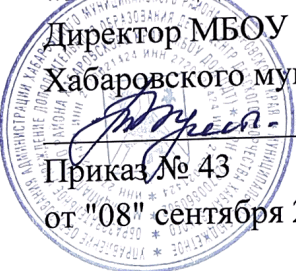


Управление образования администрации Хабаровского муниципального района
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей центр детского творчества
Хабаровского муниципального района Хабаровского края

«РЕКОМЕНДОВАНА»
Педагогическим советом
МБОУ ДОД ЦДТ
Хабаровского муниципального района
Протокол №3
от "08" сентября 2023 года

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ ДОД ЦДТ
Хабаровского муниципального района
Д. В. Тумас
Приказ № 43
от "08" сентября 2023 года



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности
Танцевальный кружок «Гравитация»
вид деятельности: современная хореография
возраст обучающихся: 5-11 лет
срок реализации программы – 1 год
уровень освоения: стартовый

Автор - составитель:
педагог дополнительного образования
Губатенко Н.В

с. Восточное
2023 год

I.Комплекс основных характеристик ДООП: Пояснительная записка

Классификация ДООП:

- направленность - художественная
- по уровню усвоения - стартовый
- по степени авторства - модифицированная.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 года №678-р;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 №41 СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (с изменениями на 27 октября 2020 года);
4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р).
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций по реализации образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
7. Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816;
8. Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации № ВБ-976/04 от 07.05.2020 «Рекомендации по внеурочной деятельности, программы воспитания и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий».
9. Государственная программа Хабаровского края "Развитие образования в Хабаровском крае на 2013-2024 годы";
Программа рассчитана на 1 год обучения.

Программа направлена на развитие у воспитанников таких физических данных, как техника, мастерство, сила, ловкость и других танцевальных данных: гибкости, прыгучести, танцевального шага, верчение и т. п. Развивается также кругозор и ориентация в пространстве.

Актуальность.

Обусловлена тем, что движение и музыка, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, воздействуют на его двигательный аппарат, развивают слуховую, зрительную, моторную (или мышечную) память, учат благородным манерам. Воспитанник познает многообразие танца: классического, народного. Хореография воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, она развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству.

Систематическая работа над музыкальностью, координацией, пространственной ориентацией помогает детям понять себя, лучше воспринимать окружающую действительность, свободно и активно использовать свои знания и умения не только на занятиях танцем, но и в повседневной жизни.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что в ней учтены и адаптированы возможности учащихся младшего и среднего возраста, основные направления хореографии: гимнастика, классический, народно-сценический и современный танцы. Такой подход направлен на раскрытие творческого потенциала и темперамента каждого учащегося, а также на развитие его сценической культуры.

Необходимость в образовательном процессе программы по современному танцу обусловлена потребностями и решением следующих задач дополнительного образования:

- развить личностные качества ребёнка, его одарённость через обучение хореографическому творчеству;
- организовать полноценный досуг, наполняя его активно-деятельным, эмоционально и психологически комфортным содержанием;
- помочь организовать ребёнку здоровый образ жизни;
- привить аккуратность, культуру поведения, умение ценить красоту.

Хотелось бы отметить, что педагогическая целесообразность заключается в комплексном психологическом и эмоциональном воздействии на учащихся. Используются техники импровизации и танцевально-двигательной терапии.

Импровизация дает собственную свободу выбора движения в танце, играет основную роль в развитии творческой личности. Она требует глубокой внутренней работы, открытого сознания, формирования предельно

ясных целей, для раскрытия потенциальных возможностей пустого пространства.

Основной задачей хореографии является побуждение к спонтанным выразительным движениям, благодаря осуществлению которых развивается подвижность и укрепляются силы не только на физическом, но и на психическом уровне. Таким образом, она, опираясь на искренность тела, представляет собой психологическую работу через движение.

Через символы и образы, дает возможность освободиться от физической и эмоциональной скованности, повышает социальную адаптивность, расширяет границы для самопознания и открывает путь к самосовершенствованию и достижению внутренней гармонии.

Отличительные особенности данной программы является синтез движения и музыки, формирующий учащихся сферу чувств, координацию, музыкальность и артистичность; развивает слуховую, зрительную, моторную (мышечную) память; учит благородным манерам; воспитывает художественный вкус.

Хореографическое творчество нацелено на работу с телом и на снятие внутренних зажимов. Все эти необходимые качества приобретаются на занятиях и переносятся учащимися из танцевального класса в другие сферы их деятельности и жизни в целом.

Адресат программы:

В реализации программы участвуют дети обоего пола от 5 до 11 лет. Дети объединяются в группы с учетом возраста, психологических особенностей и физических данных. Набор в объединение осуществляется при наличии медицинской справки о допуске к занятиям хореографией по личному заявлению родителей (законных представителей), согласию об обработке персональных данных и копии свидетельства о рождении ребенка. Состав групп – постоянный. Наполняемость групп – не менее 15 человек.

Уровень программы, объем и сроки ее реализации:

Реализация программы ведется на базовом уровне, в очной форме и рассчитана на 216 часов.

Режим занятий:

1 год обучения – 3 раз в неделю по 2 академических часа. Итого 216 часа в год;

Основной формой обучения является занятие.

Режим занятий. В соответствии с приложением № 3 к Сан Пину 2.4.4.3172-14 занятия проводятся 3 раза в неделю по два академических часа в день по 45 минут с 15 минутным перерывом.

Особенности организации образовательного процесса. Виды занятий определяются содержанием программы и предусматривают беседы, дискуссии, практические занятия, учебные игры, тренинги, конкурсы.

Состав групп – постоянный. Занятия проводятся с полным составом группы, при этом по мере приобретения опыта занимающимися делается больший упор на групповые и индивидуальные формы работы.

Обучение строится на следующих принципах: доступность, последовательность, сотрудничество, наглядность, активность, драматизация, и т.д.

Методы и формы обучения:

Программа предполагает использование различных методов и форм организации учебного процесса:

- Формы организации занятий - групповые, индивидуальные.
- Используются наглядные методы - знакомство с иллюстрациями, образцами, видео и фотоматериалами. Просмотр презентаций, видеофильмов, альбомов, журналов, книг.
- Словесные методы - индивидуальные и групповые консультации, рассказ, беседы.
- Практические методы – занятия-конкурсы, мастер - классы для родителей и детей, хореографические практические задания, участие в творческих мероприятиях, (выступлениях).
 - Аналитические методы - наблюдение, сравнение, самоанализ. На протяжении года обучения используются, дискуссии, рассказы, объяснения.

Цель программы: Приобщение детей к здоровому образу жизни, совершенствование творческих способностей учащихся, формирование эстетических, культурных и нравственных ценностей, посредством обучения хореографическому творчеству.

Задачи программы:

- Обучить детей основам классического, народного и современного танца;
- Формировать умение слушать и слышать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их в танце;
- Формировать умение ориентироваться в пространстве;
- Формировать правильную постановку корпуса, ног, головы и рук.
- Развить коммуникативные навыки, активность и самостоятельность детей;
- Создание положительных эмоций от репетиционного процесса и выступлений;
- Формировать общую культуру личности ребенка и нравственно – эстетические отношения между детьми и взрослыми;
- Развить фантазию и творческие способности детей;

- Развить музыкальный слух и чувство ритма;
- Укрепление здоровья детей.

Учебный план

№	Наименование дисциплин, разделов, тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	2	2	-
2	Классический танец	34	3	31
3	Народно-сценический танец	70	4	66
4	Гимнастика	24	4	20
5	Современный эстрадный танец: «Джаз-Модерн»	84	4	80
6	Итоговое занятие	2	-	2
7	Итого:	216	17	199

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие (2 часа)

Теория. Цели и задачи на предстоящий учебный год. Расписание. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в хореографическом классе.

2. Классический танец (34 часов)

Теория: Классический танец – фундамент хореографического творчества.

Практика: Экзерсис у станка: demi-plie, grand-plie, battement tendu, battement tendu jete, rond de jambe par terre, battements frappes, battements fondus, battements releves lens, battements developpes, grands battements jetes.

Экзерсис на середине зала выполняется на полупальцах и с большой амплитудой движения: demi-plie, grand-plie, battement tendu, battement tendu jete, rond de jambe par terre, battements frappes, battements fondus, battements releves lens, battements developpes, grands battements jetes.

Упражнения по диагонали. Вращения: Туры, fouette и пируэт на месте и с продвижением по диагонали.

3. Народно-сценический танец (70 часов)

Теория: Особенности исполнения русского народного танца.

Практика: Экзерсис у станка: позиции ног; позиции и положения рук; постановка корпуса.

Композиции русского народного танца на середине зала: положения рук в парных и массовых танцах – «цепочка», «круг», «звездочка», «карусель», «корзиночка»; подготовка к началу движения (preparation); переводы ног из позиции в позицию; приседания по 1-й, 2-й и 3-й открытым позициям.

Упражнение с напряженной стопой (battements tendus) из 1-й позиции прямой на каблук с полуприседанием (demi-plie) на опорной ноге. Выведение ноги на носок, каблук, носок из 3-й и 5-й позиции вперед, в сторону и назад с полуприседанием в исходной позиции. Маленькие броски (battements tendus)

jétes) вперед, в сторону и назад по 3-й открытой позиции с полуприседанием на опорной ноге. Подготовка к «веревочке», скольжение работающей ноги по опорной в открытом положении на всей стопе. Развертывание работающей ноги на 45 градусов (battement developpes) вперед, в сторону и назад, на вытянутой ноге.

Элементы танца: раскрывание и закрывание рук, поклоны, притопы, перетопы, простой (бытовой) шаг, простой русский шаг, боковой шаг на всей стопе и на полупальцах по прямой позиции, «Гармошка», при падении. Перескоки с ноги на ногу на всю стопу (подготовка к дробям). Бег на месте с продвижением вперед и назад на полу пальцах. Подскоки на месте, с продвижением вперед, назад и вокруг себя. «Веревочка» простая. «Ковырялочка» с двойным притопом, с тройным притопом. «Ключ» простой (с переступанием). Chane с поджатыми ногами – руки по 1 позиции.

4. Гимнастика (24 часа)

Теория: Режим питания, распорядок дня, правило личной гигиены, закаливания. Самоконтроль состояния здоровья.

Практика: Акробатика: сальтовые элементы; рондад-фляк-сальто назад с поворотами; двойное сальто назад; комбинации акробатических прыжков.

Опорный прыжок: переворот вперед с поворотом на 360, переворот вперед – сальто вперед.

Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса. Упражнения для развития силы мышц рук. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса. Упражнения для развития мышц спины. Упражнения для развития мышц ног, связок голеностопного сустава. Упражнения для развития выносливости. Упражнения на гибкость и подвижности в суставах. Упражнения для развития координации. Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата.

Стретчинг. Релаксационные упражнения. Дыхательные практики.

5. Современный эстрадный танец (84 часа).

Теория: Жизнь и творчество Элвина Эйли.

Практика: «Экзерсис non-stop»: demi и grandplie с переводом стоп и коленей из выворотного положения в параллельное и наоборот. Demi и grandplie в сочетании с releve. Battement tendu с переводом из параллельного положения в выворотное и наоборот. Battement tendu с использованием brash. Battement tendu с подъемом пятки опорной ноги во время вынесения на носок или броска. Battement tendujete с переводом из параллельного в выворотное положение и наоборот. Battement tendujete с использованием brash. Battement tendujete с подъемом пятки опорной ноги во время выноса на носок или Rond de jambe par terre с подъемом ноги на 45 градусов. Rond de jambe par terre с подъемом на 90 градусов. Grand battement tendu с подъемом пятки опорной ноги во время броска. Grand battement tendu по всем направлениям через developpes. Арабески.

Упражнения stretch-характера (растяжка). Импровизация. Индивидуальные постановки обучающихся: подбор музыкального материала, составление

схем создания номера, создание танцевальных этюдов на основе изученного материала

6.Итоговое занятие (2 часа)

Планируемые результаты:

Предметные:

- освоены основные понятия и стили хореографического творчества;
- углублены ранее сформированные знания, умения и навыки;
- сформирована система знаний, умений и навыков по гимнастике, классическому, современному, народно-сценическому танцам;
- ознакомлены с расширенной терминологией танцевальных направлений.

Личностные:

- развиты специальные эстетические качества: музыкальности, выразительности и артистизма;
- воспитаны устойчивые интересы к занятиям по танцам и спорту (здоровому образу жизни);
- развиты основные психические процессы и качества: наблюдательности, внимания, фантазии, воображения;
- развита пластическая выразительность движения, чувства ритма, смелости публичного самовыражения;

Метапредметные:

- развита у детей способность к самостоятельной и коллективной деятельности;
- воспитаны нравственные качества культуры поведения по отношению к окружающим;
- обеспечена социализация обучающихся в коллективе, что способствовала возникновению уважительного по отношению между обучающимися;

II. Комплекс организационно-педагогических условий

Условия реализации программы:

Практический опыт многолетней работы показывает, что в выборе методов обучения, в организации учебного процесса необходимо учитывать специфику данной программы, и для успешной ее реализации необходимо соблюдение следующих условий.

1. Кадровое обеспечение:

Педагог, работающий по данной программе, должен иметь высшее или среднее профессиональное образование, обладать профессиональными знаниями в хореографическом творчестве, знать специфику дополнительного образования, иметь практические навыки в сфере организации интерактивной деятельности детей.

2. Материально-техническое обеспечение:

Помещение, в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.4.3172-14 – 3 кв.м. на одного человека. Техническое оснащение: ПК, USB накопитель, диски с аудиозаписями и видеозаписями, аппаратура для музыкального сопровождения занятий, наличие хореографического класса с зеркальным оформлением стен), наличие оборудованных раздевалок.

3. Информационное обеспечение:

Тематическая литература. Аудио-, видео-, фотоматериалы.

Интернет источники):

1.

http://horeograf.ucoz.ru/blog/metodika_raboty_s_detmi_metodicheskoe_posobie_q_uot_ot_ritmiki_k_tancu_quot/ - о методике партерного экзерсиса-«Методика работы с детьми. Методическое пособие «От ритмики к танцу».

2. Материал из Википедии — свободной энциклопедии-
<http://ru.wikipedia.org>

3. www.horeograf.com.

Сайт посвящен хореографам и танцорам.

4. <http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html>.

Методические и дидактические разработки по хореографии.

5. <http://horeograf.ucoz.ru/blog>.

Музыка для танцев, развивающие игры для детей, гимнастика в стихах, методические пособия для педагога – хореографа.

6. http://purpeulybka.ucoz.ru/load/velikie_tancory_khoreografy_i_baletmejstery_ko_mplekt_plakatov/

Великие танцоры, хореографы и балетмейстеры

7. <http://www.gallery.balletmusic.ru>

- Танец от древнейших времен до наших дней: виртуальная галерея

9. <http://www.balletmusic.ru>

-Balletmusic: Балетная и танцевальная музыка

10. <http://www.russianballet.ru> Журнал «Балет»

11. <http://www.horeograf.com>

Сайт содержит обширные подборки упражнений в разделе «Фонотека», методических материалов, записей вебинаров и семинаров для хореографов

12. <http://www.lisaharrisdance.com> (сайт американской пианистки, концертмейстера балета Лизы Харрис);

13. <http://www.josuonline.com> (CD для танца и балетного класса);

14. <http://www.horeograf.com> (все для хореографии и танцоров);

15. <http://sov-dance.ru/> - Национальная Академия Современной хореографии

16. <http://www.ballet.classical.ru/>- Маленькая балетная энциклопедия

17. <https://baletnik.nethouse.ru/> (Сборники А. Стрельниковой)

18. <http://nsportal.ru/blog/obshcheobrazovatel'naya-tematika/all/2012/09/23/nuzhnye-knigi-po-khoreografii-i-tantsam> (сборники по хореографии и танцам)

19. Веселая зарядка – Видео с танцевальными движениями
https://www.youtube.com/watch?time_continue=31&v=3ILs_uu5arQ&feature=em_blogo
20. Мастер-класс «Построение урока классического танца». Педагог классического танца ГБУ ДОгМ «ДШИ № 18» Титова Ирина Борисовна -
<https://www.youtube.com/watch?v=M8T0EcL9RC8&feature=youtu.be>
21. Мастер-класс «Базовые элементы танцевального направления «Хип-хоп культура» - <https://www.youtube.com/watch?v=h9vCMcNTMLo>

4. Формы контроля

Формы аттестации: открытое занятие, блиц-опросы, концертная деятельность, творческий отчет коллектива, видео- и фотоматериалы, выступления перед родителями.

Промежуточная и итоговая аттестация учащихся проводится в соответствии с локальным актом - положением, устанавливающим порядок и формы проведения, систему оценки, оформление и анализ результатов промежуточной и итоговой аттестации учащихся в соответствии с требованиями дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

5. Методические материалы:

Предполагаемые методы и приемы организации образовательного процесса:

1. По способу организации занятия:

- словесные – устное объяснение элементов, беседа, диалог, опрос;
- наглядные – показ видеоматериалов, иллюстраций, наблюдение, показ (исполнение) педагогом комбинаций;
- практические – выполнение упражнений обучающимися.

2. По уровню деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративные – восприятие и усвоение информации;
- репродуктивные – воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности.

3. По форме организации деятельности учащихся:

- фронтальные, индивидуально-фронтальные, индивидуальные;
- коллективные, коллективно-групповые, групповые, в парах.

Используемые дидактические материалы:

- Учебные и методические пособия;
- Материалы интернет-сайтов;
- Иллюстрирующие материалы (видеоматериалы и фотографии).

При проведении занятия необходимо руководствоваться следующими принципами:

- нагрузку увеличивать постепенно;
- чередовать упражнения быстрые и медленные;
- темп исполнения упражнений должен быть медленным с последующим ускорением;
- важно следить за дыханием и самочувствием обучающихся.

Основные методы работы педагога на занятии – показ движений и объяснение методики исполнения с акцентом на наиболее важных моментах и основных понятиях. Методы показа и объяснения варьируются. При этом главная задача – активизировать мышление и творческие способности учащихся в процессе напряженной физической работы по овладению танцевальными навыками.

Особое внимание следует уделять правильной постановке корпуса, рук, головы, овладению навыками координации движений, которые предполагают согласованность работы всех частей тела, развитию физических профессиональных данных обучающихся.

Движения, танцевальные связки, танцевальные вариации и композиции осваиваются постепенно: сначала в медленном темпе, удобном для выработки внимания, памяти, эластичности мышц ног т. д., затем – с ускорением. Новые элементы изучаются в чистом виде, затем комбинируются в различных сочетаниях.

На начальных этапах обучения различным танцевальным движениям отводится большая часть урока, впоследствии время исполнения сокращается за счет ускорения темпа и соединения отдельных движений в комбинации.

Реализация программы подразумевает участие учащихся в разнообразных концертах (учебных, отчетных, родительских собраниях-концертах), фестивалях и конкурсах. Подобные мероприятия способствуют приобщению детей и родителей к культурной форме проведения досугового времени, духовно сближают их и формируют новые интересы семьи. Конкурсы позволяют детям быстрее продвигаться в художественном и техническом развитии, становясь мощным средством мотивации к занятиям хореографией.

Программа ежегодно корректируется с учетом изменяющихся условий, нормативных требований.

Календарно-учебный график группа 5-7 лет

Месяц	Тема Занятия	Форма Проведения занятия	Ко-во часов			Форма контроля
			Практика	Теория	Всего	
09/2023	Вводное занятие. Инструктаж ТБ.	Групповое		1	1	Наблюдение
	Классический танец		12	1	13	Наблюдение
09/2023	Экзерсис у спинки стула: demi-plie, grand-plie, battement tendu, battement tendu jete.	Групповое	3	1	4	Наблюдение

10/2023	Экзерсис на середине зала выполняется на полупальцах и с большой амплитудой движения: demi-plie, grand-plie	Групповое	2		2	Наблюдение
11/2023	Экзерсис у спинки стула: rond de jambe par terre, battements frappes.	Групповое	3		3	Наблюдение
12/2023	Экзерсис на середине rond de jambe par terre, battements frappes	Групповое	2		2	Наблюдение
01/2024	Экзерсис у спинки стула: battements fondus, battements releves lens, battements developpes, grands battements jetes.	Групповое	1		1	Наблюдение
02/2024	Экзерсиз на середине battements fondus, battements releves lens, battements developpes, grands battements jetes.	Групповое	1		1	Наблюдение
	Народно-сценический танец		30	1	31	
09/2023	Особенности исполнения русского народного танца. Экзерсис на середине зала: простой поклон; хороводный шаг на всей стопе, с продвижением, в рисунке.	Групповое	4	1	5	Наблюдение
09/2023	Экзерсис у спинки стула: позиции ног; позиции и положения рук; постановка корпуса.	Групповое	3		3	Наблюдение
10/2023	Экзерсис на середине зала: простой поклон; Композиции русского народного танца на середине зала: положения рук 1-й, 2-позиции,	Групповое	3		3	Наблюдение
10/2023	Экзерсис на середине зала: позиции ног 1-й, 2-й, передвижения в массовых танцах – "цепочка", "круг", "звездочка", "карусель", "корзиночка".	Групповое	3		3	Наблюдение
11/2023	Подготовка к началу движения (preparation); Переводы ног из позиции в позицию; Приседания по 1-й, 2-й открытым позициям.	Групповое	3		3	Наблюдение

12/2023	Упражнение с напряженной стопой (battments tendus) из 1-й позиции прямой на каблук с полуприседанием (demi-plie) на опорной ноге. Выведение ноги на носок, каблук, носок из 3-й и 5-й позиции вперед, в сторону и назад с полуприседанием в исходной позиции.	Групповое	3		3	Наблюдение
12/2023	Репетиционная работа. Постановочная работа. "Веселый хоровод"	Групповое	1		1	
01/2024	.Подготовка к «веревочке», скольжение работающей ноги по опорной в открытом положении на всей стопе.	Групповое	3		3	Наблюдение
03/2024	Экзерсис на середине зала: использование рисунка в хороводах: змейка, круг, ручеек, колонна, улитка. Топающий шаг на всей стопе с продвижением вправо, влево.	Групповое	3		3	Наблюдение
04/2024	экзерсис на середине зала: использование рисунка в хороводах: цепочка, круг, ручеек, колонна, улитка. Подскок на месте с продвижением вперед, назад и во круг себя. Ключ простой. Веревочка простая.	Групповое	3		3	Наблюдение
05/2024	Репетиционная работа. Постановочная работа. "Веселый хоровод"	Групповое	1		1	
	Гимнастика		9	1	10	
09/2023	Режим питания, распорядок дня, правило личной гигиены, закаливания.	Групповое		1	1	Самоконтроль состояния здоровья.
01/2023	Релаксационные упражнения. Дыхательные практики.	Групповое	1		1	Наблюдение
11/2023	Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса.	Групповое	1		1	Наблюдение
12/2023	Упражнения для развития силы мышц рук. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.	Групповое	2		2	Наблюдение
01/2024	Упражнения для развития мышц спины. Упражнения для развития мышц ног, связок голеностопного сустава.	Групповое	2		2	Наблюдение
02/2024	Упражнения для развития выносливости. Упражнения на гибкость и подвижности в суставах.	Групповое	1		1	Наблюдение

03/2024	Упражнения для развития координации. Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата.	Групповое	2		2	Наблюдение
	Современный эстрадный танец "Джаз-Модерн"		32	2	34	
09/2023	«Экзерсис non-stop»: demi и grandplie с переводом стоп и коленей из выворотного положения в параллельное и наоборот.	Групповое	3		3	Наблюдение
10/2023	Demi и grandplie в сочетании с releve.	Групповое	3		3	Наблюдение
11/2023	Battement tendu с переводом из параллельного положения в выворотное и наоборот. Battement tendu с использованием brash.	Групповое	3		3	Наблюдение
12/2023	Battement tendu с подъемом пятки опорной ноги во время вынесения на носок или броска.	Групповое	3		3	Наблюдение
01/2024	Battement tendujete с переводом из параллельного в выворотное положение и наоборот.	Групповое	3		3	Наблюдение
02/2024	Grand battemen tjete с подъем пятки опорной ноги во время броска	Групповое	3		3	Наблюдение
03/2024	Упражнения stretch-характера (растяжка).	Групповое	4		4	Наблюдение
04/2024	Упражнения на середине зала: проработка deep body bend, side stretch; изгибы торса: curve, arch, roll down.	Групповое	3	1	4	Наблюдение
05/2024	«Джаз-Модерн»: упражнения на середине зала: овладение системой растяжки stretch; овладение характером и особенностями классического, традиционного джаза.	Групповое	3	1	4	Наблюдение
05/2024	«Джаз - Модерн»: танцевальные комбинации.	Групповое	4		4	Наблюдение
	Итоговое занятие		2		2	
	ИТОГО:		85	6	91	

Календарно-учебный график

группа 8-11 лет

Месяц	Тема Занятия	Форма Проведения занятий	Ко-во часов			Форма контроля
			Практика	Теория	Всего	
09/2023	Вводное занятие. Инструктаж ТБ.	Групповое		1	1	Наблюдение
	Классический танец		19	2	21	Наблюдение
09/2023	Экзерсис у спинки стула: demi-plie, grand-plie, battement tendu, battement tendu jete.	Групповое	3	1	4	Наблюдение
10/2023	Экзерсис на середине зала выполняется на полупальцах и с большой амплитудой движения: demi-plie, grand-plie	Групповое	3		3	Наблюдение
11/2023	Экзерсис у спинки стула: rond de jambe par terre, battements frappes.	Групповое	3		3	Наблюдение
12/2023	Экзерсис на середине rond de jambe par terre, battements frappes	Групповое	3		3	Наблюдение
01/2024	Экзерсис у спинки стула: battements fondus, battements releves lens, battements developpes, grands battements jetes.	Групповое	3		3	Наблюдение
02/2024	Экзерсиз на середине battements fondus, battements releves lens, battements developpes, grands battements jetes.	Групповое	2		2	Наблюдение
03/2024	Упражнения по диагонали. Вращения: Туры, fouette и пируэт на месте и с продвижением по диагонали.	Групповое	2	1	3	Наблюдение
	Народно-сценический танец		36	3	39	
09/2023	Особенности исполнения русского народного танца. Экзерсис на середине зала: простой поклон; хороводный шаг на всей стопе, с продвижением, в рисунке.	Групповое	3	1	4	Наблюдение
09/2023	Экзерсис у спинки стула: позиции ног; позиции и положения рук; постановка корпуса.	Групповое	3		3	Наблюдение

10/2023	Экзерсис на середине зала: простой поклон; Композиции русского народного танца на середине зала: положения рук 1-й, 2-й и 3-позиции,	Групповое	3		3	Наблюдение
10/2023	Экзерсис на середине зала: позиции ног 1-й, 2-й и 3-й, передвижения в массовых танцах – "цепочка", "круг", "звездочка", "карусель", "корзиночка".	Групповое	2		2	Наблюдение
11/2023	Подготовка к началу движения (preparation); Переводы ног из позиции в позицию; Приседания по 1-й, 2-й и 3-й открытым позициям.	Групповое	3		3	Наблюдение
11/2023	Упражнение с напряженной стопой (battments tendus) из 1-й позиции прямой на каблук с полуприседанием (demi-plie) на опорной ноге. Выведение ноги на носок, каблук, носок из 3-й и 5-й позиции вперед, в сторону и назад с полуприседанием в исходной позиции.	Групповое	2	1	3	Наблюдение
12/2023	Выведение ноги на носок, каблук, носок из 3-й и 5-й позиции вперед, в сторону и назад с полуприседанием в исходной позиции. Маленькие броски (battments tendus jetes) вперед, в сторону и назад по 3-й открытой позиции с полуприседанием на опорной ноге.	Групповое	3		3	Наблюдение
12/2023	Репетиционная работа. Постановочная работа. "Барыня"	Групповое	4		4	
01/2024	.Подготовка к «веревочке», скольжение работающей ноги по опорной в открытом положении на всей стопе.	Групповое	2		2	Наблюдение
02/2024	Развертывание работающей ноги на 45 градусов (battement developpes) вперед, в сторону и назад, на вытянутой ноге.	Групповое	2		2	Наблюдение
03/2024	Экзерсис на середине зала: использование рисунка в хороводах: змейка, круг, ручеек, колонна, улитка. Топающий шаг на всей стопе с продвижением вправо, влево.	Групповое	2	1	3	Наблюдение

04/2024	Экзерсис на середине зала: использование рисунка в хороводах: цепочка, круг, ручеек, колонна, улитка. Подскок на месте с продвижением вперед, назад и во круг себя. Ключ простой. Веревочка простая.	Групповое	3		3	Наблюдение
05/2024	Репетиционная работа. Постановочная работа. "Барыня"	Групповое	4		4	
	Гимнастика		12	2	14	
09/2023	Режим питания, распорядок дня, правило личной гигиены, закаливания.	Групповое	2	1	3	Самоконтроль состояния здоровья.
10/2023	Стретчинг. Релаксационные упражнения. Дыхательные практики.	Групповое	1		1	Наблюдение
11/2023	Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса.	Групповое	2		2	Наблюдение
12/2023	Упражнения для развития силы мышц рук. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.	Групповое	1		1	Наблюдение
01/2024	Упражнения для развития мышц спины. Упражнения для развития мышц ног, связок голеностопного сустава.	Групповое	2		2	Наблюдение
02/2024	Упражнения для развития выносливости. Упражнения на гибкость и подвижности в суставах.	Групповое	1		1	Наблюдение
03/2024	Упражнения для развития координации. Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата.	Групповое	1		1	Наблюдение
04/2024	Сальтовые элементы; рондад-фляк-сальто назад с поворотами	Групповое	2	1	3	Наблюдение
	Современный эстрадный танец "Джас-Модерн"		46	2	48	
09/2023	Жизнь и творчество Элвина Эйли.	Групповое		1	1	Наблюдение
09/2023	«Экзерсис non-stop»:demi и grandplie с переводом стоп и коленей из выворотного положения в параллельное и наоборот.	Групповое	3		3	Наблюдение
10/2023	Demi и grandplie в сочетании с releve.	Групповое	3		3	Наблюдение
10/2023	Battement tendu с переводом из параллельного положения в выворотное и наоборот. Battement tendu с использованием brash.	Групповое	3		3	Наблюдение

11/2023	Battement tendu с подъемом пятки опорной ноги во время вынесения на носок или броска.	Групповое	3		3	Наблюдение
11/2023	Battement tendujete с переводом из параллельного в выворотное положение и наоборот.	Групповое	3		3	Наблюдение
12/2023	Battement tendujete с подъемом пятки опорной ноги во время выноса на носок или Rond de jambe par terre с подъемом ноги на 45 градусов.	Групповое	3		3	Наблюдение
12/2023	Ronddejambe par terre с подъемом на 90 градусов.	Групповое	3		3	Наблюдение
01/2024	Grand battement tete с подъем пятки опорной ноги во время броска	Групповое	3		3	Наблюдение
02/2024	Grand battement tete по всем направлениям через developpees. Арабески.	Групповое	3		3	Наблюдение
03/2024	Упражнения stretch-характера (растяжка).	Групповое	3		3	Наблюдение
03/2024	Импровизация. Индивидуальные постановки обучающихся: подбор музыкального материала, составление схем создания номера, создание танцевальных этюдов на основе изученного материала	Групповое	3	1	4	Наблюдение
04/2024	Вращения: штопорные вращения. Tours: со 2 позиции на 180, 360, 720 градусов; из 4 позиции на 180, 360, 720 градусов; в позах (effacee, croisee). Tours chaine по диагонали.	Групповое	4		4	Наблюдение
04/2024	Упражнения на середине зала: проработка deep body bend, side stretch; изгибы торса: curve, arch, roll down.	Групповое	3		3	Наблюдение
05/2024	«Джаз-Модерн»: упражнения на середине зала: овладение системой растяжки stretch; овладение характером и особенностями классического, традиционного джаза.	Групповое	3		3	Наблюдение
05/2024	«Джаз - Модерн»: танцевальные комбинации.	Групповое	3		3	Наблюдение
	Итоговое занятие		2		2	
	ИТОГО:		115	10	125	

Список литературы ДЛЯ ПЕДАГОГА:

1. Базарова Н. П., Классический танец.- Л.: Искусство 2009г.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии. «Респект Люкс» СП.: 2005г
3. Васильева Е. Танец.- М.: Искусство, 2008г.
4. Джозеф С.Хавилер «Тело танцора» 2013г.
5. Захаров Р.Искусствобалетмейстера.- М.: Искусство, 2005г.
6. Захаров Р.Сочинениетанца.- М.: Искусство, 2008г.
7. Калинина С.А. Духовная культура России. - М., 2006.
8. Левинов А. «Мастер балета» 2013г.
9. Мессерер А. Танец. Мысль. Время.- М.: Искусство, 2007г.
- 10.Никитин В.Ю. Модерн-танец: начало обучения / В.Ю. Никитин .- М., 2009
- 11.Петровский Е.Н. Культурное наследие. - М., 2007.
- 12.Секрет танца. – СПб: ТОО «Диамант», ООО «Золотой век»,2008.
- 13.Сломский Ю. Дидло. – Л.-м.: Искусство, 2008г.
- 14.Советские балеты: Крат. Содержание. – М.: Сов. Композитор, 2005г.
- 15.Тарасов Н. Классический танец. – М.: Искусство, 2007г.
- 16.Хочу танцевать: Метод. Пособие. – М.: Махаон, 2006г.
- 17.Шереметьевская Н. Танец на эстраде. – М.: Искусство, 2010г.
- 18.Эльшин Н. Образы Танца. – М.: Знание, 2013г.

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Аркина Н. Балет и литература.- М.; Знание, 2005г.
2. Ваганова А. Основы классического танца.- М.:
3. Вашкевич А. «История хореографии» 2012г:
4. Карп П.Младшая муза. – М.: Дет. лит., 2006
5. Александрова, Н. А. Танец модерн. Пособие для начинающих - Планета музыки, 2016.
6. Пасютинская В. Волшебный мир танца: Кн. для учащихся. – М.: Просвещение, 2005.
7. Поиграем, потанцуем: Упражнение для детей дошкольного возраста. – СПб: АКЦИДЕНТ, 2017.
8. Столярова А.А. «Тридцать четыре куклы», Куклы для детей и взрослых,
9. Балет Ленинграда. - Москва: ИЛ, 2014.Лэрд Уолтер.

10. Техника латиноамериканских танцев.- М.«Артис».2008
11. Спиридонова И.А. Сюжетные танцы. - М., «Советская Россия»,2010.
12. Уральская В.И. «Рождения танца»2013г.
13. Филатов И. Д. Дорога к танцу.- М., «Планета», 2009.
14. Пин Ю.С. Пересмотренная техника латиноамериканских танцев.-С.-Пб., «Rest»,2019