоретической части итоговой аттестации (Приложение № 2).....</b>	<b>24 с.</b>
<b>Календарно-тематический план-график(Приложение № 3) .....</b>	<b>26 с.</b>
<b>Календарный учебный график (Приложение № 4).....</b>	<b>40 с.</b>
<b>Воспитательная программа (Приложение № 5).....</b>	<b>44 с.</b>

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «*Детский танец*» реализует художественную направленность.

**Программа составлена** на основе программы И. Э. Бриске «*Ритмика и танец*».

### **Программа составлена с учетом нормативных документов:**

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

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

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

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

**Актуальность программы** определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы художественной направленности для детей младшего школьного возраста. Занятия хореографией оказывают благотворное влияние на развитие физических данных, творческого мышления, внимания, памяти. В настоящее время все большее количество детей и их родителей (законных представителей) желают заниматься хореографическим искусством на базе общеобразовательных школ, так как это достаточно удобно – совмещать основное образование и развиваться творчески, посещая танцевальные занятия. Таким образом, возникла необходимость в данной программе.

Занятия в кружке способствуют социальной активности ребенка, здесь он знакомится с основами танцевального искусства, приобщается к одному из его видов.

**Новизна** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы художественной направленности «*Детский танец*» основана на представлении хореографии во всем ее многообразии, что дает более широкие возможности для творческого самовыражения обучающихся.

Особенность настоящей программы заключается и в том, что в первый год обучения предусматривается прохождение базовых элементов. Занятия начинаются на середине зала с постановки корпуса, изучения позиций рук и ног, освоения простейших элементов и форм танца с той степенью технической сложности и нагрузкой на мышечный аппарат, которые доступны обучающимся. И могут изучаться без применения экзерсиса у станка, принятого на уроках танца.

Систематическое и планомерное изучение расширяет диапазон творческих возможностей детей, а также заставляет обучающихся и педагогов искать новые краски актерской выразительности. В процессе обучения, обучающиеся развивают свой суставно-связочный аппарат, эластичность и силу мышц, координацию и выразительность движений.

Новизна программы включает – подбор современных образовательных технологий, методов, форм, направленных на развитие творческих способностей обучающихся, применение видеоматериалов профессиональных коллективов, методические разработки ведущих педагогов в работе над методикой исполнения, характером исполнения и создания сценического образа.

### **Педагогическая целесообразность программы.**

На современном этапе развития общества программа отвечает запросу обучающихся и их

родителей.

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

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

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

Программа способствует формированию нравственных качеств личности.

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

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

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

#### **2. Принципы воспитания:**

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

Реализуются принципы воспитания:

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

**Цель программы:** раскрытие творческих способностей обучающихся, а также укрепление физического и психического здоровья обучающихся средствами хореографического искусства.

**Задачи:**

**Воспитательные:**

-формировать чувства уважения к прошлому и настоящему своего народа, его культурным ценностям

-формировать навыки здорового образа жизни

-воспитывать дисциплинированность, ответственность, способность к самоорганизации

-формировать патриотическихморальные, нравственные и духовные качества личности ребенка

-способствовать развитию чувства коллективизма. Формировать культуру межличностных отношений.

**Развивающие:**

-развитие мотивации у обучающихся к занятиям хореографией

-развивать музыкальный слух, чувство ритма и четкость исполнения

-развивать танцевальную выразительность, координацию движений

-развивать способность к импровизации, художественно-образное мышление

**Образовательные**

-сформировать первоначальную хореографическую подготовку

- познакомить детей с хореографическими терминами и понятиями
- научить взаимосвязи музыки и движения
- сформировать танцевальные способности

**Адресат программы – 7-11 лет.**

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

#### ***Дети младшего школьного возраста (7-11 лет)***

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

Характерной особенностью младшего школьника является эмоциональная впечатлительность, отзывчивость на все яркое, необычное, красочное. В этот возрастной период у ребенка активно развиваются социальные эмоции, такие как самолюбие, чувство ответственности, чувство доверия к людям и способность ребенка к сопереживанию, стремление к превосходству и признанию сверстниками. Самооценка младших школьников зависит от мнения взрослых, от оценки педагогов. Младший школьный возраст характеризуется бурным развитием потребности в двигательной активности.

Занятия хореографией способствуют физическому развитию детей и обогащают их духовно. Благодаря чему появляется потребность выразить свои эмоции, средствами пластики, гармонично связывая движение и музыку, оказывая положительное воздействие на здоровье ребенка.

**Срок реализации программы - 2 года**

**Объем учебных часов - 432 ч.**

**Форма обучения – очная.**

**Язык обучения – русский**

**Место проведения занятий: на базе СОШ № 3**

#### **Особенности организации образовательного процесса.**

Образовательный процесс осуществляется в соответствии с календарно-тематическим планом-графиком в группе обучающихся *разных возрастных категорий (разновозрастные группы)*, являющиеся основным составом объединения.

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

#### **Режим занятий:**

Занятия проводятся

1-й год обучения ( \_216\_\_ часов) – три раза в неделю по два академических часа с перерывом 15 минут,

2-й год обучения ( \_216\_\_ часов) – три раза в неделю по два академических часа с перерывом 15 минут.

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

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

### **Планируемые результаты программы:**

#### **а) предметные результаты у обучающихся**

- выработали первоначальные представления о характере исполнения изучаемых движений
- выработали элементарные навыки танцевальной координации движений
- освоили простейшие элементы и движения классического танца у станка и на середине
- освоили простейшие элементы и движения народно-сценического танца на середине
- сформировали навыки партнерства
- сформировали навыки выразительного исполнения движений

#### **б) личностные результаты у обучающихся**

- сформировали и развили творческий потенциал в процессе исполнения танцевальных образов

- сформировали гражданско-патриотические качества личности
- научились проявлять творческую инициативу
- развили художественно-эстетический вкус
- сформировали навыки физической культуры и здорового образа жизни

#### **в) метапредметные результаты у обучающихся**

- развили навыки организованности и дисциплинированности
- сформировали стремление к проявлению и реализации своих способностей
- сформировали способность к адекватной самооценке
- сформировали навык социальной активности и самостоятельности

### **Аттестация обучающихся**

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

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

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

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

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

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

*открытое занятие, итоговое занятие, концерт.*

Промежуточная аттестация практической подготовки обучающихся проводится в форме: *итогового занятия, открытого занятия, концерта.*

Промежуточная аттестация теоретической подготовки обучающихся проводится в форме: *опроса, беседы*

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

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

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

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

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

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

Итоговая аттестация практической подготовки обучающихся проводится в форме: *итогового занятия, зачета, конкурса, выступления, концерта.*

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

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

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

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

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:** видеозапись, грамота, диплом, журнал посещаемости, портфолио, протокол конкурса, отзыв детей и родителей, свидетельство, сертификат.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:** конкурс, концерт, открытое занятие, отчет итоговый, поступление выпускников в профессиональные образовательные организации по профилю, праздник, конкурс, фестиваль.

## ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ.

**Планируемые результаты I года обучения:**

**а) предметные результаты у обучающихся**

- умеют соблюдать технику безопасности в зале
- умеют воспроизводить рисунок танца
- умеют координировать движения с музыкой



- знают основные упражнения на середине
- знают основные позиции рук и ног
- овладели навыками музыкально-ритмически двигаться
- приобрели навыки исполнять упражнения, танцевальные движения, хореографические композиции, этюды

**б) личностные результаты у обучающихся**

- сформирована мотивация к посещению занятий
- развит познавательный интерес к занятиям детской хореографией
- привиты основы гражданско-патриотических качеств
- привито уважительное отношения между учениками, дисциплинированность, ответственность, дружелюбие
- применяют правила поведения в коллективе
- сформирована культура общения

**в) метапредметные результаты у обучающихся**

- умеют принимать учебную задачу педагога
- умеют соотносить свои действия с действиями коллектива
- умеют правильно оценивать результаты своей работы
- сформирована мотивацию к занятиям хореографией
- самостоятельно повышают уровень танцевальной техники

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 года обучения.

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
I	Введение. Техника безопасности.	1	1	--	Беседа
II	ОБДД.	7	3	4	Викторина, беседа
III	Ритмика.	40	2	38	Наблюдениезан
IV	Азбука танцевального движения	60	4	56	Наблюдение
V	Партерная гимнастика.	40	2	38	Наблюдение
VI	Танцевальные этюды и танец.	40	-	40	Открытое занятие, концерт
VII	Репетиционная работа.	28	-	28	Наблюдение
		<b>216 час.</b>	12	204	

## СОДЕРЖАНИЕ

**I. Введение. Техника безопасности.**

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

Введение в предмет. Информация о программе.

**II. ОБДД.**

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

**Практика:** Викторина, игра, просмотр обучающих видеоматериалов.

### III. Ритмика

**Теория:** Понятия-темп, ритм, ритмический рисунок. Значение ритма в танце. Характер музыки. Слушание музыки.

**Практика:**

- воспроизведение ритмического рисунка
- притопы
- хлопки с выделением сильной доли такта
- движение рук, подъем и опускание через стороны вверх, вперед, с вращением кистей и кулачков
- поднятие и опускание плеч
- наклоны корпуса вперед и в сторону
- повороты, наклоны головы
- исполнение движения в характере музыки (четко, сильно, медленно, плавно)
- повороты на месте
- упражнения на развитие координации
- упражнение на хлопках и шагах с простейшими ритмическими рисунками
- построение по сценической площадке. Линия, круг, колонна, шахматный порядок
- движение по линии танца и обратно
- работа над синхронностью

### IV. Азбука танцевального движения

**Теория:** термины классического танца (*plie, releve, flex, demi, grand, parter, ronddejamb, portdebras*), принцип построения корпуса, позиций рук, кистей, ног, головы. Беседа о русском танце.

**Практика:**

- Положение рук и ног в танце.
- Постановка корпуса.
- Основные танцевальные шаги:  
бытовой на музыкальный размер 2/4, 4/4  
на полупальцах  
марш с высоким подниманием колена  
приставные шаги  
легкий бег  
подпрыгивание на двух ногах  
подскоки  
галоп
- Разучивание основных элементов классического танца

Demi – plie по I, II позиции.

Releve по I, II позиции.

Passe

Portdebras

Прыжки по I, II позиции с вытянутым носком

-Разучивание основных движений русского танца

Положения и движения рук в русском танце:

а) руки свободно опущены вниз;

б) руки в стороны ладонью вверх, кисть открыта;

в) руки в кулачках на поясе.

Хороводный шаг.

Топающий шаг на всей стопе.

Топающий шаг в сторону.

Переменный шаг

Тройной притоп.

Одинарная дробь

Двойная дробь

Ёлочка, гармошка

-Упражнения на развитие физических данных и выносливость

-Свободная пластика. Импровизация

## V. Партерная гимнастика

**Теория:** беседа о значении партерной гимнастики для освоения танцевального искусства.  
Разъяснение понятий напряжение и расслабление мышц.

### **Практика:**

-упражнения на напряжение и расслабление мышц тела

«звезда»

-упражнения для развития подвижности, эластичности мышц голеностопного сустава и стопы  
сокращение и вытягивание стоп по VI, Iпозициям ног

круговые движения стоп

-упражнения для развития выворотности ног.

«бабочка»

лежа на животе I, IIпозиции ног

-упражнения для исправления осанки.

«стульчик»

наклоны корпуса вперед

-упражнения для улучшения эластичности мышц тела.

-упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.

подъем ног на 25 градусов

подъем корпуса

«галочка»

-упражнения на улучшение гибкости позвоночника.

«мостик»

«корзинка»

«рыбка»

-упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава

«лягушка»

«складочка»

шпагаты

## **VI. Танцевальные этюды и танец**

### **Практика:**

- Танцевальные этюды
  - Работа с предметами: мячом, лентами и др.
  - Упражнения на развитие воображения и творческих способностей
- Импровизация
- Игры на внимание, координацию, ориентацию в пространстве
  - Разучивание танцевальных комбинаций

## **VII. Репетиционная работа**

### **Практика:**

- Разучивание репертуара
- «Русский танец»
- «Солнечное настроение»

## **ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ.**

### **Планируемые результаты II года обучения:**

#### **а) предметные результаты у обучающихся**

- выработали первоначальные представления о характере исполнения изучаемых движений
- выработали элементарные навыки танцевальной координации движений
- освоили простейшие элементы и движения классического танца у станка и на середине
- освоили простейшие элементы и движения народно-сценического танца на середине
- сформировали навыки партнерства
- сформировали навыки выразительного исполнения движений

#### **б) личностные результаты у обучающихся**

- сформировали и развили творческий потенциал в процессе исполнения танцевальных образов
- сформировали гражданско-патриотические качества личности
- умеют проявлять творческую инициативу
- развили художественно-эстетический вкус
- сформировали навыки физической культуры и здорового образа жизни

#### **в) метапредметные результаты у обучающихся**

- развили навыки организованности и дисциплинированности
- сформировали стремление к проявлению и реализации своих способностей
- сформировали способность к адекватной самооценке
- сформировали навык социальной активности и самостоятельности

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
II года обучения.

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
I	Введение. Техника безопасности.	1	1	--	Беседа
II	ОБДД.	7	3	4	Викторина, беседа
III	Основы классического танца	50	4	46	.Наблюдение
IV	Основы народно-сценического танца	50	4	46	Наблюдение.
V	Партерная гимнастика	30	2	28	. Наблюдение.
VI	Актерское мастерство	24	2	22	Открытое занятие
VII	Репетиционно-постановочная деятельность	24	-	24	Концерт
VIII	Работа над техникой	30	-	30	Концерт
		<b>216 час.</b>	16	200	

**СОДЕРЖАНИЕ**

**I. Введение. Техника безопасности.**

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

Введение в предмет. Информация о программе.

**II. ОБДД.**

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

**Практика:** Викторина, игра, просмотр обучающих видеоматериалов.

**III. Основы классического танца**

**Теория:** Беседа о значении классического танца. Разучивание терминов классического танца. Объяснение техники исполнения движения.

**Практика:**

1. Постановка корпуса.
2. Изучение V позиции ног.
3. Понятие epaulement.
4. Demiplié по V позиции.

5. Grand plie по всем проученным позициям.
  6. Battements tendus:
    - а) из I позиции вперед, в сторону и назад;
    - б) с demi plie в I позиции вперед, в сторону и назад.
  7. Battements tendus jete из I позиции вперед, в сторону и назад.
  8. Rond de jambe par terre en dehors и en dedans по точкам.
  9. Passe par terre по I позиции вперед и назад.
  10. Положение ноги sur le coude pied спереди и сзади.
  11. Положение ноги sur le cou de pied обхватное.
  12. Battement frappe вперед, в сторону и назад носком в пол.
  13. Battement relevee на 45° вперед, в сторону, назад.
  14. Подготовка к изучению rond de jambe l'air – сгибание и разгибание ноги, открытой в сторону на 45°.
  15. Grand battement jete из I позиции вперед, в сторону и назад у станка.
  16. Понятия: en face, en croisee, en efface.
  17. I-oe port de bras, II-oe port de bras.
  18. Танцевальные шаги и ходы: скользящий шаг (pas glisse), па польки вперед и боковое, pas chassé вперед и назад, переменный ход в ритме вальса (вальсовая дорожка) вперед и назад.
  19. Поклон
- Allegro**
1. Temps leve saute по I, II и V позициям.
  2. Changement de pied.
  3. Pas echappe по II позиции.

#### IV. Основы народно-сценического танца

**Теория:** Беседа об этнографических особенностях, географическом положении, музыкальном наследии, костюмах, повлиявших на формирование танцевального искусства. Просмотр видеоматериалов.

#### Практика:

- постановка корпуса, ног, рук и головы (у станка и на середине)
  - позиции ног:
    - 5 свободных;
    - 5 прямых;
    - 2 закрытых;
  - позиции и положения рук:
    - подготовительное положение (руки опущены вдоль корпуса);
    - 1, 2, 3 позиции (аналогичны позициям рук в классическом танце);
    - 4-я позиция (руки на талии).
- Движение у станка
- Изучение движений у станка начинается лицом к палке; по мере усвоения материала – за одну руку.
1. Plie по I, II, V позициям, а также по I прямой позиции.
  2. Battement tendu из V позиции «носок-каблук».
  3. Battement tendu jete pour le pied.
  4. Подготовка к «веревочке» - скольжение работающей ноги по опорной.
  5. Подготовка к «каблучному»:
    - маленькое «каблучное».
  6. Перегибы корпуса в I прямой позиции на вытянутых ногах на всей стопе.
  9. Grand battement jete

Середина

1. Открывание и закрывание рук из подготовительного положения в 4-ю позицию (через 1-ю и 2-ю позиции); два положения кисти на талии:

- ладонь;
- кулачок.

2. «Гармошка» из стороны в сторону с plie и без plie.

3. «Ковырялочка» из III свободной позиции:

- в сторону;
- назад (с поворотом на 180 градусов).

4. «Припадание» в сторону из III свободной позиции.

5. «Перескоки».

6. «Молоточки».

7. Простой ход с носка в продвижении вперед и назад.

8. Переменный ход в продвижении вперед и назад.

9. Поклон.

10. Притопы:

- одинарные;
- двойные;
- тройные

## V. Партерная гимнастика

**Теория:** Партерная гимнастика, как средство коррекции физических данных. Техника дыхания.

### **Практика:**

-упражнения на напряжение и расслабление мышц тела

«звезда»

-упражнения для развития подвижности, эластичности мышц голеностопного сустава и стопы  
сокращение и вытягивание стоп по VI, I

Позициям ног  
круговые движения стоп

-упражнения для развития выворотности ног.

«бабочка»

лежа на животе I, II

Позиции ног  
-упражнения для исправления осанки.

«стульчик»

наклоны корпуса вперед

-упражнения для улучшения эластичности мышц тела.

-упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.

подъем ног на 25 градусов

подъем корпуса

«галочка»

-упражнения на улучшение гибкости позвоночника.

«мостик»

«корзинка»

«рыбка»

-упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава

«лягушка»

«складочка»

-шпагаты

- подъем корпуса на 90° и 45°;

- поза угла на 90° с работой стоп;
- relevent на 90° лежа;
- passe на 90°, лежа на полу;
- grand battement, лежа на полу, вперед и в сторону;

## **VI. Актерское мастерство**

**Теория:** Беседа об особенностях создания сценического образа в танце. Актерская техника в реализации хореографических образов. Артистическая индивидуальность и работа в ансамбле.

### **Практика:**

- тренировка мимических мышц
- мышечная свобода
- работа с дыханием
- напряжение-расслабление
- «резиновый человек»
- сценическое внимание
- зрительная память
- воображение и фантазия
- обыгрывание обычных предметов
- продолжить сказку
- «телевизор»
- действие с воображаемым предметом
- темпо-ритм
- сценическое общение
- «зеркало»
- предмет по кругу

## **VII. Репетиционно-постановочная деятельность**

### **Практика:**

- разводка танцевального номера, этюда
- работа над отдельными движениями и комбинациями
- работа над синхронностью

## **VIII. Работа над техникой**

### **Практика:**

- доведение танцевального номера до уровня концертного/конкурсного выступления

## **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **Материально-техническое обеспечение:**

Занятия проводятся в хореографическом зале, оборудованном станком, зеркалами.

Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы: гимнастические коврики, скакалки, ленты резиновые.

Компьютер, доступ к сети Internet.

**Кадровое обеспечение:** педагог дополнительного образования высшей квалификационной



категории, педагогический стаж - 11 лет.

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ:**

### **Методы обучения:**

При проведении занятий используются словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, игровой, методы обучения.

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

### **Формы организации образовательного процесса:**

Образовательный процесс осуществляется через учебное занятие.

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

Учебное занятие строится с учетом следующих требований:

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

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

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

**Формы организации учебного занятия:** *практическое занятие, открытое занятие, мастер-класс, концерт, конкурс.*

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

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

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

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

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

**3. Технология коллективной творческой деятельности** (авт. И.П. Волков; И.П.Иванов) позволяет научить детей способам планирования, подготовки, осуществления и

проведения коллективного творческого дела; сформировать навыки совместной творческой деятельности.

**4. ИКТ** (авт. Г.Р. Громов, Б. Хантер) позволяет применять на практике звуковые, текстовые, фото- и видео-редакторы, активно использовать интернет-ресурсы; сокращается время на демонстрацию наглядных пособий, оптимизируется процесс подведения итогов и контроля знаний обучающихся. Мультимедийные устройства, презентации, видеоматериалы используются для технического оформления мероприятий и подведения итогов. Применение ИКТ позволяет оптимизировать и систематизировать документооборот. Использование интернет-ресурсов дает доступ к современным оригинальным учебным материалам, усиливает индивидуализацию обучения и воспитания, развивает самостоятельность, а также обеспечивает новой информацией.

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

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

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

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

**6. Технология проектного обучения** (авт. С.Т. Шацкий) позволяет научить обучающихся применять исследовательские формы, приемы и методы при создании творческих проектов.

### **Алгоритм учебного занятия**

Основные этапы занятия:

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

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

**Дидактические материалы:** обучающее видео, иллюстративный материал.

## **Информационное обеспечение**

### **В оформлении урока используется:**

- классическая музыка русских и зарубежных композиторов;
- народная музыка;
- музыка в современных ритмах.

### **Музыкальный материал:**

- доступный по форме, жанру, стилю и характеру для восприятия детьми дошкольного возраста;
- имеет выразительную мелодию и четкую фразировку;
- близок по содержанию детским интересам.

Видеоматериал с интернет ресурсов

<https://www.youtube.com/>

<https://vk.com/>

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА.

### Нормативные документы

1. Государственная программа Московской области "Образование Подмосковья" на 2017-2025 годы (утв. постановлением Правительства Московской области от 25.10.2016 г. № 784/39).
2. Конвенция ООН "О правах ребенка" (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989 г.).
3. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 г.).
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. (утверждена Распоряжением Правительства РФ № 678-р от 31.03.2022).
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242).
6. Национальный проект "Образование" (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 03.09.2018 №10).
7. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту "Образование" от 07.12.2018 №3).
8. Письмо Министерства просвещения РФ от 17.06.2022 г. "О примерном календарном плане воспитательной работы".
9. Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденные приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226).
10. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Зарегистрировано в Минюсте России 26 сентября 2022 г. N 70226).
11. Программа Российской Федерации "Развитие образования" до 2030 года.
12. Распоряжение правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей".
13. Распоряжение правительства РФ от 29.05.2015 № 995-р "Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года.
14. Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Санитарные правила 2.4.3648-20)
15. Федеральный закон от 29.12.2010 г. № 436-ФЗ (ред.от 18.12.2018) "О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию".
16. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред.от21.07.2014) "Об образовании в Российской Федерации".
17. Федеральный проект "Патриотическое воспитание граждан РФ" национального проекта "Образование"

### Психолого-педагогическая литература

1. Выготский Л.С. Вопросы детской психологии. – М.: Перспектива, 2018.- 224 с.

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

#### **Литература по профилю программы**

1. Асафьев, Б.В. О музыкально-творческих навыках у детей: Избранные статьи о музыкальном просвещении и образовании / Б.В. Асафьев. – М., 1975. – 116с.
2. Бекина, С.И.. Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 6-7 лет / С.И. Бекина, Т.П. Ломова, Е.Н. Соковнина. – М., 1984. – 74с.
3. Буренина, А.И. Ритмическая мозаика: Программа по ритмической пластике для детей / А.И. Буренина. – Изд. 2-е, испр. и доп. – СПб.: ЛОИРО, 2000. – 220с.
4. Ваганова А. Основы классического танца. - СПб.: Лань, 2007.
5. Выготский, Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте / Л.С. Выготский. – М., 1930. – 564с.
6. Климов А. Основы русского народного танца. - М.: Искусство, 1981
7. Константиновский, В.С. Учить прекрасному / В.С. Константиновский. – М.: Молодая гвардия, 1973. – 176с.
8. Костровицкая В. 100 уроков классического танца. - Л.: Искусство, 1981.
9. Руднева, С. Ритмика. Музыкальное движение / С. Руднева, Э. Фиш. – М., 1972. – 86с.
10. Солодилова, О.П. Возрастная психология: учебное пособие / О.П. Солодилова. – М.: изд-во Проспект, 2004. – 274с.
11. Ткаченко Т. Народные танцы. - М.: Искусство, 1974

#### **Интернет - ресурсы:**

[http://dopedu.ru/;](http://dopedu.ru/)  
[http://pedsovet.org/m/;](http://pedsovet.org/m/)  
[http://dop-obrazovanie.com/;](http://dop-obrazovanie.com/)  
[http://nsportal.ru/;](http://nsportal.ru/)  
[http://www.bibliotekar.ru/index.htm;](http://www.bibliotekar.ru/index.htm)  
[http://www.horeograf.com/;](http://www.horeograf.com/)  
<https://www.youtube.com/c/ТаняТанцы>  
<https://www.youtube.com/user/evgeniyaobraztsova>

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Балет. Танец. Хореография. Краткий словарь танцевальных терминов и понятий. - М.: Лань, Планета музыки, 2011. - 624 с.
2. Бахто С.Е. Ритмика и танец, Москва 1989
3. Бекина С.И., Ломова Т.П., Соковнина Е.Н. Музыка и движение.- М.; «Просвещение», 1984
4. Браиловская Л.В. Самоучитель по танцам. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2003.
5. Дешкова И. «Иллюстрационная энциклопедия балет в рассказах и исторических анекдотах для детей и их родителей». Москва 1995
6. Назайкинский Е.В. Звуковой мир музыки. - М.: Музыка, 1988.
7. Никитин Б. Развивающие игры. - М., 1985.
8. Савчук. О. Школа танцев для детей от 3-х до 14 лет. Ленинградское издание.- Спб.- 2010г.
9. Смирнов М.А. Эмоциональный мир музыки. - М.: Музыка, 1990.
10. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе» Танцевально-игровая гимнастика для детей. Санкт-Петербург «Детство-пресс» 2003г.
11. Шишкина В.А. Движение + движение. - М.: Просвещение, 1992.

Интернет - ресурсы:

<https://dancedb.ru/tancy-dlya-detej/>

<https://secret-terpsihor.com.ua/category/stati/video-kursy-po-horeografii/dlya-doshkolnikov/>

<https://www.youtube.com/watch?v=VsSdxiBOeVM&t=3s>

<https://www.youtube.com/c/ТаняТанцы>

## ПРИЛОЖЕНИЯ

*(Приложение № 1)*

### **Содержание теоретической части промежуточной аттестации обучающихся по программе: «Детский танец» 1-го год обучения.**

#### **Вопросы:**

1. Сколько позиций рук и ног в классическом танце?*(Одно положение-исходное и 3 позиции рук. 6 позиций ног)*
2. Что такое port de bras?*(Работа рук корпуса и головы)*
3. Сколько точек направления в танцевальном зале?*(Восемь)*
4. Что такое партерная гимнастика? *(Упражнения на полу в разных позах: сидя, лежа на животе и спине, направленные на растяжку всех мышц тела их укрепление их, на развитие гибкости в суставах)*

5. Что такое координация? (*Координация – умение согласовывать движения различных частей тела*)
6. Что такое станок?(*Станок - это перекладины, установленные в хореографическом классе.Он необходим для опоры танцовщика во время выполнения упражнений.*)
7. Что значит enface?(*Лицом к смотрящему.Расположение исполнителя по отношению к зрительному залу, строго вертикально и без éraulement.*)
8. Как называется подготовительное движение перед исполнением упражнения?(*Preparation*)
9. Как называются тренировочные упражнения, составляющие основу урока танца одним словом?(*Exercice*)
- 10.Что исполняется в начале и конце урока? (*Поклон*)

(Приложение № 2)

**Содержание теоретической части итоговой аттестации  
по программе «Детский танец»  
2-го года обучения**

**Вопросы:**

1. Где не применяются прямые и закрытые позиции ног?(*В народно-сценическом танце*)
2. Что такое импровизация?(*Особый вид хореографического творчества, при котором сочинение происходит непосредственно в процессе исполнения.*)
3. Что означает demi и grand?(*Demi (деми) – средний, небольшой.Grand (букв. «большой») — приставка, означающая максимальную амплитуду движения при его исполнении.:*)
4. Что означает en de hors и en dedans?(*Endedans (рус. – ан дедан) – направление движения или поворота к себе, вовнутрь. En de hors (рус. – ан деор) – направление движения или поворота от себя или наружу.*)

5. В каком виде танца исполняется «веревочка» и «моталочка»? (*В народно-сценическом танце*)
6. Что такое flatback? (*Флэтбэк (от англ. flatback – плоская спина) — наклон торса вперёд, в сторону (на 90) или назад с прямой спиной, без изгиба торса*)
7. Что означает flex и releve? (*Flex [флекс] - сокращенная стопа, кисть или колени. Releve [релеве] - положение ног на полупальцах*)
8. Какая часть урока называется allegro? (*Заключительная часть урока классического танца - упражнения, исполняемые в быстром темпе*)
9. Что такое Epaulement? (*Epaulement – эпольман - полуповорот, положение корпуса, при котором фигура развернута влоборота к зрителю*)
10. Назовите любой балет, народный танец.
11. Что такое хореография? (*Искусство сочинения и сценической постановки танца, все, что связано с танцем*)
12. Как зовут музу танца? (*Терпсихора*)
13. Назовите самый древний массовый танец, свойственный всем народам. (*Хоровод*)
14. Назовите известный на весь мир Российский ансамбль народного танца. (*Ансамбль танца Игоря Моисеева, «Березка»*)
15. Как называется движение русского народного танца, при котором выполняются ритмические, отрывистые, короткие и легкие удары каблуком, носком, всей стопой о пол? (*Дроби*)
16. Как называются круговые движения ногой по полу? (*Ронд де жамб партер*)
17. Как называется медленная часть урока классического танца? (*Адажио*)
18. Как называется танец одного исполнителя? (*Соло*)
19. Как называется танец, где танцует два исполнителя? (*Дуэт*)
20. Как называют артистов балета, исполняющих массовые танцевальные номера? (*Кордебалет*)



**Календарно-тематический план - график на 2022/2023 учебный год**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский танец» (базовый уровень)

Ф.И.О. педагога дополнительного образования Мицкевич Анна Евгеньевна

год обучения: 1-й

группа: 1-ая

Расписание: вт., ср., пт. 14.00-16.00

группа: 2-ая

Расписание: вт., ср., пт. 16.00-18.00

группа: 3-ая

Расписание: вт., ср., пт. 18.00-20.00

Место проведения занятий: СОШ №3

№ занятия	Дата	Тема занятия	Раздел программы	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Примечание
1.		Введение в предмет. Информация о программе. Вводный инструктаж по ОТ и ТБ. ППБ. Техника безопасности на занятиях в объединении. Действия при ЧС. ОБДД Азбука дорожного движения.	I	1	Беседа	Опрос	
			II	1			
2.		Понятия-темп, ритм, ритмический рисунок. Воспроизведение ритмического рисунка.. Притопы. Хлопки с выделением сильной доли такта. Положение рук в танце. Свободная пластика («Цветок»)	III	1	Объяснение, показ, практическое занятие.	Наблюдение	
			IV	1			

3.		Авторский поклон. Марш. «Импульс».	III	1	Практическое занятие	Наблюдение	
		Танцевальный шаг. Свободная пластика «Оркестр»	IV	1			
4.		Беседа о значении партерной гимнастики. Упражнения для укрепления спины. Упражнения на развитие гибкости спины. Разножка.	V	1	Практическое занятие	Наблюдение Опрос	
		Ритмические упражнения в парах	III	1			
5.		Упражнения на развитие физических данных. «Ласточка», апломб, пассе. Боковые кроссы.	IV	1	Практическое занятие	Наблюдение	
		Музыкальный оркестр (сидя на полу в полукруге)	III	1			
6.		Марш с хлопками с выделением сильной доли на месте и в продвижении. Танцевальный шаг с руками. Диагональ. Подскоки.	IV	1	Практическое занятие	Наблюдение	
		Работа с ритмом («ритмокруг»)	III	1			
7.		Наклоны корпуса вперед. «Складочка». «Разножка». «Бабочка». Упражнения на укрепление мышц пресса.	V	1	Практическое занятие	Наблюдение	
		«Бананчик». Упражнения на развитие воображения («передай книгу», «возьми карандаш»)	VI	1			
8.		Танцевальный шаг с руками. Работа в парах. Подскоки вокруг себя.	IV	1	Практическое занятие	Наблюдение	
		Марш с хлопками, выделяя слабые и сильные доли (считаем вслух)	III	1			
9.		Исполнение движений в характере музыки. Шаг с добавлением работы корпуса и рук.	III	1	Практическое занятие	Наблюдение	
		Боковые кроссы: «таракан», «мяч», «камушки», «змейка». Планка, отжимания, пресс.	IV	1			
10.		Растяжка. Складочки в положении стоя.	V	1	Практическое	Наблюдение	

		«Разножка». «Ящерица». Шагат. Мостик из положения лежа. Диагональ. Подскоки, руки на поясе(считаем вслух самостоятельно)	III	1	занятие		
11.		ОБДД Пешеходная азбука: улица, тротуар, проезжая часть, перекресток. Опасные места на дорогах. Построение по сценической площадке. Линия, круг, колонна, шахматный порядок. Движение по линии танца и обратно	II	1	Беседа	Опрос	
			III	1	Практическое занятие	Наблюдение	
12.		Разучивание основных элементов классического танца. Demi – plie по I позиции. Положение кисти. Позиции рук. Упражнения на развитие воображения: изобразить предмет, цвет, настроение.	IV	1	Практическое занятие	Наблюдение	
			VI	1			
13.		Разъяснение понятий напряжение и расслабление. Упражнения на напряжение и расслабление мышц, «Звезда», раскатка через пол. Подготовка к перекату через плечо. Гибкость: «кораблик», «привет», «корзинка», подготовка к «паучку». Упражнения на укрепление спины. Диагональ. Подскоки с добавлением работы рук(считаем вслух самостоятельно)	V	1	Практическое занятие	Наблюдение	
			III	1			
14.		Работа в парах. Подскоки в парах. Понятие синхронность. Позиции ног I, II. Приставной шаг.	III	1	Практическое занятие	Наблюдение	
			IV	1			
15.		Упражнения на устойчивость. Пассе. Вынос ноги на 45 градусов вперед.	IV	2	Практическое занятие	Наблюдение	

		Спортивный бег. Скоростной пробег с положения сидя. Бег с препятствием. Боковые кроссы: «Неваляшка».					
16.		Растяжка: складка, складки с усложнением, «лягушка», «разножка», «ящерица», боковая растяжка, растяжка на шпагат.	V	2	Практическое занятие	Наблюдение	
17.		Музыкальный оркестр (сидя на полу в полукруге) Танцевальные этюды на тему «Осень»	III VI	1 1	Практическое занятие	Наблюдение	
18.		Упражнения на развитие физических данных. Стопы.	IV	2	Практическое занятие	Наблюдение	
19.		Комплекс упражнений на развитие гибкости спины: мостик с положения лежа, с положения стоя, «неваляшка», «морской котик», «кораблик», «привет», подготовка к «паучку», закачка мышц спины.	V	2	Практическое занятие	Наблюдение	
20.		Работа с ритмом («ритмокруг»)  Импровизация: усилие/напряжение. Игры на развитие творческих способностей: «взять карандаш», «передать книгу»	III VI	1 1	Практическое занятие	Наблюдение	
21.		Упражнения на развитие физических данных. Гибкость.	IV	2	Практическое занятие	Наблюдение	
22.		Работа с предметом. Мяч(координация), скакалка(выносливость), кирпичик (устойчивость).	VI	2	Практическое занятие	Наблюдение	
23.		Диагональ. Подскоки с поворотом на 180 градусов с добавлением рук. Разучивание танцевальной комбинации. Галоп.	III VI	1 1	Практическое занятие	Наблюдение	
24.		Хороводный шаг, переменный шаг, простой шаг вперед/назад	VII VI	1 1	Практическое занятие	Наблюдение	

		Упражнения на развитие творческих способностей: «взять карандаш», «передать книгу»					
25.		Разучивание основных элементов классического танца. Releve по I позиции ног. Шаги по кругу на высоких полупальцах по I позиции. Шаг с высоким подниманием колена на полупальцах.	IV	2	Практическое занятие	Наблюдение	
26.		Балетная гимнастика Князева: работа стоп в I, II позициях, поднятие ноги на 45 и 90 градусов, выворотность, пассе, открывание ноги выворотной в сторону и вверх.	V	2	Практическое занятие	Наблюдение	
27.		Понятие пауза. «Ножницы» м.р. $\frac{3}{4}$ Разучивание танцевальной комбинации «угол-угол»	III VI	1 1	Практическое занятие	Наблюдение	
28.		Позиции рук. Port de bras. Подготовка к прыжкам по I, II позициям ног.	IV	2	Практическое занятие	Наблюдение	
29.		Перестроения в танце. Ориентация в пространстве. Задачи на перестроения.	VII	2	Практическое занятие	Наблюдение	
30.		Выпрыгивание с хлопками/с работой рук. Разучивание танцевальной комбинации. Импровизация: работа с пространством	III VI	1 1	Практическое занятие	Наблюдение	
31.		Знакомство с русской танцевальной культурой. Игра «Барыня».	VII	2	Практическое занятие	Наблюдение Опрос	
32.		Развитие физических данных. Растяжка	IV	2	Практическое занятие	Наблюдение	
33.		ОБДД Дорожные знаки и дополнительные средства информации. Разучивание танцевального шага с работой корпуса и рук. Исполнение под музыку	II III	1 1	Беседа Практическое занятие	Опрос Наблюдение	
34.		Упражнения на выносливость. «Пистолетик», «гусеница», «неваляшка».	IV	2	Практическое занятие	Наблюдение	

		планка, планка с усложнением, «Ванька-встань-ка».					
35.		Упражнения на комплексную растяжку.	V	2	Практическое занятие	Наблюдение	
36.		Разучивание танцевальной комбинации «Русский танец» 1.	VII	2	Практическое занятие	Наблюдение	
37.		Танцевальный шаг с работой рук и ног в разном темпе. Координация движений Разучивание танцевальной комбинации «угол-угол». Импровизация: работа со временем	III VI	1 1	Практическое занятие	Наблюдение	
38.		Упражнения на выворотность (гимнастика Князева). III позиция ног. Галоп. Прыжки по I, II позиции.	IV	2	Практическое занятие	Наблюдение	
39.		Упражнения на развитие выворотности и эластичности стопы: упражнения с карандашами, вытягивание и расслабление колена, «галочка».	V	2	Практическое занятие	Наблюдение	
40.		Разучивание танцевальной комбинации «Русский танец» I (продолжение) Работа с мячом на координацию и внимание.	VII VI	1 1	Практическое занятие	Наблюдение	
41.		Танцевальные шаги по диагонали. Сочинить свой шаг. Работа с музыкой Упражнения на ориентацию в пространстве: перестроения.	III VI	1 1	Практическое занятие	Наблюдение	
42.		Portdebras. Вытягивание стопы из I позиции лицом к станку вперед, в сторону, назад.	IV	2	Практическое занятие	Наблюдение	
43.		Упражнения для улучшения эластичности мышц тела, упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, подъем ног на 25 градусов, подъем корпуса, «галочка», упражнения на улучшение гибкости позвоночника: «мостик», «корзинка»,	V	2	Практическое занятие	Наблюдение	

		«рыбка».					
44.		Разучивание танцевальной комбинации. «Русский танец»	VII	2	Практическое занятие	Наблюдение	
45.		Повторение и закрепление пройденного материала Упражнения на развитие внимания: «переключение внимания», «что изменилось?», «воображаемый телевизор»	III VI	1 1	Практическое занятие	Наблюдение	
46.		Demi-plie по I, II лицом к станку. Выпрыгивания с I, II позиций лицом к станку.	IV	2	Практическое занятие	Наблюдение	
47.		Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава: «лягушка», «складочка». Шпагаты.	V	2	Практическое занятие	Наблюдение	
48.		Разучивание танцевальной комбинации «пирамидка». Импровизация: сила, объем.	VI	2	Практическое занятие	Наблюдение	
49.		PortdebrasвоIIпозициюрук. Battementtendu лицом к станку из I позиции	IV	2	Практическое занятие	Наблюдение	
50.		Музыкальный оркестр «Праздник к нам спешит» Импровизация: усилие/напряжение. Игры на развитие творческих способностей: «взять карандаш», «передать книгу».	III VI	1 1	Практическое занятие	Наблюдение	
51.		Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела «звезда» Упражнения для развития подвижности, эластичности мышц голеностопного сустава и стопы Сокращение и вытягивание стоп по VI, I позициям ног, круговые движения стоп Упражнения для развития выворотности ног: «бабочка».	V	2	Практическое занятие	Наблюдение	

52.		Растяжка. Импровизация. Структура движения. Пространство.	IV	2	Практическое занятие	Наблюдение	
53.		Упражнения на развитие координации. Руки Работа с предметами: мяч (развитие внимания и координации), палочка (развитие ловкости). Импровизация: работа в парах.	III VI	1 1	Практическое занятие	Наблюдение	
54.		Разучивание танца. «Русский танец».	VII	2	Практическое занятие	Наблюдение	
55.		Portdebras: наклоны корпуса. Battement tendu+plie лицом к станку и на середине.	IV	2	Практическое занятие	Наблюдение	
56.		ОБДД Светофор  Упражнение на развитие координации. Руки с добавлением прыжков.	II III	1 1	Беседа Практическое занятие	Опрос Наблюдение	
57.		Упражнения для исправления осанки: «стульчик». Наклоны корпуса вперед Упражнения для улучшения эластичности мышц тела.	V	2	Практическое занятие	Наблюдение	
58.		Упражнения на развитие физических данных. Стопы.	IV	2	Практическое занятие	Наблюдение	
59.		Исполнение движений в характере музыки. Работа над выразительностью	III VI	1 1	Практическое занятие	Наблюдение	
60.		Разучивание танца.«Русский танец», Рисунки.	VII	2	Практическое занятие	Наблюдение	
61.		Упражнения на развитие физических данных. Гибкость.	IV	2	Практическое занятие	Наблюдение	



62.		Работа с предметом. Мяч. Этюды на память физических действий (с предметами) Разобрать елку с игрушками.	III VI	1 1	Практическое занятие	Наблюдение	
63.		Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. Подъем ног на 25 градусов. Подъем корпуса. Упражнения для улучшения эластичности мышц тела.	V	2	Практическое занятие	Наблюдение	
64.		Повторение и закрепление пройденных основных движений классического танца	IV	2	Практическое занятие	Наблюдение	
65.		Разучивание танца. Рисунки	VII	2	Практическое занятие	Наблюдение	
66.		Работа с предметом. Скакалка.Сочинение комбинации на скакалке. Игра для развития сценического общения: «зеркало», «предмет по кругу».	III VI	1 1	Практическое занятие	Наблюдение	
67.		Комплекс упражнений на развитие гибкости спины: мостик с положения лежа, с положения стоя, «неваляшка», «морской котик», «кораблик», «привет», подготовка к «паучку», закачка мышц спины.	V	2	Практическое занятие	Наблюдение	
68.		Повторение пройденного материала  Тренировка мимических мышц: глазных мышц, мышц верхней губы, круговой мышцы рта. Работа с дыханием: «надуваем шар», «насос».	VII VI	1 1	Практическое занятие	Наблюдение	
69.		Беседа о народно-сценическом танце. Положение и движение рук в русском танце. Позиции ног в народно-сценическом танце.	IV	2	Практическое занятие	Наблюдение	
70.		Мышечная свобода: «марионетки», пластилиновые куклы. Импровизация:	VI	2	Практическое занятие	Наблюдение	

		работа в парах.					
71.		ОБДД Регулирование дороги инспектором ГИБДД. Работа с предметом. Комбинация прыжков со скакалкой.	II III	1 1	Беседа Практическое занятие	Опрос Наблюдение	
72.		Упражнения на комплексную растяжку. Закачка спины. Работа над стопами (кирпичики).	V	2	Практическое занятие	Наблюдение	
73.		«Елочка», «гармошка». Подготовка к вращениям: «модница».	IV	2	Практическое занятие	Наблюдение	
74.		Разучивание танцевальной комбинации 1 «Солнечное настроение»	VII	2	Практическое занятие	Наблюдение	
75.		Музыкальный оркестр.«Ритмокруг»  Взаимодействие с партнером. «Бег в резинке», «Цепочка», «Встреча».	III VI	1 1	Практическое занятие	Наблюдение	
76.		Разучивание танцевальной комбинации 2 «Солнечное настроение» Работа с предметами: мяч (развитие внимания и координации), палочка (развитие ловкости). Импровизация: работа в парах.	VII VI	1 1	Практическое занятие	Наблюдение	
77.		Простой танцевальный шаг, переменный шаг в направлениях вперед/назад. Топающие шаги. Port de bras во II позицию рук.	IV	2	Практическое занятие	Наблюдение	
78.		Балетная гимнастика Князева: работа стоп в I, II позициях, поднятие ноги на 45 и 90 градусов, выворотность, пассе, открывание ноги выворотной в сторону и вверх.. Разучивание принципа исполнения developpe/	V	2	Практическое занятие	Наблюдение	
79.		Разучивание ритмической разминки. Рол даун, рол ап	III	1	Практическое занятие	Наблюдение	

		Разучивание тренажной комбинации	VI	1			
80.		Силовой урок: трамплинные прыжки, прыжки вверх, вперед, «неваляшка», «медуза», «гусеница», усложненная планка, «пистолетик» сидя, отжимания, пресс.	IV	2	Практическое занятие	Наблюдение	
81.		Разучивание танцевальной комбинации 3 «Солнечное настроение»	VII	2	Практическое занятие	Наблюдение	
82.		Разучивание ритмической разминки. Пор де бра Разучивание тренажной комбинации (продолжение)	III VI	1 1	Практическое занятие	Наблюдение	
83.		Развитие физических данных: растяжка, гибкость. Силовой урок. Работа по прямы: выпрыгивания, бег и др.	IV	2	Практическое занятие	Наблюдение	
84.		Упражнения на напряжение и расслабление мышц, «Звезда», раскатка через пол. Перекату через плечо. Гибкость: «кораблик», «привет», «корзинка», подготовка к «паучку». Упражнения на укрепление спины. Подготовка к стойке на руках у стены.	v	2	Практическое занятие	Наблюдение	
85.		Прыжки по 6 позиции ног с хлопками на разные доли такта. Разучивание тренажной комбинации (продолжение).	III VI	1 1	Практическое занятие	Наблюдение	
86.		Импровизация. Структура движения: Энергия.	IV	2	Практическое занятие	Наблюдение	
87.		Упражнение на укрепление рук: отжимания. Стойка на руках. Перекат назад. Колесо.	V	2	Практическое занятие	Наблюдение	
88.		Шаг-пассе с руками. Упражнения на	III	1	Практическое	Наблюдение	

		развитие координации. Тренировка мимических мышц: лобные мышцы. Снятие телесных зажимов: «потянулись-сломались», расслабление по счету, «толкаем стены».	VI	1	занятие		
89.		Разучивание поклона в русском характере. Одинарная дробь. Перестроения в танце на примере хоровода.	IV	2	Практическое занятие	Наблюдение	
90.		ОБДД Правила поведения пешехода. Правила поведения пассажира. Техника безопасности в транспорте. Работа в диагонали под счет, считая самостоятельно, под музыку	II III	1 1	Беседа Практическое занятие	Опрос Наблюдение	
91.		Работа с предметами: мяч (развитие внимания и координации), палочка (развитие ловкости). Импровизация: работа в парах.Тренажнаякомбинаци: закрепление	VI	2	Практическое занятие	Наблюдение	
92.		Повторение и закрепление пройденного  Самостоятельная работа. Придумать свой танцевальный этюд на заданную тему.	III VI	1 1	Практическое занятие	Наблюдение	
93.		Наклоны корпуса у станка и на середине. Двойная дробь на месте и с продвижением.	IV	2	Практическое занятие	Наблюдение	
94.		Музыкальный оркестр. Работа в кругу и в парах. Импровизация. Воображение и фантазия: «спортивная сказка», «руки-ноги»	III VI	1 1	Практическое занятие	Наблюдение	
95.		Упражнения для развития выворотностиног:«бабочка». Упражнения для исправления осанки: «стульчик», наклоны корпуса вперед . Упражнения для улучшения эластичности мышц тела.	V	2	Практическое занятие	Наблюдение	
96.		Разучивание танцевального этюда в	VI	2	Практическое	Наблюдение	

		русском характере.Игра для развития сценического общения: «зеркало», «предмет по кругу».			занятие		
97.		Танец «Солнечное настроение». Рисунки.	VII	2	Практическое занятие	Наблюдение	
98.		Исполнение движения в характере музыки (четко, медленно, резко, быстро, плавно)	III VI	1 1	Практическое занятие	Наблюдение	
99.		Повторение танца «Русский танец», отработка танца «Солнечное настроение».	VII	2	Практическое занятие	Наблюдение	
100.		«Модница».Подготовка к вращениям на середине. Подготовка к вращениям по диагонали. Шене.	IV	2	Практическое занятие	Наблюдение	
101.		ОБДД Техника безопасности при езде на велосипеде. Требования к движению велосипедов, мопедов. Дорога – не место для игр. Работа над синхронностью	II III	1 1	Беседа Практическое занятие	Опрос Наблюдение	
102.		Упражнения на комплексную растяжку. Закачка спины. Работа над стопами (кирпичики).	V	2	Практическое занятие	Наблюдение	
103.		Работа с предметом. Скакалки. Комбинация на середине и в продвижении Самостоятельная работа. Придумать свой танцевальный этюд на самостоятельную тему.	III VI	1 1	Практическое занятие	Наблюдение	
104.		Повторение пройденного материала.	VII	2	Практическое занятие	Наблюдение	
105.		Повторение и закрепление пройденного материала. Теоретическая аттестация.	IV	2	Практическое занятие Контрольное задание	Наблюдение	
106.		Работа с предметом. Мячи. Самостоятельное сочинение комбинации	III	1	Практическое занятие	Наблюдение	

		на 4 такта.	VI	1		
107.		Упражнения для улучшения эластичности мышц тела, упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, подъем ног на 25 градусов, подъем корпуса, «галочка», упражнения на улучшение гибкости позвоночника: «мостик», «корзинка», «рыбка».	v	2	Практическое занятие	Наблюдение
108.		Повторение и закрепление пройденного материала. Игры на внимание, координацию, ориентацию в пространстве	III VI	1 1	Практическое занятие Контрольное задание	Наблюдение

Педагог дополнительного образования

Мицкевич Анна Евгеньевна

### Календарно-тематический план - график на 2023/2024 учебный год

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский танец» (базовый уровень)

Ф.И.О. педагога дополнительного образования Мицкевич Анна Евгеньевна

год обучения: 2-й

группа: 1-ая

Расписание: вт., ср., пт. 14.00-16.00

группа: 2-ая

Расписание: вт., ср., пт. 16.00-18.00

группа: 3-ая

Расписание: вт., ср., пт. 18.00-20.00

Место проведения занятий: СОШ №3

№ занятия	Дата	Тема занятия	Раздел программы	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Примечание
1.		Введение в предмет. Информация о программе. Вводный инструктаж по ОТ и ТБ. ППБ. Техника безопасности на занятиях в объединении. Действия при ЧС. ОБДД Азбука дорожного движения.	I  II	1  1	Беседа	Опрос	
2.		Беседа о значении классического танца. Воспроизведение ритмического рисунка.. Притопы. Хлопки с выделением сильной доли такта. Положение рук в танце. Позиции рук в народно-сценическом танце.	III  IV	1  1		Наблюдение  Беседа	
3.		Танцевальный шаг. Свободная пластика «Оркестр» Беседа об этнографических особенностях, географическом положении, музыкальном наследии, костюмах, повлиявших на формирование танцевального искусства.	III  IV	1  1	Практическое занятие	Наблюдение  Беседа	
4.		Беседа о значении партерной гимнастики. Упражнения для укрепления спины. Упражнения на развитие гибкости спины. Разножка. Ритмические упражнения в парах	V  III	1  1	Практическое занятие	Наблюдение  Опрос	
5.		Постановка корпуса, ног, рук и головы. Позиции ног:	IV	1	Практическое занятие	Наблюдение	

		Упражнения на развитие физических данных. «Ласточка», апломб, пассе. Боковые кроссы. Музыкальный оркестр (сидя на полу в полукруге)	III	1			
6.		Марш с хлопками с выделением сильной доли на месте и в продвижении. Танцевальный шаг с руками. Диагональ. Подскоки. Работа с ритмом («ритмокруг»)	IV	2	Практическое занятие	Наблюдение	
7.		Наклоны корпуса вперед. «Складочка». «Разножка». «Бабочка». Упражнения на укрепление мышц пресса. «Бананчик». Отработка положения flat back.	V	1	Практическое занятие	Наблюдение	
			VIII	1			
8.		Танцевальный шаг с руками. Работа в парах. Подскоки вокруг себя. Марш с хлопками, выделяя слабые и сильные доли (считаем вслух)	III	2	Практическое занятие	Наблюдение	
9.		Исполнение движений в характере музыки. Шаг с добавлением работы корпуса и рук. Позиции рук. Боковые кроссы: «таракан», «мяч», «камушки», «змейка». Планка, отжимания, пресс.	IV	1	Практическое занятие	Наблюдение	
			V	1			
10.		Растяжка. Складочки в положении стоя. «Разножка». «Ящерица». Шпагат. Мостик из положения лежа. Диагональ. Подскоки, руки на поясе. Изучение V позиции ног. Понятие epaulement.	V	1	Практическое занятие	Наблюдение	
			III	1			
11.		ОБДД Пешеходная азбука: улица, тротуар, проезжая часть, перекресток. Опасные места на дорогах.	II	1	Беседа	Опрос	



		Demiplie по V позиции.	III	1	Практическое занятие	Наблюдение	
12.		Разучивание основных элементов классического танца. Demiplie по I позиции. Положение кисти. Позиции рук.  Упражнения на развитие воображения: изобразить предмет, цвет, настроение.	III  VI	1  1	Практическое занятие	Наблюдение	
13.		Разъяснение понятий напряжение и расслабление. Упражнения на напряжение и расслабление мышц, «Звезда», раскатка через пол. Подготовка к перекату через плечо. Гибкость: «кораблик», «привет», «корзинка», подготовка к «паучку». Упражнения на укрепление спины. Диагональ. Подскоки с добавлением работы рук(считаем вслух самостоятельно)	V  IV	1  1	Практическое занятие	Наблюдение	
14.		Работа в парах. Подскоки в парах. Понятие синхронность. Plie по I, II, V позициям, Battements tendus из I позиции вперед, в сторону и назад;	III	2	Практическое занятие	Наблюдение	
15.		Plie по I, II, V позициям, а также по I прямой позиции.	IV	2	Практическое занятие	Наблюдение	

16.		Растяжка: складка, складки с усложнением, «лягушка», «разножка», «ящерица», боковая растяжка, растяжка на шпагат. Беседа об особенностях создания сценического образа в танце.	V VI	1 1	Практическое занятие. Беседа	Наблюдение	
17.		Battementtendu из V позиции «носок-каблук».Музыкальный оркестр (сидя на полу в полукруге) Танцевальные этюды на тему «Осень»	IV VI	1 1	Практическое занятие	Наблюдение	
18.		Battements tendus:из I позиции вперед, в сторону, с demiplie в I позиции вперед, в сторону и назад. Упражнения на развитие физических данных. Стопы.	III	2	Практическое занятие	Наблюдение	
19.		Комплекс упражнений на развитие гибкости спины: мостик с положения лежа, с положения стоя, «неваляшка», «морской котик», «кораблик», «привет», подготовка к «паучку», закачка мышц спины. Тренировка мимических мышц: лобные мышцы, глазные мышцы.	V VI	1 1	Практическое занятие	Наблюдение	
20.		Battements tendus jete из I позиции вперед, в сторону и назад.Работа с ритмом («ритмокруг») Отработка техники исполнения положения корпуса flatback, позиции рук. Port de bras	III VIII	1 1	Практическое занятие	Наблюдение	
21.		Battement tendujetec pour le pied. Упражнения на развитие физических данных. Гибкость.	IV	2	Практическое занятие	Наблюдение	
22.		Rond de jambe par terreendehors и en dedans по точкам. Работа с предметом. Мяч(координация),	III	2	Практическое занятие	Наблюдение	

		скакалка(выносливость), кирпичик (устойчивость).					
23.		Повторение пройденного. Диагональ. Подскоки с поворотом на 180 градусов с добавлением рук. Работа над техникой исполнения portdebras.	III VIII	1 1	Практическое занятие	Наблюдение	
24.		Хороводный шаг, переменный шаг, простой шаг вперед/назад Работа над техникой исполнения переходов из позиции в позицию	VII VIII	1 1	Практическое занятие	Наблюдение	
25.		Подготовка к «веревочке». Шаги по кругу на высоких полупальцах по I позиции. Шаг с высоким подниманием колена на полупальцах.	IV	2	Практическое занятие	Наблюдение	
26.		Балетная гимнастика Князева: работа стоп в I, II позициях, поднятие ноги на 45 и 90 градусов, выворотность, пассе, открывание ноги выворотной в сторону и вверх. Тренировка мимических мышц лица: Мышцы верхней губы, круговые мышцы рта	V VI	1 1	Практическое занятие	Наблюдение	
27.		Повторение пройденного. Понятие пауза. «Ножницы» м.р. $\frac{3}{4}$  Разучивание танцевальной комбинации «угол-угол». Отработка поворота 90 градусов.	IV VIII	1 1	Практическое занятие	Наблюдение	
28.		Позиции рук. I Portdebras. Подготовка к прыжкам по I, II позициям ног.	III	2	Практическое занятие	Наблюдение	
29.		Перестроения в танце. Ориентация в пространстве. Задачи на перестроения. Гимнастика Князева.	VII V	1 1	Практическое занятие	Наблюдение	

30.		Passeparterre по I позиции вперед и назад. Танцевальная комбинация. Работа с пространством	III VIII	1 1	Практическое занятие	Наблюдение	
31.		Повторение и закрепление пройденного материала.	VII	2	Практическое занятие	Наблюдение Опрос	
32.		Знакомство с русской танцевальной культурой. Игра «Барыня». Просмотр видеоматериалов Воображение и фантазия. Импровизация	IV VI	1 1	Практическое занятие Беседа	Наблюдение	
33.		ОБДД Дорожные знаки и дополнительные средства информации. Разучивание танцевального шага с работой корпуса и рук. Исполнение под музыку	II III	1 1	Беседа Практическое занятие	Опрос Наблюдение	
34.		Положение ноги sur le cou de pied обхватное. Подготовка к battement frappe.	III	2	Практическое занятие	Наблюдение	
35.		Упражнения на комплексную растяжку. Мышечная свобода. Снятие телесных зажимов. Упражнение «Огонь-лед»	V VI	1 1	Практическое занятие	Наблюдение	
36.		Разучивание танцевальной комбинации 1.	VII	2	Практическое занятие	Наблюдение	
37.		Танцевальный шаг с работой рук и ног в разном темпе. Координация движений Разучивание танцевальной комбинации «угол-угол». Работа с отработкой поворотов. Шене	III VIII	1 1	Практическое занятие	Наблюдение	
38.		Подготовка к «каблучному»: маленькое «каблучное». Галоп. Прыжки по I, II позиции.	IV	2	Практическое занятие	Наблюдение	
39.		Упражнения на развитие выворотности и эластичности стопы: упражнения с карандашами, вытягивание и расслабление колена, «галочка».	V	1	Практическое занятие	Наблюдение	

		Пережат напряжения из одной части тела в другую. Игра «Спортсмены»	VI	1			
40.		Разучивание танцевальной комбинации 1 (продолжение) Работа с мячом на координацию и внимание.	VII VIII	1 1	Практическое занятие	Наблюдение	
41.		Танцевальные шаги по диагонали. Сочинить свой шаг. Работа с музыкой Упражнения на ориентацию в пространстве: перестроения.	IV VIII	1 1	Практическое занятие	Наблюдение	
42.		Portdebras. Вытягивание стопы из I позиции лицом к станку вперед, в сторону, назад.	III	2	Практическое занятие	Наблюдение	
43.		Упражнения для улучшения эластичности мышц тела, упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, подъем ног на 25 градусов, подъем корпуса, «галочка», упражнения на улучшение гибкости позвоночника: «мостик», «корзинка», «рыбка». Артистическая индивидуальность и работа в ансамбле	V VI	1 1	Практическое занятие Беседа	Наблюдение	
44.		Разучивание танцевальной комбинации.	VII	2	Практическое занятие	Наблюдение	
45.		Повторение и закрепление пройденного материала Упражнения на отработку техники вращения. Шене	III VIII	1 1	Практическое занятие	Наблюдение	
46.		Перегибы корпуса в I прямой позиции на вытянутых ногах на всей стопе. Demi-plie по I, II лицом к станку. Выпрыгивания с I, II позиций лицом к станку.	IV	2	Практическое занятие	Наблюдение	
47.		Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава: «лягушка»,	V	1	Практическое занятие	Наблюдение	

		«складочка». Шагалы. Упражнение на развитие и тренировку внимания: Вопрос-ответ	VI	1			
48.		Разучивание танцевальной комбинации «пирамидка». Импровизация: сила, объем. Техника исполнения.	VIII	2	Практическое занятие	Наблюдение	
49.		PortdebrasвоПпозициюрук. Battementendu лицом к станку из I позиции. Разучивание терминов классического танца.	III	2	Практическое занятие Беседа	Наблюдение	
50.		Battement frappe вперед, в сторону и назад носком в пол.  Усилие/напряжение. Техника исполнения.	III VIII	1 1	Практическое занятие	Наблюдение	
51.		Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела «звезда» Упражнения для развития подвижности, эластичности мышц голеностопного сустава и стопы Сокращение и вытягивание стоп по VI, I позициям ног, круговые движения стоп Упражнения для развития выворотности ног: «бабочка». Зрительная и слуховая память. Игра «Телеграмма»	V  VI	1  1	Практическое занятие	Наблюдение	
52.		Grand battement jeteустанка Растяжка.Структура движения. Пространство	IV	2	Практическое занятие	Наблюдение	
53.		Упражнения на развитие координации. Руки Работа в парах. Отработка техники ощущения веса партнера	IV VIII	1 1	Практическое занятие	Наблюдение	
54.		Разучивание танца из репертуара	VII	2	Практическое	Наблюдение	

		коллектива.			занятие		
55.		Portdebras: наклоны корпуса. Battement tendu+plie лицом к станку и на середине.	III	2	Практическое занятие	Наблюдение	
56.		ОБДД Светофор Упражнение на развитие координации. Руки с добавлением прыжков.	II III	1 1	Беседа Практическое занятие	Опрос Наблюдение	
57.		Упражнения для исправления осанки: «стульчик». Наклоны корпуса вперед Упражнения для улучшения эластичности мышц тела. Эмоциональная и двигательная память. Музыкальная игра «Повторяй за мной»	V VI	1 1	Практическое занятие	Наблюдение	
58.		«Гармошка» из стороны в сторону с plie и без plie. «Ковырялочка» из III свободной позиции в сторону; Упражнения на развитие физических данных. Стопы.	IV	2	Практическое занятие	Наблюдение	
59.		Исполнение движений в характере музыки. Работа над выразительностью. Работа в парах. Отработка техники ощущения веса партнера	IV VIII	1 1	Практическое занятие	Наблюдение	
60.		Разучивание танца из репертуара коллектива. Рисунки.	VII	2	Практическое занятие	Наблюдение	
61.		Battement relevent на 45° вперед, в сторону, назад. Упражнения на развитие физических данных. Гибкость.	III	2	Практическое занятие	Наблюдение	
62.		Battement relevent на 45° вперед Работа с предметом. Мяч. Этюды на память физических действий.	III VIII	1 1	Практическое занятие	Наблюдение	

63.		Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. Подъем ног на 25 градусов. Подъем корпуса. Упражнения для улучшения эластичности мышц тела. Воображение и фантазия. Импровизация	V	1	Практическое занятие	Наблюдение	
			VI	1			
64.		Повторение и закрепление пройденных основных движений народно-сценического танца	IV	2	Практическое занятие	Наблюдение	
65.		Разучивание танца. Разведение танца. Рисунки	VII	2	Практическое занятие	Наблюдение	
66.		Сочинение комбинации в народном характере. Отработка техники исполнения прыжка Saute	IV	1	Практическое занятие	Наблюдение	
			VIII	1			
67.		Комплекс упражнений на развитие гибкости спины: мостик с положения лежа, с положения стоя, «неваляшка», «морской котик», «кораблик», «привет», подготовка к «паучку», закачка мышц спины. Имитация и сочинение различных необычных движений.Импровизация.	V	1	Практическое занятие	Наблюдение	
			VI	1			
68.		Повторение пройденного материала  Отработка техники исполнения прыжка Saute. Работа с дыханием: «надуваем шар», «насос».	VII	1	Практическое занятие	Наблюдение	
			VIII	1			
69.		Подготовка к изучению ronddejamben l air – сгибание и разгибание ноги, открытой в сторону на 45°.Разучивание терминов классического танца.	III	2	Практическое занятие Беседа	Наблюдение	
70.		Работа над техникой исполнения махов	VIII	2	Практическое	Наблюдение	



		ногой на 90 градусов Импровизация: работа в парах.			занятие		
71.		ОБДД Регулирование дороги инспектором ГИБДД. Понятия: enfase, epaulementcroisee, epaulement efface.	II III	1 1	Беседа Практическое занятие	Опрос Наблюдение	
72.		Упражнения на комплексную растяжку. Закачка спины. Работа над стопами (кирпичики). Упражнения на развитие воображения и фантазии. Игра «Скульптор и глина»	V VI	1 1	Практическое занятие	Наблюдение	
73.		«Елочка», «гармошка». Подготовка к вращениям: «модница».	IV	2	Практическое занятие	Наблюдение	
74.		Разучивание танцевальной комбинации 1	VII	2	Практическое занятие	Наблюдение	
75.		Просмотр видеоматериалов. Музыкальный оркестр.  Работа над техникой исполнения махов ногой на 90 градусов.	IV VIII	1 1	Практическое занятие	Наблюдение	
76.		Разучивание танцевальной комбинации 2 Работа с предметами: мяч (развитие внимания и координации), палочка (развитие ловкости). Импровизация: работа в парах.	VII VIII	1 1	Практическое занятие	Наблюдение	
77.		Grand battement jete из I позиции впередPortdebras во II позицию рук. Упражнение на пластическую свободу: «В маске», «Только руки», «Только ноги».	III VI	1 1	Практическое занятие	Наблюдение	
78.		Балетная гимнастика Князева: работа стоп в I, II позициях, поднятие ноги на 45 и 90 градусов, выворотность, пассе, открывание ноги выворотной в сторону и вверх..	V	2	Практическое занятие	Наблюдение	

		Разучивание принципа исполнения developpe.					
79.		Grand battement jete из I позиции в сторону, назад. Разучивание тренажной комбинации	III VIII	1 1	Практическое занятие	Наблюдение	
80.		«Припадание» в сторону из III свободной позиции. Трамплинные прыжки, прыжки вверх, вперед, «неваляшка», «медуза», «гусеница», усложненная планка, «пистолетик» сидя, отжимания, пресс.	IV	2	Практическое занятие	Наблюдение	
81.		Разучивание танцевальной комбинации <sup>3</sup> . Мышечная свобода. Потянулись-сломались. Развитие гибкости.	VII V	1 1	Практическое занятие	Наблюдение	
82.		«Перескоки». Пор де бра Разучивание тренажной комбинации (продолжение)	IV VIII	1 1	Практическое занятие	Наблюдение	
83.		. I-ое port de bras, II-ое port de bras. Развитие физических данных: растяжка, гибкость. Силовой урок. Работа по прямым: выпрыгивания, бег и др.	III	2	Практическое занятие	Наблюдение	
84.		Упражнения на напряжение и расслабление мышц, «Звезда», раскатка через пол. Перекату через плечо. Гибкость: «кораблик», «привет», «корзинка», подготовка к «паучку». Упражнения на укрепление спины. Подготовка к стойке на руках у стены. Действие как основа сценического искусства. Этюды на внутреннее действие	V VI	1 1	Практическое занятие	Наблюдение	
85.		Прыжки по 6 позиции ног с хлопками на разные доли такта.	III	1	Практическое занятие	Наблюдение	

		Разучивание тренажной комбинации (продолжение).	VIII	1			
86.		«Молоточки». Структура движения: Энергия.	IV	2	Практическое занятие	Наблюдение	
87.		Упражнение на укрепление рук: отжимания. Стойка на руках. Перекат назад. Колесо. Темпо-ритм. Упражнение «Повторяй за мной»	V VI	1 1	Практическое занятие	Наблюдение	
88.		Шаг-пассе с руками. Упражнения на развитие координации Работа над устойчивостью.	IV VIII	1 1	Практическое занятие	Наблюдение	
89.		Танцевальные шаги и ходы: скользящий шаг (pasglisse), па польки вперед и боковое	III	2	Практическое занятие	Наблюдение	
90.		ОБДД Правила поведения пешехода. Правила поведения пассажира. Техника безопасности в транспорте. Работа в диагонали под счет, считая самостоятельно, под музыку	II III	1 1	Беседа Практическое занятие	Опрос Наблюдение	
91.		Работа над устойчивостью. Работа с предметами: мяч (развитие внимания и координации), палочка (развитие ловкости). Импровизация: работа в парах. Тренажная комбинация: закрепление Тренировка мимических мышц.	VIII VI	1 1	Практическое занятие	Наблюдение	
92.		Повторение и закрепление пройденного Самостоятельная работа. Исправь соседа.	III VIII	1 1	Практическое занятие	Наблюдение	
93.		Одинарная дробь. Перестроения в танце на примере хоровода. Наклоны корпуса у станка и на середине. Двойная дробь на	IV	2	Практическое занятие	Наблюдение	

		месте и с продвижением.					
94.		Расchasse вперед и назад, переменный ход в ритме вальса (вальсовая дорожка) вперед и назад. Импровизация. Воображение и фантазия: «спортивная сказка», «руки-ноги»	IV	2	Практическое занятие	Наблюдение	
95.		Упражнения для развития выворотности ног: «бабочка». Упражнения для исправления осанки: «стульчик», наклоны корпуса вперед. Упражнения для улучшения эластичности мышц тела. Упражнения на отработку темпо-ритма. Пять скоростей.	V	1	Практическое занятие	Наблюдение	
			VI	1			
96.		Упражнения на развитие чувства arlomb. Работа на середине. Работа в продвижении Гимнастика Князева. Развитие гибкости.	VIII V	1 1	Практическое занятие	Наблюдение	
97.		Репетиционно-постановочная деятельность. Рисунки. Групповое упражнение «на острове сокровищ»	VII VI	1 1	Практическое занятие	Наблюдение	
98.		Простой ход с носка в продвижении вперед и назад. Переменный ход в продвижении вперед и назад. Исполнение движения в характере музыки (четко, медленно, резко, быстро, плавно)	IV	2	Практическое занятие	Наблюдение	
99.		Повторение танца из репертуара коллектива.	VII	2	Практическое занятие	Наблюдение	
100.		Подготовка к вращениям на середине. Подготовка к вращениям по диагонали. Шене.	IV	2	Практическое занятие	Наблюдение	
101.		ОБДД Техника безопасности при езде на велосипеде. Требования к движению велосипедов, мопедов. Дорога – не место для игр.	II	1	Беседа	Опрос	

		Повторение пройденного.	IV	1	Практическое занятие	Наблюдение	
102.		Упражнения на комплексную растяжку. Закачка спины. Работа над стопами (кирпичики). Ощущение пространства. Упражнение на коллективную согласованность	V VI	1 1	Практическое занятие	Наблюдение	
103.		Tempslevésauté по I, II и V позициям. Самостоятельная работа. Придумать свой танцевальный этюд на самостоятельную тему.	IV VIII	1 1	Практическое занятие	Наблюдение	
104.		Повторение пройденного материала. Партерная гимнастика. Развитие физических данных с предметами.	VII V	1 1	Практическое занятие	Наблюдение	
105.		Повторение и закрепление пройденного материала. Теоретическая аттестация. Мизансцена. Упражнение «стоп кадры»	IV VI	1 1	Практическое занятие Контрольное задание	Наблюдение	
106.		Changement de pied.Pas echappe по II позиции. Самостоятельное сочинение комбинации на 4 такта.	III	2	Практическое занятие	Наблюдение	
107.		Упражнения для улучшения эластичности мышц тела, упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, подъем ног на 25 градусов, подъем корпуса, «галочка», упражнения на улучшение гибкости позвоночника: «мостик», «корзинка», «рыбка». Игры для развития сценического общения: Разговор через стекло, согласованные действия.	V VI	1 1	Практическое занятие	Наблюдение	
108.		Повторение и закрепление пройденного			Практическое	Наблюдение	

		материала.	V	2	занятие		
--	--	------------	---	---	---------	--	--

Педагог дополнительного образования

Мицкевич Анна Евгеньевна

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский танец» (базовый уровень)

Педагога дополнительного образования –Мицкевич Анна Евгеньевна

год обучения: 2-й

### Календарный учебный график на 2023-2024 уч. год

Календарный учебный график реализации программы регламентируется Календарным учебным графиком МБУ ДО «ДЮЦ «Галактика» на 2023-2024 учебный год

Набор детей на обучение по программе осуществляется в два этапа:

- основной набор 15 апреля - 15 августа 2023 года;
- дополнительный набор 15 августа - 30 сентября 2023 года.

Продолжительность 2023–2024 учебного года:

- начало учебного года – 01.09.2023 г.;
- продолжительность учебного года – 36 недель;
- окончание учебного года – 31.05.2024 года

Учебный год делится на два полугодия:

- 1-ое полугодие – с 01.09.2023 по 31.12.2023
- 2-ое полугодие – с 09.01.2024 по 31.05.2024
- Зимние каникулы – с 01.01.2024 по 08.01.2024

Полугодие	Период начала и окончания	Количество недель	Промежуточная аттестация учащихся	Итоговая аттестация учащихся
1 полугодие	01.09.2023-31.12.2023	16		
2 полугодие	09.01.2024-31.05.2024	20	Май (1-й год об.)	Май (2-й г.об.)

Объединение «Хореография» (педагог Мицкевич Анна Евгеньевна)

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский танец»

Тема воспитательной работы: "Развитие социальной компетентности детей и подростков"

**Календарно-тематический план - график воспитательной работы на 2023/2024 учебный год**

Дата	Название мероприятия	Направление *	Модуль **	Примечание
сентябрь	Родительское собрание. День г.о. Мытищи. Беседа "Моя малая Родина"	Духовно-нравственное	Работа с родителями»	
октябрь	Беседа «Государственные символы России» День Учителя. Концерт  День самоуправления	Гражданско-патриотическое Культурологическое  Духовно-нравственное	«Ключевые дела» «Выставки, концерты, спектакли» «Детские объединения»	
ноябрь	День народного единства. Викторина "Россия -Родина моя"	Гражданско-патриотическое	«Ключевые дела»	
декабрь	Новогодний праздник.	Культурологическое	«Выставки, концерты, спектакли».	
январь	Родительское собрание. Спортивная эстафета	Физическое	«Работа с родителями»	
февраль	День защитника Отечества. Урок мужества	Духовно-нравственное	«Ключевые дела»	
март	Международный женский день. Праздник "День Мамы"	Культурологическое	«Выставки, концерты, спектакли».	
апрель	День экологии. Субботник "Приведи в порядок свою планету"	Экологическое воспитание	«Ключевые дела»	



май	День Победы. Беседа "Чтобы помнили..."	Гражданско-патриотическое	«Ключевые дела»	
-----	---	---------------------------	-----------------	--

Тема воспитательной работы: "Развитие социальной компетентности детей и подростков"

**Календарно-тематический план - график воспитательной работы на 2022/2022 учебный год**

**\*Направления воспитательной работы:**

- Духовно-нравственное
- Культурологическое
- Экологическое воспитание
- Физическое
- Гражданско-патриотическое

**\*\*Модуль**

1. Модуль «Ключевые дела» ( главные традиционные дела, коллективные творческие дела, мероприятия духовно-нравственной и патриотической направленности)
2. Модуль «Детские объединения».
3. Модуль «Самоуправление».
4. Модуль «Выставки, концерты, спектакли, соревнования».
5. Модуль «Работа с родителями».