

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**  
**«Хореография: танцевальная мозаика»**

Направленность: художественная

Уровень сложности освоения: базовый

Возраст обучающихся: 12 - 17 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:  
Солодкова Инна Вячеславовна,  
педагог дополнительного образования

Мытищи  
2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<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>.7-8 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 1 года обучения</b> .....	<b>.9с</b>
<b>СОДЕРЖАНИЕ 1 года обучения</b> .....	<b>10 с.</b>

<b>УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 года обучения.</b> .....	<b>18 с.</b>
<b>СОДЕРЖАНИЕ 2 года обучения.</b> .....	<b>18 с.</b>
<b>УЧЕБНЫЙ ПЛАН 3 года обучения.</b> .....	<b>26с.</b>
<b>СОДЕРЖАНИЕ 3 года обучения.</b> .....	<b>26с.</b>
<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ</b> .....	<b>32с.</b>
Материально-техническое обеспечение	
Кадровое обеспечение	
<b>МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.</b> .....	<b>32 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>34 с.</b>
Нормативные документы	
Психолого-педагогическая литература	
Литература по профилю	
<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ</b> .....	<b>36 с.</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b>	
<b>Содержание теоретической части промежуточной аттестации (Приложение № 1).</b> ....	<b>38 с.</b>
<b>Содержание теоретической части итоговой аттестации (Приложение № 2).</b> ....	<b>38 с.</b>
<b>Календарно-тематический план-график (Приложение № 3)</b> .....	<b>41 с.</b>
<b>Календарный учебный график (Приложение № 4).</b> .....	<b>62 с.</b>
<b>Воспитательный контент (Приложение № 5).</b> .....	<b>67 с.</b>

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хореография: танцевальная мозаика» реализует художественную направленность.

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

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

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

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

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

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

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

### **Новизна программ**

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

новизна образовательной программы заключается в построении с требованиями современного общества к дополнительному образованию: обеспечение самоопределения личности ребенка, создание условий развития мотивации обучающихся к познанию и творчеству...

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

новизна образовательной программы состоит в специфике ее содержания, образовательных технологиях, учитывающих возраст и индивидуальные особенности детей, их возможности и потребности...: Программа знакомит обучающихся с различными видами хореографического искусства: классический танец, характерный танец, эстрадная и современная хореография. В программу включен раздел «ритмика-азбука музыкального движения», позволяющий развить у обучающихся координацию, чувство ритма и слух, способствующий развитию азона импровизации, танцевальности и свободы движения ребенка

### **Педагогическая целесообразность программы.**

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

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

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

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

Программа способствует формированию нравственных качеств личности.

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

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

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

#### **2. Принципы воспитания:**

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

Реализуются принципы воспитания:

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

### **Цель программы:**

- обучение основам хореографии, развитие творческих способностей обучающихся средствами танцевальной культуры

- укрепление здоровья обучающихся посредством занятий хореографией, формирование основ культуры здорового образа жизни;

### **Задачи:**

#### **Воспитательные**

- сформировать общественно активную личность
- сформировать гражданскую позицию, чувство патриотизма, коллективизм
- привить культуру общения и поведения в социуме,
- воспитать навыки здорового образа жизни
- воспитать правильное отношение к общечеловеческим ценностям
- воспитать эстетические качества развития личности обучающегося
- сформировать личностные качества—ответственность, исполнительность, трудолюбие

**Развивающие:**

- развить мотивацию к активным занятиям хореографией
- развить потребность к саморазвитию
- привить навыки самостоятельности и активности
- развить внимание
- развить познавательный интерес в области хореографии

**Образовательные**

- обучить хореографической лексике и терминологии современного танца,
- сформировать хореографические знания, умения, навыки
- обучить техническому мастерству и умению передавать содержание танца зрителю
- познакомить с мировыми образцами танцевальной культуры
- закрепить навыки выразительного исполнения танца
- закрепить знания и умения вразностилевой хореографии
- расширить навыки координации и пластики

**Адресат программы – 12-17 лет.**

**Краткая характеристика обучающихся по программе*****Дети среднего школьного возраста(12-17 лет)***

Средний школьный возраст называют отроческим, или подростковым. В подростке одновременно существуют и «детское» и «взрослое». Появляется чувство взрослости. Ведущая позиция – общение со сверстниками. Это период взросления. Подросток познает себя, учится решать свои проблемы, общаться со сверстниками, т.е. самореализовываться. Этот возраст характеризуется перестройкой: мотивационной сферы, интеллектуальной сферы, сферы взаимоотношений со взрослыми и сверстниками; личностной сферы – самосознания.

В этот период происходит кризис переходного возраста, который связан с двумя факторами – возникновением новообразования в осознании подростка и перестройкой отношения между ребенком и средой.

**Срок реализации программы- 3 года**

**Объем учебных часов - 648 ч.**

**Форма обучения – очная.**

**Язык обучения – русский**

**Место проведения занятий: на базе МБУ ДО ДЮЦ «Галактика» хореографический зал.**

**Особенности организации образовательного процесса.**

Образовательный процесс осуществляется в соответствии с календарно-тематическим планом-графиком в группе обучающихся одной возрастной категории, являющихся основным составом объединения.

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

**Режим занятий:**

Занятия проводятся

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

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

3-й год обучения (216часов) – 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 требованиями Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Санитарные правила 2.4.3648-20) и противопожарными нормами.

**Планируемые результаты программы:****а) предметные результаты**

обучающиеся:

- владеют хореографической лексикой и терминологией современного танца,
- сформировали хореографические знания, умения, навыки
- владеют техническим мастерством и умением передавать содержание танца зрителю
- познакомились с мировыми образцами танцевальной культуры
- закрепили навыки выразительного исполнения танца
- закрепили знания и умения в разностилевой хореографии
- расширили навыки координации и пластики

**б) личностные результаты**

обучающиеся:

- сформировали навыки общественно активной личности
- сформировали основы гражданской позиции, чувство патриотизма, коллективизм
- освоили навыки культуры общения и поведения в социуме,
- сформировали навыки здорового образа жизни
- сформировали основы правильного отношения к общечеловеческим ценностям
- сформировали эстетические качества личности обучающегося
- сформировали личностные качества – ответственность, исполнительность, трудолюбие

**в) метапредметные результаты**

у обучающихся

- развита мотивация к активным занятиям хореографией
- развита потребность к саморазвитию
- сформированы навыки самостоятельности и активности
- развито внимание
- развит познавательный интерес в области хореографии

**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 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**

Промежуточная аттестация практической подготовки обучающихся проводится в форме: конкурса, концерта, открытого урока.

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

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

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

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

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

### **Предполагаемые формы проведения итоговой аттестации**

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

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

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

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, материал тестирования, портфолио, фото, отзыв детей и родителей, статья и др.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:** диагностическая карта, конкурс, концерт, открытое занятие, отчет итоговый, портфолио, праздник, фестиваль и др.

## ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ.

### Планируемые результаты I года обучения:

#### а) предметные результаты

обучающиеся:

- ознакомились с образцами мировой танцевальной культуры
- закрепили умения и навыки сохранения стиля и национального характера танца
- расширили знания обучающихся о хореографической терминологии
- расширение знаний хореографической терминологии
- развитие координации, вестибулярного аппарата и пластики,

#### б) личностные результаты

у обучающихся:

- сформирована культура общения и поведения в социуме
- привито уважительное отношение к общечеловеческим ценностям
- сформированы ответственность, исполнительность, трудолюбие
- развита дисциплина, воля, целеустремленность

#### в) метапредметные результаты

у обучающихся:

- сформирована мотивация к занятиям хореографией
- сформированы навыки здорового и безопасного образа жизни
- сформирован навык творческого общения в коллективе
- воспитан художественный вкус и исполнительская культура,
- улучшен музыкальный слух, эмоциональность и выразительность,
- сформирована потребность в саморазвитии, самостоятельности, творческой активности, аккуратности

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 года обучения.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
I	Введение. Техника безопасности.	1	1	--	Викторина, беседа
II	Азбука музыкального движения	2	-	2	открытое
III	Классический танец	54	2	52	открытое
IV	Гимнастика	4	-	4	открытое
V	Народно-сценический танец	50	2	48	концерт

VI	Эстрадно-спортивный танец	30	2	28	концерт
VII	Репетиции	56	-	56	-
VIII	Концерты	12	-	12	-
IX	ОБДД	7	3	4	Беседа
	<b>ВСЕГО</b>	<b>216</b>	<b>10</b>	<b>206</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ

### I. Введение. Техника безопасности.

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

Введение в предмет. Информация о программе.

### II. Азбука музыкального движения.

**Теория.** Технические навыки;

- 1) умение придавать движению нужную динамическую выразительность;
- 2) умение заканчивать движение точно с окончанием произведения;
- 3) умение сразу почувствовать, что движение и музыка в каждом упражнении связаны содержанием и формой.
- 4) динамические оттенки музыки.

#### **Практика**

Ритмическая диагональ усложняется, увеличивается темп комбинации с предметами и импровизация (сочинение собственного способа передвижения).

Передача предмета по кругу в разных направлениях и спиной в круг.

Прослушивание записей, просмотры балетов и концертных программ с лучшими образцами хореографического исполнения.

Многоплоскостное внимание:

Упражнение- ритмическая дробушка. Круг, в центре ведущий подает команды, каждая команда соответствует движению:

- 1) на ритм, координацию
  - хлопок, поворот спиной;
  - 2 хлопка 2 шага;
  - 1 хлопок прыжок на месте;
  - да - нет, нет – да игра на выбывание.

2) на внимание:

раз -руки на пояс,2 к плечам,3 вверх,4 в стороны(тоже в разнобой).

3) Упражнение - идем вперед, назад, в стороны и с поворотом (сначала начинаем с хлопков, а потом с шагов):

- хлоп-шаг,
- хлоп 2 шага,
- хлоп 3 шага,
- хлоп в повороте.

- 4) Упражнение «4 пятки»
- 5) Предметный круг в разных направлениях, лицом и спиной в круг, в заданном ритме.
- 6) Ритмическая диагональ с заданием на определенную мелодию. Импровизации самих обучающихся выделяется больше времени
- 7) Мышечное внимание - сидя на полу, напрягаем заданную часть тела (переброс мышечного внимания).
- 8) Резкая отдача энергии (крик, жест, резкий подъем).
- 9) «Марионетки» - педагог дотрагивается до части тела, учащейся тянется за ним.
- 10) Диалог междуруками (вопрос-ответ).
- 11) Упражнение «оркестр» (1 человек задает самый простой ритм в центре круга ударом ноги, 2-ой добавляет и т. д. Задание усложняется. Подключаются и другие звуки, хлопки. Вместо ударов – движения).
- 12) Упражнение «Звезда». «Точка» - Резкая отдача энергии.
- 13) «Гонка за лидером». Движения под музыку повторяются по эстафете. Диапазон лексических средств. Учащиеся могут работать с любым педагогом.
- 14) «Позы» Соответствующие номерам позы диктуются в разбивку. Точно принять нужную позу.

### III. Классический танец.

#### *Теория.*

Культура движения рук- выразительность, техника в прыжках, эстетика и закономерности переходов рук. Закономерность правильной и быстрой смены поворотов корпуса в различные ракурсы. Законы общей координации. Закон равновесия- эстетика и техника практический материал. Весь материал выполняется в более быстром темпе.

#### *Практика*

Исполняются все пройденные элементы движений в различных комбинациях и более быстром темпе. Комбинации движений усложняются, исполняются не только крестом, а меняя направления и ракурсы. Увеличивается уровень подъема ног во время исполнения.

Упражнения:

- поклон
- releve 1,2,5,6, позиции.
- demiplie 1,5,2 поз.
- grandplie (1,2,5поз.)в комбинации с перегибами корпуса
- battementendu (5поз.во все направления, переход degage);
- pour le pied battement tendu;
- battement tendu jeteбалансар (5поз. вовсенаправления)
- battement tendu jete pique;

- battement retire;
- battement tendu sur le cou-de-pied;
- battement frappe дубльна 45 градусов
- battement fondina 45 градусов
- rond de gambeparreen dehors et en dedans;
- ronddegambeenair на вытянутой опоре и в plie
- relevelan (5поз.45 и 90 градусов);
- pascoupe;
- pastombée (5поз.на месте и с продвижением);
- pas de bourree (лицомкстанку);
- changement de pieder(5поз.);
- battement releve lent 45 градусов;
- battement developенаполупальцах
- grand rond de jamb jete,/Gr/b/jetebalanuar
- положение attitudes
- saute (по 1 и по 6 поз.,у станка и на середине);
- повороты на 180 град.из 5 поз. от станка к станку;
- перуэты1,,5 поз.;
- pas assaemble (лицом к станку).
- перекидные

**Середина** (все упражнения у станка повторяются на середине зала):

- port de bras(1,2,3);
- положениеeroulementcroise, effase (вперединазад);
- арабеск (1и 2);
- demiplie (1,2,5 поз.);
- battement tendu и demi plie (всепозиции);
- releve 1, 6 ,5 с demi plie;
- demi rondgambe par terre;
- battementtendujete;
- tempslie (вперед и назад и в сторону);
- soute (по 5поз.);
- шаг, сценический ход на высоких полупальцах, шаг полонеза;
- changement de piederanturnan (5поз.)
- pititrasecharre (по 2 позиции);
- лягушка (5 позиция)
- sissonnesimple (с 2-х на одну);
- tempslie (90 градусов);
- большие броски на 90 градусов
- glissade;

**Диагональ:**

- sissonneferme;
- passejete ;
- вальсовые комбинации по диагонали;
- шене, вращение в подскоках, комбинации с шагом польки и подскоками;
- вращение в галопе;
- балансе вправо, влево;
- расури на полупальцах бег по диагонали.
- трамплинные прыжки по 6 и 1 свободной поз.
- glissade

#### IV. Гимнастика.

**Практика.** Закрепление изученного материала. Усложнение упражнений и комбинаций, растяжки в парах, от стены, со скамейки, и т.п. Упражнения на силу и выносливость. Импровизация. Акробатические навыки.

Упражнения:

- мостик с колен и из положения стоя, на одной ноге;
- работа в парах (растяжка с колен, сидя, лежа на полу);
- растяжка у станка;
- энергичность, напряженность мышц, выворотность, натянутость подъема и всей ноги;
- скорпион;
- колесо на 1 руку;
- рондат;
- опрокидывание назад на 1 руку (гибкость);
- паук (мостик с продвижением);
- березка;
- различные шпагаты;
- стойка на руках у стены;
- упражнения на пластику.

Растяжка: «испанский грант» (выпад), «ящерица», «сфинкс», «спящий скорпион».

#### V. Народно-сценический танец.

**Теория.** Национальная манера исполнения народного танца. Хоровод. Логика и закономерность рисунка танца. Особенности характера исполнения движения Белорусского танца

**Практика.** Экзерсис у станка. Добавляются дробные выстукивания, обертас, различные виды веревочек (со скользящим ударом каблука от себя, с ковырялочкой, с переступанием каблука и др.). Элементы танца «Крыжачок».

Упражнения:

- поклон через 4 позицию.
- упражнения для рук;
- demi plie и grand plie (по прямым и открытым поз.);
- battement tendu с каблуком и ударом стопы и выведением ноги на носок, каблук, носок из (1,3,5 позиции во все направления);
- battement tendu и demi plie;
- battement tendu с опорным каблуком и переносом рабочей ноги через passe
- battement tendu с выносом на каблук в сторону и наклоном корпуса;
- battement tete с сокращением стопы в воздухе (во все направления с полуприседанием на опорной ноге; с двойным броском и работой опорной пятки
- rond degamberage с остановкой в сторону и назад, ребром каблука с остановкой в сторону или назад;
- gr rond de jamb назад в plie
- повороты стопы patortue
- b/ fonduc восьмеркой
- штопор
- веревочка с поворотом от станка и соскоком во 2 поз. с косичкой, переступанием синкопой
- перекидные с остановкой на каблук вперед, сидя;
- каблучная 45 градусов
- качалка

- вращения из 6 поз.от станка (девочки) с коленом под себя и вперед
- комбинация jete с прыжками;
- переступание на полупальцах с прыжком
- ключ с поворотами
- ковырялка с опорной ногой и поворотами
- подготовка к дроби с двойным ударом рабочей ноги;
- мальчики присядка лицом к станку,с ногой на воздух;
- бегунок (на каблук и на воздух);
- девочки прыжки с поджатыми лицом к станку;
- соскок отъезд (на полупальцах)
- молоточки;
- переход сколена на колено, прыжок в колено
- итальянский прыжок
- Adaçio через developpe (Молдавия)
- большие броски с остановкой на каблук в plié
- большие броски с упаданием в (tombe)
- разножка с выносом ноги в сторону (мальчики);
- голубцы большие с ударом стопами
- подбивка;
- переборы и опускание в колено.

#### Середина:

- припадания
- упадание
- переменный ход с различными остановками
- характерные движения рук с платком;
- шаги на ребро каблука с притопом и продвижением вперед;
- переступания;
- боковой шаг на каблук с перекатом на всю стопу;
- переступания и притопы(комбинации);
- ковырялка без подскока;
- для мальчиков, хлопушки одинарные - в ладони, по бедру, по голени, присядка;
- элементы белорусского танца, ход в полуприсяде , перескок в одну стопу с ударами по 6 позиции,
- основной ход танца «бульба» с подскоками и вращениями, работа в парах;
- положение рук в парах;
- шаги до «хвоста» на полупальцах;
- боковая подбивка;
- основной ход «Крыжачок»
- тройной притоп с поклоном
- присядки на 2-х ногах
- шаг с пружиной;
- топающий шаг;
- соскоки в 6 позиции;
- шаг с притопом и продвижением;
- шаг длинный и два коротких
- трилистник
- гармошка;
- па де баск в сторону;
- моталочка с притопом
- русский ход академический;
- хлопушки впереди,сзади по голенищу, с продвижением вокруг себя

Движения на прыжковой подмене опорной ноги, подбивка (с переступанием, маятник), голубец (низкий и с шагом накрест, с ударом и переступанием, с прыжком высоким и низким). Присядки сподскоком, на каблук, с ковырялкой, присядка разножка, присядка в повороте, и с поворотом коленей. Ползунок с опорой на руки, присядка подсечка.

### **Диагональ:**

- вращение с козликом, 4 каблука;
  - шене по кругу
  - вращение с двойным ударом стопы;
  - вращение на 1 ноге (Украина);
  - бегунок, голубцы (Украина);
  - шаг с каблука и вращение на пасса (Венгрия);
  - вращение на полупальцах с различными продвижениями и в парах (Белоруссия);
  - вращение с моталкой и ковырялкой с разворотом колена в повороте;
  - «блинчики»;
  - вращение в плие в 5 позиции;
- различные проходы, переборы с вращением

## **VI. Эстрадно-спортивный танец.**

### **Теория.**

Танцевальные движения и комбинации в стиле «джаз», «модерн», «афро джаз», «диско», пластика (кошки).

**Практика.** Разминка на современном музыкальном материале в различном темпе. Более углубленное изучение различных стилей и направлений. «Джаз»-разминка и занятие, построенное в этом стиле. «Рок-н-ролл» - прыжковая часть урока, «диско»-отработка координации, «хип-хоп» - легкость движений. Пластика-релакс.

Разогрев перед занятием статический:

- мышцы;
- шеи;
- рук;
- плеч
- корпуса
- бедер;
- упражнение на равновесие;
- свободная диагональ (любой способ передвижения);
- разогрев позвоночника (наклоны, спирали, повороты, контракция);
- расслабление позвоночника (сдвиг, падение тела);
- «изоляция» переход от уровня к уровню (колени, сидя лежа);
- кросс (перемещение в пространстве (вращение, прыжки, шаги))
- самая импровизационная часть урока;
- прыжки в различных вариантах;
- шаг, бег, ход на полупальцах, сидя «мячик»;
- галоп в повороте снизу вверх;
- шаг «цапля»;
- ходы в различных направлениях с поворотами, прыжками и хлопками;
- выпады, броски;

- па де буре (назад, вперед и с продвижением);
- элементы афро-джаза;
- кик (сброс ноги);
- движения на координацию ног и рук;
- диафрагма, бедра;
- скручивание(боди-ролл), флэт- бэк, пресс позиция, упражнения на устойчивость;
- движение диафрагмой, дыхание (контракция);
- упражнения на координацию;
- принцип изоляции.
- различные броски. махи. повороты
- шаги стелящиеся с разворотом корпуса

Свободная пластика, импровизация:

1. Фиксация на хлопок (думать про центр танца)
2. «Импульс» (движение от заданного центра)
3. Движение без счета под музыку (не ограничивать себя) также с закрытыми глазами
4. Импровизационный круг (самовыражение и свобода движения)

Небольшие этюды в различном музыкальном темпе.

Диагональ «диско»: кроссы:

- на вращение;
- на контракцию;
- кик;
- с махами;
- с движениями рук;
- в различных стилях с прыжками и поворотами
  - махи на середине вперед, назад

## **VII. Репетиции.**

### **Обновление репертуара. Постановочная работа.**

*«Коллекция» Эстрадный номер. Участвуют 7 девочек*

Джаз. Работа с предметом (шляпа). Работа в партере. Отработка высоких прыжков Работа над сольным отрывком.

*«Косил Ясь» Белорусский стилизованный номер. Участвуют 3 мальчика и 7 девочек.*

Работа и трюки в парах. Шуточный и соревновательный характер исполнения. Отработка четкости вращений. Работа с мальчиками.

*«Зима» - Русский стилизованный танец. Участвуют 6 девочек.*

Работа над исполнением движений в быстром темпе. Техника вращения. Импровизация во время выхода на сцену. Работа над передачей веселого, бодрого, игрового настроения номера

### *«Пантеры»*

Эстрадный танец. Участвуют 12 девочек Пластика, работа над движениями, характерными кошке. Работа с солисткой. Работа над взаимодействием группы и солистки.



Выход на сцену-импровизация каждой участницы номера.

### **VIII. Концерты.**

#### **Практика.**

Выступления на праздниках, фестивалях и др. мероприятиях

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

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

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

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

## **ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

### **Планируемые результаты 2 года обучения:**

#### **а) предметные результаты**

обучающиеся

- ознакомились с образцами мировой танцевальной культуры
- закрепили умения и навыки сохранения стиля и национального характера танца
- расширили знания о хореографической лексике
- сформировали навыки выразительного движения, свободного ощущения себя в танце
- расширили знания хореографической терминологии

#### **б) личностные результаты**

у обучающихся

- сформирована общественно активная личность, имеющая свою позицию
- сформирована культура общения и поведения в социуме
- привито уважительное отношение к общечеловеческим ценностям

#### **в) метапредметные результаты**

у обучающихся

- сформирована мотивация к занятиям хореографией
- сформированы навыки здорового и безопасного образа жизни
- развиты навыки самоконтроля и самостоятельности
- развиты музыкальный слух, эмоциональность и выразительность
- приобретены выносливость и сила воли, координация и пластика

-развит музыкальный слух, эмоциональность и выразительность, потребности в саморазвитии, самостоятельности, творческой активности, аккуратности

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 года обучения.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
I	Введение. Техника безопасности.	1	1	--	Викторина, беседа
II	Классический танец	50	2	48	открытое
III	Гимнастика	2		2	открытое
IV	Народно-сценический танец	52	2	50	концерт
V	Эстрадно-спортивный танец	32	2	30	концерт
VI	Репетиции	58	-	58	-
VII	Концерты	14	-	14	-
VIII	ОБДД	7	3	4	Беседа
	<b>ВСЕГО</b>	<b>216</b>	<b>10</b>	<b>206</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ II года обучения

### I. Введение. Техника безопасности.

*Теория:* Введение в предмет. Информация о программе Вводный (повторный) инструктаж по ОТ и ТБ. ППБ. Техника безопасности на занятиях в объединении  
Действия при ЧС.

### II. Классический танец.

#### *Теория.*

Культура движения рук- выразительность, техника в прыжках, эстетика и закономерности переходов рук. Закономерность правильной и быстрой смены поворотов корпуса в различные ракурсы. Законы общей координации. Закон равновесия- эстетика и техника практический материал. Весь материал выполняется в более быстром темпе.

#### *Практика*

Исполняются все пройденные элементы движений в различных комбинациях и более быстром темпе. Комбинации движений усложняются, исполняются не только крестом, а меняя направления и ракурсы. Увеличивается уровень подъема ног во время исполнения.

#### **Станок.** Упражнения:

- поклон
- releve 1,2,5,6, позиции.
- demiplie 1,5,2,4 поз.
- grandplie (1,2,5поз)вкомбинации с перегибами корпуса
- battementtendu (5поз.во все направления, переход degage);
- pour le pied battement tendu;
- battement tendu jetebalansuar(5поз. вовсенаправления)

- battement tendu jete pique;
- battementretire;
- passerarterre с поворотом от станка к станку
- battement tendu sur le sou-de-pied;
- battementfrappe дубль на 45 градусов на полупальцах
- battementfondu на 45 градусов на полупальцах
- rond de gambeparreen dehors et en dedans срасстяжкой
- ronddegambeenair на вытинутой опоре и в plié
- flic-flac 5 поз.
- relevelan (5поз.45 и 90 градусов);
- pascoure;
- pastombe (5поз.на месте и с продвижением);
- pas de bourree (лицомкстанку);
- changement de pides(5поз.);
- battement releve lent 45 градусов;
- battement developенаполупальцах
- grand rond de jamb jete,/Gr/b/jetebalansuar
- grand battement jetepassé.pique
- положение attitudes
- saute (по 1 ,2,5 поз.,у станка и на середине);
- повороты на 180 град.из 5 поз. от станка к станку;
- перуэты1,5 поз.;
- pas assassemble (лицом к станку).
- sissonsimple
- перекидные
- расстяжка с позами и различными ракурсами

**Середина** (все упражнения у станка повторяются на середине зала):

- port de bras(1,2,3);
- положениеeroulementcroise, effase (вперединазад);
- арабеск (1и 2);
- demiplie (1,2,5 поз.);
- battement tendu и demi plie (всепозиции);
- releve 1, 6 ,5 с demi plie;
- demi rondgambe par terre;
- battementtendujete-pique
- tempslie (вперед и назад и в сторону) 45 градусов
- soute (по1.2,5 поз.);
- шаг, сценический ход на высоких полупальцах, шаг полонеза;
- changement de pidesanturnan (5поз.)
- pititpasecharre (по 2 позиции);
- лягушка (5 позиция)
- sissonnesimple (с 2-х на одну);
- tempslie 90 градусов);
- большие броски на 90 градусов
- glissade;
- passejete an tour nante
- amboute

**Диагональ:**

- *sissonneferme*;
- *passeejete*;
- вальсовые комбинации по диагонали;
- шене, вращение в подскоках, комбинации с шагом польки и подскоками;
  - вращение в галопе;
  - балансе вправо, влево;
  - *pasuri* на полупальцах бег по диагонали.
- трамплинные прыжки по 6 и 1 свободной поз.
- *glissade*
- *terboushonc* продвижением

### III. Гимнастика.

**Практика.** Закрепление изученного материала. Усложнение упражнений и комбинаций, растяжки в парах, от стены, со скамейки, и т.п. Упражнения на силу и выносливость. Импровизация. Акробатические навыки.

Упражнения:

- мостик с колен и из положения стоя, на одной ноге;
- работа в парах (растяжка с колен, сидя, лежа на полу);
- растяжка у станка;
- энергичность, напряженность мышц, выворотность, натянутость подъема и всей ноги;
- скорпион;
- колесо на 1 руку;
- рондат;
- опрокидывание назад на 1 руку (гибкость);
- паук (мостик с продвижением);
- березка;
- различные шпагаты;
- стойка на руках у стены;
- упражнения на пластику.

Растяжка: «испанский грант» (выпад), «ящерица», «сфинкс», «спящий скорпион».

Техника растяжки. Расслабление.

Усложнение упражнений и комбинаций, растяжки в парах, от стены скамейки, и т.п.

Упражнения на силу мышц.

Упражнения:

- упражнения для улучшения подвижности локтевого сустава, плечевого пояса, подвижности тазобедренных суставов, подвижности коленных суставов, голеностопа.
- упражнения для формирования танцевального шага,
- разнообразные прыжки,
  - мостик с колен и из положения стоя, на одной ноге;
  - работа в парах (растяжка с колен, сидя, лежа на полу);
  - растяжка у станка;
  - энергичность, напряженность мышц, выворотность, натянутость подъема и всей ноги;
  - скорпион;
  - колесо на 1 руку;
  - рондат;
  - опрокидывание назад на 1 руку (гибкость);
  - паук (мостик с продвижением);
  - березка;
  - различные шпагаты;

- стойка на руках у стены;
- упражнения на пластику.

#### IV. Народно-сценический танец.

**Теория.** Национальная манера исполнения Венгерского народного танца (величавость и плавность в медленной части, огонь, задор и четкость исполнения в быстрой). Хоровод. Логика и закономерность рисунка танца. Особенности характера исполнения движения.

**Практика.** Экзерсис у станка. Добавляются дробные выстукивания, обертас, различные виды веревочек (со скользящим ударом каблука от себя, с ковырялочкой, с переступанием каблука и др.). Переборы с выделением из-затакта.

Упражнения:

- поклон через 4 поз.
- упражнения для рук;
- demiplié и grandplié (по прямым и открытым поз.);
- battementtendu с каблуком и ударом стопы и выведением ноги на носок, каблук, носок из (1,3,5позиции во все направления);
- battementtendu и demiplié
- battementtendu с опорным каблуком и переносом рабочей ноги через passé
- развороты колена
- battementtendu с выносом на каблук в сторону и наклоном корпуса;
- battementjete с сокращением стопы в воздухе (во все направления с полуприседанием на опорной ноге; с двойным броском и работой опорной пятки
- ronddegamberage с остановкой в сторону и назад, ребром каблука с остановкой в сторону или назад;
- gr rond de jamb назадv plié
- повороты стопы ratortue
- b/ fonduc восьмеркой и переводом по кругу
- штопор
- голубец (Венгрия) с подбивкой в сторону.
- ratortue
- переборы (Вепский),
- веревочка с поворотом от станка и соскоком во 2 поз..с косичкой, переступанием ссинкопой
- веревочка «сухая» Венгрия
- перекидные с остановкой на каблук вперед, сидя;
- каблучная 90 градусов
- качалка
- вращения из 6 поз.от станка (девочки) с коленом под себя и вперед
- комбинация jete с прыжками;
- переступание на полупальцах с прыжком
- ключ с поворотами
- ключ Венгерский (удары каблука)
- ковырялка с опорной ногой и поворотами
- дробь с двойным ударом рабочей ноги;
- мальчики присядка лицом к станку,с ногой на воздух;
- бегунок (на каблук и на воздух);
- девочки прыжки с поджатыми лицом к станку;
- соскок отъезд (на полупальцах)

- молоточки;
- переход с колена на колени, прыжок в колени
- итальянский прыжок
- Adaçio через developpe (Молдавия)
- большие броски с остановкой на каблук в plié
- большие броски с падением в (tombe)
- разножка с выносом ноги в сторону (мальчики);
- голубцы большие с ударом стопами
- подбивка;
- переборы и опускание в колени. Прыжок в колени(Венгрия)

### **Середина:**

- положения рук в Венгерском танце)
  - припадание
  - упадение
  - переменный ход с различными остановками
  - характерные движения рук с платком;
  - шаги на ребро каблука с притопом и продвижением вперед;
  - переступания;
  - боковой шаг на каблук с перекатом на всю стопу;
  - переступания и притопы(комбинации);
  - ковырялка без подскока;
  - для мальчиков, хлопушки одинарные - в ладони, по бедру, по голени, присядка;
  - элементы белорусского танца, ход в полуприсяде, перескок в одну стопу с ударами по 6 позиции,
  - основной ход танца «бульба» с подскоками и вращениями, работа в парах;
  - положение рук в парах;
  - шаги до «хвоста» на полупальцах;
  - боковая подбивка;
  - шаг с пружиной;
  - топающий шаг;
  - соскоки в 6 позиции;
  - шаг с притопом и продвижением;
  - шаг длинный и два коротких
  - веревочка сухая (Венгрия)
  - трилистник
  - гармошка;
  - па де баск в сторону большой (Венгрия)
  - Большой шаг через developpe (Венгрия)
  - голубцы (Венгрия)
  - моталочка с притопом
  - русский ход академический;
  - шаг с каблука (Венгрия)
  - большой шаг с выносом через developpe (Венгрия)
  - упражнения для рук (Венгрия)
  - хлопушки впереди, сзади по голенищу, с продвижением вокруг себя
- Движения на прыжковой подмене опорной ноги, подбивка с переступанием, маятник), голубец (низкий и с шагом накрест, с ударом и переступанием, с прыжком высоким и низким). Присядки сподскокам, на каблук, с ковырялкой, присядка разножка, присядка в повороте, и с поворотом коленей. Ползунок с опорой на руки, присядка подсечка.

### **Диагональ:**

- вращение с козликом, 4 каблука;
- шене по кругу
- вращение с двойным ударом стопы;
- вращение на 1 ноге (Венгрия));
- бегунок, голубцы(Украина);
- шаг с каблука и вращение на пассае (Венгрия);
- вращение на полупальцах с различными продвижениями и в парах
- вращение с моталкой и ковырялкой с разворотом колена в повороте;
- «блинчики»;
- вращение в плие в 5 позиции;
- различные проходки, переборы с вращением.

## **V. Эстрадно-спортивный танец.**

### ***Теория.***

Танцевальные движения и комбинации в стиле «джаз», «модерн», «афроджаз», «диско», пластика(кошки).

***Практика.*** Разминка на современном музыкальном материале в различном темпе. Более углубленное изучение различных стилей и направлений. «Джаз»-разминка и занятие, построенное в этом стиле. «Рок-н-ролл» - прыжковая часть урока, «диско»-отработка координации, «хип-хоп» -легкость движений. Пластика-релакс.

Разогрев перед занятием статический:

- мышцы;
- шеи;
- рук;
- плеч;
- корпуса
- бедер;
- упражнение на равновесие;
- свободная диагональ (любой способ передвижения);
- разогрев позвоночника (наклоны, спирали, повороты, контракция);
- расслабление позвоночника (сдвиг, падение тела);
- «изоляция» переход от уровня к уровню (колени, сидя лежа);
- кросс(перемещение в пространстве(вращение, прыжки, шаги)
- самая импровизационная часть урока;
- прыжки в различных вариантах;
- шаг,бег, ход на полупальцах, сидя «мячик»;
- галоп в повороте снизу вверх;
- шаг «цапля»;
- ходы в различных направлениях с поворотами, прыжками и хлопками;
- выпады, броски;
- прыжки по прямым позициям
- па де буре (назад, вперед и с продвижением);
- элементы афро-джаза;
- кик (сброс ноги);
- движения на координацию ног и рук;
- диафрагма ,бедра;
- скручивание(боди-ролл), флэк- бэк, пресс позиция, упражнения на устойчивость;
- движение диафрагмой, дыхание (контракция);
- упражнения на координацию;

- принцип изоляции.
- различные броски, махи. повороты
- шаги стелющиеся с разворотом корпуса

Свободная пластика, импровизация:

1. Фиксация на хлопок (думать про центр танца)
  2. «Импульс» (движение от заданного центра)
  3. Движение без счета под музыку (не ограничивать себя) также с закрытыми глазами
  4. Импровизационный круг (самовыражение и свобода движения)
- Небольшие этюды в различном музыкальном темпе.

### **Станок:**

- b/tendu
- b/fondu
- упражнение на пластику и растяжку

### **Середина:**

- b/tendu
- b/tendujetes восьмеркой
- b/tendujetepasse
- plie

### **Диагональ:** «диско» и «афро» кроссы:

- на вращение;
- на контракцию;
- кик;
- с махами;
- большие прыжки
- с движениями рук Джаз-позиции
- в различных стилях с прыжками и поворотами
- комбинации с radebouge в повороте и без него (кросс фронтальный)
- махи на середине с продвижением вперед, назад.

## **VI. Репетиции.**

Обновление репертуара. Постановочная работа.

«**Чардаш**» Венгерский танец. Участвуют 6 девочек. Работа над характерными движениями и манерой исполнения. Техника вращений.

«**Русь изначальная**. Русский стилизованный танец. Хоровод из 2-х частей медленной и быстрой. Исполняют 12 девушек.

Работа над синхронностью исполнения, слитностью движений. Работа с предметом (венки). Техника вращения.

«**Молитва**» Эстрадный номер. Исполняют 12 девушек.

Работа над пластикой, грамотностью исполнения прыжков и вращений. Отработка финальной поддержки. Отработка движений в партере.

## **VII. Концерты.**



Выступления на концертах, праздниках, фестивалях и других мероприятиях.

### **VIII. ОБДД.**

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

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

### **ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ.**

#### **Планируемые результаты 3-го года обучения:**

##### **а) предметные результаты**

обучающиеся

- ознакомились с образцами мировой танцевальной культуры
- закрепили знания, умения разностилевой хореографии
- закрепили умения и навыки сохранения стиля и национального характера танца
- научились самостоятельно сочинять этюды и комбинации движений
- сформировали навыков выразительного движения, свободного ощущения себя в

##### **б) личностные результаты**

у обучающихся

- сформирована общественно активная личность, имеющая свою позицию
- сформирована культура общения и поведения в социуме
- сформирован эстетический и музыкальный вкус обучающегося

##### **в) метапредметные результаты**

- развиты навыки самоконтроля и самостоятельности
- развиты музыкальный слух, эмоциональность и выразительность
- приобретены выносливость и сила воли, координация и пластика
- сформирован навык творческого общения в коллективе
- воспитан художественный вкус и исполнительская культура
- музыкальный слух, эмоциональность и выразительность,
- развита потребность в саморазвитии, самостоятельности, творческой активности, аккуратности

### **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

#### **3 года обучения.**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	

I	Введение. Техника безопасности.	1	1	-	Викторина, беседа
II	Классический танец	51	2	49	открытое
III	Народно-сценический танец	51	2	50	концерт
IV	Эстрадно-спортивный танец	34	2	32	концерт
V	Репетиции	58	-	58	-
VI	Концерты	14	-	14	-
VII	ОБДД	7	3	4	Беседа
	ВСЕГО	216	10	206	

## СОДЕРЖАНИЕ 3 годаобучения

### I. Введение. Техника безопасности.

**Теория:** Введение в предмет. Информация о программе. Вводный (повторный) инструктаж по ОТ и ТБ. ППБ. Техника безопасности

### II. Классический танец.

#### **Теория.**

Культура движения рук- выразительность, техника в прыжках, эстетика и закономерности переходов рук. Закономерность правильной и быстрой смены поворотов корпуса в различные ракурсы. Освоение положения ecartee вперед и назад. Законы общей координации. Закон равновесия- эстетика и техника практический материал. Весь материал выполняется в более быстром темпе.

#### **Практика**

Исполняются все пройденные элементы движений в различных комбинациях и более быстром темпе. Комбинации движений усложняются, исполняются не только крестом, а меняя направления и ракурсы. Увеличивается уровень подъема ног во время исполнения. Включаются упражнения на полупальцах Достижение наибольшей устойчивости.

#### Упражнения:

- поклон
- releve 1,2,5,6, позиции.
- demiplie 1,4,5,2 поз.
- grandplie (1,2;4,5поз.) в комбинации с перегибами корпуса
- battementtendu (5поз.во все направления, переход degage)и поворотом passé par terre
- pour le pied battement tendu;
- b/tendu soutenu на полупальцах
- battement tendu jete balansoir (5поз. во все направления)
- battement tendu jete pique с plie- battement retire- battement tendu sur le cou-de-pied;
- battementfrappe дубль на 45 и градусов на полупальцах
- battementfondu на 45 и 90 градусов на полупальцах с переводом ноги по кругу и подменной ноги через полупальцы
- relevelan (5поз.45 и 90 градусов);
- battementdeveloppe с переводом ноги 90 градусов по кругу
- grand battmantjete balansuar
- grand battmantjete passé
- grand batman jete pique
- положение attitudes

- pascoupe;
- pastombée (5 поз. на месте и с продвижением);
- pas de bourrée (лицом к станку);
- changement de pieds (5 поз.);
- pas échappé 2 поз.
- grand rond de jamb dévélépé ,/Gr/b/jetebalanuar
- sauté (по 1,2,5 и по 6 поз., у станка и на середине);
- sissonne simple
- повороты на 180 град. из 5 поз. от станка к станку;
- petit temps relevé
- пэруэтэы 1,2,5 поз.;
- pas assés assemble (лицом к станку).
- перекидные
- расстяжка с позами на экарте, круазе.

**Середина** (все упражнения у станка повторяются на середине зала):

- port de bras (1,2,3) - положение eroulement croisé, effasé (вперед и назад);
- арабеск (1 и 2);
- demi plié (1,2,5 поз.);
- battement tendu и demi plié (все позиции);
- relevé 1, 6, 5 с demi plié;
- demi rond gambe par terre;
- battement tendu jeté pirouette
- temps plié (вперед и назад и в сторону) 45 градусов
- sauté (по 1,2, 5 поз.);
- шаг, сценический ход на высоких полупальцах, шаг полонеза;
- changement de piedes antur nan (5 поз.)
- petit pas échappé (по 2 позиции);
- лягушка (5 позиция)
- sissonne simple (с 2-х на одну);
- большие броски на 90 градусов
- glissade;
- pas assés ambie

### **Диагональ:**

- sissonne fermée;
- passejete
- вальсовые комбинации по диагонали;
  - шене, вращение в подскоках, комбинации с шагом польки и подскоками;
  - вращение в галопе;
  - баланс вправо, влево;
  - pas suri на полупальцах бег по диагонали.
- трамплинные прыжки по 6 и 1 свободной поз.
- gliss

### **III. Народно-сценический танец.**

**Теория.** Национальная манера исполнения Украинского народного танца  
 Происхождение украинских народных движений, характер женских и мужских танцев.  
 Отличие танцев запада и востока Украины. Особенности исполнения Испанского хореографического материала.

**Практика.** Экзерсис у станка. Добавляются дробные выстукивания, повороты, различные виды веревочек (со скользящим ударом каблука от себя, с ковырялочкой, с переступанием каблука, легкая веревочка с подскоком.).

Упражнения:

- поклон через 4 поз.
- упражнения для рук (Украина, Испания)
- demiplie и grandplie (по прямым и открытым поз.);
- battement tendu с каблуком и ударом стопы и выведением ноги на носок, каблук, носок из (1,3,5) позиции во все направления;
- battement tendu и demi plie;
- battement tendu с опорным каблуком и переносом рабочей ноги через passe
- battement tendu с выносом на каблук в сторону и наклоном корпуса;
- battement jete с сокращением стопы в воздухе (во все направления с полуприседанием на опорной ноге; с двойным броском и работой опорной пятки
- rond degamberage с остановкой в сторону и назад, ребром каблука с остановкой в сторону или назад;
- gr rond de jamb назад в plie
- повороты стопы rator tue
- b/ fonduc восьмеркой
- штопор
- веревочка с поворотом от станка и соскоком во 2 поз..с косичкой, переступанием синкопой
- веревочка с перекидным прыжком и поворотом
- каблучная 45 градусов
- качалка
- вращения из 6 поз. от станка (девочки) с коленом под себя и вперед
- комбинация jete с прыжками;
- переступание на полупальцах с прыжком
- выстукивания (Испания)
- ключ с поворотами
- ковырялка с опорной ногой и поворотами
- подготовка к дробе с двойным ударом рабочей ноги;
- мальчики присядка лицом к станку, с ногой на воздух;
- бегунок (на каблук и на воздух);
- девочки прыжки с поджатыми лицом к станку;
- соскок отъезд (на полупальцах)
- молоточки;
- переход с колена на колено, прыжок в колено
- итальянский прыжок
- Adagio через developpe (Молдавия)
- большие броски с остановкой на каблук в plie
- большие броски с падением в (tombe)
- разножка с выносом ноги в сторону (мальчики);
- голубцы большие с ударом стопами
- подбивка;
- переборы и опускание в колено.

**Середина:**

- характерные движения рук (Украина, Испания)
- различные положения корпуса (Испания) сопровождаемая работой рук (хлопки, щелчки пальцами. круговые движения)

- припадания
  - упадание
  - переменный ход с различными остановками
  - «дорожка проста»
  - «дорожка плетена»
  - «выхилиястник»
  - «тынок»
  - голубцы
  - характерные движения рук с платком;
  - шаги на ребро каблука с притопом и продвижением вперед;
  - переступания и вынимания ног с прыжком в цепочке (Зап. Украина)
  - вращение в парах, соскоки на каблук-attitude (Зап. Украина)
  - боковой шаг на каблук с перекатом на всю стопу;
  - переступания и притопы(комбинации);
  - ковырялка без подскока;
  - для мальчиков, хлопушки одинарные - в ладони, по бедру, по голени, присядка;
  - элементы белорусского танца, ход в полуприсяде, перескок в одну стопу с ударами по 6 позиции,
  - основной ход танца «Бульба» с подскоками и вращениями, работа в парах;
  - положение рук в парах;
  - шаги до «хвоста» на полупальцах;
  - боковая подбивка;
  - шаг с пружиной;
  - топающий шаг;
  - соскоки в 6 позиции;
  - шаг с притопом и продвижением;
  - шаг длинный и два коротких
  - трилистник
  - гармошка;
  - па де баск в сторону;
  - моталочка с притопом
  - русский ход академический;
  - хлопушки вперед,сзади по голенищу, с продвижением вокруг себя
- Движения на прыжковой подмене опорной ноги, подбивка (с переступанием, маятник), голубец (низкий и с шагом накрест, с ударом и переступанием, с прыжком высоким и низким). Присядки с подскоком, на каблук, с ковырялкой, присядка разножка,присядка в повороте, и с поворотом коленей. Ползунок с опорой на руки, присядка подсечка

### **Диагональ:**

- вращение с козликком,4 каблука;
- шене по кругу
- вращение с двойным ударом стопы;
- вращение на 1 ноге (Украина);
- бегунок, голубцы(Украина);
- шаг с каблука и вращение на пасса (Венгрия);
- вращение на полупальцах с различными продвижениями и в парах (Белоруссия);
- вращение с моталкой и ковырялкой с разворотом колена в повороте;
- «блинчики»;
- вращение в плие в 5 позиции;
- различные проходки, переборы с вращением.
- удлиненные шаги испанского танца с наклонами корпуса
- движения корпуса, характерные испанскому танцу

-выстукивания (Испания)

#### IV. Эстрадно-спортивный танец.

##### **Теория.**

Танцевальные движения и комбинации в стиле «джаз». Высокая координация движений, умение изолированно напрягать и расслаблять мышцы. Законы джазового танца-полицентрии и полиритмии, «Афро- джаз», «диско». Пластика(кошки)Техника поворотов(на низких полупальцах .в необычных положениях (с наклонами назад-вперед)

**Практика.** Разминка на современном музыкальном материале в различном темпе. Более углубленное изучение различных стилей и направлений. «Джаз»-разминка и занятие, построенное в этом стиле. «Рок-н-ролл» - прыжковая часть урока, «диско»-отработка координации, «хип-хоп» -легкость движений. Пластика-релакс.

Изучение положений головы – наклоны, повороты, вперед-назад, в сторону положений и движений в плечах(release-contract поднимание -опускание; полукруг вперед-назад; полный круг.

**Грудная клетка** - хорошая подвижность позвоночника: рилиз-контракт; вправо-влево; по диагонали; круговые движения

**Таз, бедра** -(особенно для Афро) :рилиз-контракт; в сторону, по диагонали; по кругу.

**-flex –point**( сокращенныйи вытянутый носок)

-основные положения тела лежа на полу, лежа на животе, на боку. Положения сидя прямо и на бедре. Положения стоя. Наклоны.Положения на коленях сидя, в стойке на коленях.

**Позиции ног** выворотные и не выворотные

**Позиции рук**

**Разогрев** перед занятием статический:

- мышцы;
- шеи;
- рук;
- плеч
- корпуса;
- бедер;
- упражнение на равновесие;
- свободная диагональ(любой способ передвижения);
- разогрев позвоночника(наклоны, спирали, повороты, контракция);
- расслабление позвоночника(сдвиг, падение тела);
- «изоляция» переход от уровня к уровню(колени, сидя лежа);
- кросс(перемещение в пространстве(вращение, прыжки, шаги)
- самая импровизационная часть урока;
- прыжки в различных вариантах;
- ша ,бег, ход на полупальцах, сидя «мячик»;
- галоп в повороте снизу вверх;
- шаг «цапля»;
- ходы в различных направлениях с поворотами,прыжками и хлопками;
- выпады, броски;
- па де буре (назад, вперед и с продвижением);
- элементы афро-джаза;
- кик (сброс ноги);
- движения на координацию ног и рук;
- диафрагма,бедра;
- скручивание (боди-ролл), флэк- бэк, пресс позиция, упражнения на устойчивость;

- движение диафрагмой, дыхание (контракция);
- упражнения на координацию;
- принцип изоляции.
- различные броски.махи. повороты
- шаги стелящиеся с разворотом корпуса

Свободная пластика, импровизация:

1. Фиксация на хлопок (думать про центр танца)
2. «Импульс» (движение от заданного центра)
3. Движение без счета под музыку (не ограничивать себя) также с закрытыми глазами
4. Импровизационный круг (самовыражение и свобода движения)

**-Станок:**

- деми и гранд плие
- батман тандю
- батман фондю
- упражнение на пластику и растяжку

**Середина:**

- батман тандю
- плие
- батман жете с восьмеркой
- батман тандю жете пасса
- адажио
- гранд батман жете с шагами
- прыжки по параллельным позициям, с поворотом на 90 и 180 градусов, с поджатыми ногами прыжки «лягушка» и одна нога вперед другая назад.
- сгибая ноги, толчком одной ноги и махом другой с разбегу
- повороты приставлением ноги, переступанием и скрестные.(с продвижением по диагонали. дуге и по прямой)
- повороты на одной ноге
- разновидности джазовой ходьбы
- па де буре с шагом вперед-назад

Небольшие этюды в различном музыкальном темпе.

**Диагональ «диско»:** кроссы по диагонали с разных направлений навстречу

- на вращение;
- на контракцию;
- кик;
- с махами;
- с движениями рук;
- в различных стилях с прыжками и поворотами
- па де буре с поворотом на 90 градусов
- махи на середине с продвижением вперед, назад.

**V. Репетиции.**

**Обновление репертуара. Постановочная работа.**

«Украинский танец» Исполняют 6 девушек.

Работа с сольными отрывками, качеством исполнения вращений и характерных движений. Синхронность исполнения.

«Трембита» Стилизованный танец Западная Украина. Исполняют 12 девушек. Отработка характерных движений. Работа над трюками и сольными отрывками. Работа над ярким, быстрым и четким исполнением.

«Испанский танец» Стилизация. Исполняют 10 девушек.

Работа над характерными движениями рук, выстукиваниями, движениями корпуса. Работа с солистами.

«Афробум»-современная хореография. Афроджаз. участвуют 14 девушек.

Работа над пластикой, характерными движениями и вращениями. Работа над сольными отрывками.

«Танцуй». Диско на основе индийского национального материала. Участвуют 14 девушек. Работа с характерными руками. Работа над синхронностью исполнения.

## VI. Концерты

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

## VII. ОБДД.

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

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

## УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### Материально-техническое обеспечение:

Занятия проводятся в хореографическом зале, соответствующем стандартным нормам.

Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы: станки, зеркала, фортепиано. аудио и видео техника. Компьютер, доступ к сети Internet.

**Кадровое обеспечение:** педагог дополнительного образования Солодкова И.В. высшей квалификационной категории, педагогический стаж - 30

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ:

### Методы обучения:

При проведении занятий используются словесный, наглядный, практический; объяснительно-иллюстративный 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:** беседа, концерт, конкурс, мастер-класс, открытое занятие, праздник, практическое занятие, тренинг, фестиваль

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

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

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

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

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

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

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

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

**6. Дистанционные образовательные технологии** (авт. А.А.Андреев, В.И. Солдаткин) - образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии)

взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

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

Основными элементами системы ЭО и ДОТ являются: образовательные онлайн-платформы; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; skype - общение; e-mail; облачные сервисы; электронные носители мультимедийных приложений к программам; электронные учебные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности. Дистанционные образовательные технологии могут использоваться при проведении учебных и практических занятий, текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

### **Алгоритм учебного занятия**

Основные этапы занятия:

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

#### **Дидактические материалы:**

видео материалы уроками и концертами нашего коллектива и лучших исполнителей хореографического искусства.

#### **Информационное обеспечение:**

#### **Интернет ресурсы:**

**[WWW.HOREOGRAF.RU](http://WWW.HOREOGRAF.RU)**

**[WWW.контемпорари.рф](http://WWW.контемпорари.рф)**

**<https://youtu.be>**

**<https://yandex.ru>**

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА.**

### **Нормативные документы**

1. Государственная программа Московской области "Образование Подмосковья" на 2017-2025 годы (утв. постановлением Правительства Московской области от 25.10.2016 г. № 784/39).
2. Конвенция ООН "О правах ребенка" (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989 г.).
3. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 г.).
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. (утверждена Распоряжением Правительства РФ № 678-р от 31.03.2022).
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242).
6. Национальный проект "Образование" (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 03.09.2018 №10).
7. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту "Образование" от 07.12.2018 №3).
8. Письмо Министерства просвещения РФ от 17.06.2022 г. "О примерном календарном плане воспитательной работы".
9. Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденные приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226).
10. - Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Зарегистрировано в Минюсте России 26 сентября 2022 г. N 70226).
11. Программа Российской Федерации "Развитие образования" до 2030 года.
12. Распоряжение правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей".
13. Распоряжение правительства РФ от 29.05.2015 № 995;р "Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года.
14. Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Санитарные правила 2.4.3648-20), СанПиН 1.2.3685-21.
15. Федеральный закон от 29.12.2010 г. № 436-ФЗ (ред.от 18.12.2018) "О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию".
16. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред.от 21.07.2014) "Об образовании в Российской Федерации".
17. Федеральный проект "Патриотическое воспитание граждан РФ" национального проекта "Образование"

#### **Психолого-педагогическая литература**

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

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

### **Литература по профилю программы**

1. Академическая и специальная литература. Искусство и искусствоведение. Искусство танца. Искусство народного танца.. Этюды: Для студентов хореографического факультетов, вузов культуры. Учебное пособие, Москва: Владос, 2002. - 205 с. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Упражнения у станка
2. Барышникова, Т. Азбука хореографии. — М.: Рольф, 2001. — 272 с.
3. Бочкарева, Н.И. Русский народный танец: теория и методика: учебное пособие для студентов вузов культуры и искусств. - Кемерово: Кемеровский государственный университет культуры и искусств, 2006.
4. Ваганова, А. Я. Основы классического танца. Издание 6. Серия «Учебники для вузов. Специальная литература» - СПб.: Издательство «Лань», 2001 г. - 192 с
5. Гусев, Г. П. Методика преподавания народного танца, Упражнения у станка. М. Гуманитарный издательский центр, 2005. – 207 с.
6. Гусев, Г. П. Методика преподавания народного танца. Танцевальные движения и комбинации на середине зала: Учебное пособие. — М.: Гуманит. изд. центр Владос, 2003. — 208 с.:
7. Звездочкин, В.А. Классический танец: учебное пособие. — Ростов н/Д : «Феникс», 2005. — 410 с.
8. Захаров, Р. Сочинение танца: Страницы педагогического опыта. - М.: Искусство, 1983. — 224 с.
9. Конвенция о правах ребенка
10. Костровицкая, В.С. 100 уроков классического танца. Учебно-методическое пособие. 2-е изд., доп.-Л.: Искусство 1981—262 с.
11. Котельникова, Е. К. Биомеханика хореографических упражнений. – М.: ВЦХТ («Я вхожу в мир искусства»), 2008. - 128 с.
12. Климов, А.А. Основы русского народного танца: Учебник для студентов вузов искусств и культуры. - М.: Издательство Московского государственного института культуры. 1994. — 320 с.

13. Лисицкая, Т.С. Хореография в гимнастике. - М.: Физкультура и спорт,

Русский балет: Энциклопедия/Ред.кол. Е.п.Белова..Г.Н. Добровольская, В.М. Красовская, Е.Я. Суриц, Н.Ю.Чернова. -М: Большая Российская энциклопедия; Согласие.1997.—632 с.

14. Устинова, Т. А. Лексика русского танца —М.: Редакция журнала «Балет», 2006.—208с.

15. Устинова Т. А. Избранные русские народные танцы—М.: Издательство «Искусство»,1995. — 592 с.

16. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ"Об образовании в Российской Федерации»

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ**

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

Интернет - ресурсы:

.  
[www.youtube.com](http://www.youtube.com)

**ПРИЛОЖЕНИЯ****Приложение №1****Содержание теоретической части промежуточной аттестации обучающихся по программе: «Хореография : танцевальная мозаика»****1-го года обучения.****Вопросы:**

Знание хореографической терминологии:

- balansuar (раскачивание)
- sissoneferme (закрытый прыжок с 2-х ног на одну с задержкой)
- pasdebourreeantournant (смена позиций ног, переступание с небольшим продвижением в повороте)
- glissade (скользящий прыжок без отрыва носков от пола)
- Как называется танцевальная композиция, состоящая из плавных движений, устойчивых поз, поворотов, вращений? (Adagio)
- Как называется заключительная часть упражнений на середине, состоящая из больших и маленьких прыжков?(Allegro)
- Характерные движения стиля рок-н-ролл (прыжки, соскоки, кик, броски, бег и т. д.)
- Опишите движение ноги флик - фляк (скользящее движение от себя к себе по полу полупальцами)
- Что означает слово дубль в упражнениях? (двойное движение)
- Что главное в технике исполнения дроби (глубокое плие и отрывание опорной ноги)
- Что означает термин боди ролл? (скручивание, волна телом)
- Назовите известные вам виды веревочки (одинарная, двойная, на полупальцах, с переступанием, с выносом на каблук, с косынкой, с ковырялкой и т. д.)
- Назовите известные вам балетные труппы и хореографические ансамбли

**Содержание теоретической части промежуточной аттестации обучающихся  
по программе: «Хореография: танцевальная мозаика»  
2-го года обучения**

**Вопросы:**

- Знание хореографической терминологии:
- Pasamboite (прыжок, со сменой полусогнутых ног в воздухе))
- Pascougu (пробежка по 6 поз.)
- Paschasse (партерный прыжок с продвижением, одна нога подбивает другую)
- Relevelent медленный подъем ноги на 90 град.)
- Ecartee(поза,когда все тело повернуто по диагонали)
- Tour (поворот, тур)
- Batterie (батри- барабанный бой,ряд мелких ударных движений в положении sou-de-pied)
- Petitbattement(маленький батман на щиколотке опорной ноги)
- Degage (непринужденный шаг)
- Какие ключи вы знаете? (одинарный, двойной)
- Передача «Импульса» -что это значит(движение от заданного центра).
- Характер исполнения Испанского танца

**Содержание теоретической части итоговой аттестации обучающихся  
по программе: «Хореография: танцевальная мозаика»  
3-го года обучения по программе**

Вопросы:

Знание хореографической терминологии:

- Tire-bouchon (закручивать, завивать; поднятая нога полусогнута)
- Pasdebasque (шаг басков. исполняется вперед и назад)
- Техника прыжка shagmandepiedantournant (с поворотом по точкам, меняя позицию)
- degage (освобождать, отводить)
- Какие виды русского переменного хода вы знаете?(простой с носка, через 1 поз.,; с носка и ударом каблука по1 поз.; с остановкой на носок)
- Отличие танцев запада и востока Украины(положения рук, темп исполнения, костюм)
- Какие дробные движения вы знаете? (одинарная, двойная, дробь «горох», дробная дорожка)
- Какие балетные труппы, хореографические ансамбли вы знаете?
- Что означает понятие Апломб? (способность обладать устойчивостью в танцах-основная задача танцора; правильная постановка корпус



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

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хореография: танцевальная мозаика» (базовый уровень)  
педагог дополнительного образования – Солодкова Инна Вячеславовна**

год обучения: 1-ий

группа: 3-ая

Расписание: пн., ср., пт. 18.00-20.00

Место проведения занятий: МБУ ДО ДЮЦ "Галактика", хореографический зал, каб.№34

№ п/п	Дата	Тема занятий	Раздел программы	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
1. 3		-Введение в предмет. Вводный инструктаж по ТБ.	I	1	Беседа	Опрос
		-ОБДД.(1) Азбука дорожного движения. Пешеходная азбука: улица, тротуар, проезжая часть, перекресток.	IX	1	Беседа	
2.		-Ритмические комбинации на середине зала (темп). Ритмическая дробушка-ведущий дает команду ,соответствующую движению.	II	1	Объяснение,показ,практическое занятие.	наблюдение
		-Работа стопы, натянутость спины. мышц ног. Растяжка у станка. Поза «скорпион».	IV	1		
3.		-Тренировка выворотности стопы и паха. Поза «испанский гранд» Растяжка в парах.	IV	1	Практическое занятие	наблюдение
		-Поклон через 4 поз .Тренинг у станка. добавляются упражнения с отрывом каблука опорной ноги.	V	1		
4.		-Темповое обозначение «адажио». Упражнения на внимание .Упражнение «Идем вперед.»	II	1	Практическое	наблюдение

		-Растяжка на полу и у станка. Мостик с колен и из положения стоя. «скорпион».	IV	1	занятие	
5.		-Комбинации прыжков и поворотов.Разогрев статический .Упражнения на равновесие. -Поклон через 4 поз. Ронд де жамб пар терр с остановкой в сторону и назад ребром каблука. Повороты стопы. Повторение пройденного материала у станка. Боковой шаг на каблук с перекатом на всю стопу.	VI  V	1  1	Практическое занятие	наблюдение
6.		-Разогрев медленный, статический. «Волны» и скручивания.Партер.  -Подвижность диафрагмы, «волна» грудной клеткой.Различные броски ,махи. повороты.	IV  VI	1  1	Практическое занятие	наблюдение
7.		-Работа над номером «Коллекция». Основные движения. Навыки работы с предметом(шляпой).Прыжки в разножку. -Па де буре с продвижением .Кросс диагональ диско.	VII  VI	1  1	Практическое занятие	наблюдение
8.		-Переступания на полупальцах с прыжком. Комбинация маленьких бросков с прыжками.Баттман фондю с восьмеркой .Русский ход академический.  -Rondejamben'laigустанка ,баттман фραπε (дубль).Гранд ронд де жамбжетте и balancoir.	V  III	1  1	Практическое занятие	наблюдение
9.		-На середине- все изученные у станка движения.Диагональ : сиссон ферме, балансе с поворотами ,вращение па шоссе.	III	1	Практическое занятие	наблюдение

		- Упражнения для рук I и II portdebras, на середине.  - battmentstendusjetts, каблучная исполняются с отрывом опорной пятки. Дробь простая и подготовка к двойной.	V	1		
10.		- Продолжение работы над номером «Коллекция». Вращения. Движения в партере.  - III Portdebras на середине. Па де буре у станка и на середине Пируэты из 1 и 5 поз. battmentsretires. - Контроль стартовых возможностей.	VII  III	1  1	Практическое занятие	наблюдение
11.		- Присядки у станка и на середине, опускания на колени. Штопор, качалка. Ключ простой и с поворотом. Косыночка.  - Пластика (перегибы корпуса + контракция), стелящиеся шаги с разворотом корпуса. Кросс фронтальный	V  VI	1  1	Практическое занятие	наблюдение
12.		- ОБДД. (2) Опасные места на дороге.  - Plie, battm. tendu у станка, новые комбинации. Присядки. Голубцы у станка.	IX  V	1  1	Беседа  Практическое занятие	Опрос  наблюдение
13.		- «Коллекция» - работа с солисткой (вращения, прыжки, сольный выход). Работа над репертуаром.  - Упражнения на середине в положениях	VII  III	1  1	Практическое занятие	наблюдение

		эффасе и круазе. Шаг сценический на высоких полупальцах.				
14.	04	-ОБДД.(3) Дорожные знаки и дополнительные средства информации. Светофор.  -Relevelan на середине 450. Темп лие вперед и в сторону .Шажман де пье.	IX  III	1  1	Беседа  Практическое занятие	Опрос  наблюдение
15.		-Упражнения на середине ераulementcroisee и efface. Прыжки. Диагональ-вальсовая комбинация.  -Движения ног вращательного характера rond-de-jambe, rond-de-pied (носком или каблуком). Вращение в припадании, подбивки с притопом.	III  V	1  1	Практическое занятие  Практическое занятие	наблюдение  наблюдение
16.		-Работа над номером «Коллекция» ,изучение белорусского народного материала «Косил Ясь». Работа с мальчиками. Основные ходы ,присядки.	VII	2	Практическое занятие	наблюдение
17.		-Позы классического танца. Attitudes и developpe (вперёд). Трамплинные прыжки.  -Продолжение постановки и работы над «Косил Ясь» и «Коллекция» .Работа над репертуаром.	III  VII	1  1	Практическое занятие  Практическое занятие	наблюдение  наблюдение
18.		-Разогрев статический перед занятием. Упражнения на координацию, «кросс» по диагонали. Па де буре.  -Сольные отрывки «Коллекция» .Работа в парах «Косил Ясь». Трюки .Работа над репертуаром.	VI  VII	1  1	Практическое занятие  Практическое занятие	наблюдение  наблюдение

19.		<p>-Отработка движений в «Птичке» в номере «Коллекция» .Отработкасинхрона.Работа в парах (корзиночка)с различными поворотами «Косил Ясь» .Работа над репертуаром.</p> <p>-Дробные выстукивания, «ключи». Основной ход Крыжачок .Переборы, опускание в колено.Адажио (Молдавия)</p>	VII	1	Практическое занятие	наблюдение
			V	1		
20.		<p>-Attitudescroise у станка – изучение. Ронд де жамб ан лер на опоре и в плие.</p> <p>-Вращение под рукой у партнера в движении «Косил Ясь».Прогон номера «Коллекция». Работа над репертуаром</p>	III	1	Практическое занятие	наблюдение
			VII	1		
21.		<p>- «Косил Ясь»-синхронные движения в парах. Шуточный ,соревновательный характер номера. Поддержки.</p> <p>-Pastortille у станка (работа стопы).Каблучная 90 град.с ковырялкой.</p>	VII	1	Практическое занятие	наблюдение
			V	1		
22.		<p>-Продолжение постановки номера «Косил Ясь». Движение пар пол кругу с вращением в паре .Поддержки ,прыжки. «Коллекция «-отработка четкости движений.</p> <p>-Изучение положений arabesqueefasse и croise. Релеве лент 90 град .Прыжокглиссат.</p>	VII	1	Практическое занятие	наблюдение
			III	1		
23.		<p>-Работа над материалом к номеру «Зима». Русский бег, « греем ладошки», переступания ,вращения Подбивки. Работа над репертуаром.</p>	VII	1	Практическое занятие	наблюдение

		-В. developpe (раскрывание ноги на 900 у станка) с ударом опорной пятки в деми плие. Характерные движения рук с платком. Опускание в колено. Повороты стопы «винт», «штопор».	V	1		
24.		-Упражнения на равновесие, кросс фронтальный. Элементы афроджаза. Принцип «изоляции»	VI	1	Практическое занятие	наблюдение
		- ОБДД. (4) Регулирование дороги инспектором ГИБДД. Правила поведения пешехода.	IX	1	Беседа	Опрос
25.		- Концерт.	VIII	2	Практика	наблюдение
26.		- На середине- прыжок в положение есшарре, сотте по всем позициям со сменой ракурсов.	III	1	Практическое занятие	наблюдение
		-Работа над белорусским и русским народным материалом («Зима» и «Косил Ясь». Характер, позиции рук.	VII	1		
27.		-Работа над номером «Коллекция» Синхронные вращения и прыжки. Отработка репертуара.	VII	1	Практическое занятие	наблюдение
		-«Импульс» - передача от плеча, локтя и т.п. Скручивание (боди ролл). Импровизационный круг.	VI	1		
28.		-Прыжок assemble. Шажман де пье ан туррнант. Балансе на середине.	III	1	Практическое занятие	Наблюдение
		-«Мужская качалочка». Вербочка с поворотом и косичкой. Ключ с поворотом. Припадание по 6 и 5 поз.	V	1	Беседа	Опрос

29.		-«Зиг-заг», сброс ноги. Пластика-релакс. -«Зима»: работа над движением дощечка. «Косил Ясь»-трюки., «Коллекция»-движение с оттяжкой.	VI VII	1 1	Практич еское занятие	наблюдени е
30.		-Устойчивость на середине зала. Весь экзерсис Диагональ-шене на скорость.  -Комбинации с верёвочками и «моталочками».Па де баск в сторону. Прыжковая часть на середине зала.(поб,5поз. ,в разножку, с поджатыми ногами)	III V	1 1	Практич еское занятие	наблюдени е
31.		-Комбинации дробей и переступаний с продвижением. Ползунок ,подсечка, щучка с подготовкой в прыжках и « разгоном».  -Работа над номером «Зима» и «Пантеры».	V VII	1 1	Практич еское занятие	наблюдени е
32.		-Позы ecartee у станка. Перекидные .  -Акробатические элементы («колесо», вращение девочек).Флет-бек и контракция в различных наклонах.	III VI	1 1	Практич еское занятие	наблюдени е
33.		-Продолжение работы над репертуаром.  Работа над белорусским материалом («Косил Ясь»).Работа над репертуаром	VII	2	Практич еское занятие	наблюдени е
34.		- Grandronddejambjete.Баттмантендюжеттебалан суар.  -Работанад новыми постановками «Пантеры»(партер).	III VII	1 1	Концерт	наблюдени е

35.		-«Гармошка», припадание ,упадание, различные ходы. Веревочки.	V	1	Практическое занятие	наблюдение
		Движение без счёта под музыку (не ограничивая себя).паде буре с разворотом. Вращение с затяжкой и опрокидыванием корпуса.	VI	1		
36.		-Сиссон ферме с продвижением вперед.Вращение пас жетге.	III	1	Практическое занятие	наблюдение
		-Работа над концертными номерами.	VII	1		
37.		-«Зима» работа над подбивками в воздухе .Ковырялка на воздух«Коллекция»-работа в партере.Стиль-джаз. Положения рук.	VII	1	Практическое занятие	наблюдение
		-Flic-flасу станка с переступанием . Молоточки и моталочка в комбинациях у станка и на середине.	V	1		
38.		-Battmentsoutenu. Сотте ан туррнант .Диagonalь-балансе.	III	1	Практическое занятие	наблюдение
		-«Косил Ясь» повторение. «Зима». Весь репертуар.	VII	1		
39.		-ОБДД. (5)Правила поведения пассажира. Техника безопасности в транспорте.	IX	1	Беседа	опрос
		-Афроджаз .Броски с ударом под коленом в плие .Прыжки по4поз. накрест с раскачкой корпуса и продвижением по диагонали (удары кулаком)	VI	1	Практическое занятие	наблюдение
40.		-В. tendujetepike. Pas assemble всторону.	III	1	Практическое занятие	наблюдение
		-Репетиционная работа над номером: « Зима-зима».	VII	1		
41.		-В. relelevelent на 900	V	1	Практическое	наблюдение



		-«Косил Ясь»: работа в парах.Соло	VII	1	занятие	
42.		-Работа над репертуаром .Сольные отрывки с мальчиками.	VII	1	Практическое занятие	наблюдение
		Сопре', russe (связующие движения).Порт де бра на середине	III	1		
43.		-Перевод стопы работающей ноги в сокращённое и вытянутое положение (Cr. battm. jete)и в деми плие (провалиться).Pasglissadesпродвижением в сторону без перемены ног	V	1	Практическое занятие	наблюдение
		-Танец: «Косил Ясь» - трюки. «Коллекция»-исполнение в стиле(джаз).	VII	1		
44.		-Pasbalance с поворотомпо точкам.	III	1	Практическое занятие	наблюдение
		-Упражнения на координацию, прыжки. Кросс фронтальный.	VI	1		
45.		-Экзерсис у станка.	III	1	Практическое занятие	наблюдение
		-Середина: «ключи», вращения. Переход с колена на колено. Вербочка синкопированная.	V	1		
46.		-Разминка в стиле джаз .расслабление позвоночника. .«Импровизационный круг».	VI	1	Практическое занятие	наблюдение
		-Движения в тройках («Зима-зима»)	VII	1		
47.		-Диагональные вращения.	III	1	Практическое занятие	наблюдение
		-Движения в стиле «рок-н-ролл»-смена положения в парах. Прыжки, броски повороты.	VI	1		
48.		- Итальянский прыжок ,элементы белорусского	V	1	Практическое занятие	наблюдение

		танца(ход в полуприсяде , перескок в одну стопу) -Движения в парах «Зима».	VII	1	еское занятие	е
49.		-Продолжение работы над репертуаром. «Пантеры»-пластика кошки. -Tureendehors, endedansиз 5 поз. У станка и на середине.	VII	1	Практическое занятие	наблюдение
			III	1		
50.		-Обертас на середине. Вращения «блинчик» и «козлик».	V	1	Практическое занятие	наблюдение
		-Комбинации с прыжками. -Промежуточный контроль.	VI	1		
51.		-Работа над репертуаром и новыми номерами.	VII	2	Практическое занятие	наблюдение
		-Комбинации с переступанием и продвижением по линиям. Голубцы, подбивки.	V	1	Практическое занятие	наблюдение
52.		-ОБДД. (6)Техника безопасности при езде на велосипеде. Требования к движению велосипеда и мопеда.	IX	1	Беседа	Опрос
		-Положение Ecartee назад и вперёд у станка. Pasglissadesпродвижением	III	1	Практическое занятие	наблюдение
53.		-Верёвочка на полупальцах.Верёвочка двойная.	V	1		
		-Rond de jamb anlearesфлик-флак.	III	1	Практическое занятие	
54.		-Работа над номерами: «Пантеры» и «Зима»	VII	1		
					Беседа	Опрос

55.		-Дроби ,трилистник, гармошка ,па де баск по точкам с поворотом. Работа в парах: руки на крест ,меняться местами в движении(Белорусия)  -Русский народный материал «Зима-зима»- легкость движений.	V	1	Практич еское занятие	наблюдени е
56.		-Ptit. battm. jetebalansuare. Прыжокпо 2 поз. -Вращениесдробью.	III  V	1  1	Практич еское занятие	наблюдени е
57.		-«Попуасы»- расслабление мышц. Броски, махи, повороты.  -«Косил Ясь». Работа над номером.	VI  VII	1  1	Практич еское занятие	наблюдени е
58.		-Изучение пластики «пантеры».Стелящийся шаг ,выпады ,туры . Подготовка к номеру -Присядка с поворотом	VII  V	1  1	Практич еское занятие	наблюдени е
59.		-Упражнения в африканском стиле (свобода движений). -Изучение движений номера «Пантеры».	VI  VII	1  1	Практич еское занятие	наблюдени е
60.		-Прыжок в кольцо. Комбинация вращений и прыжков из номера «Пантеры». -Упражнения на координацию. Диагональ- диско.  Непрерывное движение.	VII  VI	1  1	Практич еское занятие	наблюдени е
61.		-Battm. fondu комбинации на середине.  -«Зима-зима»-повторение , «Коллекция»- синхрон, «Косил Ясь»-работа над характером исполнения.	III  VII	1  1	Практич еское занятие Беседа	наблюдени е  Опрос
62.		-Комбинации «с моталочкой».	V	1	Практич	наблюдени

		Комбинации с вращениями. Шаркающий шаг ,переменный с ударами и приседанием.  -Упражнения на равновесие.	VI	1	еское занятие	е
63.		-Голубцы большие ,присядки с подскоком, ковырялкой, разножкой.  Устойчивость на середине адажио (relevelant).	V  III	1  1	Практическое занятие	наблюдение
64.		-Дроби -Работа над репертуаром.	V  VII	1  1	Практическое занятие	наблюдение
65.		-Диагональ( Pasjeteentournant). --«Ковырялка» на воздух в комбинациях.Дроби.	III  V	1  1	Практическое занятие	наблюдение
66.		-Прыжковая комбинация с продвижением. Упражнения на пластику.  -Работа над репертуаром.Работа над номером «Пантеры»-пластика.	VI  VII	1  1	Практическое занятие	наблюдение
67.		-Присядки-разножки,дробные выстукивания. -Кросс фронтальный.	V  VI	1  1	Практическое занятие	наблюдение
68.		-Все изученные вращения.  -Работа над репертуаром. «Пантеры».Вращения.	III  VII	1  1	Практическое занятие	наблюдение
69.		-Изучение temps lie par terre. --Вращение: «4 бега», «козлик». Ползунок с опорой на руки. Крутки на месте .	III  V	1  1	Практическое занятие	наблюдение
70.		-II и III port de bras. -Элементы танца «модерн».	III	1	Практическое	Наблюдение

			VI	1	занятие концерт	наблюдени е
71.		-Повторение поз классического танца. Весь изученный экзерсис. -Работа над репертуаром. «Пантеры»-партер.	III VII	1 1	Практич еское занятие	наблюдени е
72.		-Концерт, посвящённый Дню Защитника Отечества.	VIII	2	Практик а	наблюдени е
73.		-Па де бурре. -Работа над репертуаром. «Пантеры».	III VII	1 1	Практич еское занятие	наблюдени е
74.		-«Подбивка» в сторону с продвижением. Присядка ,подсечка. -Диагональ «колесо», шпагат с прыжка.	V VI	1 1	Практич еское занятие	наблюдени е
75.		-ПрыжкиСrangement de pied поVпозиции. Пируэт из 5 поз. на середине. -Работа над репертуаром.	III VII	1 1	Практич еское занятие концерт	Наблюдени е наблюдени е
76.		-Вынос ноги на каблук и перекидные с остановкой на каблук. Каблучная на 45 и 90 град. -Контракция (вдох-выдох)движение диафрагмы.	V VI	1 1	Практич еское занятие	наблюдени е
77.		-Экзерсис у станка. Повторение и закрепление пройденного материала. -Середина: дроби, вращения. Комбинации с	III	1	Практич еское занятие	наблюдени е

		продвижением.	V	1		
78.		-Упражнения на равновесие. Диско-кросс. -«Косил Ясь»-репетиция. «Пантеры»-работа с солисткой.	VI	1	Практическое занятие	наблюдение
			VII	1		
79.		-«Saute» прыжки. Вращения по диагонали. -Вращения с ударом каблука и притопом.	III	1	Практическое занятие	наблюдение
			V	1		
80.		-Упражнения для рук: пресс-позиция, «свечка» и т.д. -Работа над репертуаром.	VI	1	Практическое занятие	наблюдение
			VII	1		
81.		-Экзерсис у станка. Повторение пройденного материала. -Вращение «4 каблука» +поворот.Хлопушки по бедру ,голенищу, сапогу С продвижением вокруг себя . Движения на прыжковой подмене опорной ноги ,с прыжком высоким и низким. Маятник.	III	1	Практическое занятие	наблюдение
			V	1		
82.		-Диафрагма (отталкивание от себя ладоней) с шагами. «Фиксация» на хлопок (думать о центре танца) - ОБДД. (7)Дорога не место для игр.	VI	1	Практическое занятие Беседа	Наблюдение Опрос
			IX	1		
83.		-В. frappe. Различные вращения. -Броски по диагонали + «ковырялка».Комбинации с моталочкой ,Различные проходки. Упадание.	III	1	Практическое занятие	наблюдение
			V	1		
84.		-Удлинениевперёд.(флет бек).Кроссы диагональный и фронтальный. -Работа над репертуаром. «Пантеры».	VI	1	Практическое занятие	наблюдение

			VII	1		
85.		-Pasassamble в сторону. -Комбинации с верёвкой.(двойная ,на полупальцах ,с переступанием и выносом на каблук)	III	1	Практическое занятие	наблюдение
			V	1		
86.		- Концерт.	VIII	2	Практика	наблюдение
87.		-Экзерсис у станка. Комбинации с большими бросками. -«Хлопушки».Белорусский материал в парах.	III	1	Практическое занятие	наблюдение
			V	1		
88.		-«Кик- сброс» в продвижении. Прыжки и продвижения с зависанием.  -Работа над репертуаром.	VI	1	Практическое занятие	наблюдение
			VII	1		
89.		-Вращения на середине и по диагонали. Большие трамплинные прыжки.  -Дробная дорожка . Переборы. Веребочки.	III	1	Практическое занятие	наблюдение
			V	1		
90.		-Трилистник ,гармошка ,па де баск , дробы .Комбинации с веревочкой. Комбинации с вращениями.	V	2	Практическое занятие	наблюдение
91.		-Battm. soutenu на середине.  -Присядка в разножку.Припадание. Лирические отрывки.	III	1	Практическое занятие	наблюдение
			V	1		
92.		-Упражнения в стиле «хип-хоп».	VI	1	Практическое	Наблюдение

				1	еское занятие	е
93.		-Экзерсис у станка и на середине. Темп лие вперед и в сторону.  -Бег в различном темпе и манере. У станка комбинации каблучной и веревочки.	III  V	1  1	Практич еское занятие	наблюдени е
94.		-Отчетный концерт.	VIII	2	Практик а	Наблюдени е
95.		-Экзерсис на середине. Прыжковая часть. -Кадрильный шаг и движения в парах. Переборы, ключ с поворотом.	III  V	1  1	Практич еское занятие	наблюдени е
96.		-Повторение пройденного материала.  -Работа над репертуаром.	V  VII	1  1	Практич еское занятие	наблюдени е
97.		-Экзерсис у станка.  -Вращение на середине .Промежуточная аттестация.	III  V	1  1	Контрол ьное задание	наблюдени е
98.		-Экзерсис на середине. Исполнение упражнений по ракурсам эффасе и круазе.  -Работа над репертуаром.	III  VII	1  1	Практич еское занятие	наблюдени е
99.		-Balanse + 2 вращения «диагональ». Вальсовая комбинация ,шене ,батманжетте ен туррнан.	III	2	Практич еское занятие	наблюдени е



		Большие прыжки, па де ша . и жетте .Повторение пройденного материала.				
100.		-Soute, все позиции. -Работа над репертуаром.	III VII	1 1	Практич еское занятие	наблюдени е
101.		-Экзерсис у станка и на середине. Закрепление материала. -Работа над репертуаром.	III VII	1 1	Практич еское занятие	наблюдени е
102.		-Экзерсис на середине. Вращения. -Закрепление пройденного материаа.	III V	1 1	Практич еское занятие	наблюдени е
103.		-Экзерсис на середине зала. Вращения. Закрепление пройденного материала. - работа над репертуаром.	VIII	2	Практик а	наблюдени е
104.		-Тренаж у станка .Вращения. Повторение движений и комбинаций в русском народном и белорусском характере.	V	2	Практич еское занятие	наблюдени е
105.		-Диагональ. Вращения. -Работа над репертуаром.	III VII	1 1	Практич еское занятие	наблюдени е
106.		-Концерт.	VIII	2	Практик а	наблюдени е
107.		-Закрепление пройденного материала.	V	1	Практич еское	Наблюдени е

		-Работа над репертуаром.	VII	1	занятие	
108.		Итоговое занятие. -Вращения и крутки. -прогон репертуара.	III  VII	1  1	Практич еское занятие концерт	наблюдени е
		Всего:		216	часов	

год обучения: 2 -ой

группа: 3-ая

Расписание: пн., ср., пт. 18.00-20.00

Место проведения занятий: МБУ ДО ДЮЦ "Галактика", хореографический зал, каб.№34

№ п/п	Дата	Тема занятий	Раздел программы	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Примечание
1.		-Введение в предмет. Вводный инструктаж по ТБ.	I	1	Беседа	Опрос	
		-ОБДД.(1) Азбука дорожного движения. Пешеходная азбука: улица, тротуар, проезжая часть, перекресток.	VIII	1	Беседа		
2.		-Разогрев. Прыжки .Бег. Растяжка в парах. Колесо на 1-ой руке .Стойка у стены на руках -Работа стопы, натянутость спины, мышц ног .Растяжка у станка. Поза «скорпион». Мостики, паук, шпагаты	III	2	Объяснение,показ,практическое занятие.	наблюдение	
3.		-Поклон через 4 поз .Тренинг у станка. добавляются упражнения с отрывом каблука опорной ноги. Батман тандю с отрывом опорного каблука и переносом рабоч.ноги через пассе.	IV	2	Практическое занятие	наблюдение	
4.		- Разогрев. Элементы Афроджаза. Разогрев медленный, статический. «Волны» и скручивания .Партер.	V	1	Практическое занятие	наблюдение	
		-Работа над характерными движениями «Чардаша». «Ключ», Техника вращений .	VI	1			

5.		<p>-Комбинации прыжков и поворотов .Разогрев статический .Упражнения на равновесие.</p> <p>- Ронд де жамб пар терр с остановкой в сторону и назад(проводить ребром каблука). Повороты стопы.</p> <p>Повторение пройденного материала у станка.</p> <p>Боковой шаг на каблук с перекатом на всю стопу .Веревочки(одинар., двойная, с переступ., и ковырялкой)</p>	V	1	Практическое занятие	наблюдение	
6.		<p>-Подготовка номера «Молитва»</p> <p>Подвижность диафрагмы, «волна» грудной клеткой .Различные броски ,махи. повороты. Упражнения в партере.</p>	VI	2	Практическое занятие	наблюдение	
7.		<p>-Деми и гранд плие по прямым и открытым позициям ,релеве 1.2.5.6 поз. Батман тандю 5 п. все направления, переход через дегаже.</p> <p>-Свободная пластика. Скручивание .Стелящиеся шаги с разворотом корпуса</p> <p>Разогрев медленный, статический.</p> <p>«Волны» .Партер. Упражнения на координацию.</p>	II	1	Практическое занятие	наблюдение	
8.		<p>-Переступания на полупальцах с прыжком.</p> <p>Комбинация маленьких бросков с прыжками.</p> <p>Баттман фондю с восьмеркой .Русский ход академический. Ватман жете с сокращением стопы в воздухе и с плие,с двойным броском и</p>	IV	1	Практическое занятие	наблюдение	

		<p>опорой .Ковырялка с переступ.</p> <p>-Rond de jamb en'lair у станка ,баттман фраппе (дубль).Гранд ронд де жамб жетте и балансуар. III Port de bras на середине .Па де буре у станка и на середине Пируэты из 1 и 5 поз..Баттман ретире.</p>	II	1			
9.		<p>- На середине- все изученные у станка движения .Диагональ : сиссон ферме, балансе с поворотами ,вращение па шоссе.</p> <p>- Упражнения для рук I и II port de bras, на середине.</p> <p>-Баттман тендю жетте ,каблучная исполняются с отрывом опорной пятки .Дробь простая и подготовка к двойной. Батм.тендю с выносом в сторону и наклоном корпуса. Развороты колена. Припадание в комбинациях .Голубец (Венгрия) с подбивкой в сторону</p>	II	1	Практическое занятие	наблюдение	
10.		<p>-III Port de bras на середине .Па де буре у станка и на середине Пируэты из 1 и 5 поз..Баттман тандю ретире.</p> <p>-Подвижность диафрагмы, «волна» грудной клеткой .Различные броски ,махи. повороты</p> <p>-Контроль стартовых возможностей.</p>	II	1	Практическое занятие	наблюдение	
			V	1			
11.		<p>-Присядки у станка и на середине, опускания на колено .Штопор ,качалка .Ключ простой и</p>	IV	1	Практическое занятие	наблюдение	

		с поворотом. Ватман фондю с восьмеркой и переводом по кругу 90 град. Переборы(Вепский).Вращения4 каблука и «козлик»Веревочка с молоточками по 5 поз.  -Пластика (перегибы корпуса + контракция),стелящиеся шаги с разворотом корпуса .Кросс фронтальный .Импровизационный круг	V	1			
12.		-ОБДД(2) Опасные места на дорогах  -Промежуточный контроль. -Plie, battm. tendu у станка, новые комбинации. Присядки .Голубцы у станка. Гармошка, трилистник, большой шаг через девлюпе. Адажио Молдавия .Моталочка с притопом. Простой сценический шаг	VIII  IV	1  1	Беседа  Практическое занятие	Опрос  наблюдение	
13.		-«Русь Изначальная» быстрый плывущий . шаг . Работа с предметом(венок).Работа в парах.  -Упражнения на середине в положениях эффасе и круазе -Б.фондю 45 град.на полупальцах.Тербюшон с продвижением	VI  II	1  1	Практическое занятие	наблюдение	
14.		Пассе партер с поворотом от станка к станку. Ватман фραπε-дубль. Темп лие 45 град.  - Releve lan на середине 45 <sup>0</sup> .Темп лие вперед и	  II	  2	Беседа  Практическое занятие	Опрос  наблюдение	

		в сторону .Шажман де пье антурнан.					
15.		-Упражнения на середине epaulement croisee и efface. Прыжки. Диагональ-вальсовая комбинация. Балансе.  -Движения ног вращательного характера rond-de-jambe, rond-de-pied .Вращения из 6 и 5 поз. У станка. Веребочка (комбинация с поворотом от станка).Веребочка в характере( Венгрия)Переменный ход на каблук	II	1	Практическое занятие	наблюдение	
			IV	1			
16.		Отработка движений быстрой части «Русь».Вращения.	VI	2	Практическое занятие	наблюдение	
17.		-Позы классического танца. Attitudes и developpe (вперёд). Трамплинные прыжки. Ронд де жамб пар тер с растяжкой. Прыжок на эшаппе.  -Продолжение постановки и работы над «Русь»» и «Молитва».	II	1	Практическое занятие	наблюдение	
			VII	1			
18.		-Разогрев статический перед занятием. Упражнения на координацию, «кросс» по диагонали. Па де буре. Станок-батман тандю.  -Шажман де пье 5 поз .Батман релеве лент 90 град. Пирует 5 поз. Сценический шаг. Темп лие 90 град.Глиссат.	V	1	Практическое занятие	наблюдение	
			II	1			

19.		<p>-Отработка движений в «Птичке» в номере «Русь Изначальная » .Отработка синхрона. Работа в парах (корзиночка) с различными поворотами .</p> <p>-Дробные выстукивания, «ключи». Перекидные с остановкой на каблук вперед и в плие. Дробь с двойным ударом. Косыночка. Боковой шаг с перекатом на всю стопу.</p>	VI	1	Практическое занятие	наблюдение	
			IV	1			
20.		<p>-Attitudes croise у станка – изучение. Ронд де жамб ан лер на высокой опоре и в плие. Глиссат. Пируэты.</p> <p>-Отработка различных вращений и поворотов, комбинации с припаданием «Русь Изначальная»</p>	II	1	Практическое занятие	наблюдение	
			VI	1			
21.		<p>-Синхронные движения в парах. Рисунки «Русь» .Прочес на диагоналях Синхронность исполнения.</p> <p>-Молоточки в комбинации с моталкой. Переход с колена на колено и прыжок в колено. Pas tortille у станка (работа стопы).Каблучная 90 град.с ковырялкой.</p>	VI	1	Практическое занятие	наблюдение	
			IV	1			
22.		<p>-Продолжение постановки номера «Молитва». Движение пар пол кругу с вращением в паре .Поддержки ,прыжки. отработка четкости движений. Сиссон уверт.</p> <p>-Ковырялка с опорной ногой и поворотами.</p>	VI	1	Практическое занятие	наблюдение	



		Мальчики- бегунок(на каблук и на воздух),подбивки. Синкопир. Веребочка.	IV	1			
23.		-Работа над материалом к номеру «Чардаш», переступания, вращения Подбивки ,большой падебаск .Ключ.  -В. developpe (раскрывание ноги на 90 <sup>0</sup> у станка) с ударом опорной пятки в деми плие .Каблучная на 90градус..Переступания на полупальцах с прыжком. Перескоки одинарные и двойные .Присядка с ударами по голенищу и разножка.	VI  IV	1  1	Практическое занятие	наблюдение	
24.		-Упражнения на равновесие, кросс фронтальный. Элементы афроджаза. Станок-батман тандю жете  - ОБДД(3) Дорожные знаки и дополнительные средства информации.Светофор.	V  VIII	1  1	Практическое занятие  Беседа	наблюдение  Опрос	
25.		Репетиция номеров Работа над репертуаром	VI	2	Практика	наблюдение	
26.		- «Русь» слитность и плавность движений. Быстрый темп «Чардаш». Характер, позиции рук .Выход участников. Отработка шага с девлюпе. -Дроби и переступания.	VI  IV	1  1	Практическое занятие	наблюдение	

27.	- Работа над номером «Русь» Синхронные вращения и прыжки	VI	1	Практическое занятие	наблюдение	
	«Импульс» - передача от плеча, локтя и т.п. Скручивание(боди ролл).Импровизационный круг. Станок -плие	V	1			
28.	-Прыжок assemble. Шажман де пье ан турр нант. Амбуате. - На середине- прыжок в положение echarpe ,сотте по всем позициям со сменой ракурсов	II	1	Практическое занятие  Беседа	Наблюдение  Опрос	
	Мужская « качалочка».Веровочка с поворотом и косичкой. Адажио через девлюпе (Молдавия).Падебаск с прыжком.	IV	1			
29.	-«Зиг-заг», сброс ноги. Пластика-релакс. Диагональ диско. Станок –упражнения на пластику и растяжку.	V	1	Практическое занятие	наблюдение	
	-«Молитва»: работа над поддержкой. Работа в парах. Прыжок сиссон уверт.	VI	1			
30.	-Устойчивость на середине зала. Весь экзерсис. Диагональ-шене на скорость. -Перекидные.	II	1	Практическое занятие	наблюдение	
	-Станок: ватм. тандю и батм. фондю.с сокращением стопы.	IV	1			

31.		-Комбинации дробей и переступаний с продвижением. Ползунок и подсечка. Положения рук в Венгерском танце. Большие броски с томбе. Венгерский «ключ». Присядка с разножкой на каблуки.	IV	1	Практическое занятие	наблюдение	
		-Работа над номером «Молитва».	VI	1			
32.		-Позы ecartee у станка. Перекидные .Положение –аттитюд. гранд ронд дежамб жете	II	1	Практическое занятие	наблюдение	
		-Акробатические элементы («колесо», вращение девочек).Флет-бек и контракция в различных наклонах.	V	1			
33.		-Продолжение работы над репертуаром. -«Русь изначальная»-движения в диагоналях синхрон. Вращения в парах Работа над Венгерским материалом «Венгерское заключение».	VI	2	Практическое занятие	наблюдение	
34.		-Grand rond de jamb jete .Баттман тендю жетте балансуар. Сиссон ферме	II	1	Практическое занятие	наблюдение	
		-Работа над новыми постановками. «Молитва» -работа в партере. «Чардаш»-грамотные руки. Вращения.	VI	1			
35.		-«Гармошка», припадание , упадание, различные ходы. Мальчики различные присядки(на воздух, с поворотом).Подготовка к «щучке»(прыжки с поджатыми ногами вверх	IV	1	Практическое занятие	наблюдение	

		коленом, руками помогать произвольно)/  Движение без счёта под музыку (не ограничивая себя).па де буре с разворотом. Вращение с затяжкой и опрокидыванием корпуса. Кик.-сброс ноги. Середина- адажио.	V	1			
36.		-Сиссон ферме с продвижением вперед. Вращение пас жетте . Ваттман тандю жетте пике.  -Работа над концертными номерами. «Чардаш»: па де баски,ключи,подбивки.	II  VI	1  1	Практическое занятие	наблюдение	
37.		-Работа над репертуаром.  -Flic-flac у станка с переступанием . Молоточки и моталочка в комбинациях у станка и на середине. Итальянский прыжок. Прыжки высокие с вращением. Боковой шаг на каблук с перекатом на всю стопу.	VI  IV	1  1	Практическое занятие	наблюдение	
38.		-Battment soutenu. Сотте ан турр нант .Диagonalь-балансе. Тербюшон.  -«Молитва» работа над прыжковой частью .	II  VI	1  1	Практическое занятие	наблюдение	
39.		-ОБДД.(4) Регулирование дороги инспектором ГИБДД. Правила поведения пассажира. Техника безопасности в транспорте.  -Афроджаз .Броски с ударом под коленом в плие .Прыжки по4поз. накрест с раскачкой	VIII  V	1  1	Беседа  Практическое занятие	опрос  наблюдение	

		корпуса и продвижением по диагонали (удары кулаком).Связка диско.					
40.		-В. tendu jete pike. Вальсовые комбинации по диагонали. Флик фляк 5 поз.  -Репетиционная работа над номером: «Молитва». Отработка движений в парах	II  VI	1  1	Практическое занятие	наблюдение	
41.		-гранд батман жете с прыжком и разворотом в воздухе в обратном направлении и приземлением в колено. Припадание в повороте. Трилистник, гармошка.  -«Русь»: работа в парах. Дробная дорожка. Работа с предметом (венки).	IV  VI	1  1	Практическое занятие	наблюдение	
42.		-Работа над репертуаром .Сольные отрывки в номере «Молитва». Синхронные рисунки в хороводе.  -Coupé', russe (связующие движения).Порт де бра на середине ..Комбинация на середине с большими бросками. Трамплинные прыжки.	VI  II	1  1	Практическое занятие	наблюдение	
43.		-Перевод стопы работающей ноги в сокращённое и вытянутое положение (Cr. battm. jete)и в деми плие (провалиться).Соскок-отъезд, ковырялка у станка с переборами. падебаск с ударом.  Танец:	IV	1	Практическое занятие	наблюдение	

		«Чардаш» - веревочка. «Молитва»- выполнение прыжков.	VI	1			
44.		-Pas balance с поворотом по точкам. Темп лие 90 град.	II	1	Практическое занятие	наблюдение	
		-Упражнения на координацию, прыжки. Кросс фронтальный. Прыжки и повороты «Египед »Середина батман тендю, жетте с восьмеркой.	V	1			
45.		-Экзерсис у станка. Диагональ-вращения.	II	1	Практическое занятие	наблюдение	
		-Середина: «ключи», вращения. Переход с колена на колено. Веребочка синкопированная .Веребочка с эшапе. Ковырялка на воздух. Бегунок по диагонали. Присядки .Вращение «Блинчик»	IV	1			
46.		-Разминка в стиле джаз .расслабление позвоночника. «Импровизационный круг». Середина –Адажио. Махи на середине с продвижением по квадрату назад и вперед.	V	1	Практическое занятие	наблюдение	
		-Движения в парах («Русь»)	VI	1			
47.		-Диагональные вращения. Прыжки на середине.	II	1	Практическое занятие	наблюдение	
		-Движения в стиле «рок-н-ролл»-смена положения в парах. Прыжки, броски повороты .Диагональный кросс.	V	1			
48.		- Итальянский прыжок ,элементы белорусского	IV	1	Практическое	наблюдение	

	<p>танца(ход в полуприсяде , перескок в одну стопу). Переменный ход с различными остановками(палец ,удар каблука ,в плие ).Мячики.</p> <p>-Движения в парах «Русь». Работа над репертуаром.</p>	VI	1	занятие		
49.	<p>-Продолжение работы над репертуаром.</p> <p>-Type en dehors, en dedans из 5 поз. У станка и на середине. Сиссон сампль.</p>	VI II	1 1	Практическое занятие	наблюдение	
50.	<p>-Обертас на середине. Вращения «блинчик» и «козлик» .Большой падебаск, шаг с каблука (Венгрия).Ключ с 2-ой дробью.</p> <p>-Комбинации с прыжками. Комбинации с па де буре с поворотом и без. Большие прыжки.</p> <p>-Промежуточный контроль.</p>	IV V	1 1	Практическое занятие	наблюдение	
51.	<p>-Работа над репертуаром.</p>	VII	2	Практическое занятие	наблюдение	
52.	<p>-Комбинации с переступанием и продвижением по линиям. Движения на прыжковой подмене опорной ноги, подбивка(маятник , упадание).Трилистник.</p> <p>-ОБДД (5) Правила поведения пассажира. Техника безопасности в транспорте.</p>	IV VIII	1 1	Практическое занятие Беседа	наблюдение Опрос	
53.	<p>-Положение Ecartee назад и вперед у станка.</p>	VI	1	Практическое занятие	наблюдение	

		-Падебуре с бросками. Афроджас-диагональ. Движение без счета под музыку.	V	1			
54.		-Rond de jamb an leare с флик-фляк и деми плие. Итальянский прыжок.	II	1	Практическое занятие		
		-Работа над номерами.»Чардаш» и Русь»	VI	1	Беседа	Опрос	
55.		-Дроби ,трилистник, гармошка ,па де баск по точкам с поворотом. Работа в парах: руки на крест ,меняться местами в движении(Белоруссия).Вращения (Украина).Проходки и шаги у мальчиков. Дробь «горох»	IV	1	Практическое занятие	наблюдение	
		-Русский народный материал «Русь»-легкость движений, движения рук с венком.	VI	1			
56.		-Ptit. battm. jete balansuare. Сиссон сампль.1 и 2 Арабески.	II	1	Практическое занятие	наблюдение	
		Вращение с двойной дробью, в плие в 5 поз. Шене на скорость. Подбивка с притопом. Упражнения для рук (Венгрия).	IV	1			
57.		-«Попуасы»- расслабление мышц . Броски, махи, повороты. Флет-бек .Выпады, броски движения на координацию. «Импульс»- движение от заданного центра.	V	1	Практическое занятие	наблюдение	
		-Вращение-галоп ,шене, с амбуате.	II	1			



58.	- Пластика. Стелящийся шаг ,выпады ,туры . «Молитва».	VI	1	Практическое занятие	наблюдение	
	- Комбинации с « моталочкой» и «ковырлялкой».	IV	1			
59.	-Упражнения в африканском стиле (свобода движений).	V	1	Практическое занятие	наблюдение	
	Шаг в глубоком плие .Положения рук .Венгрия. Комбинации с моталочкой. Шаг с каблука.	VI	1			
60.	-Прыжок в кольцо. Комбинация вращений и прыжков из номера «Молитва».	VI	1	Практическое занятие	наблюдение	
	-Упражнения на координацию. Диагональ- диско. Комбинации с подбивкой и поворотами.  Непрерывное движение.	V	1			
61.	-Battm. fondu комбинации на середине. Адажио на середине.	II	1	Практическое занятие Беседа	наблюдение  Опрос	
	«Чардаш»-повторение , «Молитва»-синхрон, «Русь»-работа над характером исполнения.	VI	1			
62.	-Комбинации с « моталочкой». Комбинации с вращениями. Вращение на 1-ой ноге (Венгрия).Шаркающий ход. Вербочка синкопированная.	IV	1	Практическое занятие	наблюдение	
	-Упражнения на равновесие. Адажио.	V	1			

		Расслабление позвоночника.					
63.		-Голубцы большие ,присядки с подскоком, ковырялкой, разножкой. Выброс ноги вперед ,меняя ноги и с продвижением (Венгрия).Веровочка двойная.  -Рисунки и работа в парах в номере «Русь изначальная». Быстрая часть номера.	IV  VI	1  1	Практическое занятие	наблюдение	
64.		-Дроби. Припадания на месте и с продвижением по 6 и 5 поз. Вращения на полупальцах в парах.  -Работа над репертуаром.	IV  VI	1  1	Практическое занятие	наблюдение	
65.		-Лирическая часть «Русь» (припадания, повороты ,ковырялки)  «Ковырялка» на воздух в комбинациях. Голубец низкий и с шагом накрест, Присядки с подскоком с ударом и переступанием .Веровочка с косыночкой.	VI  IV	1  1	Практическое занятие	наблюдение	
66.		-Прыжковая комбинация с продвижением. Упражнения на пластику. Связка –диско.  -Тербушон на середине и по диагонали. Повороты на 180 град. У станка.Валансе.	V  II	1  1	Практическое занятие	наблюдение	
67.		-Крутки на середине из 6 поз., с рондом и переступанием Подсечка для мальчиков. Ковырялка простая и с притопом. Вращение	IV	1	Практическое занятие	наблюдение	

		из 5 поз. в плие. - Кросс фронтальный .Падебуре с поворотом.	V	1			
68.		-Работа над репертуаром.	VI	2	Практическое занятие	наблюдение	
69.		-Ключи, венгерское заключение, веревочки. Работа над номером «Молитва». Работа в партере.  Вращение: «4 бега», «козлик» . Ползунок с опорой на руки и по кругу. Присядка с ковырялкой, с разножкой на каблуки. Ход со скользящим ударом.	VI	1	Практическое занятие	наблюдение	
			IV	1			
70.		-Лирическая часть «Русь».  -Элементы танца «модерн» .Кросс – диагональ.	VI	1	Практическое занятие	Наблюдение	
			V	1	концерт	наблюдение	
71.		-Повторение поз классического танца . Весь изученный экзерсис. Па де бурре лицом к станку.  -Работа над репертуаром. «Молитва»-партер.	II	1	Практическое занятие	наблюдение	
			VI	1			
72.		-Концерт, посвящённый Дню Защитника Отечества.	VII	2	Практика	наблюдение	
73.		-Па де бурре на месте и с поворотом.  -Работа над репертуаром. «Молитва», «Чардаш», «Русь».	II	1	Практическое занятие	наблюдение	
			VI	1			

74.	-«Подбивка» в сторону с продвижением. Присядка с разножкой, ковырялкой, подсечка. Русские ходы. Упадание с хлопками.	IV	1	Практическое занятие	наблюдение	
	-Диагональ «колесо», шпагат с прыжка. Комбинация с трамплинными прыжками. Скручивание.	V	1			
75.	-Прыжки <i>Сrhangement de piea</i> по V позиции. Пас томбе .Баттман фраппе дубль.  -Работа над репертуаром.	II	2	Практическое занятие концерт	Наблюдение  наблюдение	
76.	-Комбинация веревочки с перекидным Хлопушки одинарные .Веревочка с двойным ударом .Ковырялка в повороте	IV	1	Практическое занятие	наблюдение	
	-Контракция (вдох-выдох) движение диафрагмы Афроджас.	V	1			
77.	-Экзерсис у станка. Прыжки.	II	1	Практическое занятие	наблюдение	
	Середина: дроби, вращения, комбинации с веревочками и молоточками. Перескоки одинарные и двойные. Хороводный шаг быстрый.	IV	1			
78.	-Упражнения на равновесие. Диско-кросс. Прыжки.	V	1	Практическое занятие	наблюдение	
	-«Чардаш»-репетиция. «Молитва»-работа с солисткой-поддержка.	VI	1			

79.	-«Soule» прыжки.	II	1	Практическое занятие	наблюдение	
	-Вращения с дробью. Синкопированная веревочка. Большие броски с остановкой на каблук в плие.	IV	1			
80.	-Упражнения для рук: пресс-позиция, «свечка» и т.д.	V	1	Практическое занятие	наблюдение	
	-Работа над репертуаром.	VI	1			
81.	-Экзерсис у станка. Повторение пройденного материала. Гр. баттман жете балансуар.	II	1	Практическое занятие	наблюдение	
	Вращение «4 каблука» +поворот .Хлопушки по бедру ,голенищу, сапога, с продвижением вокруг себя . Движения на прыжковой подмене опорной ноги ,с прыжком высоким и низким. Маятник.	IV	1			
82.	-Диафрагма (отталкивание от себя ладоней) с шагами. «Фиксация» на хлопок (думать о центре танца)Различные броски, мах.,повороты.	V	1	Практическое занятие  Беседа	Наблюдение  Опрос	
	- ОБДД.(6)Техника безопасности при езде на велосипеде. Требования к движению велосипедов и мопедов.	VIII	1			
83.	-В. frarre. Различные вращения. Гранд баттман жетте пассе.	II	1	Практическое занятие	наблюдение	
	-Броски по диагонали + «ковырялка» .Комбинации с моталочкой	IV	1			

		,Различные проходки. Веребочка и падебаск( Венгрия).Ковырялка на воздух.					
84.		-Удлинение вперед.(флет- бек) .Кроссы диагональный и фронтальный. Волны. Станок. -Работа над репертуаром.	V	1	Практическое занятие	наблюдение	
			VI	1			
85.		-Pas assemble в сторону. Сценический ход и шаг Полонеза.  Комбинации с верёвкой.(двойная ,на ,полупальцах ,с переступанием и выносом на каблук).Дробь простая, ная, с поворотом. Подскоки в повороте (вращение по кругу)	II	1	Практическое занятие	наблюдение	
			IV	1			
86.		- Концерт.	VII	2	Практика	наблюдение	
87.		-Экзерсис у станка. Комбинации с большими бросками.  «Хлопушки» .Венгерский материал в парах .Вращение(Венгрия).Характер и острота движений. Работа с руками.	II	1	Практическое занятие	наблюдение	
			IV	1			
88.		-«Кик- сброс» в продвижении. Прыжки и продвижения с зависанием. Импровизационный круг.  -Работа над репертуаром.	V	1	Практическое занятие	наблюдение	
			VI	1			

89.		<p>-Вращения на середине и по диагонали. Адажио. Девлюппе на середине.</p> <p>-Дробная дорожка . Переборы. Комбинации с веревочками.</p>	<p>II</p> <p>IV</p>	<p>1</p> <p>1</p>	<p>Практическое занятие</p>	<p>наблюдение</p>	
90.		<p>-Трилистник ,гармошка ,па де баск , дробн .Комбинации с веревочкой. Вращения. Дробные движения. Переменные ходы.</p>	<p>IV</p>	<p>2</p>	<p>Практическое занятие</p>	<p>наблюдение</p>	
91.		<p>-Battm. soutenu на середине. Прыжковые комбинации.</p> <p>-Присядки с разворотом на каблуках. Припадание. Лирические отрывки. Вращения по диагонали и по кругу.</p>	<p>II</p> <p>IV</p>	<p>1</p> <p>1</p>	<p>Практическое занятие</p>	<p>наблюдение</p>	
92.		<p>-Упражнения в стиле «хип-хоп» .Свободная диагональ.(импровизация)</p> <p>- ОБДД. (7) Дорога не место для игр.</p>	<p>V</p> <p>VIII</p>	<p>1</p> <p>1</p>	<p>Практическое занятие Беседа</p>	<p>Наблюдение Опрос</p>	
93.		<p>-Экзерсис у станка и на середине .- Комбинация с большими бросками на середине</p> <p>-Дробь простая, двойная, ключ с поворотом и притопом.</p> <p>-Бег в различном темпе и манере .У станка комбинации каблучной и веревочки. Быстрый хороводный шаг .Молоточки с одинарн. и двойным ударом.</p>	<p>II</p> <p>IV</p>	<p>1</p> <p>1</p>	<p>Практическое занятие</p>	<p>наблюдение</p>	

94.		-Отчетный концерт.	VII	2	Практика	Наблюдение	
95.		-Экзерсис на середине. Вращения. Амбуате.	II	1	Практическое занятие	наблюдение	
		- Кадрильный шаг и движения в парах. Крутки. Работа в парах (Венгрия).Веревочка синкопированная.	IV	1			
96.		-закрепление пройденного материала .Комбинации с веревочками ,ходами ,припаданием.	IV	1	Практическое занятие	наблюдение	
		-Работа над репертуаром.	VI	1			
97.		-Экзерсис у станка.1 и 2 арабески.	II	1	Практическое занятие	наблюдение	
		-Вращение на середине Промежуточная аттестация.	IV	1			
98.		-Экзерсис на середине. Исполнение упражнений по ракурсам эффасе и круазе.	II	1	Практическое занятие	наблюдение	
		-Работа над репертуаром.	VI	1			
99.		-Balanse + 2 вращения «диагональ». Вальсовая комбинация ,шене ,батман жетте ен турр нан. Большие прыжки, па де ша . Повторение пройденного материала.	II	2	Практическое занятие	наблюдение	



100.		-Soute, все позиции.  -Работа над репертуаром.	II  VI	1  1	Практическое занятие	наблюдение	
101.		-Экзерсис у станка и на середине. Комбинации со сменой положений на эффасе и круазе.  -Работа над репертуаром.	II  VI	1  1	Практическое занятие	наблюдение	
102.		-Экзерсис на середине. Вращения. Сиссон сампль прыжок.  -Различные комбинации на основе изученных движений. Крутки из 6 поз.на ноге и в прыжке.	II  IV	1  1	Практическое занятие	наблюдение	
103.		Экзерсис на середине зала. Вращения - работа над репертуаром. Промежуточная аттестация	VII	2	Практика	наблюдение	
104.		-Тренаж у станка .Вращения. Повторение движений и комбинаций в Русском народном , Белорусском характере и Венгерском.	IV	2	Практическое занятие	наблюдение	

105.	-Диagonalь. Вращения .Пируэты	II	1	Практическое занятие	наблюдение	
	-Работа над репертуаром.	VI	1			
106.	-Концерт.	VII	2	Практика	наблюдение	
107.	-Закрепление пройденного материала. Итоговое занятие. Венгрия, Россия.	IV	1	Практическое занятие	Наблюдение Контрольное задание	
	-Работа над репертуаром.	VI	1			
108.	Итоговое занятие. Концерт.	VI	1	Практическое занятие концерт	наблюдение	
		VII	1			
	Всего:		216	часов		

Объединение «Хореография»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хореография: танцевальная мозаика» (базовый уровень)

педагог дополнительного образования – Солодкова Инна Вячеславовна

Группа 1. Расписание: пон., ср, пятн. – 18.00-20.00

### 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, 2 г. об.)	Май

**ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ КОНТЕНТ**

Объединение «Хореография»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хореография: танцевальная мозаика» (базовый уровень)

педагог дополнительного образования – Солодкова Инна Вячеславовна

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

**Календарно-тематический план - график воспитательной работы на 2022/2023 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	День Учителя. Концерт Государственный флаг РФ	Культурологическое Духовно-нравственное	«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 2022/2023 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».