

Приложение к АДОП
«Ритмика и танец»
(для детей с ОВЗ)
МАОУ СОШ № 9
(утверждена приказом
от 23.05.2025 № 46)



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ

«РИТМИКА И ТАНЕЦ»
(для детей с ОВЗ)

Возрастная категория: от 7 до 17 лет
Срок реализации 2025-2026 учебный год

Содержание

1	Планируемые результаты освоения АДОП «Ритмика и танец» (для детей с ОВЗ)	3
2	Содержание АДОП «Ритмика и танец» (для детей с ОВЗ)	4
3	Тематическое планирование	31

1. Планируемые результаты освоения АДОП «Ритмика и танец» (для детей с ОВЗ)

Личностные результаты:

- сформируется общественная активность, нравственно ориентированная личность, воспитается патриотизм;
- сформируется культура поведения;
- воспитается уважительное отношение между членами коллектива в совместной творческой деятельности;
- создание комфортной среды для общения, гарантирующую ситуацию эмоционального благополучия, психического здоровья и успеха;
- создание дружного коллектива;
- сформируется нравственная культура;
- воспитается уважение к исторической прошлой России в целом и своего родного края в частности;

Метапредметные результаты:

- развиты природные задатки, творческий потенциал каждого ребенка: фантазию, наблюдательность, инициативность;
- развиты мотивация к познанию и творчеству;
- приобщение детей к танцевальному искусству;
- сформируется определенная эстетическая танцевальная культура;
- развито выраженное желание и сформируется умение самостоятельного образовательного, творческого и духовного развития;

Предметные результаты:

- воспитается творческая инициатива;
- воспитается художественная культура;
- сформируются практические умения и навыки;
- научиться лучше чувствовать собственное тело, как в физических аспектах, так и духовных его проявлениях.

2. Содержание АДОП «Ритмика и танец» (для детей с ОВЗ)

Учебный план

1 год.

№	Раздел модуля	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Подготовительные упражнения	8 часов		8 часов	Опрос, беседа
2	Освоение элементов классического танца	8 часов	2 часа	6 часов	Фестиваль, конкурс, концерт
3	Освоение основных элементов народного танца	16 часов	4 часа	12 часов	Фестиваль, конкурс, концерт
4	Работа над музыкально-пространственными композициями. Русский танец	16 часов	4 часа	12 часов	Фестиваль, конкурс, концерт
5	Творческие задания	8 часов	2 часа	6 часов	Фестиваль, конкурс, концерт
6	Постановочная работа	12 часов		12 часов	Фестиваль, конкурс, концерт
	ИТОГО:	68 часов	12 часов	56 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 на 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 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

1. Русский ганец (с включением простых дробей).
2. Лирический хоровод.

Учебный план 2 год

№	Раздел модуля	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Подготовительные упражнения	8 часов		8 часов	Опрос, беседа
2	Освоение приемов движения	8 часов	2 часа	6 часов	Фестиваль, конкурс, концерт
3	Освоение 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 часов	2 часа	6 часов	Фестиваль, конкурс, концерт
6	Постановочная работа	12 часов		12 часов	Фестиваль, конкурс, концерт
	ИТОГО:	68 часов	12 часов	56 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, движения и кружения. 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, тилт.

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 контрашн, 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 руками).

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 на 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 в рассыпную, 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 коленями. 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».

Учебный план

3 год

№	Раздел модуля	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	

1	Подготовительные упражнения	12 часов		12 часов	Опрос, беседа
2	Освоение приемов движения	10 часов	2 часа	8 часов	Фестиваль, конкурс, концерт
3	Освоение основных движений и элементов танца и пляски	16 часов	2 часа	14 часов	Фестиваль, конкурс, концерт
4	Работа над музыкально-пространственными композициями	12 часов	2 часа	10 часов	Фестиваль, конкурс, концерт
5	Творческие задания	6 часов		6 часов	Фестиваль, конкурс, концерт
6	Индивидуальная работа	6 часов		6 часов	Фестиваль, конкурс, концерт
7	Постановочная работа	8 часов		8 часов	Фестиваль, конкурс, концерт
	ИТОГО:	68 часов	6 часов	62 часа	

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, движении и кружении. 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 в рассыпную, 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».

Учебный план

4 год

№	Раздел модуля	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Подготовительные упражнения	12 часов		12 часов	Опрос, беседа
2	Освоение приемов движения	10 часов	2 часа	8 часов	Фестиваль, конкурс, концерт

3	Совершенствование основных движений и элементов танца и пляски	16 часов	2 часа	14 часов	Фестиваль, конкурс, концерт
4	Работа над музыкально-пространственными композициями	12 часов	2 часа	10 часов	Фестиваль, конкурс, концерт
5	Творческие задания	6 часов		6 часов	Фестиваль, конкурс, концерт
6	Постановочная работа	6 часов		6 часов	Фестиваль, конкурс, концерт
7	Индивидуальная работа	8 часов		8 часов	Фестиваль, конкурс, концерт
	ИТОГО:	68 часов	6 часов	62 часа	

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.

Родн 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, 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

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 руками).

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, поппинг, хаус.
Уличные танцы (бытовой): крэш. 5. Дisko.

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 врасыпную, 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 коленями, 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»

Учебный план

5 год

№	Раздел модуля	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Подготовительные упражнения	8 часов	8 часов	4 часов	Опрос
2	Освоение приемов движения	8 часов	2 часа	6 часов	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 часов	2 часа	6 часов	Фестиваль, конкурс, концерт
6	Индивидуальная работа	12 часов		12 часов	Фестиваль, конкурс, концерт
	ИТОГО:	68 часов	12 часов	58 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. Рон 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, движении и кружении. 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 руками).

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 коленями, 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. Индивидуальная работа

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

Учебный 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	12 часов		10 часов	Фестиваль, конкурс, концерт
3	Совершенствование основных движений и элементов танца и пляски	30 часов	4 часа	12 часов	Фестиваль, конкурс, концерт

4	Работа над музыкально-пространственными композициями	12 часов		12 часов	Фестиваль, конкурс, концерт
5	Творческие задания	6 часов		6 часов	Фестиваль, конкурс, концерт
6	Постановочная работа	6 часов		6 часов	Фестиваль, конкурс, концерт
7	Индивидуальная работа	6 часов		6 часов	Фестиваль, конкурс, концерт
	ИТОГО:	68 часов	4 часа	64 часа	

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.

Родн 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, поппинг, 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. «Веребочка» - 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 на 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 врассыпную, 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 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.

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 «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 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»

1. Тематическое планирование

1 год обучения.

№	Месяц	Темы разделов и занятий	Часы
Ритмика и танец			
1	Сентябрь	Подготовительные упражнения	2
2	Сентябрь	Подготовительные упражнения	2
3	Сентябрь	Подготовительные упражнения	2
4	Сентябрь	Подготовительные упражнения	2
5	Октябрь	Освоение элементов классического танца	2
6	Октябрь	Освоение элементов классического танца	2
7	Октябрь	Освоение элементов классического танца	2
8	Октябрь	Освоение элементов классического танца	2
9	Ноябрь	Освоение основных элементов народного танца	2
10	Ноябрь	Освоение основных элементов народного танца	2
11	Ноябрь	Освоение основных элементов народного танца	2
12	Ноябрь	Освоение основных элементов народного танца	2
13	Декабрь	Освоение основных элементов народного танца	2
14	Декабрь	Освоение основных элементов народного танца	2
15	Декабрь	Освоение основных элементов народного танца	2
16	Декабрь	Освоение основных элементов народного танца	2
17	Январь	Работа над музыкально-пространственными композициями. Русский танец	2
18	Январь	Работа над музыкально-пространственными композициями. Русский танец	2
19	Январь	Работа над музыкально-пространственными композициями. Русский танец	2
20	Февраль	Работа над музыкально-пространственными композициями. Русский танец	2
21	Февраль	Работа над музыкально-пространственными композициями. Русский танец	2
22	Февраль	Работа над музыкально-пространственными композициями. Русский танец	2
23	Февраль	Работа над музыкально-пространственными композициями. Русский танец	2
24	Март	Работа над музыкально-пространственными композициями. Русский танец	2
25	Март	Творческие задания	2
26	Март	Творческие задания	2
27	Апрель	Творческие задания	2
28	Апрель	Творческие задания	2

29	Апрель	Постановочная работа	2
30	Апрель	Постановочная работа	2
31	Май	Постановочная работа	2
32	Май	Постановочная работа	2
33	Май	Постановочная работа	2
34	Май	Постановочная работа	2

2 год обучения.

№	Месяц	Темы разделов и занятий	Часы
Ритмика и танец			
1	Сентябрь	Подготовительные упражнения	2
2	Сентябрь	Подготовительные упражнения	2
3	Сентябрь	Подготовительные упражнения	2
4	Сентябрь	Подготовительные упражнения	2
5	Октябрь	Освоение приемов движения	2
6	Октябрь	Освоение приемов движения	2
7	Октябрь	Освоение приемов движения	2
8	Октябрь	Освоение приемов движения	2
9	Ноябрь	Освоение основных движений и элементов танца и пляски	2
10	Ноябрь	Освоение основных движений и элементов танца и пляски	2
11	Ноябрь	Освоение основных движений и элементов танца и пляски	2
12	Ноябрь	Освоение основных движений и элементов танца и пляски	2
13	Декабрь	Освоение основных движений и элементов танца и пляски	2
14	Декабрь	Освоение основных движений и элементов танца и пляски	2
15	Декабрь	Освоение основных движений и элементов танца и пляски	2
16	Декабрь	Освоение основных движений и элементов танца и пляски	2
17	Январь	Работа над музыкально-пространственными композициями	2
18	Январь	Работа над музыкально-пространственными композициями	2
19	Январь	Работа над музыкально-пространственными композициями	2

		композициями	
20	Февраль	Работа над музыкально-пространственными композициями	2
21	Февраль	Работа над музыкально-пространственными композициями	2
22	Февраль	Работа над музыкально-пространственными композициями	2
23	Февраль	Работа над музыкально-пространственными композициями	2
24	Март	Работа над музыкально-пространственными композициями	2
25	Март	Творческие задания	2
26	Март	Творческие задания	2
27	Апрель	Творческие задания	2
28	Апрель	Творческие задания	2
29	Апрель	Постановочная работа	2
30	Апрель	Постановочная работа	2
31	Май	Постановочная работа	2
32	Май	Постановочная работа	2
33	Май	Постановочная работа	2
34	Май	Постановочная работа	2

3 год обучения.

№	Месяц	Темы разделов и занятий	Часы
Ритмика и танец			
1	Сентябрь	Подготовительные упражнения	2
2	Сентябрь	Подготовительные упражнения	2
3	Сентябрь	Подготовительные упражнения	2
4	Сентябрь	Подготовительные упражнения	2
5	Октябрь	Подготовительные упражнения	2
6	Октябрь	Освоение приемов движения	2
7	Октябрь	Освоение приемов движения	2
8	Октябрь	Освоение приемов движения	2
9	Ноябрь	Освоение приемов движения	2
10	Ноябрь	Освоение приемов движения	2
11	Ноябрь	Освоение приемов движения	2
12	Ноябрь	Освоение основных движений и элементов танца и пляски	2
13	Декабрь	Освоение основных движений и элементов танца	2

		и пляски	
14	Декабрь	Освоение основных движений и элементов танца и пляски	2
15	Декабрь	Освоение основных движений и элементов танца и пляски	2
16	Декабрь	Освоение основных движений и элементов танца и пляски	2
17	Январь	Освоение основных движений и элементов танца и пляски	2
18	Январь	Освоение основных движений и элементов танца и пляски	2
19	Январь	Освоение основных движений и элементов танца и пляски	2
20	Февраль	Работа над музыкально-пространственными композициями	2
21	Февраль	Работа над музыкально-пространственными композициями	2
22	Февраль	Работа над музыкально-пространственными композициями	2
23	Февраль	Работа над музыкально-пространственными композициями	2
24	Март	Работа над музыкально-пространственными композициями	2
25	Март	Работа над музыкально-пространственными композициями	2
26	Март	Творческие задания	2
27	Апрель	Творческие задания	2
28	Апрель	Творческие задания	2
29	Апрель	Творческие задания	2
30	Апрель	Творческие задания	2
31	Май	Индивидуальная работа	2
32	Май	Индивидуальная работа	2
33	Май	Постановочная работа	2
34	Май	Постановочная работа	2

4 год обучения.

№	Месяц	Темы разделов и занятий	Часы
Ритмика и танец			
1	Сентябрь	Подготовительные упражнения	2

2	Сентябрь	Подготовительные упражнения	2
3	Сентябрь	Подготовительные упражнения	2
4	Сентябрь	Подготовительные упражнения	2
5	Октябрь	Подготовительные упражнения	2
6	Октябрь	Освоение приемов движения	2
7	Октябрь	Освоение приемов движения	2
8	Октябрь	Освоение приемов движения	2
9	Ноябрь	Освоение приемов движения	2
10	Ноябрь	Освоение приемов движения	2
11	Ноябрь	Освоение приемов движения	2
12	Ноябрь	Совершенствование основных движений и элементов танца и пляски	2
13	Декабрь	Совершенствование основных движений и элементов танца и пляски	2
14	Декабрь	Совершенствование основных движений и элементов танца и пляски	2
15	Декабрь	Совершенствование основных движений и элементов танца и пляски	2
16	Декабрь	Совершенствование основных движений и элементов танца и пляски	2
17	Январь	Совершенствование основных движений и элементов танца и пляски	2
18	Январь	Совершенствование основных движений и элементов танца и пляски	2
19	Январь	Совершенствование основных движений и элементов танца и пляски	2
20	Февраль	Работа над музыкально-пространственными композициями	2
21	Февраль	Работа над музыкально-пространственными композициями	2
22	Февраль	Работа над музыкально-пространственными композициями	2
23	Февраль	Работа над музыкально-пространственными композициями	2
24	Март	Работа над музыкально-пространственными композициями	2
25	Март	Работа над музыкально-пространственными композициями	2
26	Март	Творческие задания	2
27	Апрель	Творческие задания	2

28	Апрель	Творческие задания	2
29	Апрель	Творческие задания	2
30	Апрель	Творческие задания	2
31	Май	Постановочная работа	2
32	Май	Постановочная работа	2
33	Май	Индивидуальная работа	2
34	Май	Индивидуальная работа	2

5 год обучения.

№	Месяц	Темы разделов и занятий	Часы
Ритмика и танец			
1	Сентябрь	Подготовительные упражнения	2
2	Сентябрь	Подготовительные упражнения	2
3	Сентябрь	Подготовительные упражнения	2
4	Сентябрь	Подготовительные упражнения	2
5	Октябрь	Освоение приемов движения	2
6	Октябрь	Освоение приемов движения	2
7	Октябрь	Освоение приемов движения	2
8	Октябрь	Освоение приемов движения	2
9	Ноябрь	Совершенствование основных движений и элементов танца и пляски	2
10	Ноябрь	Совершенствование основных движений и элементов танца и пляски	2
11	Ноябрь	Совершенствование основных движений и элементов танца и пляски	2
12	Ноябрь	Совершенствование основных движений и элементов танца и пляски	2
13	Декабрь	Совершенствование основных движений и элементов танца и пляски	2
14	Декабрь	Совершенствование основных движений и элементов танца и пляски	2
15	Декабрь	Совершенствование основных движений и элементов танца и пляски	2
16	Декабрь	Совершенствование основных движений и элементов танца и пляски	2
17	Январь	Работа над музыкально-пространственными композициями	2
18	Январь	Работа над музыкально-пространственными композициями	2
19	Январь	Работа над музыкально-пространственными композициями	2

		композициями	
20	Февраль	Работа над музыкально-пространственными композициями	2
21	Февраль	Работа над музыкально-пространственными композициями	2
22	Февраль	Работа над музыкально-пространственными композициями	2
23	Февраль	Работа над музыкально-пространственными композициями	2
24	Март	Работа над музыкально-пространственными композициями	2
25	Март	Творческие задания	2
26	Март	Творческие задания	2
27	Апрель	Творческие задания	2
28	Апрель	Творческие задания	2
29	Апрель	Индивидуальная работа	2
30	Апрель	Индивидуальная работа	2
31	Май	Индивидуальная работа	2
32	Май	Индивидуальная работа	2
33	Май	Индивидуальная работа	2
34	Май	Индивидуальная работа	2

6 год обучения.

№	Месяц	Темы разделов и занятий	Часы
Ритмика и танец			
1	Сентябрь	Подготовительные упражнения	2
2	Сентябрь	Подготовительные упражнения	2
3	Сентябрь	Подготовительные упражнения	2
4	Сентябрь	Подготовительные упражнения	2
5	Октябрь	Подготовительные упражнения	2
6	Октябрь	Освоение приемов движения	2
7	Октябрь	Освоение приемов движения	2
8	Октябрь	Освоение приемов движения	2
9	Ноябрь	Освоение приемов движения	2
10	Ноябрь	Освоение приемов движения	2
11	Ноябрь	Освоение приемов движения	2
12	Ноябрь	Совершенствование основных движений и элементов танца и пляски	2
13	Декабрь	Совершенствование основных движений и элементов танца и пляски	2

14	Декабрь	Совершенствование основных движений и элементов танца и пляски	2
15	Декабрь	Совершенствование основных движений и элементов танца и пляски	2
16	Декабрь	Совершенствование основных движений и элементов танца и пляски	2
17	Январь	Совершенствование основных движений и элементов танца и пляски	2
18	Январь	Совершенствование основных движений и элементов танца и пляски	2
19	Январь	Совершенствование основных движений и элементов танца и пляски	2
20	Февраль	Работа над музыкально-пространственными композициями	2
21	Февраль	Работа над музыкально-пространственными композициями	2
22	Февраль	Работа над музыкально-пространственными композициями	2
23	Февраль	Работа над музыкально-пространственными композициями	2
24	Март	Работа над музыкально-пространственными композициями	2
25	Март	Работа над музыкально-пространственными композициями	2
26	Март	Творческие задания	2
27	Апрель	Творческие задания	2
28	Апрель	Творческие задания	2
29	Апрель	Творческие задания	2
30	Апрель	Творческие задания	2
31	Май	Постановочная работа	2
32	Май	Постановочная работа	2
33	Май	Индивидуальная работа	2
34	Май	Индивидуальная работа	2