

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

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

Возраст учащихся: 7-14 лет
Срок реализации: 3 года

Разработчик:
Константинова Л. И.,
педагог дополнительного
образования

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, сценическая вера, сценическое действие». Упражнения на внимание «рассматривание объекта»	0	1	1	Октябрь	08.10
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 ног в позиции; demi plie по I, II-й позициям ног (изучаются отдельно)	0	1	1	Январь	14.01
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 «безугешный ребенок»	0	1	1	Февраль	03.02
12 4	Актерское мастерство: Упражнение на выражение эмоции «безугешный 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 сменой позиции ног через battement tendu	0	1	1	Феврал ь	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, видеопоказ, 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.