

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 302
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО решением
Педагогического совета
ГБОУ школы № 302 Фрунзенского района
Протокол № 1 от 29 августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ школы № 302
И.В.Захарова
Приказ № 296/2 от 29 августа 2024.

Подписано электронной подписью
Сертификат: № 00c737af0e6d52fcb14f0bf3522255a852
ГБОУ школа № 302 Фрунзенского района Санкт-Петербурга
Владелец: Захарова И.В., директор
Действителен: до 23.08.2025

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Танцевальная студия»

Возраст учащихся: 7-14 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчик:
Константинова Л. И.,
педагог дополнительного
образования

Санкт-Петербург
2024

Пояснительная записка

Рабочая программа «Танцевальная студия» способствует раскрытию творческих способностей, формированию здорового образа жизни, определению собственного стиля и пластики.

Образовательная программа направлена на освоение экзерсиса классического, современного и народно-сценического танцев, развитие чувства ритма и понимание характера музыкального и хореографического материала, включает в себя игровой стретчинг, который позволит развивать детей не только творчески, но и физически. Актерское мастерство является неотъемлемой частью танца, поэтому данная программа содержит в себе такую дисциплину.

Обучаясь по программе, обучающиеся приобретут уверенность в себе, научатся уважительному отношению к партнеру, ответственность перед коллективом, повысят уровень культуры поведения, выработают активную общественную позицию.

Актуальность данной программы состоит в том, что она направлена на:

- увеличение физической активности детей
- укрепление осанки
- развитию силы мышц
- укреплению суставных связок, как следствие - улучшение общего физического состояния ребенка
- прививает учащимся любовь и уважение к танцевальному искусству, народному творчеству
- развивает творческие танцевальные и актерские способности детей, а также пластику, ритмичность и фантазию

Педагогическая целесообразность

В данной программе отражены основные (приоритетные) концептуальные, содержательные и методологические подходы к образовательной деятельности и ее результативности. Программа включает в себя такие аспекты как:

- полноценное духовно-нравственное воспитание и развитие личности обучающегося на основе культурных традиций российского народа
- развитие здоровьесберегающей среды, способствующей формированию у детей хорошей физической подготовки и потребности в ведении здорового образа жизни.

Адресат программы. В кружок учащиеся принимаются на добровольной основе. Программа рассчитана на школьников 7-14 лет, при наличии свободных мест могут принимать участие в занятиях дети другой возрастной категории.

Цель образовательной программы. Создание условий для развития личности ребенка, способного к творческому самовыражению через овладение основами хореографии и актерского мастерства.

Задачи образовательной программы

Обучающие:

- знакомство с историей происхождения и развития классического, народно-сценического и современного танцев
- обучение базовым движениям классического, народно-сценического и современного танцев
- знакомство с танцевальными ритмами
- обучение правилам ориентации на танцевальной площадке
- формирование начальных навыков актерского мастерства

Развивающие:

- развитие обще-музыкальных способностей
- развитие хореографических способностей: координация, гибкость, пластика
- развитие уверенности поведения на танцевальной площадке
- способствовать развитию внимательности и наблюдательности, творческого воображения и артистических способностей, фантазии

Воспитательные:

- способствовать воспитанию нравственных качеств (доброжелательности, чувства личной ответственности, эмоциональной отзывчивости, способности к сопереживанию)
- воспитание умения работать в коллективе
- содействовать социальной адаптации ребенка
- воспитание манеры поведения на танцевальной площадке и художественный вкус
- привитие интереса к здоровому образу жизни

Условия реализации программы

Срок реализации программы — три года (по 216 часов в 1 год обучения, 216 часов во 2 год обучения, 216 часов в 3 год обучения). В кружок зачисляются дети с основной группой здоровья. Программа предусматривает возможность индивидуального подхода к реализации

освоения необходимых знаний и умений, а также введение дополнительных тем при быстром и качественном усвоении материала. Ребенок может быть допущен на второй год обучения без прохождения базового курса в данном коллективе при условии, что покажет необходимые знания и умения (в соответствии с условиями, прописанными в ожидаемых результатах освоения программы первого года обучения).

Режим занятий

1 год обучения	3 раза в неделю по 2 часа	216 часов
2 год обучения	3 раза в неделю по 2 часа	216 часов
3 год обучения	3 раза в неделю по 2 часа	216 часов

Формы проведения и организации занятий:

- Учебное занятие
- Открытое занятие
- Конкурс
- Беседы
- Просмотры видеоматериалов
- Занятие мастер-класс
- Поисково-познавательная деятельность
- Занятие-конкурс
- Дистанционное обучение

Материально-техническое обеспечение

- Фитнес зал
- Музыкальный центр
- USB-флешка

Кадровое обеспечение. Занятия проводит педагог с высшим образованием.

Планируемые результаты

Личностные

- Развито умение чувствовать характер музыки
- Умение передавать в танце драматический характер персонажа

- Развито правильное дыхание во время танца
- Воспитаны: дружелюбие, доброта, отзывчивость, вежливость, умение выходить из конфликтных ситуаций
- Воспитаны: интерес к занятиям хореографии, коммуникативные навыки, положительное отношение к здоровому образу жизни

Метапредметные

- Воспитано умение применять творческое воображение и фантазию в постановке небольших танцевальных этюдов собственного сочинения
- Развито умение выполнять упражнения классического танца на середине зала
- Умение работать в коллективе
- Развита: познавательный интерес, любознательность, внимание, память, восприятие, мышление, воображение

Предметные

- Знание танцевальных размеров
- Знание танцевальной терминологии
- Владение танцевальными движениями классического, народно-сценического и современного танца
- Сформировано умение начинать и заканчивать движения одновременно с музыкой
- Сформировано желание активно участвовать в концертной программе объединения
- Знание правил ориентирования в зале и на танцевальных площадках
- Знание начальных навыков актерского мастерства
-

Формы подведения итогов

- открытые занятия для родителей;
- выступления на различных мероприятиях;
- коллективный анализ выступлений
- тест опрос
- концерт
- диагностика освоения программы

Учебно-тематический план 1-го года обучения
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Танцевальная студия»
Возраст учащихся: 7-14 лет.

№ п/п	Название раздела и темы	Количество часов			Формы контроля
		Практика	Теория	Всего	
1	Вводное занятие	1	1	1	
2	Игровой стретчинг	50	2	52	Открытый урок
3	Классический танец	44	4	48	Открытый урок, тестирование
4	Современный танец	48	2	50	Открытый урок, тестирование
5	Постановочно-репетиционная деятельность	30	-	30	
6	Актерское мастерство	20	2	22	Открытый урок
7	Концертная деятельность	10	-	10	Выступления на мероприятиях и конкурсах
8	Итоговое занятие	2	-	2	
	Итого:	205	11	216	

Учебно-тематический план 2-го года обучения
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе «Танцевальная студия»
Возраст учащихся: 7-14 лет.

№ п/п	Название раздела и темы	Количество часов			Формы контроля
		Практика	Теория	Всего	
1	Вводное занятие	1	1	2	
2	Игровой стретчинг	30	2	32	Открытый урок
3	Классический танец	40	4	44	Открытый урок, тестирование
4	Современный танец	38	2	40	Открытый урок, тестирование
5	Народно-сценический танец	40	4	44	Открытый урок, тестирование
6	Актерское мастерство	20	2	22	Открытый урок
7	Постановочно-репетиционная деятельность	18		18	
8	Концертная деятельность	12		12	Выступления на мероприятиях и конкурсах
9	Итоговое занятие	2		2	
10	Итого:	201	15	216	

Учебно-тематический план 3-го года обучения
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе «Танцевальная студия»
Возраст учащихся: 7-14 лет.

№ п/п	Название раздела и темы	Количество часов			Формы контроля
		Практика	Теория	Всего	
1	Вводное занятие	1	1	2	
2	Стретчинг	30	2	32	Открытый урок, тестирование
	Классический танец	34	2	36	Открытый урок, тестирование
3	Современный танец	36	2	38	Открытый урок, тестирование
4	Народно-сценический танец	36	2	38	Открытый урок, тестирование
5	Актерское мастерство	20	2	22	Открытый урок
6	Постановочно-репетиционная деятельность	24		24	
7	Концертная деятельность	22		22	Выступления на мероприятиях и конкурсах
8	Итоговое занятие	2		2	
	Итого:	205	11	216	

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 302

Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО решением
Педагогического совета
ГБОУ школы № 302 Фрунзенского района
Протокол № 1 от 29 августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ школы № 302
И.В.Захарова
Приказ № 296/2 от 29 августа 2024.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«Танцевальная студия»

Возраст учащихся: 7- 14 лет.

Срок реализации: 3 года.

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятия
1 год	сентябрь	май	36	6 часов	3 раза в неделю по 2 часа
2 год	сентябрь	май	36	6 часов	3 раза в неделю по 2 часа
3 год	сентябрь	май	36	6 часов	3 раза в неделю по 2 часа

Рабочая программа 1 года обучения
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Танцевальная студия»

Возраст учащихся: 7- 14 лет.

Задачи

Обучающие:

- привитие интереса к истории происхождения и развития классического танца
- обучение элементарным навыкам классического и современного танца
- изучение терминологии классического и современного танца
- обучение основам синхронного движения под музыку

Развивающие:

- развитие хореографических способностей, координацию, гибкость, пластику, общую физическую выносливость
- способствование к развитию внимательности и наблюдательности, творческого воображения, фантазии
- развитие обще-музыкальных способностей

Воспитательные:

- воспитание манеры поведения на танцевальной площадке и художественный вкус
- способствовать воспитанию нравственных качеств (доброжелательности, чувства личной ответственности, эмоциональной отзывчивости, способности к сопереживанию)
- воспитание умения работать в коллективе

Планируемые результаты 1-го года обучения

Личностные

- Умение различать музыкальные ритмы
- Развиты хореографические способности, координация, гибкость, пластика, общая физическая выносливость
- Умение работать в коллективе

Метапредметные

- Сформированы навыки владения основами организованного движения под музыку
- Владение обще-музыкальными способностями
- Сформированы навыки поведения на танцевальной площадке и художественный вкус

Предметные

- Знание истории происхождения и развития классического танца
- Знание элементарных навыков классического и современного танца
- Владение терминологией классического и современного танца

**Календарно-тематическое планирование
Первый год обучения.**

№ п/п	Тема занятия, краткое содержание	Теория	Практика	Кол-во часов	Дата план	Дата факт
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Знакомство с целями и задачами 1 года обучения.	1	0	1	Сентябрь	02.09
2	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Знакомство с целями и задачами 1 года обучения.	0	1	1	Сентябрь	02.09
3	Классический танец: Краткая история. Упражнения на полу: работа над выворотностью в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах.	1	0	1	Сентябрь	03.09
4	Классический танец: Краткая история. Упражнения на полу: работа над выворотностью в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах.	0	1	1	Сентябрь	03.09
5	Игровой стретчинг: Определение понятия «стрейтчинг», правила выполнения упражнений, правила дыхания во время выполнения упражнений. Изучение простого шага с оттягиванием носка	1	0	1	Сентябрь	06.09
6	Игровой стретчинг: Определение понятия «стрейтчинг», правила выполнения упражнений, правила дыхания во время выполнения упражнений. Изучение простого шага с оттягиванием носка	0	1	1	Сентябрь	06.09
7	Современный танец: История возникновения, терминология. Упражнение на прокачивание корпуса, раскрепощение детей: разновидности качей	1	0	1	Сентябрь	09.09
8	Современный танец: История возникновения, терминология. Упражнение на прокачивание корпуса, раскрепощение детей: разновидности качей	0	1	1	Сентябрь	09.09
9	Классический танец: Основные понятия. Постановка корпуса	1	0	1	Сентябрь	10.09
10	Классический танец: Основные понятия. Постановка корпуса	0	1	1	Сентябрь	10.09

11	Игровой стретчинг: Определение понятия «стрейтчинг», правила выполнения упражнений, правила дыхания во время выполнения упражнений. Изучение шага на носочках	1	1	1	Сентябрь	13.09
12	Игровой стретчинг: Определение понятия «стрейтчинг», правила выполнения упражнений, правила дыхания во время выполнения упражнений. Изучение шага на носочках	0	1	1	Сентябрь	13.09
13	Постановочно-репетиционная деятельность	0	1	1	Сентябрь	16.09
14	Постановочно-репетиционная деятельность	0	1	1	Сентябрь	16.09
15	Современный танец: Презентация, видеоматериалы. Упражнение на прокачивание корпуса, раскрепощение детей: Por de bras	1	0	1	Сентябрь	17.09
16	Современный танец: Презентация, видеоматериалы. Упражнение на прокачивание корпуса, раскрепощение детей: Por de bras		1	1	Сентябрь	17.09
17	Классический танец: Техника исполнения. Упражнения на полу на выработку подвижности и силы спины	1	0	1	Сентябрь	20.09
18	Классический танец: Техника исполнения. Упражнения на полу на выработку подвижности и силы спины	0	1	1	Сентябрь	20.09
19	Игровой стретчинг: Изучение шага на пяточках	0	1	1	Сентябрь	23.09
20	Игровой стретчинг: Изучение шага на пяточках	0	1	1	Сентябрь	23.09
21	Современный танец: Повторение пройденного материала	0	1	1	Сентябрь	24.09
22	Современный танец: Повторение пройденного материала	0	1	1	Сентябрь	24.09
23	Постановочно-репетиционная деятельность	0	1	1	Сентябрь	27.09
24	Постановочно-репетиционная деятельность	0	1	1	Сентябрь	27.09
25	Классический танец: Видеопоказ, презентация. Упражнения на полу на выработку подвижности и силы подъема стопы	1	0	1	Сентябрь	30.09
26	Классический танец: Видеопоказ, презентация. Упражнения на полу на выработку подвижности и силы подъема стопы	0	1	1	Сентябрь	30.09
27	Игровой стретчинг: Изучение шага на внешней стороне стопы	0	1	1	Октябрь	01.10
28	Игровой стретчинг: Изучение шага на внешней стороне стопы	0	1	1	Октябрь	01.10
29	Концертная деятельность	0	1	1	Октябрь	04.10
30	Концертная деятельность	0	1	1	Октябрь	04.10
31	Современный танец: Упражнение на прокачивание корпуса, раскрепощение детей: наклоны	0	1	1	Октябрь	07.10
32	Современный танец: Упражнение на прокачивание корпуса, раскрепощение детей: наклоны	0	1	1	Октябрь	07.10
33	Актерское мастерство: Беседа об актерском мастерстве, объяснение терминов: «сценическое внимание, сценическая свобода, сценическая вера, сценическое действие». Упражнения на внимание «рассматривание объекта»	1	0	1	Октябрь	08.10
34	Актерское мастерство: Беседа об актерском мастерстве, объяснение терминов: «сценическое внимание, сценическая свобода,	0	1	1	Октябрь	08.10

	сценическая вера, сценическое действие». Упражнения на внимание «рассматривание объекта»					
35	Классический танец: Упражнения на полу: retire (сначала только одной ногой, а затем двумя ногами одновременно)	0	1	1	Октябрь	11.10
36	Классический танец: Упражнения на полу: retire (сначала только одной ногой, а затем двумя ногами одновременно)	0	1	1	Октябрь	11.10
37	Постановочно-репетиционная деятельность	0	1	1	Октябрь	14.10
38	Постановочно-репетиционная деятельность	0	1	1	Октябрь	14.10
39	Игровой стретчинг: Повторение пройденного материала	0	1	1	Октябрь	15.10
40	Игровой стретчинг: Повторение пройденного материала	0	1	1	Октябрь	15.10
41	Классический танец: Упражнения на полу: battement tendu из положение лежа на спине (вперед, в сторону), на животе – в сторону, назад	0	1	1	Октябрь	18.10
42	Классический танец: Упражнения на полу: battement tendu из положение лежа на спине (вперед, в сторону), на животе – в сторону, назад	0	1	1	Октябрь	18.10
43	Игровой стретчинг: Изучение шага с высоким подниманием колен	0	1	1	Октябрь	21.10
44	Игровой стретчинг: Изучение шага с высоким подниманием колен	0	1	1	Октябрь	21.10
45	Современный танец: Упражнение на прокачивание корпуса, раскрепощение детей: Изоляция частей тела	0	1	1	Октябрь	22.10
46	Современный танец: Упражнение на прокачивание корпуса, раскрепощение детей: Изоляция частей тела	0	1	1	Октябрь	22.10
47	Классический танец: Упражнения на полу: grand battement (вперед, назад, в сторону)	0	1	1	Октябрь	25.10
48	Классический танец: Упражнения на полу: grand battement (вперед, назад, в сторону)	0	1	1	Октябрь	25.10
49	Современный танец: Повторение пройденного материала	0	1	1	Октябрь	28.10
50	Современный танец: Повторение пройденного материала	0	1	1	Октябрь	28.10
51	Актерское мастерство: Разговор о том, как передать нужный образ. Упражнения на внимание «круги внимания»	1	1	1	Октябрь	29.10
52	Актерское мастерство: Разговор о том, как передать нужный образ. Упражнения на внимание «круги внимания»	0	1	1	Октябрь	29.10
53	Классический танец: Упражнения на полу: releve lean (во всех направлениях)	0	1	1	Ноябрь	01.11
54	Классический танец: Упражнения на полу: releve lean (во всех направлениях)	0	1	1	Ноябрь	01.11
55	Постановочно-репетиционная деятельность	0	1	1	Ноябрь	05.11
56	Постановочно-репетиционная деятельность	0	1	1	Ноябрь	05.11
57	Игровой стретчинг: Изучение шага на прямых ногах	0	1	1	Ноябрь	09.11
58	Игровой стретчинг: Изучение шага на прямых ногах	0	1	1	Ноябрь	09.11

59	Современный танец: Упражнение на прокачивание корпуса, раскрепощение детей: разновидности качей	0	1	1	Ноябрь	11.11
60	Современный танец: Упражнение на прокачивание корпуса, раскрепощение детей: разновидности качей	0	1	1	Ноябрь	11.11
61	Актерское мастерство: Повторение пройденного материала	0	1	1	Ноябрь	12.11
62	Актерское мастерство: Повторение пройденного материала	0	1	1	Ноябрь	12.11
63	Игровой стретчинг: Повторение пройденного материала	0	1	1	Ноябрь	15.11
64	Игровой стретчинг: Повторение пройденного материала	0	1	1	Ноябрь	15.11
65	Классический танец: Упражнения на полу: Sur le cou-de-pied (основное, впереди и сзади)	0	1	1	Ноябрь	18.11
66	Классический танец: Упражнения на полу: Sur le cou-de-pied (основное, впереди и сзади)	0	1	1	Ноябрь	18.11
67	Постановочно-репетиционная деятельность	0	1	1	Ноябрь	19.11
68	Постановочно-репетиционная деятельность	0	1	1	Ноябрь	19.11
69	Концертная деятельность	0	1	1	Ноябрь	22.11
70	Концертная деятельность	0	1	1	Ноябрь	22.11
71	Игровой стретчинг: Упражнение на укрепление мышц спины и брюшного пресса: «Змея»	0	1	1	Ноябрь	25.11
72	Игровой стретчинг: Упражнение на укрепление мышц спины и брюшного пресса: «Змея»	0	1	1	Ноябрь	25.11
73	Современный танец: Упражнение на прокачивание корпуса, раскрепощение детей: наклоны	0	1	1	Ноябрь	26.11
74	Современный танец: Упражнение на прокачивание корпуса, раскрепощение детей: наклоны	0	1	1	Ноябрь	26.11
75	Актерское мастерство: Упражнения на внимание «вглядываемся в мир»	0	1	1	Ноябрь	29.11
76	Актерское мастерство: Упражнения на внимание «вглядываемся в мир»	0	1	1	Ноябрь	29.11
77	Классический танец: Повторение пройденного материала	0	1	1	Декабрь	02.12
78	Классический танец: Повторение пройденного материала	0	1	1	Декабрь	02.12
79	Постановочно-репетиционная деятельность	0	1	1	Декабрь	03.12
80	Постановочно-репетиционная деятельность	0	1	1	Декабрь	03.12
81	Игровой стретчинг: Упражнение на укрепление мышц спины и брюшного пресса: «Ящерица»	0	1	1	Декабрь	06.12
82	Игровой стретчинг: Упражнение на укрепление мышц спины и брюшного пресса: «Ящерица»	0	1	1	Декабрь	06.12
83	Современный танец: Упражнение на прокачивание корпуса, раскрепощение детей: изоляция частей тела	0	1	1	Декабрь	09.12
84	Современный танец: Упражнение на прокачивание корпуса, раскрепощение детей: изоляция частей тела	0	1	1	Декабрь	09.12
85	Актерское мастерство: Повторение пройденного материала	0	1	1	Декабрь	10.12

86	Актерское мастерство: Повторение пройденного материала	0	1	1	Декабрь	10.12
87	Постановочно-репетиционная деятельность	0	1	1	Декабрь	13.12
88	Постановочно-репетиционная деятельность	0	1	1	Декабрь	13.12
89	Игровой стретчинг: Повторение пройденного материала	0	1	1	Декабрь	16.12
90	Игровой стретчинг: Повторение пройденного материала	0	1	1	Декабрь	16.12
91	Классический танец: Упражнения у станка (двумя руками за палку): определение положения корпуса, головы у станка и на середине; позиции ног классического танца I-ая, II-я, III-я	0	1	1	Декабрь	17.12
92	Классический танец: Упражнения у станка (двумя руками за палку): определение положения корпуса, головы у станка и на середине; позиции ног классического танца I-ая, II-я, III-я	0	1	1	Декабрь	17.12
93	Современный танец: Повторение пройденного материала	0	1	1	Декабрь	20.12
94	Современный танец: Повторение пройденного материала	0	1	1	Декабрь	20.12
95	Актерское мастерство: Упражнение на выражение эмоции «смените грусть на радость»	0	1	1	Декабрь	23.12
96	Актерское мастерство: Упражнение на выражение эмоции «смените грусть на радость»	0	1	1	Декабрь	23.12
97	Постановочно-репетиционная деятельность	0	1	1	Декабрь	24.12
98	Постановочно-репетиционная деятельность	0	1	1	Декабрь	24.12
99	Концертная деятельность	0	1	1	Декабрь	27.12
10 0	Концертная деятельность	0	1	1	Декабрь	27.12
10 1	Классический танец: Упражнения у станка (двумя руками за палку): позиции рук: подготовительная, I-ая, II-я; preparations	0	1	1	Декабрь	28.12
10 2	Классический танец: Упражнения у станка (двумя руками за палку): позиции рук: подготовительная, I-ая, II-я; preparations	0	1	1	Декабрь	28.12
10 3	Инструктаж по ТБ.	0	1	1	Январь	10.01
10 4	Инструктаж по ТБ.	0	1	1	Январь	10.01
10 5	Современный танец: Основные ходы: Slide	0	1	1	Январь	13.01
10 6	Современный танец: Основные ходы: Slide	0	1	1	Январь	13.01
10 7	Классический танец: Упражнения у станка (двумя руками за палку): releve по 6 позиции ног, лицом к станку на 2-х ногах и с переменной ног в позиции; demi plie по I, II-й позициям ног (изучаются отдельно)	0	1	1	Январь	14.01
10 8	Классический танец: Упражнения у станка (двумя руками за палку): releve по 6 позиции ног, лицом к станку на 2-х ногах и с переменной	0	1	1	Январь	14.01

	ног в позиции; demi plie по I, II-й позициям ног (изучаются отдельно)					
10 9	Игровой стретчинг: Упражнение на укрепление мышц спины и брюшного пресса: «Кораблик»	0	1	1	Январь	17.01
11 0	Игровой стретчинг: Упражнение на укрепление мышц спины и брюшного пресса: «Кораблик»	0	1	1	Январь	17.01
11 1	Современный танец: Повторение пройденного материала	0	1	1	Январь	20.01
11 2	Современный танец: Повторение пройденного материала	0	1	1	Январь	20.01
11 3	Постановочно-репетиционная деятельность	0	1	1	Январь	21.01
11 4	Постановочно-репетиционная деятельность	0	1	1	Январь	21.01
11 5	Современный танец: Основные ходы: выпады	0	1	1	Январь	24.01
11 6	Современный танец: Основные ходы: выпады	0	1	1	Январь	24.01
11 7	Классический танец: Упражнения у станка (двумя руками за палку): battement tendu из I-й позиции в сторону, затем вперед; passé par terre	0	1	1	Январь	27.01
11 8	Классический танец: Упражнения у станка (двумя руками за палку): battement tendu из I-й позиции в сторону, затем вперед; passé par terre	0	1	1	Январь	27.01
11 9	Игровой стретчинг: Упражнение на укрепление мышц спины и брюшного пресса: «Колечко»	0	1	1	Январь	28.01
12 0	Игровой стретчинг: Упражнение на укрепление мышц спины и брюшного пресса: «Колечко»	0	1	1	Январь	28.01
12 1	Современный танец: Основные ходы: выпады	0	1	1	Январь	31.01
12 2	Современный танец: Основные ходы: выпады	0	1	1	Январь	31.01
12 3	Актерское мастерство: Упражнение на выражение эмоции «безутешный ребенок»	0	1	1	Февраль	03.02
12 4	Актерское мастерство: Упражнение на выражение эмоции «безутешный ребенок»	0	1	1	Февраль	03.02
12 5	Классический танец: Упражнения у станка (двумя руками за палку): battement tendu pour le pied (double battement tendu); demi plie со сменной позиции ног через battement tendu	0	1	1	Февраль	04.02

12 6	Классический танец: Упражнения у станка (двумя руками за палку): battement tendu pour le pied (double battement tendu); demi plie со сменой позиции ног через battement tendu	0	1	1	Феврал ь	04.02
12 7	Игровой стретчинг: Повторение пройденного материала	0	1	1	Феврал ь	07.02
12 8	Игровой стретчинг: Повторение пройденного материала	0	1	1	Феврал ь	07.02
12 9	Постановочно-репетиционная деятельность	0	1	1	Феврал ь	10.02
13 0	Постановочно-репетиционная деятельность	0	1	1	Феврал ь	10.02
13 1	Игровой стретчинг: Упражнение на укрепление мышц спины и брюшного пресса: «Книжечка»	0	1	1	Феврал ь	11.02
13 2	Игровой стретчинг: Упражнение на укрепление мышц спины и брюшного пресса: «Книжечка»	0	1	1	Феврал ь	11.02
13 3	Классический танец: Упражнения у станка (двумя руками за палку): battement tendu jete по всем направлениям; rond de jambe par terre (по четвертям круга (demi), затем полный круг)	0	1	1	Феврал ь	14.02
13 4	Классический танец: Упражнения у станка (двумя руками за палку): battement tendu jete по всем направлениям; rond de jambe par terre (по четвертям круга (demi), затем полный круг)	0	1	1	Феврал ь	14.02
13 5	Игровой стретчинг: Упражнение на укрепление мышц спины и брюшного пресса: «Страус»	0	1	1	Феврал ь	17.02
13 6	Игровой стретчинг: Упражнение на укрепление мышц спины и брюшного пресса: «Страус»	0	1	1	Феврал ь	17.02
13 7	Современный танец: Повторение пройденного материала	0	1	1	Феврал ь	18.02
13 8	Современный танец: Повторение пройденного материала	0	1	1	Феврал ь	18.02
13 9	Актерское мастерство: Повторение пройденного материала	0	1	1	Феврал ь	21.02
14 0	Актерское мастерство: Повторение пройденного материала	0	1	1	Феврал ь	21.02
14 1	Классический танец: Упражнения у станка (двумя руками за палку): demi plie с battement tendu в комбинации; sur le cou-de-pied (основное)	0	1	1	Феврал ь	24.02
14 2	Классический танец: Упражнения у станка (двумя руками за палку): demi plie с battement tendu в комбинации; sur le cou-de-pied (основное)	0	1	1	Феврал ь	24.02
14 3	Игровой стретчинг: Повторение пройденного материала	0	1	1	Феврал ь	25.02

14 4	Игровой стретчинг: Повторение пройденного материала	0	1	1	Феврал ь	25.02
14 5	Современный танец: Основные ходы: Pas de bourree	0	1	1	Феврал ь	28.02
14 6	Современный танец: Основные ходы: Pas de bourree	0	1	1	Феврал ь	28.02
14 7	Постановочно-репетиционная деятельность	0	1	1	Март	03.03
14 8	Постановочно-репетиционная деятельность	0	1	1	Март	03.03
14 9	Концертная деятельность	0	1	1	Март	04.03
15 0	Концертная деятельность	0	1	1	Март	04.03
15 1	Современный танец: Повторение пройденного материала	0	1	1	Март	07.03
15 2	Современный танец: Повторение пройденного материала	0	1	1	Март	07.03
15 3	Игровой стретчинг: Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Паучок»	0	1	1	Март	10.03
15 4	Игровой стретчинг: Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Паучок»	0	1	1	Март	10.03
15 5	Классический танец: Упражнения у станка (двумя руками за палку): por de bras (I-e) – на середине; grand battement tendu jete	0	1	1	Март	11.03
15 6	Классический танец: Упражнения у станка (двумя руками за палку): por de bras (I-e) – на середине; grand battement tendu jete	0	1	1	Март	11.03
15 7	Игровой стретчинг: Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Выпады»	0	1	1	Март	14.03
15 8	Игровой стретчинг: Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Выпады»	0	1	1	Март	14.03
15 9	Современный танец: Импровизация, разучивание танцевальных комбинаций	0	1	1	Март	17.03
16 0	Современный танец: Импровизация, разучивание танцевальных комбинаций	0	1	1	Март	17.03
16 1	Актерское мастерство: Упражнения на создание пластичного образа животного	0	1	1	Март	18.03
16 2	Актерское мастерство: Упражнения на создание пластичного образа животного	0	1	1	Март	18.03
16 3	Классический танец: Растяжки у станка и на полу	0	1	1	Март	21.03

16 4	Классический танец: Растяжки у станка и на полу	0	1	1	Март	21.03
16 5	Постановочно-репетиционная деятельность	0	1	1	Март	24.03
16 6	Постановочно-репетиционная деятельность	0	1	1	Март	24.03
16 7	Игровой стретчинг: Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка»	0	1	1	Март	25.03
16 8	Игровой стретчинг: Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка»	0	1	1	Март	25.03
16 9	Современный танец: Повторение пройденного материала	0	1	1	Март	28.03
17 0	Современный танец: Повторение пройденного материала	0	1	1	Март	28.03
17 1	Классический танец: Прыжки: трамплинные (с захлестом голени)	0	1	1	Март	31.03
17 2	Классический танец: Прыжки: трамплинные (с захлестом голени)	0	1	1	Март	31.03
17 3	Игровой стретчинг: Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Елочка»	0	1	1	Апрель	01.04
17 4	Игровой стретчинг: Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Елочка»	0	1	1	Апрель	01.04
17 5	Постановочно-репетиционная деятельность	0	1	1	Апрель	04.04
17 6	Постановочно-репетиционная деятельность	0	1	1	Апрель	04.04
17 7	Игровой стретчинг: Сюжетно-игровые миниатюры «Вопрос-ответ»	0	1	1	Апрель	07.04
17 8	Игровой стретчинг: Сюжетно-игровые миниатюры «Вопрос-ответ»	0	1	1	Апрель	07.04
17 9	Классический танец: Прыжки: трамплинные с прямыми ногами	0	1	1	Апрель	08.04
18 0	Классический танец: Прыжки: трамплинные с прямыми ногами	0	1	1	Апрель	08.04
18 1	Игровой стретчинг: Сюжетно-игровые миниатюры «Сделай этак, сделай так!»	0	1	1	Апрель	11.04
18 2	Игровой стретчинг: Сюжетно-игровые миниатюры «Сделай этак, сделай так!»	0	1	1	Апрель	11.04
18 3	Современный танец: Закрепление полученных навыков	0	1	1	Апрель	14.04

18 4	Современный танец: Закрепление полученных навыков	0	1	1	Апрель	14.04
18 5	Актерское мастерство: Упражнение на веру в предлагаемые обстоятельства	0	1	1	Апрель	15.04
18 6	Актерское мастерство: Упражнение на веру в предлагаемые обстоятельства	0	1	1	Апрель	15.04
18 7	Классический танец: Прыжки: трамплинные с battement retire	0	1	1	Апрель	18.04
18 8	Классический танец: Прыжки: трамплинные с battement retire	0	1	1	Апрель	18.04
18 9	Современный танец: Повторение пройденного материала	0	1	1	Апрель	21.04
19 0	Современный танец: Повторение пройденного материала	0	1	1	Апрель	21.04
19 1	Игровой стретчинг: Сюжетно-игровые миниатюры «Совушка»	0	1	1	Апрель	22.04
19 2	Игровой стретчинг: Сюжетно-игровые миниатюры «Совушка»	0	1	1	Апрель	22.04
19 3	Постановочно-репетиционная деятельность	0	1	1	Апрель	25.04
19 4	Постановочно-репетиционная деятельность	0	1	1	Апрель	25.04
19 5	Игровой стретчинг: Сюжетно-игровые миниатюры «Автомобили»	0	1	1	Апрель	28.04
19 6	Игровой стретчинг: Сюжетно-игровые миниатюры «Автомобили»	0	1	1	Апрель	28.04
19 7	Современный танец: Slide, Выпады, Pas de bourree	0	1	1	Апрель	29.04
19 8	Современный танец: Slide, Выпады, Pas de bourree	0	1	1	Апрель	29.04
19 9	Классический танец: Прыжки: sote по I позиции	0	1	1	Май	05.05
20 0	Классический танец: Прыжки: sote по I позиции	0	1	1	Май	05.05
20 1	Игровой стретчинг: Сюжетно-игровые миниатюры «Пингвины»	0	1	1	Май	06.05
20 2	Игровой стретчинг: Сюжетно-игровые миниатюры «Пингвины»	0	1	1	Май	06.05
20 3	Современный танец: Повторение пройденного материала	0	1	1	Май	12.05

20 4	Современный танец: Повторение пройденного материала	0	1	1	Май	12.05
20 5	Актерское мастерство: Повторение пройденного материала	0	1	1	Май	13.05
20 6	Актерское мастерство: Повторение пройденного материала	0	1	1	Май	13.05
20 7	Классический танец: Прыжки: sote по II позиции	0	1	1	Май	16.05
20 8	Классический танец: Прыжки: sote по II позиции	0	1	1	Май	16.05
20 9	Постановочно-репетиционная деятельность	0	1	1	Май	19.05
21 0	Постановочно-репетиционная деятельность	0	1	1	Май	19.05
21 1	Концертная деятельность	0	1	1	Май	20.05
21 2	Концертная деятельность	0	1	1	Май	20.05
21 3	Современный танец: Повторение пройденного материала	0	1	1	Май	23.05
21 4	Современный танец: Повторение пройденного материала	0	1	1	Май	23.05
21 5	Итоговое занятие	0	1	1	Май	26.05
21 6	Итоговое занятие	0	1	1	Май	26.05
	Итого			216		

Содержание первого года обучения

1. Вводное занятие

Теория:

На вводном занятии необходимо оговорить правила поведения в рабочем помещении, в раздевалках и прилегающих к нему помещениях. Инструктировать детей и родителей по технике безопасности. Оговорить порядок проведения занятий, планы на год, обсудить форму, время проведения занятий.

Практика:

Проведение танцевального тренинга, показ и разучивание танцевальных комбинаций, танцевальные игры.

2. Игровой стретчинг

Теория:

Определение понятия «стрейтчинг», правила выполнения упражнений, правила дыхания во время выполнения упражнений.

Практика:

Включает в себя общие понятия движения тела, рук, ног, используется для введения ребенка в мир танца и обучение его простым движениям.

Изучаются различные виды ходьбы (простой четкий шаг с оттягиванием носка, шаг на носочках, шаг на пяточках, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием колен, на прямых ногах).

2.1 . Упражнение на укрепление мышц спины и брюшного пресса:

«Змея», «Ящерица», «Кораблик», «Колечко», «Книжечка», «Страус»

2.2. Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног:

«Паучок», «Выпады», «Лягушка», «Елочка»

2.3. Сюжетно-игровые миниатюры, направленные на развитие музыкальности, ритмичности и память детей:

«Вопрос-ответ», «Сделай этак, сделай так!», «Совушка», «Автомобили», «Пингвины».

3. Классический танец

Теория:

Краткая история, основные понятия, техника исполнения, видеопокказ, презентация.

Практика:

Упражнения на полу

- работа над выворотностью в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах и постановкой корпуса
- на выработку подвижности и силы спины
- на выработку подвижности и силы подъема стопы
- retire (сначала только одной ногой, а затем двумя ногами одновременно)
- battement tendu из положение лежа на спине (вперед, в сторону), на животе – в сторону, назад
- grand battement (вперед, назад, в сторону)
- releve lean (во всех направлениях)
- Sur le cou-de-pied (основное, впереди и сзади)

Упражнения у станка (двумя руками за палку):

- определение положения корпуса, головы у станка и на середине

- позиции ног классического танца I-ая, II-я, III-я
- позиции рук: подготовительная, I-ая, II-я,
- preparations
- releve по 6 позиции ног, лицом к станку на 2-х ногах и с переменной ног в позиции
- demi plie по I, II-й позициям ног (изучаются отдельно)
- battement tendu из I-й позиции в сторону, затем вперед
- passé par terre
- battement tendu pour le pied (double battement tendu)
- demi plie со сменой позиции ног через battement tendu
- battement tendu jete по всем направлениям
- rond de jambe par terre (по четвертям круга (demi), затем полный круг)
- demi plie с battement tendu в комбинации
- sur le cou-de-pied (основное)
- por de bras (I-e) – на середине
- grand battement tendu jete

Растяжки у станка и на полу

Прыжки:

- трамплинные (с захлестом голени, с прямыми ногами, с battement retire)
- sote по I, II позициям

4. Современный танец (хип-хоп)

Теория:

История возникновения, терминология, презентация, посещение соревнований, видеоматериал.

Практика:

Упражнение на прокачивание корпуса, раскрепощение детей:

- Разновидности качей
- Por de bras
- Наклоны
- Изоляция частей тела

Основные ходы:

- Slide
- Выпады
- Pas de bourree

5. Постановочная и репетиционная работа

Теория:

Объяснение драматургического рисунка, знакомство с музыкальным материалом.

Практика:

Постановка танцев в репетиционной аудитории и на сценических площадках.

6. Актерское мастерство

Теория:

Беседа об актерском мастерстве, объяснение терминов: «сценическое внимание, сценическая свобода, сценическая вера, сценическое действие», разговор о том, как передать нужный образ.

Практика:

Выполнение упражнений

- упражнения на внимание («рассматривание объекта», «круги внимания», «вглядываемся в мир»)
- упражнение на выражение эмоции («смените грусть на радость», «безутешный ребенок»)
- упражнения на создание пластичного образа животного
- упражнение на веру в предлагаемые обстоятельства

7. Концертная деятельность

Теория:

Техника безопасности, правила поведения на выездах, в помещениях

Практика:

Участие обучающихся в концертах и мероприятиях разного уровня

8. Итоговое занятие

Практика: Открытое занятие. Подведение итогов работы обучающихся за учебный год. Показ видеоматериала. Показательное выступление концертных номеров для родителей. Знакомство с планом и задачами на следующий год.

Рабочая программа 2-го года обучения
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«Танцевальная студия»

Возраст учащихся: 7-14 лет.

Задачи

Обучающие:

- формирование системы знаний и умений на основе народно-сценического танца
- знакомство с более сложными танцевальными ритмами
- изучение сценического внимания на базе актерского мастерства
 - продолжение изучения основ классического и современного танца

Развивающие:

- развитие уверенности поведения на танцевальной площадке
- способствовать развитию внимательности и наблюдательности, творческого воображения и артистических способностей, фантазии
- развитие творческих способностей личности
 - развитие стремления воспитанников к самостоятельной деятельности и самообразованию

Воспитательные:

- воспитание умения работать в коллективе
- содействовать социальной адаптации ребенка
- привитие интереса к музыке и танцам

Ожидаемые результаты

Личностные

- Развита уверенность поведения на танцевальной площадке
- Воспитаны способности внимательности и наблюдательности, творческого воображения и артистических способностей, фантазии
- Развита творческие способности личности

Метопредметные

- Умения работать в коллективе
- Воспитано стремление к самостоятельной деятельности и самообразованию

Предметные

- Знание сложных танцевальных ритмов
- Владение сценическим вниманием на базе актерского мастерства

- Знание терминологии и характеров народно-сценического танца

Календарно-тематическое планирование.

Второй год обучения.

№ п/п	Тема занятия, краткое содержание	Теория	Практика	Кол-во часов	Дата план	Дата факт
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Знакомство с целями и задачами 2 года обучения.	1	0	1	Сентябрь	
2	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Знакомство с целями и задачами 2 года обучения.	0	1	1	Сентябрь	
3	Игровой стретчинг: Правила выполнения упражнений. Разогрев мышц, развитие гибкости и пластичности.	1	0	1	Сентябрь	
4	Игровой стретчинг: Правила выполнения упражнений. Разогрев мышц, развитие гибкости и пластичности.	0	1	1	Сентябрь	
5	Классический танец: Знакомство с основными понятиями. Упражнения на полу: работа над выворотностью в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах	1	0	1	Сентябрь	
6	Классический танец: Знакомство с основными понятиями. Упражнения на полу: работа над выворотностью в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах	0	1	1	Сентябрь	
7	Народно-сценический танец: Знакомство с понятием «народно-сценический танец». Упражнения у станка: постановка корпуса и положение рук в характерном экзерсисе	1	0	1	Сентябрь	
8	Народно-сценический танец: Знакомство с понятием «народно-сценический танец». Упражнения у станка: постановка корпуса и положение рук в характерном экзерсисе	0	1	1	Сентябрь	
9	Современный танец: Проведение дискуссии на тему «Характерные особенности различных направлений современного танца». Разучивание базовых движений: Harry Feet	1	0	1	Сентябрь	
10	Современный танец: Проведение дискуссии на тему «Характерные особенности различных направлений современного танца». Разучивание базовых движений: Harry Feet	0	1	1	Сентябрь	
11	Актерское мастерство: Знакомство с терминологией. Тренинг воображения и фантазирования. Упражнения: Картина в строке	1	1	1	Сентябрь	
12	Актерское мастерство: Знакомство с терминологией. Тренинг воображения и фантазирования. Упражнения: Картина в строке	0	1	1	Сентябрь	

13	Игровой стретчинг: Умение управлять своим телом, изучение терминологии. Упражнение на укрепление мышц спины и брюшного пресса: «Лодка»	1	0	1	Сентябрь	
14	Игровой стретчинг: Умение управлять своим телом, изучение терминологии. Упражнение на укрепление мышц спины и брюшного пресса: «Лодка»	0	1	1	Сентябрь	
15	Классический танец: Изучение правил исполнения движений. Упражнения на полу: на выработку подвижности и силы спины	1	0	1	Сентябрь	
16	Классический танец: Изучение правил исполнения движений. Упражнения на полу: на выработку подвижности и силы спины	0	1	1	Сентябрь	
17	Народно-сценический танец: Изучение отличительных черт различных характеров. Упражнения у станка: основные позиции рук	1	0	1	Сентябрь	
18	Народно-сценический танец: Изучение отличительных черт различных характеров. Упражнения у станка: основные позиции рук	0	1	1	Сентябрь	
19	Современный танец: Знакомство с новой терминологией. Разучивание базовых движений: Roger Rabbit	1	0	1	Сентябрь	
20	Современный танец: Знакомство с новой терминологией. Разучивание базовых движений: Roger Rabbit	0	1	1	Сентябрь	
21	Актерское мастерство: Знакомство с терминологией. Тренинг воображения и фантазирования. Упражнения: Один день директора	1	0	1	Сентябрь	
22	Актерское мастерство: Знакомство с терминологией. Тренинг воображения и фантазирования. Упражнения: Один день директора	0	1	1	Сентябрь	
23	Постановочно-репетиционная деятельность	0	1	1	Сентябрь	
24	Постановочно-репетиционная деятельность	0	1	1	Сентябрь	
25	Игровой стретчинг: Упражнение на укрепление мышц спины и брюшного пресса: «Колечко»	0	1	1	Сентябрь	
26	Игровой стретчинг: Упражнение на укрепление мышц спины и брюшного пресса: «Колечко»	0	1	1	Сентябрь	
27	Классический танец: Изучение правил исполнения движений. Упражнения на полу: на выработку подвижности и силы подъема стопы	1	0	1	Октябрь	
28	Классический танец: Изучение правил исполнения движений. Упражнения на полу: на выработку подвижности и силы подъема стопы	0	1	1	Октябрь	
29	Концертная деятельность	0	1	1	Октябрь	
30	Концертная деятельность	0	1	1	Октябрь	
31	Современный танец: Повторение пройденного материала	0	1	1	Октябрь	
32	Современный танец: Повторение пройденного материала	0	1	1	Октябрь	
33	Народно-сценический танец: Изучение отличительных черт различных характеров. Упражнения у станка: основные позиции ног (выворотные, не выворотные, полувыворотные) положения ног	1	0	1	Октябрь	

34	Народно-сценический танец: Изучение отличительных черт различных характеров. Упражнения у станка: основные позиции ног (выворотные, не выворотные, полувыворотные) положения ног	0	1	1	Октябрь	
35	Игровой стретчинг: Повторение пройденного материала	0	1	1	Октябрь	
36	Игровой стретчинг: Повторение пройденного материала	0	1	1	Октябрь	
37	Классический танец: Изучение правил исполнения движений. Упражнения на полу: retire, Sur le cou-de-pied (основное, впереди и сзади)	1	0	1	Октябрь	
38	Классический танец: Изучение правил исполнения движений. Упражнения на полу: retire, Sur le cou-de-pied (основное, впереди и сзади)	0	1	1	Октябрь	
39	Народно-сценический танец: Показ видеоматериалов. Упражнения у станка: полупальцы (низкие, средние, высокие)	1	0	1	Октябрь	
40	Народно-сценический танец: Показ видеоматериалов. Упражнения у станка: полупальцы (низкие, средние, высокие)	0	1	1	Октябрь	
41	Актерское мастерство: Повторение пройденного материала	0	1	1	Октябрь	
42	Актерское мастерство: Повторение пройденного материала	0	1	1	Октябрь	
43	Игровой стретчинг: Упражнение на укрепление мышц спины и брюшного пресса: «Мостик»	0	1	1	Октябрь	
44	Игровой стретчинг: Упражнение на укрепление мышц спины и брюшного пресса: «Мостик»	0	1	1	Октябрь	
45	Классический танец: Упражнения на полу: grand battement (вперед, назад, в сторону), releve lean (во всех направлениях)	0	1	1	Октябрь	
46	Классический танец: Упражнения на полу: grand battement (вперед, назад, в сторону), releve lean (во всех направлениях)	0	1	1	Октябрь	
47	Современный танец: Разучивание базовых движений: Smurf	0	1	1	Октябрь	
48	Современный танец: Разучивание базовых движений: Smurf	0	1	1	Октябрь	
49	Народно-сценический танец: Упражнения у станка: открывание руки у станка	0	1	1	Октябрь	
50	Народно-сценический танец: Упражнения у станка: открывание руки у станка	0	1	1	Октябрь	
51	Современный танец: Разучивание базовых движений: Kriss Kross	0	1	1	Октябрь	
52	Современный танец: Разучивание базовых движений: Kriss Kross	0	1	1	Октябрь	
53	Игровой стретчинг: Упражнение на укрепление мышц спины и брюшного пресса: «Кузнечик», «Книжка»	0	1	1	Ноябрь	
54	Игровой стретчинг: Упражнение на укрепление мышц спины и брюшного пресса: «Кузнечик», «Книжка»	0	1	1	Ноябрь	
55	Постановочно-репетиционная деятельность	0	1	1	Ноябрь	
56	Постановочно-репетиционная деятельность	0	1	1	Ноябрь	

57	Классический танец: Упражнения у станка: releve по 6 позиции ног, лицом к станку и держась за одну руку на 2-х ногах и с переменной ног в разных ритмах	0	1	1	Ноябрь	
58	Классический танец: Упражнения у станка: releve по 6 позиции ног, лицом к станку и держась за одну руку на 2-х ногах и с переменной ног в разных ритмах	0	1	1	Ноябрь	
59	Народно-сценический танец: Упражнения у станка: переходы из позиции в позицию (через battement tendu, через каблук и полупальцы)	0	1	1	Ноябрь	
60	Народно-сценический танец: Упражнения у станка: переходы из позиции в позицию (через battement tendu, через каблук и полупальцы)	0	1	1	Ноябрь	
61	Современный танец: Повторение пройденного материала	0	1	1	Ноябрь	
62	Современный танец: Повторение пройденного материала	0	1	1	Ноябрь	
63	Актерское мастерство: Тренинг воображения и фантазирования. Упражнения: Придумайте символ	0	1	1	Ноябрь	
64	Актерское мастерство: Тренинг воображения и фантазирования. Упражнения: Придумайте символ	0	1	1	Ноябрь	
65	Игровой стретчинг: Повторение пройденного материала	0	1	1	Ноябрь	
66	Игровой стретчинг: Повторение пройденного материала	0	1	1	Ноябрь	
67	Классический танец: Упражнения у станка: позиции ног классического танца I-ая, II-я, III-я, V-я; позиции рук: подготовительная, I-ая, II-я, III-я	0	1	1	Ноябрь	
68	Классический танец: Упражнения у станка: позиции ног классического танца I-ая, II-я, III-я, V-я; позиции рук: подготовительная, I-ая, II-я, III-я	0	1	1	Ноябрь	
69	Концертная деятельность	0	1	1	Ноябрь	
70	Концертная деятельность	0	1	1	Ноябрь	
71	Народно-сценический танец: Упражнения у станка: demi plie (с акцентом вниз, с акцентом наверх)	0	1	1	Ноябрь	
72	Народно-сценический танец: Упражнения у станка: demi plie (с акцентом вниз, с акцентом наверх)	0	1	1	Ноябрь	
73	Современный танец: Разучивание базовых движений: Steve Martin	0	1	1	Ноябрь	
74	Современный танец: Разучивание базовых движений: Steve Martin	0	1	1	Ноябрь	
75	Актерское мастерство: Повторение пройденного материала	0	1	1	Ноябрь	
76	Актерское мастерство: Повторение пройденного материала	0	1	1	Ноябрь	
77	Игровой стретчинг: Укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в сторону: «Орешек»	0	1	1	Декабрь	
78	Игровой стретчинг: Укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в сторону: «Орешек»	0	1	1	Декабрь	

79	Классический танец: Упражнения у станка: preparations; demi plie по I, II, V -й позициям ног	0	1	1	Декабрь	
80	Классический танец: Упражнения у станка: preparations; demi plie по I, II, V -й позициям ног	0	1	1	Декабрь	
81	Народно-сценический танец: Упражнения у станка: grand plie	0	1	1	Декабрь	
82	Народно-сценический танец: Упражнения у станка: grand plie	0	1	1	Декабрь	
83	Современный танец: Разучивание базовых движений: Horse move	0	1	1	Декабрь	
84	Современный танец: Разучивание базовых движений: Horse move	0	1	1	Декабрь	
85	Актерское мастерство: Упражнения на сценическое внимание: «Погружение» в арбуз	0	1	1	Декабрь	
86	Актерское мастерство: Упражнения на сценическое внимание: «Погружение» в арбуз	0	1	1	Декабрь	
87	Постановочно-репетиционная деятельность	0	1	1	Декабрь	
88	Постановочно-репетиционная деятельность	0	1	1	Декабрь	
89	Игровой стретчинг: Укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в сторону: «Муравей»	0	1	1	Декабрь	
90	Игровой стретчинг: Укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в сторону: «Муравей»	0	1	1	Декабрь	
91	Классический танец: Упражнения у станка: grand plié по всем позициям	0	1	1	Декабрь	
92	Классический танец: Упражнения у станка: grand plié по всем позициям	0	1	1	Декабрь	
93	Современный танец: Повторение пройденного материала	0	1	1	Декабрь	
94	Современный танец: Повторение пройденного материала	0	1	1	Декабрь	
95	Народно-сценический танец: Упражнения у станка: battement tendu с переходом работающей ноги с носка на каблук (пятку) и обратно (в русском и польском характере)	0	1	1	Декабрь	
96	Народно-сценический танец: Упражнения у станка: battement tendu с переходом работающей ноги с носка на каблук (пятку) и обратно (в русском и польском характере)	0	1	1	Декабрь	
97	Постановочно-репетиционная деятельность	0	1	1	Декабрь	
98	Постановочно-репетиционная деятельность	0	1	1	Декабрь	
99	Концертная деятельность	0	1	1	Декабрь	
100	Концертная деятельность	0	1	1	Декабрь	
101	Классический танец: Упражнения у станка: battement tendu из 1-й, 5-й позиций во все стороны «крестом»	0	1	1	Декабрь	
102	Классический танец: Упражнения у станка: battement tendu из 1-й, 5-й позиций во все стороны «крестом»	0	1	1	Декабрь	
103	Инструктаж по ТБ.	0	1	1	Январь	
104	Инструктаж по ТБ.	0	1	1	Январь	
105	Игровой стретчинг: Повторение пройденного материала	0	1	1	Январь	

106	Игровой стретчинг: Повторение пройденного материала	0	1	1	Январь	
107	Классический танец: Упражнения у станка: passé par terre; battement tendu jete по всем направлениям	0	1	1	Январь	
108	Классический танец: Упражнения у станка: passé par terre; battement tendu jete по всем направлениям	0	1	1	Январь	
109	Народно-сценический танец: Упражнения у станка: battement tendu с полуприседанием на опорной ноге (в русском и польском характере)	0	1	1	Январь	
110	Народно-сценический танец: Упражнения у станка: battement tendu с полуприседанием на опорной ноге (в русском и польском характере)	0	1	1	Январь	
111	Современный танец: Разучивание базовых движений: Monastery	0	1	1	Январь	
112	Современный танец: Разучивание базовых движений: Monastery	0	1	1	Январь	
113	Постановочно-репетиционная деятельность	0	1	1	Январь	
114	Постановочно-репетиционная деятельность	0	1	1	Январь	
115	Концертная деятельность	0	1	1	Январь	
116	Концертная деятельность	0	1	1	Январь	
117	Современный танец: Разучивание базовых движений: Fila	0	1	1	Январь	
118	Современный танец: Разучивание базовых движений: Fila	0	1	1	Январь	
119	Игровой стретчинг: Укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в сторону: «Стрекоза»	0	1	1	Январь	
120	Игровой стретчинг: Укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в сторону: «Стрекоза»	0	1	1	Январь	
121	Классический танец: Упражнения у станка: rond de jambe par terre	0	1	1	Январь	
122	Классический танец: Упражнения у станка: rond de jambe par terre	0	1	1	Январь	
123	Народно-сценический танец: Упражнения у станка: battement tendu jete (в русском и белорусском характере)	0	1	1	Февраль	
124	Народно-сценический танец: Упражнения у станка: battement tendu jete (в русском и белорусском характере)	0	1	1	Февраль	
125	Современный танец: Повторение пройденного материала	0	1	1	Февраль	
126	Современный танец: Повторение пройденного материала	0	1	1	Февраль	
127	Актерское мастерство: Повторение пройденного материала	0	1	1	Февраль	
128	Актерское мастерство: Повторение пройденного материала	0	1	1	Февраль	
129	Постановочно-репетиционная деятельность	0	1	1	Февраль	
130	Постановочно-репетиционная деятельность	0	1	1	Февраль	
131	Игровой стретчинг: Укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в сторону: «Тростинка»	0	1	1	Февраль	
132	Игровой стретчинг: Укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в сторону: «Тростинка»	0	1	1	Февраль	
133	Классический танец: Упражнения у станка: battement fondu	0	1	1	Февраль	
134	Классический танец: Упражнения у станка: battement fondu	0	1	1	Февраль	
135	Народно-сценический танец: Упражнения у станка: passe par terre или маленькие «сквозные» броски (в русском и белорусском характере)	0	1	1	Февраль	

136	Народно-сценический танец: Упражнения у станка: passe par terre или маленькие «сквозные» броски (в русском и белорусском характере)	0	1	1	Февраль	
137	Современный танец: Разучивание базовых движений: Running Man	0	1	1	Февраль	
138	Современный танец: Разучивание базовых движений: Running Man	0	1	1	Февраль	
139	Народно-сценический танец: Упражнения у станка: дробные выстукивания (по 1-ой прямой позиции. Всеи ступнёй одинарные удары, всей ступнёй поочередно одной и другой ногой (в русском характере))	0	1	1	Февраль	
140	Народно-сценический танец: Упражнения у станка: дробные выстукивания (по 1-ой прямой позиции. Всеи ступнёй одинарные удары, всей ступнёй поочередно одной и другой ногой (в русском характере))	0	1	1	Февраль	
141	Игровой стретчинг: Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Рак», «Елочка»	0	1	1	Февраль	
142	Игровой стретчинг: Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Рак», «Елочка»	0	1	1	Февраль	
143	Классический танец: Упражнения у станка: battement frappe	0	1	1	Февраль	
144	Классический танец: Упражнения у станка: battement frappe	0	1	1	Февраль	
145	Современный танец: Разучивание базовых движений: Pas de bourree	0	1	1	Февраль	
146	Современный танец: Разучивание базовых движений: Pas de bourree	0	1	1	Февраль	
147	Актерское мастерство: Упражнения на сценическое внимание: Следите за стрелкой	0	1	1	Март	
148	Актерское мастерство: Упражнения на сценическое внимание: Следите за стрелкой	0	1	1	Март	
149	Концертная деятельность	0	1	1	Март	
150	Концертная деятельность	0	1	1	Март	
151	Игровой стретчинг: Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Морская волна»	0	1	1	Март	
152	Игровой стретчинг: Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Морская волна»	0	1	1	Март	
153	Классический танец: Упражнения у станка: releve lean (во всех направлениях)	0	1	1	Март	
154	Классический танец: Упражнения у станка: releve lean (во всех направлениях)	0	1	1	Март	
155	Народно-сценический танец: Упражнения на середине зала: port de bras balance. Проработка основных положений рук, ног, головы и корпуса в манере народных и сценических танцев.	0	1	1	Март	
156	Народно-сценический танец: Упражнения на середине зала: port de bras balance. Проработка основных положений рук, ног, головы и корпуса в манере народных и сценических танцев.	0	1	1	Март	
157	Современный танец: Повторение пройденного материала	0	1	1	Март	

158	Современный танец: Повторение пройденного материала	0	1	1	Март	
159	Народно-сценический танец: Изучение поклона в русской народной манере.	0	1	1	Март	
160	Народно-сценический танец: Изучение поклона в русской народной манере.	0	1	1	Март	
161	Игровой стретчинг: Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Хлопушка»	0	1	1	Март	
162	Игровой стретчинг: Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Хлопушка»	0	1	1	Март	
163	Классический танец: Упражнения у станка: por de bras (I, II, III-е)	0	1	1	Март	
164	Классический танец: Упражнения у станка: por de bras (I, II, III-е)	0	1	1	Март	
165	Постановочно-репетиционная деятельность	0	1	1	Март	
166	Постановочно-репетиционная деятельность	0	1	1	Март	
167	Народно-сценический танец: Элементы русского танца – ходы: простой ход (с носка и с пятки)	0	1	1	Март	
168	Народно-сценический танец: Элементы русского танца – ходы: простой ход (с носка и с пятки)	0	1	1	Март	
169	Современный танец: Изучение танцевальных связок.	0	1	1	Март	
170	Современный танец: Изучение танцевальных связок.	0	1	1	Март	
171	Актерское мастерство: Повторение пройденного материала	0	1	1	Март	
172	Актерское мастерство: Повторение пройденного материала	0	1	1	Март	
173	Народно-сценический танец: Ходы: переменный	0	1	1	Апрель	
174	Народно-сценический танец: Ходы: переменный	0	1	1	Апрель	
175	Игровой стретчинг: Укрепление и развитие стоп: «Медвежонок», «Лягушонок»	0	1	1	Апрель	
176	Игровой стретчинг: Укрепление и развитие стоп: «Медвежонок», «Лягушонок»	0	1	1	Апрель	
177	Классический танец: Упражнения у станка: grand battement tendu jete	0	1	1	Апрель	
178	Классический танец: Упражнения у станка: grand battement tendu jete	0	1	1	Апрель	
179	Народно-сценический танец: Ходы: шаркающий ход (народный)	0	1	1	Апрель	
180	Народно-сценический танец: Ходы: шаркающий ход (народный)	0	1	1	Апрель	
181	Современный танец: Импровизация под музыку.	0	1	1	Апрель	
182	Современный танец: Импровизация под музыку.	0	1	1	Апрель	
183	Актерское мастерство: Упражнения на сценическое внимание: Остановите мгновение	0	1	1	Апрель	
184	Актерское мастерство: Упражнения на сценическое внимание: Остановите мгновение	0	1	1	Апрель	
185	Народно-сценический танец: Ходы: основной (традиционный)	0	1	1	Апрель	
186	Народно-сценический танец: Ходы: основной (традиционный)	0	1	1	Апрель	
187	Современный танец: Повторение пройденного материала	0	1	1	Апрель	
188	Современный танец: Повторение пройденного материала	0	1	1	Апрель	

189	Народно-сценический танец: Ходы: «припадание», «елочка», притоп	0	1	1	Апрель	
190	Народно-сценический танец: Ходы: «припадание», «елочка», притоп	0	1	1	Апрель	
191	Современный танец: Повторение пройденного материала	0	1	1	Апрель	
192	Современный танец: Повторение пройденного материала	0	1	1	Апрель	
193	Постановочно-репетиционная деятельность	0	1	1	Апрель	
194	Постановочно-репетиционная деятельность	0	1	1	Апрель	
195	Классический танец: Растяжки у станка и на полу. Прыжки: трамплинные ,temps leve saute по 1,2,4,5 позициям	0	1	1	Апрель	
196	Классический танец: Растяжки у станка и на полу. Прыжки: трамплинные ,temps leve saute по 1,2,4,5 позициям	0	1	1	Апрель	
197	Классический танец: Повторение пройденного материала	0	1	1	Апрель	
198	Классический танец: Повторение пройденного материала	0	1	1	Апрель	
199	Современный танец: Повторение пройденного материала	0	1	1	Май	
200	Современный танец: Повторение пройденного материала	0	1	1	Май	
201	Классический танец: Прыжки: changement de pieds, pas echappe (на П-ю позицию)	0	1	1	Май	
202	Классический танец: Прыжки: changement de pieds, pas echappe (на П-ю позицию)	0	1	1	Май	
203	Классический танец: Повторение пройденного материала	0	1	1	Май	
204	Классический танец: Повторение пройденного материала	0	1	1	Май	
205	Актерское мастерство: Повторение пройденного материала	0	1	1	Май	
206	Актерское мастерство: Повторение пройденного материала	0	1	1	Май	
207	Классический танец: Прыжки: pas assamble, pas balance	0	1	1	Май	
208	Классический танец: Прыжки: pas assamble, pas balance	0	1	1	Май	
209	Постановочно-репетиционная деятельность	0	1	1	Май	
210	Постановочно-репетиционная деятельность	0	1	1	Май	
211	Концертная деятельность	0	1	1	Май	
212	Концертная деятельность	0	1	1	Май	
213	Современный танец: Повторение пройденного материала	0	1	1	Май	
214	Современный танец: Повторение пройденного материала	0	1	1	Май	
215	Итоговое занятие	0	1	1	Май	
216	Итоговое занятие	0	1	1	Май	
	ИТОГО			216		

Содержание второго года обучения

1. Водное занятие

Теория:

Правила поведения в рабочем помещении, в раздевалках и прилегающих к нему помещениях. Инструктировать детей и родителей по технике безопасности. Оговорить порядок проведения занятий, планы на год, обсудить форму, время проведения занятий.

2. Игровой стретчинг

Теория: Правила выполнения упражнений, умение управлять своим телом, изучение терминологии.

Практика: Разогрев мышц, развитие гибкости и пластичности.

Упражнение на укрепление мышц спины и брюшного пресса:

«Лодка», «Колечко», «Мостик», «Кузнечик», «Книжка».

Укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в сторону:

«Орешек», «Муравей», «Стрекоза», «Тростинка».

Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног:

«Рак», «Елочка», «Морская волна», «Хлопушка»

Укрепление и развитие стоп:

«Медвежонок», «Лягушонок».

3. Классический танец

Теория:

Знакомство с основными понятиями, изучение правил исполнения движений.

Практика:

Повторение пройденного материала.

Упражнения на полу

- работа над выворотностью в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах
- на выработку подвижности и силы спины
- на выработку подвижности и силы подъема стопы
- retire
- grand battement (вперед, назад, в сторону)
- releve lean (во всех направлениях)
- Sur le sou-de-pied (основное, впереди и сзади)

Упражнения у станка:

- releve по 6 позиции ног, лицом к станку и держась за одну руку на 2-х ногах и с переменной ног в разных ритмах
- позиции ног классического танца I-ая, II-я, III-я, V-я
- позиции рук: подготовительная, I-ая, II-я, III-я
- preparations
- demi plie по I, II, V -й позициям ног

- grand plié по всем позициям
- battement tendu из 1-й, 5-й позиций во все стороны «крестом»
- passé par terre
- battement tendu jete по всем направлениям
- rond de jambe par terre
- battement fondu
- battement frappe
- releve lean (во всех направлениях)
- por de bras (I, II, III-e)
- grand battement tendu jete

Растяжки у станка и на полу.

Прыжки:

Трамплинные

temps leve saute по 1,2,4,5 позициям

changement de pieds

pas echarpe (на II-ю позицию)

pas assemble

pas balance

4. Современный танец

Теория:

Проведение дискуссии на тему «Характерные особенности различных направлений современного танца», знакомство с новой терминологией.

Практика:

Разучивание базовых движений:

- Happy Feet
- Roger Rabbit
- Smurf
- Kriss Kross
- Steve Martin
- Horse move
- Monastery
- Fila
- Running Man

- Pas de bourree

Изучение танцевальных связок.

Импровизация под музыку.

5. Народно-сценический танец

Теория:

Знакомство с понятием «народно-сценический танец». Изучение отличительных черт различных характеров. Показ видеоматериалов.

Практика:

Упражнения у станка:

- постановка корпуса и положение рук в характерном экзерсисе.
- основные позиции рук
- основные позиции ног (выворотные, не выворотные, полувыворотные) положения ног
- полупальцы (низкие, средние, высокие)
- открывание руки у станка.
- переходы из позиции в позицию (через *battement tendu*, через каблук и полупальцы)
- *demi plie* (с акцентом вниз, с акцентом наверх)
- *grand plie*

Далее использовать простые комбинации движений в разных характерах (русском, польском).

- *battement tendu* с переходом работающей ноги с носка на каблук (пятку) и обратно
- *battement tendu* с полуприседанием на опорной ноге

Далее использовать простые комбинации движений в разных характерах (русском, белорусском).

- *battement tendu jete*
- *pas de terre* или маленькие «сквозные» броски.
- дробные выстукивания

По 1-ой прямой позиции

Всей ступнёй одинарные удары, всей ступнёй поочередно одной и другой ногой (в русском характере).

Упражнения на середине зала:

Упражнения для корпуса

- *port de bras balance*

Проработка основных положений рук, ног, головы и корпуса в манере народных и сценических танцев.

Изучение поклона в русской народной манере.

Элементы русского танца

Ходы:

- простой ход (с носка и с пятки)
- переменный
- шаркающий ход (народный)
- основной (традиционный)
- «припадание»
- «елочка»
- притоп

6. Актерское мастерство

Теория: знакомство с терминологией.

Практика:

Тренинг воображения и фантазирования. Упражнения:

- Картина в строке
- Один день директора
- Придумайте символ

Упражнения на сценическое внимание:

- «Погружение» в арбуз
- Следите за стрелкой
- Остановите мгновение

7. Концертная деятельность

Практика: Участие учащихся в концертах и мероприятиях разного уровня.

Социальная деятельность. Участие в районных, городских и международных конкурсах и фестивалях.

8. Итоговое занятие

Практика:

Открытое занятие. Подведение итогов работы обучающихся за учебный год. Показ видеоматериала. Показательное выступление концертных номеров для родителей.

Знакомство с планом и задачами на следующий год.

Рабочая программа 3 года обучения
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Танцевальная студия»

Возраст учащихся: 7- 14 лет.

Задачи

Обучающие:

- обучение различным характерам танцевальных движений по народно-сценическому, классическому и современному танцу
- обучение импровизации и сочинению танцевальных миниатюр
- формирование начальных навыков актерского мастерства

Развивающие:

- развитие творческого потенциала детей
- развитие физической выносливости, пластики, гибкости
- развитие обще-музыкальных способностей

Воспитательные:

- расширение кругозора обучающихся через посещение музеев, фестивалей, выставок
- способствование духовно-нравственному воспитанию чувства патриотизма и толерантности
- привить желание самостоятельно развиваться и искать новую информацию

Ожидаемые результаты

Личностные

- Умение импровизировать и сочинять танцевальные комбинации
- Воспитано умение применять творческое воображение и фантазию в постановке небольших танцевальных этюдов собственного сочинения
- Знание правил ориентирования в зале и на танцевальных площадках
- Умение передавать в танце драматический характер персонажа
- Воспитаны: интерес к занятиям хореографии, коммуникативные навыки, положительное отношение к здоровому образу жизни
- Развито правильное дыхание во время танца
- Развит познавательный интерес, любознательность, внимание, память, восприятие, мышление, воображение

Метапредметные

- Владение танцевальными движениями народно-сценического танца
- Развито умение чувствовать характер музыки
- Сформировано желание активно участвовать в концертной программе объединения
 - Воспитано дружелюбие, доброта, отзывчивость, вежливость, умение выходить из конфликтных ситуаций

Предметные

- Умение различать характерные особенности танцевальных движений различных народов
- Знание танцевальных размеров
- Знание танцевальной терминологии
- Знание истории народно-сценического танца
- Сформировано умение начинать и заканчивать движения одновременно с музыкой
- Знание навыков актерского мастерства

Календарно-тематическое планирование.

Третьего год обучения.

№ п/п	Тема занятия, краткое содержание	Теория	Практика	Количество часов	Дата план	Дата факт
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Знакомство с целями и задачами 3 года обучения.	1	0	1	Сентябрь	
2	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Знакомство с целями и задачами 3 года обучения.	0	1	1	Сентябрь	
3	Игровой стретчинг: Объяснение техники исполнения новых упражнений. Укрепление и развитие стоп. Упражнения: «Ходьба»	1	0	1	Сентябрь	
4	Игровой стретчинг: Объяснение техники исполнения новых упражнений. Укрепление и развитие стоп. Упражнения: «Ходьба»	0	1	1	Сентябрь	
5	Классический танец: Объяснение терминологии, правил выполнения комбинаций. Упражнения у станка (бок, держась одной рукой за станок) и на середине: IV-я позиция ног, demi plié по всем позициям ног	1	0	1	Сентябрь	
6	Классический танец: Объяснение терминологии, правил выполнения комбинаций. Упражнения у станка (бок, держась одной рукой за станок) и на середине: IV-я позиция ног, demi plié по всем позициям ног	0	1	1	Сентябрь	

7	Народно-сценический танец: Объяснение правил выполнения комбинаций. Plie с простейшим port de bras и releve на полупальцах. Перейти на прямые позиции ног.	1	0	1	Сентябрь
8	Народно-сценический танец: Объяснение правил выполнения комбинаций. Plie с простейшим port de bras и releve на полупальцах. Перейти на прямые позиции ног.	0	1	1	Сентябрь
9	Современный танец: Объяснение правил исполнения движений. Сочинение связок, используя базовые движения: Harry Feet	1	0	1	Сентябрь
10	Современный танец: Объяснение правил исполнения движений. Сочинение связок, используя базовые движения: Harry Feet	0	1	1	Сентябрь
11	Актерское мастерство: Объяснение роли тренингов в танцевальной деятельности. Упражнения на сценическое внимание: «Ухватить шлейф образа»	1	1	1	Сентябрь
12	Актерское мастерство: Объяснение роли тренингов в танцевальной деятельности. Упражнения на сценическое внимание: «Ухватить шлейф образа»	0	1	1	Сентябрь
13	Игровой стретчинг: Правила дыхания. Укрепление и развитие стоп. Упражнения: «Лошадка»	0	1	1	Сентябрь
14	Игровой стретчинг: Правила дыхания. Укрепление и развитие стоп. Упражнения: «Лошадка»	0	1	1	Сентябрь
15	Классический танец: Показ наглядных пособий. Упражнения у станка: en dehors и en dedans	1	0	1	Сентябрь
16	Классический танец: Показ наглядных пособий. Упражнения у станка: en dehors и en dedans		1	1	Сентябрь
17	Народно-сценический танец: Демонстрация атрибутов разных народов, видео показ. Приседания (с подъемом на полупальцы. Plie выворотное, и комбинации с не выворотным, с наклоном корпуса, полные приседания с поворотом коленей.)	1	0	1	Сентябрь
18	Народно-сценический танец: Демонстрация атрибутов разных народов, видео показ. Приседания (с подъемом на полупальцы. Plie выворотное, и комбинации с не выворотным, с наклоном корпуса, полные приседания с поворотом коленей.)	0	1	1	Сентябрь
19	Современный танец: Показ видеоматериала. Сочинение связок, используя базовые движения: Roger Rabbit	0	1	1	Сентябрь
20	Современный танец: Показ видеоматериала. Сочинение связок, используя базовые движения: Roger Rabbit	0	1	1	Сентябрь
21	Актерское мастерство: Объяснение выполняемых упражнений. Упражнения на сценическое внимание: «Сконцентрируйтесь на цвете»	0	1	1	Сентябрь

22	Актерское мастерство: Объяснение выполняемых упражнений. Упражнения на сценическое внимание: «Сконцентрируйтесь на цвете»	0	1	1	Сентябрь	
23	Постановочно-репетиционная деятельность	0	1	1	Сентябрь	
24	Постановочно-репетиционная деятельность	0	1	1	Сентябрь	
25	Игровой стретчинг: Укрепление и развитие стоп. Упражнения: «Гусеница»	1	0	1	Сентябрь	
26	Игровой стретчинг: Укрепление и развитие стоп. Упражнения: «Гусеница»	0	1	1	Сентябрь	
27	Классический танец: Упражнения у станка: простые комбинации с переменной позиций ног	0	1	1	Октябрь	
28	Классический танец: Упражнения у станка: простые комбинации с переменной позиций ног	0	1	1	Октябрь	
29	Концертная деятельность	0	1	1	Октябрь	
30	Концертная деятельность	0	1	1	Октябрь	
31	Современный танец: Сочинение связок, используя базовые движения: Monastery	0	1	1	Октябрь	
32	Современный танец: Сочинение связок, используя базовые движения: Monastery	0	1	1	Октябрь	
33	Народно-сценический танец: Battement tendu (с переходом работающей ноги с носка на каблук (пятку) и обратно. Вариации	1	0	1	Октябрь	
34	Народно-сценический танец: Battement tendu (с переходом работающей ноги с носка на каблук (пятку) и обратно. Вариации	0	1	1	Октябрь	
35	Игровой стретчинг: Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. Упражнения: «Бабочка»	0	1	1	Октябрь	
36	Игровой стретчинг: Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. Упражнения: «Бабочка»	0	1	1	Октябрь	
37	Классический танец: Упражнения у станка: doubles frappe	0	1	1	Октябрь	
38	Классический танец: Упражнения у станка: doubles frappe	0	1	1	Октябрь	
39	Народно-сценический танец: Battement fondu (основное движение). Комбинации составляют из разных видов упражнений	0	1	1	Октябрь	
40	Народно-сценический танец: Battement fondu (основное движение). Комбинации составляют из разных видов упражнений	0	1	1	Октябрь	

41	Актерское мастерство: Повторение пройденного материала	0	1	1	Октябрь	
42	Актерское мастерство: Повторение пройденного материала	0	1	1	Октябрь	
43	Игровой стретчинг: Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. Упражнения: «Лягушка»	0	1	1	Октябрь	
44	Игровой стретчинг: Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. Упражнения: «Лягушка»	0	1	1	Октябрь	
45	Классический танец: Упражнения у станка: releve lean (во всех направлениях)	0	1	1	Октябрь	
46	Классический танец: Упражнения у станка: releve lean (во всех направлениях)	0	1	1	Октябрь	
47	Современный танец: Сочинение связок, используя базовые движения: Fila	0	1	1	Октябрь	
48	Современный танец: Сочинение связок, используя базовые движения: Fila	0	1	1	Октябрь	
49	Народно-сценический танец: Battement tendu jete с касанием пола вытянутым носком работающей ноги. Passe par terre или маленькие «сквозные» броски.	0	1	1	Октябрь	
50	Народно-сценический танец: Battement tendu jete с касанием пола вытянутым носком работающей ноги. Passe par terre или маленькие «сквозные» броски.	0	1	1	Октябрь	
51	Современный танец: Сочинение связок, используя базовые движения: Running Man	1	1	1	Октябрь	
52	Современный танец: Сочинение связок, используя базовые движения: Running Man	0	1	1	Октябрь	
53	Игровой стретчинг: Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. Упражнения: «Велосипед»	0	1	1	Ноябрь	
54	Игровой стретчинг: Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. Упражнения: «Велосипед»	0	1	1	Ноябрь	
55	Постановочно-репетиционная деятельность	0	1	1	Ноябрь	
56	Постановочно-репетиционная деятельность	0	1	1	Ноябрь	
57	Классический танец: Упражнения у станка: rond de jambe en l'air	0	1	1	Ноябрь	
58	Классический танец: Упражнения у станка: rond de jambe en l'air	0	1	1	Ноябрь	
59	Народно-сценический танец: Круговые движения по полу или по воздуху (в разных характерах)	0	1	1	Ноябрь	

60	Народно-сценический танец: Круговые движения по полу или по воздуху (в разных характерах)	0	1	1	Ноябрь	
61	Современный танец: Сочинение связок, используя базовые движения: Happy Feet, Roger Rabbit	0	1	1	Ноябрь	
62	Современный танец: Сочинение связок, используя базовые движения: Happy Feet, Roger Rabbit	0	1	1	Ноябрь	
63	Актерское мастерство: Упражнения на фантазию: «Замкнутый круг»	0	1	1	Ноябрь	
64	Актерское мастерство: Упражнения на фантазию: «Замкнутый круг»	0	1	1	Ноябрь	
65	Игровой стретчинг: Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. Упражнения: «Таракан»	0	1	1	Ноябрь	
66	Игровой стретчинг: Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. Упражнения: «Таракан»	0	1	1	Ноябрь	
67	Классический танец: Упражнения у станка: rond de jambe par terre с preparation	0	1	1	Ноябрь	
68	Классический танец: Упражнения у станка: rond de jambe par terre с preparation	0	1	1	Ноябрь	
69	Концертная деятельность	0	1	1	Ноябрь	
70	Концертная деятельность	0	1	1	Ноябрь	
71	Народно-сценический танец: Упражнения для бедра: Круговые движения по полу носком. (Rond de jambe par terre). Вариации	0	1	1	Ноябрь	
72	Народно-сценический танец: Упражнения для бедра: Круговые движения по полу носком. (Rond de jambe par terre). Вариации	0	1	1	Ноябрь	
73	Современный танец: Сочинение связок, используя базовые движения: Happy Feet, Roger Rabbit, Monastery	0	1	1	Ноябрь	
74	Современный танец: Сочинение связок, используя базовые движения: Happy Feet, Roger Rabbit, Monastery	0	1	1	Ноябрь	
75	Актерское мастерство: Повторение пройденного материала	0	1	1	Ноябрь	
76	Актерское мастерство: Повторение пройденного материала	0	1	1	Ноябрь	
77	Игровой стретчинг: Укрепление позвоночника. Упражнение: «Лисичка»	0	1	1	Декабрь	
78	Игровой стретчинг: Укрепление позвоночника. Упражнение: «Лисичка»	0	1	1	Декабрь	
79	Классический танец: Упражнения у станка: rond de jambe par terre на plie	0	1	1	Декабрь	

80	Классический танец: Упражнения у станка: rond de jambe par terre на plie	0	1	1	Декабрь
81	Народно-сценический танец: Упражнения для бедра: Круговые движения ногой по воздуху с вытянутым подъемом (Rond de jambe an l'ear) (основной вид, на п/приседании; в сочетании с п/приседанием)	0	1	1	Декабрь
82	Народно-сценический танец: Упражнения для бедра: Круговые движения ногой по воздуху с вытянутым подъемом (Rond de jambe an l'ear) (основной вид, на п/приседании; в сочетании с п/приседанием)	0	1	1	Декабрь
83	Современный танец: Сочинение связок, используя базовые движения: Happy Feet, Roger Rabbit, Monastery, Fila	0	1	1	Декабрь
84	Современный танец: Сочинение связок, используя базовые движения: Happy Feet, Roger Rabbit, Monastery, Fila	0	1	1	Декабрь
85	Актерское мастерство: Упражнения на фантазию: «Зеркало»	0	1	1	Декабрь
86	Актерское мастерство: Упражнения на фантазию: «Зеркало»	0	1	1	Декабрь
87	Постановочно-репетиционная деятельность	0	1	1	Декабрь
88	Постановочно-репетиционная деятельность	0	1	1	Декабрь
89	Игровой стретчинг: Укрепление позвоночника. Упражнение: «Месяц»	0	1	1	Декабрь
90	Игровой стретчинг: Укрепление позвоночника. Упражнение: «Месяц»	0	1	1	Декабрь
91	Классический танец: Позы: arabesques (I-й, II-й, III-й) efface, croisee, ecartee (маленькие позы)	0	1	1	Декабрь
92	Классический танец: Позы: arabesques (I-й, II-й, III-й) efface, croisee, ecartee (маленькие позы)	0	1	1	Декабрь
93	Современный танец: Сочинение связок, используя базовые движения: Happy Feet, Roger Rabbit, Monastery, Fila, Running Man	0	1	1	Декабрь
94	Современный танец: Сочинение связок, используя базовые движения: Happy Feet, Roger Rabbit, Monastery, Fila, Running Man	0	1	1	Декабрь
95	Народно-сценический танец: Упражнения для бедра: Круговые движения ногой по воздуху с сокращенным подъемом (основной вид, на п/приседании; в сочетании с п/приседанием).	0	1	1	Декабрь
96	Народно-сценический танец: Упражнения для бедра: Круговые движения ногой по воздуху с сокращенным подъемом (основной вид, на п/приседании; в сочетании с п/приседанием).	0	1	1	Декабрь
97	Постановочно-репетиционная деятельность	0	1	1	Декабрь

98	Постановочно-репетиционная деятельность	0	1	1	Декабрь	
99	Концертная деятельность	0	1	1	Декабрь	
100	Концертная деятельность	0	1	1	Декабрь	
101	Классический танец: Позы: pas de burree (с переменной и без перемены ног)	0	1	1	Декабрь	
102	Классический танец: Позы: pas de burree (с переменной и без перемены ног)	0	1	1	Декабрь	
103	Инструктаж по ТБ.	0	1	1	Январь	
104	Инструктаж по ТБ.	0	1	1	Январь	
105	Игровой стретчинг: Укрепление позвоночника. Упражнение: «Орешек»	0	1	1	Январь	
106	Игровой стретчинг: Укрепление позвоночника. Упражнение: «Орешек»	0	1	1	Январь	
107	Классический танец: Позы: temps releve	0	1	1	Январь	
108	Классический танец: Позы: temps releve	0	1	1	Январь	
109	Народно-сценический танец: Каблучные упражнения: Каблучные упражнения средние (с переступанием на п/пальцах, с «ковырялочкой»).	0	1	1	Январь	
110	Народно-сценический танец: Каблучные упражнения: Каблучные упражнения средние (с переступанием на п/пальцах, с «ковырялочкой»).	0	1	1	Январь	
111	Современный танец: Изучение базовых движений: Criss Cross	0	1	1	Январь	
112	Современный танец: Изучение базовых движений: Criss Cross	0	1	1	Январь	
113	Постановочно-репетиционная деятельность	0	1	1	Январь	
114	Постановочно-репетиционная деятельность	0	1	1	Январь	
115	Концертная деятельность	0	1	1	Январь	
116	Концертная деятельность	0	1	1	Январь	
117	Современный танец: Изучение базовых движений: Robosor	0	1	1	Январь	

118	Современный танец: Изучение базовых движений: Robosor	0	1	1	Январь	
119	Игровой стретчинг: Укрепление позвоночника. Упражнение: «Муравей»	0	1	1	Январь	
120	Игровой стретчинг: Укрепление позвоночника. Упражнение: «Муравей»	0	1	1	Январь	
121	Классический танец: Позы: temps lie par terre	0	1	1	Январь	
122	Классический танец: Позы: temps lie par terre	0	1	1	Январь	
123	Народно-сценический танец: Каблучные упражнения: Каблучные упражнения высокие (с перескоком и раскрытием в прыжке ноги на пятку).	0	1	1	Февраль	
124	Народно-сценический танец: Каблучные упражнения: Каблучные упражнения высокие (с перескоком и раскрытием в прыжке ноги на пятку).	0	1	1	Февраль	
125	Современный танец: Повторение пройденного материала	0	1	1	Февраль	
126	Современный танец: Повторение пройденного материала	0	1	1	Февраль	
127	Актерское мастерство: Повторение пройденного материала	0	1	1	Февраль	
128	Актерское мастерство: Повторение пройденного материала	0	1	1	Февраль	
129	Постановочно-репетиционная деятельность	0	1	1	Февраль	
130	Постановочно-репетиционная деятельность	0	1	1	Февраль	
131	Игровой стретчинг: Повторение пройденного материала	0	1	1	Февраль	
132	Игровой стретчинг: Повторение пройденного материала	0	1	1	Февраль	
133	Постановочно-репетиционная деятельность	0	1	1	Февраль	
134	Постановочно-репетиционная деятельность	0	1	1	Февраль	
135	Концертная деятельность	0	1			
136	Концертная деятельность	0	1			
137	Народно-сценический танец: Каблучные упражнения: Каблучные упражнения из 1 прямой позиции	0	1	1	Февраль	

138	Народно-сценический танец: Каблучные упражнения: Каблучные упражнения из 1 прямой позиции	0	1	1	Февра ль	
139	Современный танец: Изучение базовых движений: Crab	0	1	1	Февра ль	
140	Современный танец: Изучение базовых движений: Crab	0	1	1	Февра ль	
141	Концертная деятельность	0	1	1	Февра ль	
142	Концертная деятельность	0	1	1	Февра ль	
143	Игровой стретчинг: Укрепление мышц плечевого пояса. Упражнения: «Замочек»	0	1	1	Февра ль	
144	Игровой стретчинг: Укрепление мышц плечевого пояса. Упражнения: «Замочек»	0	1	1	Февра ль	
145	Классический танец: Упражнения на устойчивость в турах: перегибы корпуса	0	1	1	Февра ль	
146	Классический танец: Упражнения на устойчивость в турах: перегибы корпуса	0	1	1	Февра ль	
147	Современный танец: Изучение базовых движений: Sham Rock	0	1	1	Февра ль	
148	Современный танец: Изучение базовых движений: Sham Rock	0	1	1	Февра ль	
149	Актерское мастерство: Упражнения на фантазию: «Алфавит»	0	1	1	Март	
150	Актерское мастерство: Упражнения на фантазию: «Алфавит»	0	1	1	Март	
151	Концертная деятельность	0	1	1	Март	
152	Концертная деятельность	0	1	1	Март	
153	Игровой стретчинг: Укрепление мышц плечевого пояса. Упражнения: «Дошечка»	0	1	1	Март	
154	Игровой стретчинг: Укрепление мышц плечевого пояса. Упражнения: «Дошечка»	0	1	1	Март	
155	Постановочно-репетиционная деятельность	0	1	1	Март	
156	Постановочно-репетиционная деятельность	0	1	1	Март	
157	Народно-сценический танец: Полуприсядки и присядки: Подготовительное упражнение к присядкам и полуприсядкам.	0	1	1	Март	
158	Народно-сценический танец: Полуприсядки и присядки: Подготовительное упражнение к присядкам и полуприсядкам.	0	1	1	Март	
159	Современный танец: Повторение пройденного материала	0	1	1	Март	
160	Современный танец: Повторение пройденного материала	0	1	1	Март	
161	Концертная деятельность	0	1			
162	Концертная деятельность	0	1			
163	Народно-сценический танец: Повторение пройденного материала	0	1	1	Март	

164	Народно-сценический танец: Повторение пройденного материала	0	1	1	Март	
165	Игровой стретчинг: Укрепление мышц плечевого пояса. Упражнения: «Плавцы»	0	1	1	Март	
166	Игровой стретчинг: Укрепление мышц плечевого пояса. Упражнения: «Плавцы»	0	1	1	Март	
167	Классический танец: Упражнения на устойчивость в турах: Tours с preparation degage	0	1	1	Март	
168	Классический танец: Упражнения на устойчивость в турах: Tours с preparation degage	0	1	1	Март	
169	Постановочно-репетиционная деятельность	0	1	1	Март	
170	Постановочно-репетиционная деятельность	0	1	1	Март	
171	Народно-сценический танец: Полуприсядки и присядки: Полуприсядки (с выбросом ноги в сторону на воздух, полуприсядка с выбрасыванием ноги в сторону на носок и на каблук, полуприсядка на носки, присядка с выбросом ноги на каблук, с выносом ноги в сторону, с выносом ноги назад).	0	1	1	Март	
172	Народно-сценический танец: Полуприсядки и присядки: Полуприсядки (с выбросом ноги в сторону на воздух, полуприсядка с выбрасыванием ноги в сторону на носок и на каблук, полуприсядка на носки, присядка с выбросом ноги на каблук, с выносом ноги в сторону, с выносом ноги назад).	0	1	1	Март	
173	Современный танец: Изучение базовых движений: Harlem Shake	0	1	1	Март	
174	Современный танец: Изучение базовых движений: Harlem Shake	0	1	1	Март	
175	Актерское мастерство: Повторение пройденного материала	0	1	1	Март	
176	Актерское мастерство: Повторение пройденного материала	0	1	1	Март	
177	Концертная деятельность	0	1	1	Апрел ь	
178	Концертная деятельность	0	1	1	Апрел ь	
179	Игровой стретчинг: Повторение пройденного материала	0	1	1	Апрел ь	
180	Игровой стретчинг: Повторение пройденного материала	0	1	1	Апрел ь	
181	Классический танец: Упражнения на устойчивость в турах: Tours из 4-ой позиции, из 5-ой	0	1	1	Апрел ь	
182	Классический танец: Упражнения на устойчивость в турах: Tours из 4-ой позиции, из 5-ой	0	1	1	Апрел ь	
183	Народно-сценический танец: Наклоны и перегибы корпуса (основной вид,	0	1	1	Апрел	
184	Народно-сценический танец: Наклоны и перегибы корпуса (основной вид, с подъемом на полупальцы).	0	1	1	Апрел ь	

185	Современный танец: Повторение пройденного материала	0	1	1	Апрел ь	
186	Современный танец: Повторение пройденного материала	0	1	1	Апрел ь	
187	Актерское мастерство: Повторение пройденного материала	0	1	1	Апрел ь	
188	Актерское мастерство: Повторение пройденного материала	0	1	1	Апрел ь	
189	Народно-сценический танец: Дробные выстукивания: По 1-ой прямой позиции. Всей ступней (одинарные удары всей ступнёй с подскоком на опорной ноге, одинарные удары всей ступнёй с подскоком и переступаниями).	0	1	1	Апрел ь	
190	Народно-сценический танец: Дробные выстукивания: По 1-ой прямой позиции. Всей ступней (одинарные удары всей ступнёй с подскоком на опорной ноге, одинарные удары всей ступнёй с подскоком и переступаниями).	0	1	1	Апрел ь	
191	Постановочно-репетиционная деятельность	0	1	1	Апрел ь	
192	Постановочно-репетиционная деятельность	0	1	1	Апрел ь	
193	Народно-сценический танец: Дробные выстукивания: Каблуком (поочередные удары каблуками с переносом тяжести корпуса с ноги на ногу).Каблуком и полупальцами (поочередные удары каблуком и полупальцами с подъемом пятки опорной ноги).	0	1	1	Апрел ь	
194	Народно-сценический танец: Дробные выстукивания: Каблуком (поочередные удары каблуками с переносом тяжести корпуса с ноги на ногу).Каблуком и полупальцами (поочередные удары каблуком и полупальцами с подъемом пятки опорной ноги).	0	1	1	Апрел ь	
195	Современный танец: Изучение базовых движений: Back Jump	0	1	1	Апрел ь	
196	Современный танец: Изучение базовых движений: Back Jump	0	1	1	Апрел ь	
197	Постановочно-репетиционная деятельность	0	1	1	Апрел ь	
198	Постановочно-репетиционная деятельность	0	1	1	Апрел ь	
199	Классический танец: Прыжки: grand echappe, changement de pieds (petit, grand)	0	1	1	Апрел ь	
200	Классический танец: Прыжки: grand echappe, changement de pieds (petit, grand)	0	1	1	Апрел ь	

201	Концертная деятельность	0	1	1	Апрел ь	
202	Концертная деятельность	0	1	1	Апрел ь	
203	Современный танец: Повторение пройденного материала	0	1	1	Май	
204	Современный танец: Повторение пройденного материала	0	1	1	Май	
205	Классический танец: Прыжки: sissone fermee, sissone ouverte, sissone tombee	0	1	1	Май	
206	Классический танец: Прыжки: sissone fermee, sissone ouverte, sissone tombee	0	1	1	Май	
207	Народно-сценический танец: Элементы русского танца. Притопы.	0	1	1	Май	
208	Народно-сценический танец: Элементы русского танца. Притопы.	0	1	1	Май	
209	Актерское мастерство: Повторение пройденного материала	0	1	1	Май	
210	Актерское мастерство: Повторение пройденного материала	0	1	1	Май	
211	Классический танец: Прыжки: pas de chat, glissade	0	1	1	Май	
212	Классический танец: Прыжки: pas de chat, glissade	0	1	1	Май	
213	Постановочно-репетиционная деятельность	0	1	1	Май	
214	Постановочно-репетиционная деятельность	0	1	1	Май	
215	Итоговое занятие	0	1	1	Май	
216	Итоговое занятие	0	1	1	Май	
	Итого			216		

Содержание третьего года обучения

1. Водное занятие

Теория: Правила поведения в рабочем помещении, в раздевалках и прилегающих к нему помещениях. Инструктировать детей и родителей по технике безопасности. Оговорить порядок проведения занятий, планы на год, обсудить форму, время проведения занятий.

2. Стретчинг

Теория: Объяснение техники исполнения новых упражнений, правила дыхания.

Практика: Разогрев мышц для дальнейшей работы.

Укрепление и развитие стоп

Упражнения:

- «Ходьба»
- «Лошадка»
- «Гусеница»

Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног

Упражнения:

- «Бабочка»
- «Лягушка»
- «Велосипед»
- «Таракан»

Укрепление позвоночника

- Упражнения:
- «Лисичка»
- «Месяц»
- «Орешек»
- «Муравей»

Укрепление мышц плечевого пояса

Упражнения:

- «Замочек»
- «Дощечка»
- «Плавцы»

3. Классический танец

Теория:

Объяснение терминологии, правил выполнения комбинаций, показ наглядных пособий.

Практика:

Упражнения у станка: (боком, держась одной рукой за станок) и на середине.

- IV-я позиция ног
- demi plie по всем позициям ног
- en dehors и en dedans
- простые комбинации с переменной позиций ног
- doubles frappe

- releve lean (во всех направлениях)
- rond de jambe en l`air
- rond de jambe par terre с preparation
- rond de jambe par terre на plie

Вводятся понятия: coupe, tombe

Позы:

- arabesques (I-й, II-й, III-й) efface, croisee, ecartee (маленькие позы)
- pas de burree (с переменной и без перемены ног)
- temps releve
- temps lie par terre

Подготовка к турам (повороты на 90° и 180°)

Упражнения на устойчивость в турах

- перегибы корпуса
- Tours с preparation degage
- Tours из 4-ой позиции, из 5-ой

Сложные комбинации из пройденных упражнений

Прыжки:

- grand echappe
- changement de pieds (petit, grand)
- sissone fermee
- sissone ouverte
- sissone tombee
- pas de chat
- glissade

4. Современный танец

Теория: Объяснение правил исполнения движений, показ видеоматериала, поисково-познавательная деятельность.

Практика: Сочинение связок, используя базовые движения

- Happy Feet
- Roger Rabbit
- Monastery
- Fila
- Running Man

Разучивание новой лексики:

- Criss Cross
- Robocop
- Crab
- Sham Rock
- Harlem Shake
- Back Jump

5. Народно-сценический танец

Теория: Объяснение правил выполнения комбинаций, демонстрация атрибутов разных народов, видео показ.

Практика: Plie с простейшим port de bras и releve на полупальцах. Перейти на прямые позиции ног.

Приседания (с подъемом на полупальцы. Plie выворотное, и комбинации с не выворотным, с наклоном корпуса, полные приседания с поворотом коленей.)

Battement tendu (с переходом работающей ноги с носка на каблук (пятку) и обратно. То же с полуприседанием на опорной ноге, с п/приседанием в момент возвращения ноги в позицию - с подъемом пятки, опорной ноги, с demi plie, на работающую ногу и с двойным ударом опорной ноги, с поворотом бедра).

Battement fondu (основное движение).

Комбинации составляют из разных видов упражнений, а так же в сочетании с другими движениями: «каблучными упражнениями», «дробными выстукиваниями», подготовкой к «веревочке».

Battement tendu jete с касанием пола вытянутым носком работающей ноги.

Passe par terre или маленькие «сквозные» броски.

Круговые движения по полу или по воздуху.

Усложнения выполнения движения приседанием на опорной ноге, поворотом

пятки опорной ноги, «восьмеркой», «растяжкой». Круговые движения ногой по воздуху выполняются с вытянутым подъемом, с сокращенным подъемом, с добавлением п/приседания на опорной ноге. Движение выполняется в характере русского, белорусского, украинского, татарского, молдавского и других народных танцев.

Упражнения для бедра (поворот бедер внутрь и наружу)

Круговые движения по полу носком. (Rond de jambe par terre).

Добавляется движения с поворотом пятки опорной ноги «Восьмерка».

Круговые движения ногой по воздуху с вытянутым подъемом (Rond de jambe an l'ear) (основной вид, на п/приседании; в сочетании с п/приседанием).

Круговые движения ногой по воздуху с сокращенным подъемом (основной вид, на п/приседании; в сочетании с п/приседанием). Движение выполняется в разных комбинациях.

Каблучные упражнения:

Каблучные упражнения средние (с переступанием на п/пальцах, с «ковырялочкой»).

Каблучные упражнения высокие (с перескоком и раскрытием в прыжке ноги на пятку).

Каблучные упражнения из 1 прямой позиции

Упражнения дополняются наклонами корпуса, движением руки, поворотами головы и т.д., исходя из темпа, характера музыки и танца.

Полуприсядки и присядки

Подготовительное упражнение к присядкам и полуприсядкам.

Полуприсядки (с выбросом ноги в сторону на воздух, полуприсядка с выбрасыванием ноги в сторону на носок и на каблук, полуприсядка на носки, присядка с выбросом ноги на каблук, с выносом ноги в сторону, с выносом ноги назад).

Наклоны и перегибы корпуса (основной вид, с подъемом на полупальцы).

Дробные выстукивания

По 1-ой прямой позиции.

Всей ступней (одинарные удары всей ступней с подскоком на опорной ноге, одинарные удары всей ступней с подскоком и переступаниями).

Каблуком (поочередные удары каблуками с переносом тяжести корпуса с ноги на ногу).

Каблуком и полупальцами (поочередные удары каблуком и полупальцами с подъемом пятки опорной ноги).

На опорной ноге по 3-ей открытой (классической) позиции.

Простейшие комбинации дробных движений, елочка-гармошка, «Змейка».

Элементы русского танца

Переменный шаг на всей стопе, сценический ход вперед,

сценический ход русского танца с продвижением назад, боковой ход («припадание»), повороты на месте, «самоварчик»).

Притопы.

Комбинация на простых дробных движениях (боковое движение с отскоком и выбросом ноги на каблук (сценический танец) шаркающий ход с задеванием пола каблуком).

6. Актерское мастерство

Теория:

Объяснение роли тренингов в танцевальной деятельности, объяснение выполняемых упражнений

Практика:

Упражнения на сценическое внимание:

- «Ухватить шлейф образа»
- «Сконцентрируйтесь на цвете»

Упражнения на фантазию

- «Замкнутый круг»
- «Зеркало»
- «Алфавит»

7. Концертная деятельность

Практика: Участие обучающихся в концертах и мероприятиях разного уровня. Социальная деятельность. Участие в районных, городских и международных конкурсах и фестивалях.

8. Итоговое занятие

Практика: Открытое занятие. Подведение итогов работы обучающихся за учебный год. Показ видеоматериала. Показательное выступление концертных номеров для родителей.

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

В ходе реализации программы планируется подготовка и участие в различных районных, городских соревнованиях.

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов по теоретической и практической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Информационная карта освоения учащимися образовательной программы «Танцевальная студия» за 2024-2025 учебный год

Название программы _____

Фамилия, имя, отчество педагога _____

Года обучения по программе _____

№	Параметры результативности освоения программы	Оценка педагогом результативности освоения программы		
		1 балл (низкий уровень)	2 балла (средний уровень)	3 балла (высокий уровень)
1	Знание терминологии			
2	Правильное выполнение комбинаций			
3	Ритмичность			

4	Растяжка			
5	Импровизация			
6	Работа в команде			

Список литературы

1. Андреева Ю. «Танцетерапия». М.-СПб; 2005.
2. Ганслер. И.Г.Методическое пособие для педагогов характерного танца.
3. Константинов А.И. Игровой стретчинг. СПб; 1993.
4. Барышников В. «Азбука хореографии». М.Просвещение; 1984.
5. БарышниковаТ. «Азбука хореографии». СПб; 1996.
6. Боголюбская М.С. Учебно-воспитательная работа в детских самодеятельных хореографических коллективах - М,Танец, 1982.
7. Гусев Г.П.. Методика преподавания народного танца. М. 2004.
8. Коренева Ф.Г. «Музыкально-ритмические движения». М; 2001.
9. Лопухов А., А.Ширяев, Л.Бочаров. «Основы характерного танца» М.; 1939.
10. НельсонаА., Ю. Кокконен. «Анатомия упражнений на растяжку». Мн.: «Попурри». 2008.
11. Стуколкина Н. Четыре экзерсиса. Уроки характерного танца. М; 1972.
12. ТкаченкоТ.. «Народный танец» М; 1954.
13. Чибрикоа А. «Ритмика». М; 1998.