

Управление образования
Администрация города Нижний Тагил
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 9

Принята на заседании
Педагогического совета
МАОУ СОШ № 9
Протокол № 11
от « 17 » марта 2025 г

Утверждаю:
Директор МАОУ СОШ № 9
Соколова Е.Т.
Приказ № 46 от «23» мая 2025 г.



**АДАптированная дополнительная
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
художественной направленности
«РИТМИКА И ТАНЕЦ»
(для детей с ограниченными возможностями
здоровья)**

Возраст обучающихся: 7 - 17 лет
Срок реализации: 6 лет

Автор-составитель:
Батухтина Анастасия Александровна
педагог дополнительного образования

г. Нижний Тагил
2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ	3
1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ	5
1.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	6
1.4. СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ	7
1.4.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН – 1 ГОД	7
1.4.2. УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН – 1 ГОД	7
1.4.3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН – 2 ГОД	10
1.4.4. УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН – 2 ГОД	11
1.4.5. УЧЕБНЫЙ ПЛАН – 3 ГОД	15
1.4.6. УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН – 3 ГОД	15
1.4.7. УЧЕБНЫЙ ПЛАН – 4 ГОД	19
1.4.8. УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН – 4 ГОД	19
1.4.9. УЧЕБНЫЙ ПЛАН – 5 ГОД	24
1.4.10. УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН – 5 ГОД	24
1.4.11. УЧЕБНЫЙ ПЛАН – 6 ГОД	28
1.4.12. УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН – 6 ГОД	29
2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ	35
2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК НА УЧЕБНЫЙ ГОД	35
2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	36
2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ / КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	37
3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	38

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность адаптированной общеобразовательной общеразвивающей программы «Ритмика и танец»: художественная.

Программа направлена на обучение детей умению танцевать красиво, двигаться в свободной непринуждённой манере и владеть ритмопластикой танца, а также решение оздоровительных задач.

Общеразвивающая программа «**РИТМИКА И ТАНЕЦ**» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ;
2. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р;
3. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), направленными письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242;
5. Методическими рекомендациями по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей, направленными письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.04.2017 № ВК-1232/09;
6. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
7. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
8. Уставом и локальными актами образовательной организации, осуществляющей образовательную деятельность.

Актуальность общеразвивающей программы: программы заключается в том, что она помогает наиболее полно реализовать творческий потенциал ребенка, способствует развитию целого комплекса умений, совершенствованию танцевальных навыков, помогает реализовать потребность в общении и в двигательной активности.

В соответствии с новым Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (статья 5.п.5.1) в целях реализации права каждого человека на образование в РФ создаются необходимые условия для получения без дискриминации качественного образования лицами с ограниченными

возможностями здоровья, для коррекции нарушений развития и социальной адаптации, оказания ранней коррекционной помощи на основе специальных педагогических подходов и наиболее подходящих для этих лиц языков, методов и способов общения и условия, в максимальной степени способствующие получению образования определенного уровня и определенной направленности, а также социальному развитию этих лиц, в том числе посредством организации инклюзивного образования для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Одним из психолого-педагогических ресурсов социальной интеграции и социальной адаптации детей с ОВЗ в сообществе сверстников, развития детско-родительских отношений является дополнительное образование.

С каждым годом количество детей с ограниченными возможностями здоровья становится все больше. У детей с ОВЗ возникают трудности социализации, обучения и воспитания. Одним из актуальных методов работы с детьми, испытывающими те или иные эмоциональные и поведенческие затруднения, является ритмика и танец. Польза двигательной активности состоит в следующем:

- корректирует поведение и развитие речи;
- развивает физические качества, развивает правильную осанку, походку, силу, ловкость, координацию движений, устраняет физические недостатки;
- стимулирует психофизическое и эмоциональное развитие;
- снижает уровень тревожности, агрессивности, помогает отдохнуть от стресса, восстановить силы.

Ритмика развивает в ребенке, в первую очередь, хорошее владение собственным телом, что является одной из приоритетных задач для детей с ОВЗ.

Отличительной особенностью программы является то, что программа рассчитана на обучающихся с ОВЗ следующих категорий:

- слабослышащие – 2.1, 2.2, 2.3;
- слабовидящие – 3.1, 3.2, 3.3, 3.4;
- с ТНР – 5.1, 5.2;
- с нарушением ОДА – 6.1, 6.2, 6.3, 6.4;
- ЗПР – 7.1, 7.2.

Адресат общеразвивающей программы – на программу принимаются обучающиеся с ОВЗ в возрасте 7-17 лет. Количество детей в группе – до 12 человек.

Набор учащихся осуществляется на бесконкурсной основе, принимаются все желающие, по заявлению родителей, по результатам медицинского осмотра не имеющие медицинских противопоказаний.

Режим занятий:

Продолжительность одного академического часа – 40 мин.

Количество занятий в неделю – 2 академических часа.

Занятия проводятся в кабинете хореографии

Объем программы в год – 68 часов.

Срок освоения программы – 6 лет обучения.

Общий объем программы за 6 лет – 408 часов.

Особенности организации образовательного процесса.

Формы реализации: очная форма.

Уровень: стартовый

Формы обучения: Основной формой организации деятельности учащихся является практическое групповое занятие.

Виды занятий: теоретические и практические занятия, мастер-классы, открытые занятия, выступления.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы:

- конкурсы, фестиваль;
- выступления на концертах в учреждении и вне учреждения.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Цель общеразвивающей программы: укрепить физическое и психическое здоровье, обучением навыками танцевального искусства через воспитание хореографической культуры и формированием навыков выполнения танцевальных упражнений.

Задачи общеразвивающей программы:

— *Обучающие:*

- знакомство с предметом начальная хореография;
- знакомство с правилами здорового образа жизни;
- обучение понятиям: характер музыки, темп, ритм.

— *Развивающие:*

- развитие чувства ритма, музыкального слуха, эмоциональной отзывчивости на музыку, танцевальной выразительности;
- развитие навыков ориентировки в пространстве;
- развитие координации движений и пластики, навыков владения своим телом;
- развитие выворотности ног;
- развитие опорно-двигательного аппарата;
- развитие танцевального шага.

— *Воспитательные:*

- формирование коммуникативных навыков.
- воспитание трудолюбия;
- воспитание стремления к двигательной активности;
- воспитание ответственности, упорства, силы воли;
- воспитание моральных и волевых качеств;
- способствовать формированию личности инициативной, целеустремленной;
- воспитание коллективизма.

1.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты:

- сформированы природные задатки, творческий потенциал каждого ребенка: фантазия, наблюдательность, инициативность;
- развита мотивация к познанию и творчеству;
- приобщение детей к танцевальному искусству;
- сформирована определенная эстетическая танцевальная культура;

Личностные результаты:

- сформирована общественная активность, нравственно ориентированная личность, патриотизм;
- сформирована культура поведения;
- сформировано уважительное отношение между членами коллектива в совместной творческой деятельности;
- создана комфортная среда для общения, гарантирующую ситуацию эмоционального благополучия, психического здоровья и успеха;
- сформирована нравственная культура;
- сформировано уважение к историческому прошлому России в целом и своего родного края в частности;

Предметные результаты:

- воспитана творческая инициатива;
- воспитана художественная культура;
- сформированы практические умения и навыки.

1.4. СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.4.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 год.

№	Модуль	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Русский танец	34 часа	6 часов	28 часов	Фестиваль Конкурс Концерт
Итого:		34 часа	6 часов	28 часов	

1.4.2. УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН

1 год.

№	Раздел модуля	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Подготовительные упражнения	4 часа		4 часа	Опрос, беседа
2	Освоение элементов классического танца	4 часа	1 часа	3 часа	Фестиваль, конкурс, концерт
3	Освоение основных элементов народного танца	8 часов	2 часа	6 часов	Фестиваль, конкурс, концерт
4	Работа над музыкально-пространственными композициями. Русский танец	8 часов	2 часа	6 часов	Фестиваль, конкурс, концерт
5	Творческие задания	4 часа	1 час	3 часов	Фестиваль, конкурс, концерт
6	Постановочная работа	6 часов		6 часов	Фестиваль, конкурс, концерт
ИТОГО:		34 часа	6 часов	28 часов	

Содержание

1. Подготовительные упражнения.

Теория:

Роль и значение подготовительных упражнений. Понятия: мышцы, суставы.

Практика:

Положение рук, исходное положение ног.

Расслабление и напряжение мышц корпуса.

Расслабление мышц плечевого сустава (поднимание и опускание плеч).

«Твердые и мягкие» руки и ноги.

Круговые движения рук.

Переводы стопы с носка на пятку и обратно.

2. Освоение элементов классического танца

Теория.

Основные правила у станка. Постановка корпуса у опоры, выворотность позиций и положения ног. рук. Понятия о поворотах андеор, андедан. Прослушивание музыкальных фрагментов из балетов.

Практические занятия.

Упражнения у станка- два месяца лицом к станку, затем держась одной рукой.

Позиции ног- 1,2,3,5.

Позиции рук- 1,2,3, подготовительная.

Деми плие, гранд плие.

Батман тандю.

Батман тандю жете.

Рон де жамб э тер (андеор. андедан.)

Пор де бра.

Прыжки (соте, эшафс) Со второго полугодия УТИ упражнения на середине зала.

3. Освоение основных элементов народного танца

Теория

Роль и значение постановки рук, ног, головы в народно-характерном танце.

Характерные положения рук в сольном и групповом танце, в хороводах, рисунки хороводов.

Практическое занятие

Русский танец

1. Положение и движения рук.

2. Ходы и основные движения:

- простой бытовой шаг;

-ход с выносом ноги вперед через 1 позицию;

- переменный;

- дробный;

- «припадание»;

- боковой шаг.

3. Подготовка к дробям: удары ног. Притопы.

4. «Ковырялочка».

5. «Моталочка»: простая, поперечная (маятник).

Во втором полугодии начинается освоение хороводов. Процесс обучения включает в себя дальнейшее изучение элементов русского танца.

4. Работа над музыкально-пространственными композициями. Русский танец

1. Поклоны:

- простой поклон на месте;

- простой поклон с шагом в сторону;

- простой поклон с шагами вперед и отходами назад;

- праздничный поклон.

2. «Веребочка» - простая

3. «Гармошка» :

- боковая по 6 поз.;

- «елочка»;

- боковая с переводом стопы из 1-й выворотной в 1-ю не выворотную позицию.

4. Дробные движения:

- ключ одинарный и двойной;

- дробная дорожка;

- дробь с подскоком;

5. Полуприсядки:

- с выбросом ноги вперед;

- с отскоком в сторону на одну ногу и растяжка по 2 позиции.

6. Вращения:

- отработка поворота головы;

- подготовка к вращению по 6 позиции с подъемом рабочей ноги к колену.

5. Творческие задания

Задача: пробуждение к творческой активности, ассоциативному мышлению, пластической выразительности. Создание условий для вовлечения всех ребят в импровизационную деятельность (иметь в костюмерной - полумаски, легкие детали костюмов).

Дети приобщаются к пластической выразительности, к творческому мышлению.

Задание 1.2.

Передать образы природы в музыке. Времена года. Этюд «Новый год». Этюд «Весна». Этюд «Лето».

Задание 1. Передать веселое настроение. Музыка И. Дунаевского по выбору руководителя. Массовая импровизация. Этюд «Цирк». Ученикам предлагается изобразить цирковую лошадку, клоуна, жонглера, дрессированных собачек, канатоходцев.

Использовать следующие движения: шаги, бег с высоко поднятыми коленями. разножка, прыжки с двух ног на две. на одной ноге, изобразительные движения.

Задание 2. Передать грустное настроение. «Сурок», музыка Бетховена. Свободная импровизация с предварительной беседой

Этюд «НОВЫЙ ГОД». Музыка И. Дунаевского. Массовая импровизация карнавала масок, выбирая для себя любимых героев из книг, мультфильмов, кинофильмов.

Используя движения, разученные на занятиях. Этюд «ВКСНА». Массовая импровизация. Музыка Э. Грига «Весной». Ученикам предлагается выразить настроение, связанное с весной, через разные образы: подснежника, ручейка, птицы, кораблика - по желанию ребят.

Движения - мелкий бег - па куррю, подскоки, использование выразительного жеста. мимики, например: рук. Напоминающих перемены струй воды, тянущихся к солнцу. Этюд «ЛЕТО». Массовая импровизация. Музыка П.И. Чайковского из цикла «Времена года». Ученики импровизируют движения, связанные с представлением о лете - колышущихся колосков ржи. полета пчел. птиц, бабочек, стрекоз (этюд «Лето»).

Движения: мелкий бег - па куррю, подскоки, движения корпуса, рук, головы, опускания, вставания (на колено), повороты и вращения вокруг себя, изобразительная пластика: руки - крылья бабочек, птицы, стрекозы и т.д.

6. Постановочная работа

1. Русский гонец (с включением простых дробей).

2. Лирический хоровод.

1.4.3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2 год.

№	Модуль	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Элементы танца и пляски	34 часа	6 часов	28 часов	Фестиваль Конкурс Концерт
Итого:		34 часа	6 часов	28 часов	

1.4.4. УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН

2 год.

№	Раздел модуля	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Подготовительные упражнения	4 часа		4 часа	Опрос, беседа
2	Освоение приемов движения	4 часа	1 час	3 часа	Фестиваль, конкурс, концерт
3	Освоение основных движений и элементов танца и пляски	8 часов	2 часа	6 часов	Фестиваль, конкурс, концерт
4	Работа над музыкально-пространственными композициями	8 часов	2 часа	6 часов	Фестиваль, конкурс, концерт
5	Творческие задания	4 часа	1 час	3 часа	Фестиваль, конкурс, концерт
6	Постановочная работа	6 часов		6 часов	Фестиваль, конкурс, концерт
ИТОГО:		34 часа	6 часов	28 часов	

Содержание

1. Подготовительные упражнения.

Теория:

Роль и значение подготовительных упражнений. Понятия: мышцы, суставы.

Практика:

Положение рук, исходное положение ног.

Расслабление и напряжение мышц корпуса.

Расслабление мышц плечевого сустава (поднимание и опускание плеч).

«Твердые и мягкие» руки и ноги.

Круговые движения рук.

Переводы стопы с носка на пятку и обратно.

Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов

Наклоны и повороты головы.

Круговое движение плечами.

Разведение рук в сторону с напряжением.

Развитие мышечного чувства

Упражнения на напряжение и расслабление мышц ног: дсми плие.

Выпады вперед и в сторону.

Раскачивание рук и корпуса.

Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов

Пор де бра: вперед, назад.

Повороты корпуса.

Рон де жамб пар тер.

Гранд батман .

Девелопе /сгибание и разгибание ноги в коленном суставе/.

Релеве.

2. Освоение приемов движения.

Теория.

Основные правила у станка. Постановка корпуса у опоры, выворотность позиций и положения ног. рук. Понятия о поворотах андеор. андедан. Прослушивание музыкальных фрагментов из балетов.

Практические занятия.

Упражнения у станка- два месяца лицом к станку, затем держась одной рукой.

Позиции ног- 1,2,3,5.

Позиции рук - 1,2,3, подготовительная.

Дсми плие, гранд плие.

Батман тандю.

Батман тандю жете.

Рон де жамб э тер (андеор. андедан.)

Пор де бра.

Прыжки (соте, эшафе) Со второго полугодия эти упражнения на середине зала.

Совершенствование приемов движения

Практика:

Пружинки: релеве, плие.

Игра с мячом/работа на руки/.

Мельница/махи руками/.

Поющие руки/ плавные руки 1.2, 3, позиции рук/.

3. Освоение основных движений и элементов танца и пляски

Практика:

Ходьба: решительный шаг, настороженный шаг, пружинный шаг. ходьба на полу пальцах, переменный шаг, шаг переходящий в бег.

Прыжки: легкое подпрыгивание, острое подпрыгивание, подскоки на месте, движении и кружении. Сильные подскоки, подскоки в движении.

Упражнения для кистей рук.

Поднимание согнутой ноги в колене (подготовка к подскокам)

Полуприседание.

Упражнения для стопы.

Упражнение «батман-тандю».

Элементы джаз-модерн танца

Теория

Роль и значение постановки рук, ног, головы в танце.

Положения рук, ног, корпуса.

Практическое занятие

Основные позиции джаз-модерн танца.

1. РУКИ: 1,2,3,4,5, 6-7,8, позиция, позиция, открытая Египетская позиция.

2. НОГИ: четвертая позиция.

3. КОРПУС: керф, спираль, дроп и рековер, кап, арч, тильт.

Тренаж на середине зала.

1. По позициям.

2. Пресс-позишн, препарасьон, лоу-бек, свинг, сквеа, сайд стрейч, ранверсе, ролл Даун, ролл ап,фраст, тилт, томбе, точ, тур шене, боди ролл, браш, диип боди бэнд, диип контракшн, дегаже, эпольман,флет бек, флет степ, хинч, хип лифт, хоп, Джек найф.

3. Вращения:

- отработка поворота головы;

- подготовка к вращению по 6 позиции с подъемом рабочей ноги к колену.

Освоение приемов движения

Теория:

Приемы движений: пружинные, маховые, плавные. Терминология основных движений (релеве, деми плие, плавные и маховые движения рукам).

Практика:

Релеве, деми плие на 2/4

Маховые движения руками.

Деми плие на 4\4, батманы.

Плавное движение руками.

Освоение основных движений и элементов танца

Теория:

Начало и окончание музыкального произведения. Динамика. Ритм. Разновидности шага. Бег. Прыжки и подскоки.

Практика:

Отработка умений на соответствие: начало музыки и начало движения, окончание

музыки и окончание движения.

Ходьба: высокий шаг, бодрый шаг, тихий шаг, спокойная ходьба.

Бег: легкий бег.

Прыжки: пружинное подпрыгивание, легкие и энергичные подскоки.

«Элементы танца»

Прямой галоп, боковой галоп, танцуем галопом.

Полька.

«Вежливый танец»/приставные шаги в сторону/.

Танцуем галопом /шаг бокового галопа/

«Элементы русской пляски»

Теория:

Взаимосвязь русской народной музыки и характера с движениями русских плясок, хороводов. Умение чувствовать и передавать общий характер русской пляски. манеру и осанку, при исполнении ходов и плясовых движений(круговой хоровод, змейка. ходьба под воротцами, улицу/колонна пар по средней линии зала- с расхождением в разные стороны, обратным движением вдоль стен, затем снова сливаясь в колонну пар/).

Практика:

Положение и движение рук в русской пляске.

Хороводный шаг.

Топающий шаг в сторону.

Выставление ноги на пятку и носок.

Тройные притопы.

Шаг с притопом на месте.

Полуприседание с выставлением ноги на пятку.

«Элементы современной хореографии»

Теория:

Виды и жанры современного хореографического искусства.

Бытовой танец, уличный джаз, сценический танец, фанк, брейк, хип-хоп. диско. фристайл.

Практика:

Техника выполнения разнообразных стилей современного танца:

Фанк: акценты в движениях рук, ног, корпуса, головы. Этюды.

Хип-хоп: стиль 80-х и новый стиль. Сходство и различие техники.

Клубные танцы (эрнби): локинг. поппинг. хаус.

Уличные танцы (бытовой): крэш.

Диско.

Кросс.

4. «Работа над музыкально-пространственными композициями»

Теория: Понятия: музыкально-двигательный образ, строй, рисунок движения.

Умение организованно строиться и перестраиваться, двигаться в различном строю, уметь ловко и организованно образовать круг - в характере, ритме и темпе музыки.

Практика:

Построения и перестроения групп:

Построение в колонну.
 Построение в шеренгу.
 Построение цепочкой.
 Построение в круг.
 Свободное размещение на площадке.

Теория:

Развитие чувства коллективизма. Умение переживать музыку, двигаться в общем ритме, вместе, дружно и слаженно, в соответствии с характером музыки и ее изменением, двигаться по всему залу враспынную, перестраиваться в круг, колонну развивая инициативу и находчивость.

Творческие задания

Теория:

Понятие: законченный музыкальный образ.

5. Творческие задания

Задача: пробуждение к творческой активности, ассоциативному мышлению. пластической выразительности. Создание условий для вовлечения всех ребят в импровизационную деятельность (иметь в костюмерной - полумаски, легкие детали костюмов).

Дети приобщаются к пластической выразительности, к творческому мышлению.

Использовать следующие движения: шаги, бег с высоко поднятыми коленами. разножка, прыжки с двух ног на две, на одной ноге, изобразительные движения.

Движения - мелкий бег - па куррю, подскоки, использование выразительного жеста. мимики, например: рук.

Движения: мелкий бег - па куррю. подскоки, движения корпуса, рук, головы, опускания, вставания (на колено), повороты и вращения вокруг себя, изобразительная пластика: руки - крылья бабочек, птицы, стрекозы и т.д.

6. Постановочная работа

- Танец «Морячки»
- Латино.
- Танец «русский народный».

1.4.5. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

3 год.

№	Модуль	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Элементы русского танца	68 часов	3 часа	65 часов	Фестиваль
					Конкурс
					Концерт
Итого:		68 часов	3 часа	65 часов	

1.4.6. УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН 3 год.

№	Раздел модуля	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Подготовительные упражнения	10 часов		10 часов	Опрос, беседа
2	Освоение приемов движения	11 часов	1 час	10 часов	Фестиваль, конкурс, концерт
3	Освоение основных движений и элементов танца и пляски	16 часов	1 час	15 часов	Фестиваль, конкурс, концерт
4	Работа над музыкально-пространственными композициями	12 часов	1 час	11 часов	Фестиваль, конкурс, концерт
5	Творческие задания	5 часов		5 часов	Фестиваль, конкурс, концерт
6	Индивидуальная работа	7 часа		7 часов	Фестиваль, конкурс, концерт
7	Постановочная работа	7 часов		7 часов	Фестиваль, конкурс, концерт
	ИТОГО:	68 часов	3 часа	65 часов	

Содержание

1. Подготовительные упражнения

Теория. Основные правила у станка. Постановка корпуса у опоры, выворотность позиций и положения ног, рук.. Понятия о поворотах андеор, андедан. Прослушивание музыкальных фрагментов из балетов.

Практические занятия.

Упражнения у станка- два месяца лицом к станку, затем держась одной рукой.

Позиции ног- 1,2,3,5.

Позиции рук - 1,2,3, (подготовительная).

Деми плие, гранд плие.

Батман тандю.

Батман тандю жете.

Рон де жамб э тер (андеор, андедан.)

Пор де бра.

Прыжки (соте, эшафе) Со второго полугодия эти упражнения на середине зала.

2. Освоение приемов движения

Теория. Роль и значение постановки рук, ног, головы в народно-характерном танце.

Характерные положения рук в сольном и групповом танце, в хороводах, рисунки хороводов.

Практическое занятие. Русский танец

1. Положение и движения рук.
2. Ходы и основные движения.
 - простой бытовой шаг
 - ход с выносом ноги вперед через 1 позицию
 - переменный
 - дробный
 - «припадание» - боковой шаг.
3. Подготовка к дробям: удары ног. Притопы.

4. «Ковырялочка».

5. «Моталочка» (простая, поперечная (маятник)).

Во втором полугодии начинается освоение хороводов. Процесс обучения включает в себя дальнейшее изучение элементов русского танца.

Русский танец

1. Поклоны:
 - простой поклон на месте;
 - простой поклон с шагом в сторону;
 - простой поклон с шагами вперед и отходами назад;
 - праздничный поклон.
2. «Веребочка» - простая.
3. «Гармошка»:
 - боковая по 6 поз.;
 - «елочка»;
 - боковая с переводом стопы из 1-й выворотной в 1-ю не выворотную позицию.

Дробные движения:

- ключ одинарный и двойной;
- дробная дорожка;
- дробь с подскоком;

Полуприсядки:

- с выбросом ноги вперед;
- с отскоком в сторону на одну ногу и растяжка по 2 позиции.

Вращения:

- отработка поворота головы;
- подготовка к вращению по 6 позиции с подъемом рабочей ноги.

Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов

1. Экзерсисы для рук.
2. Экзерсис для ног.

3. Экзерсисы в народном стиле.

4. Развитие мышечного чувства

Упражнения на напряжение и расслабление мышц ног: контемпорари.

Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов

1. Пор де бра: вперед, назад.
2. Повороты корпуса.
3. Родн де жамб пар тер.
4. Гранд батман .
5. Девелопе /сгибание и разгибание ноги в коленном суставе/.
6. Релеве. Релевелянт.

3. Освоение основных движений и элементов танца и пляски.

Практика:

1. Ходьба: решительный шаг, настороженный шаг, пружинный шаг, ходьба на полу пальцах, переменный шаг, шаг, переходящий в бег.
2. Прыжки: легкое подпрыгивание, острое подпрыгивание, подскоки на месте, движения и кружения. Сильные подскоки, подскоки в движении.
3. Упражнения для кистей рук.
4. Прыжки: 90,180,360.

4. Работа над музыкально-пространственными композициями

Теория:

Понятия: музыкально-двигательный образ, строй, рисунок движения. Умение организованно строиться и перестраиваться, двигаться в различном строю, уметь ловко и организованно образовать круг - в характере, ритме и темпе музыки, умение двигаться хаотично правильно распределяя площадку.

Практика:

Построения и перестроения групп.

1. Закрепление материала : Построение в колонну. Построение в шеренгу. Построение цепочкой. Построение в круг.
2. Свободное размещение на площадке.
3. Хаотичное движение по площадке.
4. Работа по рисункам.
5. Работа по рисункам в парах.
6. Синхронизация движения по точкам в разных направлениях.

Теория: Развитие чувства коллективизма. Умение переживать музыку, двигаться в общем ритме, вместе, дружно и слаженно, в соответствии с характером музыки и ее изменением, двигаться по всему залу врассыпную, перестраиваться в круг, колонну развивая инициативу и находчивость.

5. Творческие задания

Задача: пробуждение к творческой активности, ассоциативному мышлению, пластической выразительности. Создание условий для вовлечения всех ребят в импровизационную деятельность (иметь в костюмерной - полумаски, легкие детали костюмов).

Дети приобщаются к пластической выразительности, к творческому мышлению.

Задание 1,2.

Передать образы природы в музыке. Времена года. Этюд «Новый год». Этюд «Весна». Этюд «Лето».

Задание 1. Передать веселое настроение. Музыка И. Дунаевского по выбору руководителя. Массовая импровизация. Этюд «Цирк». Ученикам предлагается изобразить цирковую лошадку, клоуна, жонглера, дрессированных собачек, канатоходцев.

Использовать следующие движения: шаги, бег с высоко поднятыми коленами, разножка, прыжки с двух ног на две, на одной ноге, изобразительные движения.

Задание 2. Передать грустное настроение. «Сурок», музыка Бетховена. Свободная импровизация с предварительной беседой

Этюд «НОВЫЙ ГОД», Музыка И. Дунаевского. Массовая импровизация карнавала масок, выбирая для себя любимых героев из книг, мультфильмов, кинофильмов.

Используя движения, разученные на занятиях. Этюд «ВЕСНА». Массовая импровизация. Музыка Э. Грига «Весной». Ученикам предлагается выразить настроение, связанное с весной, через разные образы: подснежника, ручейка, птицы, кораблика - по желанию ребят.

Движения - мелкий бег - па куррю, подскоки, использование выразительного жеста, мимики, например: рук. Напоминающих переливы струй воды, тянущихся к солнцу. Этюд «ЛЕТО». Массовая импровизация. Музыка П.И. Чайковского из цикла «Времена года». Ученики импровизируют движения, связанные с представлением о лете -колышущихся колосков ржи, полета пчел, птиц, бабочек, стрекоз (этюд «Лето»).

Движения: мелкий бег - па куррю, подскоки, движения корпуса, рук, головы, опускания, вставания (на колено), повороты и вращения вокруг себя, изобразительная пластика: руки - крылья бабочек, птицы, стрекозы и т.д.

6. Индивидуальная работа.

7. Постановочная работа

- Танец «Маскарад»
- Латино.
- Танец «русский народный».

1.4.7. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

4 год.

№	Модуль	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	

1	Совершенствование основных движений и элементов танца и пляски	68 часов	3 часа	65 часов	Фестиваль
					Конкурс
					Концерт
Итого:		68 часов	3 часа	65 часов	

1.4.8. УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН 4 год.

№	Раздел модуля	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Подготовительные упражнения	10 часов		10 часов	Опрос, беседа
2	Освоение приемов движения	11 часов	1 час	10 часов	Фестиваль, конкурс, концерт
3	Совершенствование основных движений и элементов танца и пляски	16 часов	1 час	15 часов	Фестиваль, конкурс, концерт
4	Работа над музыкально-пространственными композициями	12 часов	1 час	11 часов	Фестиваль, конкурс, концерт
5	Творческие задания	5 часов		5 часов	Фестиваль, конкурс, концерт
6	Постановочная работа	7 часа		7 часов	Фестиваль, конкурс, концерт
7	Индивидуальная работа	7 часов		7 часов	Фестиваль, конкурс, концерт
ИТОГО:		68 часов	3 часа	65 часов	

Содержание

1. Подготовительные упражнения

Теория: Роль и значение подготовительных упражнений. Понятия: мышцы, суставы, связки.

Практика:

Положение рук, исходное положение ног.
Расслабление и напряжение мышц корпуса.
Расслабление мышц плечевого сустава (поднимание и опускание плеч).
Круговые движения рук.
Переводы стопы.
Экзерсис.

2. Освоение приемов движения

Теория. Основные правила у станка. Постановка корпуса у опоры, выворотность позиций и положения ног, рук. Понятия о поворотах андеор, андедан, пируэты. Прослушивание музыкальных фрагментов из балетов.

Практические занятия. Упражнения у станка- два месяца лицом к станку, затем держась

одной рукой.

Позиции ног- 1,2,3,5.

Позиции рук- 1,2,3, подготовительная.

Деми плие, гранд плие.

Батман тандю.

Батман тандю жстс.

Рон де жамб э тер (андеор, андедан.)

Пор де бра.

Прыжки (соте, эшафе). Пируэты: Малый, большой, скрестный, с переступанием, по второй и по четвертой позиции аттитюд, арабеск,

Со второго полугодия эти упражнения на середине зала.

Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов

Экзерсисы для рук,

Экзерсис для ног,

Экзерсисы в народном стиле.

Развитие мышечного чувства

Упражнения на напряжение и расслабление мышц ног: контемпорари.

Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов

Пор де бра: вперед, назад.

Повороты корпуса.

Рон де жамб пар тер.

Гранд батман .

Девелопе /сгибание и разгибание ноги в коленном суставе/.

Релеве. Релевелянт.

Совершенствование приемов движения

Практика:

Пор де брас:

Гранд батман ен кросс.

Пор де брас с гранд батман.

Батман тандю эт дгегас.

Ронд де жаб э тер.

Батман фрапе.

Ронд де жаб э Лер.

Батман сюр ле соу де пье.

Заключительное.

3. Совершенствование основных движений и элементов танца и плясок

Практика:

Ходьба: решительный шаг, настороженный шаг, пружинный шаг, ходьба на полу пальцах, переменный шаг, шаг переходящий в бег.

Прыжки: легкое подпрыгивание, острое подпрыгивание, подскоки на месте, движения и кружении. Сильные подскоки, подскоки в движении.

Упражнения для кистей рук.

Прыжки: 90,180,360, 720.

Элементы джаз-модерн танца

Теория. Роль и значение постановки рук, ног, головы в танце.

Положения рук , ног, корпуса.

Практическое занятие. Основные позиции джаз-модерн танца.

РУКИ: 1,2,3,4,5, 6-7,8, позиция, позиция, открытая Египетская позиция.

НОГИ: четвертая позиция.

КОРПУС: керф, спираль, дроп и рековер, кап, арч, тильт.

Тренаж на середине зала

1. По позициям.

2. Пресс-позишн, препарасьон, лоу-бек, свинг, сквеа, сайд стрейч, ранверсе, ролл Даун, ролл ап,фраст, тилт, томбе, точ, тур шене, боди ролл, браш, диип боди бэнд, диип контракшн, дегаже, эпольман,флет бек, флет степ, хинч, хип лифт, хоп, Джек найф.

3. Вращения:

- отработка поворота головы;

- подготовка к вращению по 6 позиции с подъемом рабочей ноги к колену.

Освоение приемов движения

Теория: Приемы движений: пружинные, маховые, плавные. Терминология основных движений (релеве, деми плие, плавные и маховые движения рукам).

Практика:

Адажио

Адажио 2.

Аллегро.

Освоение основных движений и элементов танца

Теория: Начало и окончание музыкального произведения. Динамика. Ритм. Разновидности шага. Бег. Прыжки и подскоки. Махи. Кроссы.

Практика:

Отработка умений на соответствие: начало музыки и начало движения, окончание музыки и окончание движения.

«Элементы русской пляски»

Теория: Взаимосвязь русской народной музыки и характера с движениями русских плясок, хороводов. Умение чувствовать и передавать общий характер русской пляски, манеру и осанку, при исполнении ходов и плясовых движений(круговой хоровод, змейка, ходьба под воротцами, улицу/колонна пар по средней линии зала- с расхождением в разные стороны, обратным

движением вдоль стен, затем снова сливаясь в колонну пар/).

Практика:

Положение и движение рук в русской пляске.

Хороводный шаг.

Топающий шаг в сторону. Тройные притопы. Шаг с притопом на месте.

Полуприседание с выставлением ноги на пятку.

Припадание.

Переменный шаг.

«Элементы современной хореографии»

Теория: Виды и жанры современного хореографического искусства.

Бытовой танец, уличный джаз, сценический танец, фанк, брейк, хип-хоп, диско, фристайл. Практика: Техника выполнения разнообразных стилей современного танца:

Фанк: акценты в движениях рук, ног, корпуса, головы. Этюды.

Хип-хоп: стиль 80-х и новый стиль. Сходство и различие техники.

Клубные танцы (эрни): локинг, поптинг, хаус.

Уличные танцы (бытовой): крэш. 5. Диско.

Кросс.

Джаз

Джаз-модерн.

Контемпорари.

4. Работа над музыкально-пространственными композициями.

Теория: Понятия: музыкально-двигательный образ, строй, рисунок движения.

Умение организованно строиться и перестраиваться, двигаться в различном строю, уметь ловко и организованно образовать круг - в характере, ритме и темпе музыки, умение двигаться хаотично правильно распределяя площадку.

Практика:

Построения и перестроения групп.

Закрепление материала: построение в колонну; построение в шеренгу; построение цепочкой; построение в круг.

Свободное размещение на площадке.

Хаотичное движение по площадке.

Работа по рисункам.

Работа по рисункам в парах.

Синхронизация движения по точкам в разных направлениях.

Теория:

Развитие чувства коллективизма. Умение переживать музыку, двигаться в общем ритме, вместе, дружно и слаженно, в соответствии с характером музыки и ее изменением, двигаться по всему залу врассыпную, перестраиваться в круг, колонну развивая инициативу и находчивость.

Творческие задания

Теория: Понятие: законченный музыкальный образ.

5. Творческие задания

Задача: пробуждение к творческой активности,- ассоциативному мышлению, пластической выразительности. Создание условий для вовлечения всех ребят в

импровизационную деятельность (иметь в костюмерной - полумаски, легкие детали костюмов).

Дети приобщаются к пластической выразительности, к творческому мышлению.

Использовать следующие движения: шаги, бег с высоко поднятыми коленами, разножка, прыжки с двух ног на две, на одной ноге, изобразительные движения.

Движения - мелкий бег - па куррю, подскоки, использование выразительного жеста, мимики, например: рук.

Движения: мелкий бег - па куррю, подскоки, движения корпуса, рук, головы, опускания, вставания (на колено), повороты и вращения вокруг себя, изобразительная пластика: руки - крылья бабочек, птицы, стрекозы и т.д. «Я и мой образ» - передача придуманного образа через движение и эмоции.

6. Постановочная работа

7. Индивидуальная работа

- Танец «Полька»
- Танец «Вальс»

1.4.9. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

5 год.

№	Модуль	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Танцы и пляски	68 часа	12 часов	56 часов	Фестиваль
					Конкурс
					Концерт
Итого:		68 часа	12 часов	56 часов	

1.4.10. УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН

5 год.

№	Раздел модуля	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Подготовительные упражнения	8 часа		8 часа	Опрос
2	Освоение приемов движения	8 часа	2 час	6 часа	Фестиваль, конкурс, концерт

3	Совершенствование основных движений и элементов танца и пляски	16 часов	4 часа	12 часов	Фестиваль, конкурс, концерт
4	Работа над музыкально-пространственными композициями	16 часов	4 часа	12 часов	Фестиваль, конкурс, концерт
5	Творческие задания	8 часа	2 час	6 часа	Фестиваль, конкурс, концерт
6	Индивидуальная работа	12 часов		12 часов	Фестиваль, конкурс, концерт
	ИТОГО:	68 часа	12 часов	56 часов	

Содержание

1. Подготовительные упражнения

Теория: Роль и значение подготовительных упражнений. Понятия: мышцы, суставы.

Практика:

1. Положение рук, исходное положение ног.
2. Расслабление и напряжение мышц корпуса.
3. Расслабление мышц плечевого сустава (поднимание и опускание плеч).
4. «Твердые и мягкие» руки и ноги.
5. Круговые движения рук.
6. Переводы стопы с носка на пятку и обратно.

2. Освоение приемов движения

Теория. Основные правила у станка. Постановка корпуса у опоры, выворотность позиций и положения ног, рук. Понятия о поворотах андеор, андедан. Прослушивание музыкальных фрагментов из балетов.

Практические занятия. Упражнения у станка- два месяца лицом к станку, затем держась одной рукой.

Позиции ног - 1,2,3,5.

Позиции рук - 1,2,3, подготовительная.

Деми плие, гранд плие.

Батман тандю.

Батман тандю жете.

Рон де жамб э тер (андеор, андедан.)

Пор де бра.

Прыжки (соте, эшафе) Со второго полугодия эти упражнения на середине зала.

Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов

1. Наклоны и повороты головы.

2. Круговое движение плечами.
3. Разведение рук в сторону с напряжением.

Развитие мышечного чувства

1. Упражнения на напряжение и расслабление мышц ног: деми плие.
2. Выпады вперед и в сторону.
3. Раскачивание рук и корпуса.

Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов

1. Пор де бра: вперед, назад.
2. Повороты корпуса.
3. Родн де жамб пар тер.
4. Гранд батман.
5. Девелопе /сгибание и разгибание ноги в коленном суставе/.
6. Релеве.

Совершенствование приемов движения

Практика:

1. Пружинки: релеве, плие.
2. Игра с мячом /работа на руки/.
3. Мельница/махи руками/.
4. Поющие руки/ плавные руки 1, 2, 3, позиции рук/.

3. Совершенствование основных движений и элементов танца и плясок

1. Практика:

1. Ходьба: решительный шаг, настороженный шаг, пружинный шаг, ходьба на полу пальцах, переменный шаг, шаг, переходящий в бег.
2. Прыжки: легкое подпрыгивание, острое подпрыгивание, подскоки на месте, движения и кружения. Сильные подскоки, подскоки в движении.
4. Упражнения для кистей рук.
5. Поднимание согнутой ноги в колене (подготовка к подскокам)
6. Полуприседание.
7. Упражнения для стопы.
8. Упражнение «батман-тандю».

Элементы джаз-модерн танца

Теория. Роль и значение постановки рук, ног, головы в танце.

Положения рук, ног, корпуса.

Практическое занятие. Основные позиции джаз-модерн танца.

1. РУКИ: 1,2,3,4,5, 6-7,8, позиция, позиция, открытая. Египетская позиция.
2. НОГИ: четвертая позиция.
3. КОРПУС: керф, спираль, дроп и рековер, кап, арч, тильт.

Тренаж на середине зала

1. По позициям.
2. Пресс-позишн, препарасьон, лоу-бек, свинг, сквеа, сайд стрейч, ранверсе, ролл Даун, ролл ап,фраст, тилт, томбе, точ, тур шене, боди ролл, браш, диип боди бэнд, диип контракшн, дегаже, эпольман,флет бек, флет степ, хинч, хип лифт, хоп, Джек найф.
3. Вращения:
 - отработка поворота головы;

- подготовка к вращению по 6 позиции с подъемом рабочей ноги к колену.

Освоение приемов движения

Теория: Приемы движений: пружинные, маховые, плавные. Терминология основных движений (релеве, деми плие, плавные и маховые движения рукам).

Практика:

1. Релеве, деми плие на 2/4
 2. Маховые движения руками.
 3. Деми плие на 4/4
 4. Плавное движение руками.
11. Освоение основных движений и элементов танца

Теория: Начало и окончание музыкального произведения. Динамика. Ритм. Разновидности шага. Бег. Прыжки и подскоки.

Практика:

Отработка умений на соответствие: начало музыки и начало движения, окончание музыки и окончание движения.

1. Ходьба: высокий шаг, бодрый шаг, тихий шаг, спокойная ходьба.
2. Бег: легкий бег.
3. Прыжки: пружинное подпрыгивание, легкие и энергичные подскоки.

«Элементы танца»

1. Прямой галоп, боковой галоп, танцуем галопом.
2. Полька.
3. «Вежливый танец»/приставные шаги в сторону/.
4. Танцуем галопом /шаг бокового галопа/

«Элементы русской пляски»

Теория: Взаимосвязь русской народной музыки и характера с движениями русских плясок, хороводов. Умение чувствовать и передавать общий характер русской пляски, манеру и осанку, при исполнении ходов и плясовых движений (круговой хоровод, змейка, ходьба под воротцами, улицу/колонна пар по средней линии зала- с расхождением в разные стороны, обратным движением вдоль стен, затем снова сливаясь в колонну пар/).

Практика:

1. Положение и движение рук в русской пляске.
2. Хороводный шаг.
3. Топающий шаг в сторону.
4. Выставление ноги на пятку и носок.
5. Тройные притопы.
6. Шаг с притопом на месте.
7. Полуприседание с выставлением ноги на пятку.

«Элементы современной хореографии»

Теория: Виды и жанры современного хореографического искусства.

Бытовой танец, уличный джаз, сценический танец, фанк, брейк, хип-хоп, диско, фристайл.

Практика:

Техника выполнения разнообразных стилей современного танца:

1. Фанк: акценты в движениях рук, ног, корпуса, головы. Этюды.

2. Хип-хоп: стиль 80-х и новый стиль. Сходство и различие техники.
3. Клубные танцы (эрнби): локинг, поптинг, хаус.
4. Уличные танцы (бытовой): крэш.
5. Диско.
6. Кросс.

4. Работа над музыкально-пространственными композициями

Теория: Понятия: музыкально-двигательный образ, строй, рисунок движения. Умение организованно строиться и перестраиваться, двигаться в различном строю, уметь ловко и организованно образовать круг - в характере, ритме и темпе музыки.

Практика:

Построения и перестроения групп

1. Построение в колонну.
2. Построение в шеренгу.
3. Построение цепочкой.
4. Построение в круг.
5. Свободное размещение на площадке.

Теория:

Развитие чувства коллективизма. Умение переживать музыку, двигаться в общем ритме, вместе, дружно и слаженно, в соответствии с характером музыки и ее изменением, двигаться по всему залу враспынную, перестраиваться в круг, колонну развивая инициативу и находчивость.

Творческие задания

Теория: Понятие: законченный музыкальный образ.

5. Творческие задания.

Задача: пробуждение к творческой активности, ассоциативному мышлению, пластической выразительности. Создание условий для вовлечения всех ребят в импровизационную деятельность (иметь в костюмерной - полумаски, легкие детали костюмов).

Дети приобщаются к пластической выразительности, к творческому мышлению.

Использовать следующие движения: шаги, бег с высоко поднятыми коленами, разножка, прыжки с двух ног на две, на одной ноге, изобразительные движения.

Движения - мелкий бег - па куррю, подскоки, использование выразительного жеста, мимики, например: рук.

Движения: мелкий бег - па куррю, подскоки, движения корпуса, рук, головы, опускания, вставания (на колени), повороты и вращения вокруг себя, изобразительная пластика: руки - крылья бабочек, птицы, стрекозы и т.д.

6. Индивидуальная работа

- Танец «Снежинок».
- Танец «На балу».
- Танец «Сказочных персонажей»

1.4.11. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

6 год.

№	Модуль	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Совершенствование основных движений и элементов танца и пляски	68 часов	3 часа	65 часов	Фестиваль Конкурс Концерт
Итого:		68 часов	3 часа	65 часов	

1.4.12. УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН

6 год.

№	Раздел модуля	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Подготовительные упражнения	10 часов		10 часов	Опрос
2	Освоение приемов движения	11 часов	1 час	10 часов	Фестиваль, конкурс, концерт
3	Совершенствование основных движений и элементов танца и пляски	16 часов	1 час	15 часов	Фестиваль, конкурс, концерт
4	Работа над музыкально-пространственными композициями	12 часов	1 час	11 часов	Фестиваль, конкурс, концерт
5	Творческие задания	5 часов		5 часов	Фестиваль, конкурс, концерт
6	Постановочная работа	7 часа		7 часов	Фестиваль, конкурс, концерт
7	Индивидуальная работа	7 часов		7 часов	Фестиваль, конкурс, концерт
ИТОГО:		68 часов	3 часа	65 часов	

Содержание

1. Подготовительные упражнения.

Теория:

Роль и значение подготовительных упражнений. Понятия: мышцы, суставы.

Практика:

Положение рук, исходное положение ног.

Расслабление и напряжение мышц корпуса.

Расслабление мышц плечевого сустава (поднимание и опускание плеч).

«Твердые и мягкие» руки и ноги.

Круговые движения рук.

Переводы стопы с носка на пятку и обратно.

Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов

Наклоны и повороты головы.

Круговое движение плечами.

Разведение рук в сторону с напряжением.

Развитие мышечного чувства

Упражнения на напряжение и расслабление мышц ног: деми плие.

Выпады вперед и в сторону.

Раскачивание рук и корпуса.

Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов

Пор де бра: вперед, назад.

Повороты корпуса.

Рон де жамб пар тер.

Гранд батман .

Девелопе /сгибание и разгибание ноги в коленном суставе/.

Релеве.

2. Освоение элементов классического танца

Теория.

Основные правила у станка. Постановка корпуса у опоры, выворотность позиций и положения ног, рук. Понятия о поворотах андеор, андедан. Прослушивание музыкальных фрагментов из балетов.

Практические занятия.

Упражнения у станка- два месяца лицом к станку, затем держась одной рукой.

Позиции ног- 1,2,3,5.

Позиции рук- 1,2,3, подготовительная.

Деми плие, гранд плие.

Батман тандю.

Батман тандю жете.

Рон де жамб э тер (андеор. андедан.)

Пор де бра.

Прыжки (соте, эшафс) Со второго полугодия УТИ упражнения на середине зала.

3. Освоение основных элементов народного танца

Теория

Роль и значение постановки рук, ног, головы в народно-характерном танце.

Характерные положения рук в сольном и групповом танце, в хороводах, рисунки хороводов.

Практическое занятие

Русский танец

3. Положение и движения рук.

4. Ходы и основные движения:

- простой бытовой шаг;
- ход с выносом ноги вперед через 1 позицию;
- переменный;
- дробный;
- «припадание»;
- боковой шаг.

3. Подготовка к дробям: удары ног. Притопы.

6. «Ковырялочка».

7. «Моталочка»: простая, поперечная (маятник).

Во втором полугодии начинается освоение хороводов. Процесс обучения включает в себя дальнейшее изучение элементов русского танца.

Практика:

Ходьба: решительный шаг, настороженный шаг, пружинный шаг, ходьба на полу пальцах, переменный шаг, шаг переходящий в бег.

Прыжки: легкое подпрыгивание, острое подпрыгивание, подскоки на месте, движении и кружении. Сильные подскоки, подскоки в движении.

Упражнения для кистей рук.

Прыжки: 90,180,360, 720.

Элементы джаз-модерн танца

Теория. Роль и значение постановки рук, ног, головы в танце.

Положения рук , ног, корпуса.

Практическое занятие. Основные позиции джаз-модерн танца.

РУКИ: 1,2,3,4,5, 6-7,8, позиция, позиция, открытая Египетская позиция.

НОГИ: четвертая позиция.

КОРПУС: керф, спираль, дроп и рековер, кап, арч, тильт.

Тренаж на середине зала

4. По позициям.

5. Пресс-позишн, препарасьон, лоу-бек, свинг, сквеа, сайд стрейч, ранверсе, ролл Даун, ролл ап,фраст, тилт, томбе, точ, тур шене, боди ролл, браш, диип боди бэнд, диип контракшн, дегаже, эпольман,флет бек, флет степ, хинч, хип лифт, хоп, Джек найф.

6. Вращения:

- отработка поворота головы;
- подготовка к вращению по 6 позиции с подъемом рабочей ноги к колену.

Освоение приемов движения

Теория: Приемы движений: пружинные, маховые, плавные. Терминология основных движений (релеве, деми плие, плавные и маховые движения рукам).

Практика:

Адажио

Адажио 2.

Аллегро.

Освоение основных движений и элементов танца

Теория: Начало и окончание музыкального произведения. Динамика. Ритм. Разновидности шага. Бег. Прыжки и подскоки. Махи. Кроссы.

Практика:

Отработка умений на соответствие: начало музыки и начало движения, окончание музыки и окончание движения.

«Элементы русской пляски»

Теория: Взаимосвязь русской народной музыки и характера с движениями русских плясок, хороводов. Умение чувствовать и передавать общий характер русской пляски, манеру и осанку, при исполнении ходов и плясовых движений(круговой хоровод, змейка, ходьба под воротцами, улицу/колонна пар по средней линии зала- с расхождением в разные стороны, обратным движением вдоль стен, затем снова сливаясь в колонну пар/).

Практика:

Положение и движение рук в русской пляске.

Хороводный шаг.

Топающий шаг в сторону. Тройные притопы. Шаг с притопом на месте.

Полуприседание с выставлением ноги на пятку.

Припадание.

Переменный шаг.

«Элементы современной хореографии»

Теория: Виды и жанры современного хореографического искусства.

Бытовой танец, уличный джаз, сценический танец, фанк, брейк, хип-хоп, диско, фристайл. Практика: Техника выполнения разнообразных стилей современного танца:

Фанк: акценты в движениях рук, ног, корпуса, головы. Этюды.

Хип-хоп: стиль 80-х и новый стиль. Сходство и различие техники.

Клубные танцы (эрнби): локинг, поптинг, хаус.

Уличные танцы (бытовой): крэш. 5. Диско.

Кросс.

Джаз

Джаз-модерн.

Контемпорари.

4. Работа над музыкально-пространственными композициями. Русский танец

1. Поклоны:

- простой поклон на месте;
- простой поклон с шагом в сторону;
- простой поклон с шагами вперед и отходами назад;
- праздничный поклон.

4. «Веревочка» - простая

5. «Гармошка»:

- боковая по 6 поз.;
- «елочка»;
- боковая с переводом стопы из 1-й выворотной в 1-ю не выворотную позицию.

4. Дробные движения:

- ключ одинарный и двойной;
- дробная дорожка;
- дробь с подскоком;

5. Полуприсядки:

- с выбросом ноги вперед;
- с отскоком в сторону на одну ногу и растяжка по 2 позиции.

6. Вращения:

- отработка поворота головы;
- подготовка к вращению по 6 позиции с подъемом рабочей ноги к колену.

Теория: Понятия: музыкально-двигательный образ, строй, рисунок движения. Умение организованно строиться и перестраиваться, двигаться в различном строю, уметь ловко и организованно образовать круг - в характере, ритме и темпе музыки.

Практика: Построения и перестроения групп

6. Построение в колонну.
7. Построение в шеренгу.
8. Построение цепочкой.
9. Построение в круг.
10. Свободное размещение на площадке.

Теория: Развитие чувства коллективизма. Умение переживать музыку, двигаться в общем ритме, вместе, дружно и слаженно, в соответствии с характером музыки и ее изменением, двигаться по всему залу враспыленную, перестраиваться в круг, колонну развивая инициативу и находчивость.

Теория: Понятия: музыкально-двигательный образ, строй, рисунок движения. Умение организованно строиться и перестраиваться, двигаться в различном строю, уметь ловко и организованно образовать круг - в характере, ритме и темпе музыки, умение двигаться хаотично правильно распределяя площадку.

Практика:

Построения и перестроения групп.

Закрепление материала: построение в колонну; построение в шеренгу; построение цепочкой; построение в круг.

Свободное размещение на площадке.

Хаотичное движение по площадке.

Работа по рисункам.

Работа по рисункам в парах.

Синхронизация движения по точкам в разных направлениях.

Теория:

Развитие чувства коллективизма. Умение переживать музыку, двигаться в общем ритме, вместе, дружно и слаженно, в соответствии с характером музыки и ее изменением, двигаться по всему залу враспынную, перестраиваться в круг, колонну развивая инициативу и находчивость.

Творческие задания

Теория: Понятие: законченный музыкальный образ.

5. Творческие задания

Задача: пробуждение к творческой активности, ассоциативному мышлению, пластической выразительности. Создание условий для вовлечения всех ребят в импровизационную деятельность (иметь в костюмерной - полумаски, легкие детали костюмов).

Дети приобщаются к пластической выразительности, к творческому мышлению.

Задание 1.2.

Передать образы природы в музыке. Времена года. Этюд «Новый год». Этюд «Весна». Этюд «Лето».

Задание 1. Передать веселое настроение. Музыка И. Дунаевского по выбору руководителя. Массовая импровизация. Этюд «Цирк». Ученикам предлагается изобразить цирковую лошадку, клоуна, жонглера, дрессированных собачек, канатоходцев.

Использовать следующие движения: шаги, бег с высоко поднятыми коленями. разножка, прыжки с двух ног на две. на одной ноге, изобразительные движения.

Задание 2. Передать грустное настроение. «Сурок», музыка Бетховена. Свободная импровизация с предварительной беседой

Этюд «НОВЫЙ ГОД». Музыка И. Дунаевского. Массовая импровизация карнавала масок, выбирая для себя любимых героев из книг, мультфильмов, кинофильмов.

Используя движения, разученные на занятиях. Этюд «ВКСНА». Массовая импровизация. Музыка Э. Грига «Весной». Ученикам предлагается выразить настроение, связанное с весной, через разные образы: подснежника, ручейка, птицы, кораблика - по желанию ребят.

Движения - мелкий бег - па куррю. подскоки, использование вырази тельного жеста. мимики, например: рук. Напоминающих переливы струй воды, тянущихся к солнцу. Этюд» ЛЕТО». Массовая импровизация. Музыка П.И. Чайковского из цикла «Времена года». Ученики импровизируют движения, связанные с представлением о лете - колышущихся колосков ржи. полета пчел. птиц, бабочек, стрекоз (этюд «Лето»).

Движения: мелкий бег - па куррю, подскоки, движения корпуса, рук, головы, опускания, вставания (на колено), повороты и вращения вокруг' себя, изобразительная пластика: руки - крылья бабочек, птицы, стрекозы и т.д.

6. Постановочная работа

3. Русский ганец (с включением простых дробей).
4. Лирический хоровод
5. Танец «Морячки»
6. Латино
7. Танец «русский народный»
8. Танец «Маскарад»
9. Танец «русский народный»
10. Танец «Полька»
11. Танец «Вальс»
12. Танец «Снежинок».
13. Танец «На балу».
14. Танец «Сказочных персонажей»

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЯ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК НА УЧЕБНЫЙ ГОД

1. С 02.09.2025: Набор детей в МАОУ СОШ № 9. Проведение родительских собраний, комплектование учебных групп.
2. Начало учебного года: со 2 сентября 2025 года.
3. Конец учебного года: 25 мая 2026 года
4. Продолжительность учебного года – 34 учебных недели.
5. Каникулы: с 28.10.2025 – 04.11.2025
с 30.12.2025 – 08.01.2026
с 24.03.2026 – 30.03.2026
с 26.05.2026 – 31.08.2026

6. Сроки продолжительности обучения:

<i>1 четверть</i>	(с 02.09.2025 по 27.10.2025)
<i>2 четверть</i>	(с 05.11.2025 по 29.12.2025)
<i>3 четверть</i>	(с 09.01.2026 по 23.03.2026)
<i>4 четверть</i>	(с 31.03.2026 по 25.05.2026)

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-технические условия:

- Хореографический класс (оборудованный зеркалами) - требуется 1 помещение на группу, используется 100% времени реализации программы;

- Компьютер персональный - требуется 1 штука на группу, используется 100% времени реализации программы;
- Аудиомагнитофон (или музыкальный центр) - требуется 1 штука на группу, используется 100% времени реализации программы.

Кадровые условия: педагог дополнительного образования.

Методические материалы:

Методические материалы

№ п/п	Название раздела, темы	Материально-техническое оснащение	Дидактико-методический материал	Формы, методы, приемы обучения. Педагогические технологии	Формы учебного занятия
1	музыкально-ритмические упражнения и игры	Компьютер персональный, музыкальный центр	рассказ, беседа, обсуждение объяснение	словесное сопровождение движений под музыку	Групповое
2	прослушивание ритма и темпа движений, музыки	Компьютер персональный, музыкальный центр	рассказ, беседа, обсуждение объяснение	Прослушивание музыки	Групповое
3	тренировочные упражнения	Компьютер персональный, музыкальный центр	рассказ, беседа, обсуждение объяснение	словесное сопровождение движений под музыку	Групповое
4	танцевальные элементы и движения	Компьютер персональный, музыкальный центр	рассказ, беседа, обсуждение объяснение	словесное сопровождение движений под музыку	Групповое
5	творческие задания	Компьютер персональный, музыкальный центр	рассказ, беседа, обсуждение объяснение	словесное сопровождение движений под музыку	Групповое

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Характеристика оценочных материалов

	Планируемые результаты	Критерии оценивания	Виды контроля / промежуточной аттестации	Диагностический инструментальный (формы, методы, диагностики)
--	------------------------	---------------------	--	---

Личностные результаты	укрепление и развитие мышечного аппарата	Низкий, Средний, Высокий уровень	Педагогическое наблюдение	анкеты; оценочные листы; портфолио обучающихся
	музыкально-ритмические навыки	Низкий, Средний, Высокий уровень	Педагогическое наблюдение	анкеты; оценочные листы; портфолио обучающихся
	координация движений, пластичность	Низкий, Средний, Высокий уровень	Педагогическое наблюдение	анкеты; оценочные листы; портфолио обучающихся;
	общение в коллективе, проявляя дружелюбие и активность	Низкий, Средний, Высокий уровень	Педагогическое наблюдение	анкеты; оценочные листы; портфолио обучающихся
Метапредметные результаты	самовыражение ребенка в движении, танце	Низкий, Средний, Высокий уровень	Педагогическое наблюдение	анкеты; оценочные листы; портфолио обучающихся
	соблюдать темп движений	Низкий, Средний, Высокий уровень	Педагогическое наблюдение	анкеты; оценочные листы; портфолио обучающихся;
	обращая внимание на музыку	Низкий, Средний, Высокий уровень	Педагогическое наблюдение	анкеты; оценочные листы; портфолио обучающихся
	планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации	Низкий, Средний, Высокий уровень	Педагогическое наблюдение	анкеты; оценочные листы; портфолио обучающихся
Предметные результаты	двигаться и исполнять различные упражнения в соответствии с контрастным характером музыки	Низкий, Средний, Высокий уровень	Педагогическое наблюдение	анкеты; оценочные листы; портфолио обучающихся
	выполнять элементы партерной гимнастики	Низкий, Средний, Высокий уровень	Педагогическое наблюдение	анкеты; оценочные листы; портфолио обучающихся

	красиво и правильно исполнять танцевальные элементы	Низкий, Средний, Высокий уровень	Педагогическое наблюдение	анкеты; оценочные листы; портфолио обучающихся
	держаться правильно на сценической площадке	Низкий, Средний, Высокий уровень	Педагогическое наблюдение	анкеты; оценочные листы; портфолио обучающихся

4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагога

Нормативные документы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р).
3. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрирован 26.09.2022 № 70226).
5. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
6. Устав МАОУ СОШ № 9.

Литература, использованная при составлении программы:

1. «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях» (методические рекомендации). МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ. Государственное автономное нетиповое образовательное учреждение Свердловской области «Дворец молодёжи» Региональный модельный центр. Екатеринбург 2021 г.

Литература для обучающихся (родителей):

2. Любительское (самодеятельное) хореографическое творчество.

Состояние, особенности развития Автор: Богданов Г.Ф. - Издательство: Планета музыки, 2022.

3. «Фанни Эльслер. Жизнь танцовщицы. Парижская и петербургская критика о Фанни Эльслер. Учебное пособие». Автор: Эрар Огюст - Издательство: Планета музыки, 2022.