

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Озёрская средняя школа им.Д.Тарасова»

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы  Е.М.Юлдашева
Приказ № 32
от 2 июня 2017 года



Дополнительная
общеразвивающая программа
«Хореография»

Направленность: художественная
Возраст детей: 7-16 лет
Срок реализации: 9 лет

Программу составила:
Крючкова
Ольга Анатольевна
педагог-хореограф

г. Озерск

2017

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Хореография» (далее - Программа) Озерской средней школы им.Д.Тарасова (далее - Учреждение) разработано в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Минобрнауки России от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Направленность Программы

Состоит в том, чтобы развивать в детях пластичность, выразительность, общую культуру движений.

Ребенок постепенно, шаг за шагом, пройдет подготовку и познакомится с основами танца.

Ритмические движения, с которых начинаются занятия, разовьют у ребенка чувство ритма, умение двигаться под музыку. Ведь музыкальное воспитание готовит детей к умению слушать, воспринимать, оценивать музыку, развивать любовь к искусству.

Чтобы красиво танцевать, нужно научиться владеть своим телом и знать его возможности. С помощью упражнений ребенок разогревает свои мышцы и готовится к более сложным танцевальным упражнениям. Так же он научится держать правильную осанку и следить за ней.

С помощью импровизационных и образных игр ребенок сможет не только изобразить пластику растений и любимых животных, но и придумать, сыграть небольшие сценки – этюды на заданные темы.

Новизна Программы

Данная программа построена на изучении бального танца. Потребность в такой программе очень большая. В отличие от существующих программ по хореографии, в которых главное внимание уделяется технике движения, создание образа сопровождает высоко технически исполненная композиция, в данной программе на первое место ставится именно образная, духовная сторона танца. Целью данной программы является не танец, а ребенок, в котором формируется система ценностей, этическое воспитание.

Актуальность Программы

Данного образовательного курса заключается в том, что до сих пор существовали программы по хореографии для профессионального образования, а в общеобразовательной школе были только программы по художественной ритмике.

Однако у современных школьников ярко выражен интерес к танцевальному искусству. Необходимо приобщать детей к творческой деятельности. Вместе с детьми создавать ритмические импровизации,

танцевальные композиции, несложные игровые миниатюры, инсценировки, а также концертные костюмы. Коллективные творческие проекты дети демонстрируют на праздниках, концертах, фестивалях танца.

Педагогическая целесообразность Программы

Определяется воспитательной работой в классах начальной школы, мариинских и кадетских классах, которая предусматривает еженедельные занятия хореографией. Обучающиеся приобретают навыки хореографии, также в программу включена постановочная деятельность и воспитательная работа.

Хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актерском мастерстве. Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Получение сведений о танцах разных народов и различных эпох необходимо, т.к. каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер. Танцевальный материал дается в элементах и движениях, разучивается по правилам школы классического, народного и бального танца. Показателем танцевальной культуры является эмоциональное восприятие хореографического искусства, способность самостоятельно оценить хореографическое произведение, музыкальность и выразительность, благородство манеры исполнения, понимание выразительности отдельных элементов, чувство товарищества и взаимопомощи. Программа является основой занятия. Она предусматривает систематическое и последовательное обучение. Однако, учитель, придерживаясь содержания программы, может творчески подходить к проведению занятий. Это зависит от уровня общего и музыкального развития детей, условий работы.

Теоретическая часть каждого раздела содержит перечень знаний, получаемых в процессе обучения: знания по музыкальной грамоте и выразительному языку танца, знания о характерных чертах и истории танца различных эпох и народов, знания по музыкальному этикету. В практическую часть входит перечень умений и навыков: упражнений, движений, танцев.

Цель Программы

Программа «Хореография» рассчитана на 9 лет и разбита на 2 блока, имеющие свои цели и задачи.

Блок «Ритмика и танец»

Цель: общее физическое развитие, приобщение детей к танцевальному искусству, формирование первоначальных танцевальных навыков.

Учебная программа по ритмике и танцу младшего школьного возраста с 1 по 3 класс в общеобразовательной школе, по одному часу в неделю со всем классом. Ритмикой и танцем могут заниматься все физически здоровые дети, начиная с 6 - 7 лет.

Блок «Бальные танцы»

Данная программа предназначена для преподавания курса хореографии для двух возрастных групп учащихся кадетских и мариинских классов. Первая – это младшая возрастная группа (учащиеся 4-6 классов). Программа для этой группы рассчитаны на 3 года обучения. Занятия осуществляются в форме кружковой работы. Вторая – это старшая возрастная группа (учащиеся 7-10 классов). Программа для старшей группы также рассчитаны на 4 года обучения. Занятия проводятся один раз в неделю, по два академических часа со всем классом.

Цели: научить учащихся передавать характер музыки, ее образное содержание через пластику движения под музыку, научить правильно и красиво двигаться, укрепить мышечный корсет и исправить недостатки осанки, воспитать в детях чувство коллективизма, сопереживания, общения с друзьями.

Задачи Программы

Обучающие

- овладеть знаниями, умениями, навыками танцевального искусства.

Развивающие:

- развивать музыкальные способности детей;
- распознать в ребенке потенциальные возможности и помочь ему в их развитии;
- развивать творческие, индивидуальные способности духовного мира ребенка.

Воспитательные:

- воспитать культурно образованную личность.

Формы и режим занятий

Количественный анализ:

- посещаемость, статические данные;

- фиксация занятий в рабочем журнале;
- отслеживание результатов (наблюдение, диагностика)
- практический результат.

Качественный анализ:

- форсирование навыков и умений;
- анализ успеваемости деятельности и достижения цели;
- анализ диагностического материала;
- сравнительный анализ исходного и актуального состояния проблемы.

Планируемые результаты

- танцевать индивидуально и в коллективе, соблюдая ритм, темп и музыкальные фразы;
- уметь воспринимать и передавать в движении образ;
- уметь импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные оригинальные комбинации;
- ритмично двигаться, соблюдая колорит и стиль танцевального направления;
- понимать и чувствовать ответственность за правильное исполнение в коллективе.

Форма подведения итогов реализации Программы

Формой подведения итогов реализации данной дополнительной образовательной программы является участие детей в различных школьных мероприятиях и танцевальных конкурсах различного уровня – межшкольных и городских. Также запланированы утренники, концерты, конкурсы хореографических коллективов.

Во время промежуточной и итоговой аттестации запланировано проведение открытых уроков.

Учебно-тематический план

1 год обучения

| № | Содержание разделов и тем | Теория | Практика |
|---|---------------------------|--------|----------|
| 1 | Вводное занятие | 1 | |

| | | | |
|---|---|-----------|-----------|
| 2 | Азбука танцевального движения (экзерсис у станка) | 2 | 10 |
| 3 | Танцевальные движения | | 19 |
| 4 | Танцевальные этюды и танцы | 4 | 12 |
| 5 | Всего часов | 7 | 41 |
| 6 | Общий объем часов (теория + практика) | 48 | |

2 год обучения

| № | Содержание разделов и тем | Теория | Практика |
|---|---|-----------|-----------|
| 1 | Вводное занятие | 1 | |
| 2 | Азбука танцевального движения (экзерсис у станка) | 3 | 9 |
| 3 | Танцевальные движения | | 16 |
| 4 | Танцевальные этюды и танцы | 3 | 16 |
| 5 | Всего часов | 7 | 41 |
| 6 | Общий объем часов (теория + практика) | 48 | |

3 год обучения

| № | Содержание разделов и тем | Теория | Практика |
|---|---|-----------|-----------|
| 1 | Вводное занятие | 1 | |
| 2 | Азбука танцевального движения (экзерсис у станка) | 2 | 10 |
| 3 | Танцевальные движения | | 15 |
| 4 | Танцевальные этюды и танцы | 4 | 16 |
| 5 | Всего часов | 7 | 41 |
| 6 | Общий объем часов (теория + практика) | 48 | |

4 год обучения

| № | Содержание разделов и тем | Теория | Практика |
|---|--|-----------|-----------|
| 1 | Вводное занятие | 1 | 1 |
| 2 | Азбука танцевального движения | 1 | 7 |
| 3 | Постановка корпуса | | 10 |
| 4 | Элементы классического танца | 2 | 8 |
| 5 | Элементы бального, историко-бытового танца | 3 | 15 |
| 6 | Всего часов | 7 | 41 |
| 7 | Общий объем часов (теория + практика) | 48 | |

5 год обучения

| № | Содержание разделов и тем | Теория | Практика |
|---|---------------------------|--------|----------|
|---|---------------------------|--------|----------|

| | | | |
|---|--|-----------|-----------|
| 1 | Вводное занятие | 1 | 1 |
| 2 | Азбука танцевального движения | 2 | 14 |
| 3 | Постановка корпуса | 2 | 15 |
| 4 | Элементы классического танца | 3 | 10 |
| 5 | Элементы бального, историко-бытового танца | 6 | 42 |
| 6 | Всего часов | 14 | 82 |
| 7 | Общий объем часов (теория + практика) | 96 | |

6 год обучения

| № | Содержание разделов и тем | Теория | Практика |
|---|--|-----------|-----------|
| 1 | Вводное занятие | 1 | 1 |
| 2 | Азбука танцевального движения | 3 | 15 |
| 3 | Постановка корпуса | 2 | 10 |
| 4 | Элементы классического танца | 6 | 15 |
| 5 | Элементы бального, историко-бытового танца | 3 | 40 |
| 6 | Всего часов | 15 | 81 |
| 7 | Общий объем часов (теория + практика) | 96 | |

7 год обучения

| № | Содержание разделов и тем | Теория | Практика |
|---|--|-----------|-----------|
| 1 | Организационная работа | 1 | 1 |
| 2 | Учебно-тренировочная работа | 3 | 14 |
| 3 | Постановочная и репетиционная работа | 4 | 25 |
| 4 | Всего часов | 8 | 40 |
| 5 | Общий объем часов (теория + практика) | 48 | |

8 год обучения

| № | Содержание разделов и тем | Теория | Практика |
|---|--|-----------|-----------|
| 1 | Организационная работа | 1 | 1 |
| 2 | Учебно-тренировочная работа | 3 | 15 |
| 3 | Постановочная и репетиционная работа | 3 | 25 |
| 4 | Всего часов | 7 | 41 |
| 5 | Общий объем часов (теория + практика) | 48 | |

9 год обучения

| № | Содержание разделов и тем | Теория | Практика |
|---|--------------------------------------|--------|----------|
| 1 | Организационная работа | 1 | 1 |
| 2 | Учебно-тренировочная работа | 2 | 14 |
| 3 | Постановочная и репетиционная работа | 4 | 26 |

| | | | |
|---|--|-----------|-----------|
| 4 | Всего часов | 7 | 41 |
| 5 | Общий объем часов (теория + практика) | 48 | |

Календарный учебный график

Блок «Ритмика и танец»

1 год обучения

(младшая возрастная группа)

| Календарные месяцы | Содержание | Задачи | Методические приемы | Наглядность | Примечание |
|--------------------|---|--|---|------------------------|------------|
| Сентябрь | Организационное занятие. Поклон реверанс. | Обучить танцевальному этикету | Беседа с детьми о целях и задачах первого года обучения, о правилах поведения на уроках ритмики, о форме одежды для занятий | Методические пособия | |
| | Вытягивание, сокращение и разворачивание стопы. | Обеспечить развитие силы и эластичности берцовых икроножных мышц | Работа над постановкой ног. Освоение новых упражнений | Наглядная демонстрация | |
| | Упражнения на укрепления мышц брюшного пресса | Обеспечить формирование правильной осанки | Освоение новых упражнений | Наглядная демонстрация | |
| | Упражнения для улучшения | Обеспечить | Освоение новых | Наглядная | |

| | | | | | |
|---------|---|--|---|--|--|
| | гибкости позвоночника | формирование правильной осанки | упражнений | демонстрация | |
| Октябрь | Упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов | Обеспечить подвижность суставов | Освоение новых упражнений | Наглядная демонстрация | |
| | Упражнения для улучшения координации движений | Обеспечить улучшение вестибулярного аппарата | Работа над постановкой ног, рук. Корпуса. Освоение новых упражнений | Наглядная демонстрация | |
| | Упражнения для улучшения ориентации в пространстве | Обеспечить улучшение вестибулярного аппарата | Работа над постановкой ног, рук. Корпуса. Освоение новых упражнений | Наглядная демонстрация | |
| | Позиции ног | Обеспечить формирование правильной осанки | Работа над постановкой ног. Освоение новых упражнений | Наглядная демонстрация. Методическое пособие | |
| | Позиции рук | Обеспечить формирование правильной осанки | Работа над постановкой рук. Освоение новых упражнений | Наглядная демонстрация. Методическое пособие | |
| Ноябрь | Шаг на полупальцах | Обеспечить развитие силы и | Работа над постановкой ног. | Наглядная демонстрация. | |

| | | | | | |
|---------|------------------------|--|---|-------------------------|--|
| | | эластичности берцовых икроножных мышц | Освоение новых упражнений | | |
| | Поскоки на месте | Обеспечить развитие силы и эластичности берцовых икроножных мышц | Освоение новых упражнений | Наглядная демонстрация. | |
| | Поскоки с продвижением | Обеспечить развитие силы и эластичности берцовых икроножных мышц | Повторение предыдущих упражнений и освоение новых | Наглядная демонстрация. | |
| Декабрь | Поскоки вокруг себя | Обеспечить развитие силы и эластичности берцовых икроножных мышц | Повторение предыдущих упражнений и освоение новых | Наглядная демонстрация. | |
| | Положения рук в танцах | Обеспечить правильное формирование осанки | Освоение новых упражнений | Наглядная демонстрация. | |
| | Танцевальный бег | Обеспечить развитие силы и | Работа над постановкой ног. | Наглядная демонстрация. | |

| | | | | | |
|--------|---|---|--|-------------------------|--|
| | | эластичности берцовых икроножных мышц | Освоение новых упражнений | | |
| | Танцевальный бег с различным положением рук | Обеспечить развитие силы и эластичности берцовых икроножных мышц. Правильное формирование осанки | Работа над постановкой ног, рук, корпуса. Освоение новых упражнений | Наглядная демонстрация. | |
| | Танцевальный бег с различным положением рук | Обеспечить развитие силы и эластичности берцовых икроножных мышц. Правильное формирование осанки | Работа над постановкой ног, рук, корпуса. Отработка упражнений | Наглядная демонстрация | |
| Январь | Прохлопывание ритмических рисунков | Определить наличие музыкального слуха | Освоение новых упражнений. Выполнение заданий | Наглядная демонстрация. | |
| | Протопывание ритмических рисунков | Определить наличие | Выполнение заданий. Работа | Наглядная демонстрация. | |

| | | | | | |
|---------|---|--|--|--|--|
| | | музыкального слуха | над постановкой ног | | |
| | Притопы | Обеспечить развитие силы и эластичности берцовых икроножных мышц | Работа над постановкой ног, корпуса. | Наглядная демонстрация. | |
| | Построения и перестроения: в колонны по одному, по двое | Обеспечить улучшение ориентации в пространстве | Освоение новых упражнений | Наглядная демонстрация. Видеоматериалы | |
| Февраль | Построения и перестроения: в колонны по одному, по двое | Обеспечить улучшение ориентации в пространстве | Отработка упражнений | Наглядная демонстрация | |
| | Построения и перестроения: в шеренги по одному, по двое | Обеспечить улучшение ориентации в пространстве | Освоение новых упражнений | Наглядная демонстрация. Видеоматериалы | |
| | Построения и перестроения: в шеренги по одному, по двое | Обеспечить улучшение ориентации в пространстве | Отработка упражнений | Наглядная демонстрация | |
| | Разучивание бокового галопа | Обеспечить улучшение ориентации в пространстве | Работа над постановкой ног, рук, корпуса. Освоение новых | Наглядная демонстрация | |

| | | | | | |
|--------|---------------------------|---|---|--|--|
| | | | упражнений | | |
| Март | Отработка бокового галопа | Обеспечить улучшение ориентации в пространстве | Отработка упражнений | Наглядная демонстрация | |
| | Построения и перестроения | Обеспечить улучшение ориентации в пространстве | Отработка движений | Наглядная демонстрация. Видеоматериалы | |
| | Построения и перестроения | Обеспечить улучшение ориентации в пространстве | Отработка движений | Наглядная демонстрация. Видеоматериалы | |
| | Прыжки по 6 позиции | Обеспечить правильное формирование осанки, развить силу м выносливость мышц | Работа над постановкой ног, рук, корпуса. Освоение новых упражнений | Наглядная демонстрация | |
| Апрель | Прыжки по 1 позиции | Обеспечить правильное формирование осанки, развить силу м выносливость мышц | Работа над постановкой ног, рук, корпуса. Освоение новых упражнений | Наглядная демонстрация | |
| | Разучивание шага польки | Обеспечить | Работа над | Наглядная | |

| | | | | | |
|-----|-----------------------|--|--|------------------------|--|
| | | развитие силы и эластичности берцовых икроножных мышц, правильное формирование осанки | постановкой ног, рук, корпуса. Освоение новых упражнений | демонстрация | |
| | Отработка шага польки | Обеспечить развитие силы и эластичности берцовых икроножных мышц, правильное формирование осанки | Отработка | Наглядная демонстрация | |
| | Отработка шага польки | Обеспечить развитие силы и эластичности берцовых икроножных мышц, правильное формирование осанки | Отработка | Наглядная демонстрация | |
| Май | «Ковырялочка» | Обеспечить эмоциональную | | Наглядная демонстрация | |

| | | | | | |
|------|-------------------------------|---|----------------------------|------------------------|--|
| | | разгрузку учащихся | | | |
| | Танцевальные этюды | Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся | Массовые этюды | Наглядная демонстрация | |
| Июнь | Танцевальные этюды | Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся | Массовые этюды | Наглядная демонстрация | |
| | Танцевальные этюды | Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся | Сольные этюды | Наглядная демонстрация | |
| | Танцевальные этюды | Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся | Сольные этюды | Наглядная демонстрация | |
| Июль | Постановка концертных номеров | Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся | Постановка сольных номеров | Наглядная демонстрация | |
| | Постановка концертных номеров | Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся | Постановка сольных номеров | Наглядная демонстрация | |
| | Постановка концертных номеров | Обеспечить эмоциональную | Постановка сольных номеров | Наглядная демонстрация | |

| | | | | | |
|--------|-------------------------------|---|----------------------------|--|--|
| | | разгрузку учащихся | | | |
| | Постановка концертных номеров | Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся | Постановка сольных номеров | Наглядная демонстрация | |
| Август | Постановка концертных номеров | Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся | Массовые концертные номера | Наглядная демонстрация | |
| | Постановка концертных номеров | Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся | Массовые концертные номера | Наглядная демонстрация | |
| | Постановка концертных номеров | Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся | Массовые концертные номера | Наглядная демонстрация | |
| | Итоговое занятие | Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся | Подведение итогов | Видеоматериалы, наглядная демонстрация | |

Содержание программы для 1 года обучения

1) Организационная работа

Беседа с детьми о целях и задачах первого года обучения, о правилах поведения на уроках ритмики, о форме одежды для занятий.

Тема 1. Характер музыкального произведения, его темп, динамические оттенки, легато-стаккато. Умение слушать музыку, определять ее характер, отражать в движении разнообразные оттенки характера музыкальных произведений (веселый, спокойный, энергичный, торжественный). Знакомство с выразительным значением темпа музыки (очень медленно, медленно, умеренно, быстро, очень быстро). Умение выполнять движения в разных темпах. Различать разнообразные динамические оттенки музыки (очень тихо, тихо, умеренно, быстро, громко, очень громко). Умение выполнять движения с различной силой, амплитудой в зависимости от динамических оттенков музыки. Понятие легато (связанно) и стаккато (отрывисто) в музыке и движении.

Тема 2. Строение музыкального произведения. Знакомство со строением музыкального произведения. Понятия: вступление, части (в частях тема), музыкальная фраза. Умение менять движение в зависимости от смены музыкальных частей, фраз. Музыкальный материал. Определение характера, темпа, строения музыкального произведения и передача их в движении.

2) Партерный экзерсис на полу и у станка

1. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.
2. Вытягивания, разворачивание и сокращение стопы “Развивает силу и эластичность берцовых и икроножных мышц, способствует развитию сухожилий пальцев стоп и пяточных “ахиллового” сухожилия, развивает выворотность тазобедренных, голеностопных суставов”.
3. Повороты головы, упражнения на развитие мышц шеи.
4. Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава.
5. Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов.
6. Упражнения на укрепления мышц брюшного пресса, спины и поясничного отдела позвоночника.
7. Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.
8. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра.
9. Упражнения на улучшения гибкости коленных суставов.

3) Танцевальные движения

1. Поклон реверанс,
2. Сценический шаг,
3. Шаг на полупальцах.
4. Легкий бег;
5. Поскоки: на месте, с продвижением вперед, вокруг себя;
6. Удары стопой по 6-й и 3-й позициям;
7. Танцевальный бег с различным положением рук (на поясе, в стороны, за спиной);
8. Притопы, хлопки в ладоши по одному и в парах;
9. «Ковырялочка»;
10. Движения плеч и корпуса: подъем плеч в различном темпе и характере, поочередное выведение плеча вперед, наклоны корпуса вперед, назад, в сторону.
11. Движение головы; повороты направо - налево, в различном характере, вверх- вниз с различной амплитудой, наклоны вправо - влево (с различной амплитудой).
12. Боковой галоп;
13. Шаг польки;
14. Прыжки по 6 поз, и поочередным выбрасыванием ног вперед;
15. Перевод рук из подготовительного положения в 1-ю. 2-ю, позицию и обратно. Раскрывание рук из положения «на поясе» в 1-ю позицию, 2-ю поз, возвращение рук на пояс через 1-ю позицию.

4) Положения рук в танцах

1. Руки на поясе “большой палец обращен назад”;
2. Подбоченившись “кисти сжаты в кулаки и поставлены на пояс”;
3. Руки свободно опущены, ладони раскрыты навстречу движения.
4. Руки скрещены перед грудью;
5. Одна рука на поясе, другая с платочком поднята в сторону - вверх и слегка согнута в локте “только девочки”;
6. Руки убраны за спину.

5) Танцевальные этюды и танцы

1. Упражнения на ориентировку в пространстве:
 - Различие правой, левой, ноги, руки, плеча;

- Повороты вправо и влево;
- Построение в колонну по одному, по два в пары;
- Перестроение из колонны в шеренгу и обратно;
- Круг, сужение и расширение круга;
- Свободное размещение в зале с последующим возвращением в колонну, шеренгу или круг.

2. Танцевальные этюды и танцы, построенные на танцевальном шаге в разном характере и ритме.

Основные требования, предъявляемые к исполнению танцев: музыкальность, грамотность, красота и выразительность. Понятие об интервалах. Понятие о движении по линии танца и против линии танца. Понятие о ведущей роли мальчика в парном танце. Понятие об ансамбле.

2 год обучения
(младшая возрастная группа)

| Календарные месяцы | Содержание | Задачи | Методические приемы | Наглядность | Примечание |
|-----------------------|--|--|--|--|------------|
| Сентябрь | Организационное занятие. Поклон. | Длительности, ритмический рисунок, акценты, музыкальный размер | Беседа с детьми о целях и задачах второго года обучения, о правилах поведения на уроках ритмики. | Методические пособия | |
| | Общеразвивающие упражнения | Обеспечить формирование правильной осанки | Работа над постановкой ног. Освоение новых упражнений | Наглядная демонстрация | |
| | Перестроение из круга в два ряда | Обеспечить улучшение ориентации в пространстве | Освоение новых упражнений | Наглядная демонстрация. Видеоматериалы | |
| | Перестроение из круга в два ряда | Обеспечить улучшение ориентации в пространстве | Отработка упражнений | Наглядная демонстрация | |
| Октябрь | Релеве (подъем на полупальцы) по 1 позиции | Обеспечить формирование правильной осанки | Работа над постановкой ног, корпуса. Освоение новых упражнений | Наглядная демонстрация | |

| | | | | | |
|--------|--|--|---|--|--|
| | Релеве (подъем на полупальцы) по 2 и 3 позиции | Обеспечить формирование правильной осанки | Работа над постановкой ног, корпуса. Освоение новых упражнений | Наглядная демонстрация | |
| | Батман тандю по 1 позиции | Обеспечить формирование правильной осанки | Работа над постановкой ног, рук, корпуса. Освоение новых упражнений | Наглядная демонстрация | |
| | Сотте (прыжок с двух ног на две) по 1 позиции | Обеспечить формирование правильной осанки | Работа над постановкой ног. Освоение новых упражнений | Наглядная демонстрация. | |
| | Сотте (прыжок с двух ног на две) по 2, 3 позиции | Обеспечить формирование правильной осанки | Работа над постановкой рук. Освоение новых упражнений | Наглядная демонстрация. | |
| Ноябрь | Перестроение из круга в два ряда | Обеспечить улучшение ориентации в пространстве | Освоение новых упражнений | Наглядная демонстрация. Видеоматериалы | |
| | Деми плие по 2 позиции | Обеспечить развитие силы и эластичности берцовых икроножных мышц | Работа над постановкой ног, рук, корпуса. Освоение новых упражнений | Наглядная демонстрация. | |
| | Шаг польки | Обеспечить развитие силы и эластичности | Освоение новых упражнений | Наглядная демонстрация. | |

| | | | | | |
|---------|---------------------------|--|---|-------------------------|--|
| | | берцовых икроножных мышц, правильное формирование осанки | | | |
| Декабрь | Шаг польки | Обеспечить развитие силы и эластичности берцовых икроножных мышц, правильное формирование осанки | Отработка | Наглядная демонстрация. | |
| | Шаг польки | Обеспечить развитие силы и эластичности берцовых икроножных мышц, правильное формирование осанки | Отработка | Наглядная демонстрация. | |
| | Поскоки и перескоки | Обеспечить развитие силы и эластичности берцовых икроножных мышц | Работа над постановкой ног. Освоение новых упражнений | Наглядная демонстрация. | |
| | Поскоки и перескоки | Обеспечить развитие силы и эластичности берцовых икроножных мышц. Правильное формирование осанки | Отработка | Наглядная демонстрация. | |
| | Батман тандю по 3 позиции | Обеспечить развитие силы и эластичности берцовых икроножных мышц. Правильное формирование осанки | Работа над постановкой ног, рук, корпуса. Освоение новых упражнений | Наглядная демонстрация | |
| Январь | «Припадание» | Обеспечить | Освоение новых | Наглядная | |

| | | | | | |
|---------|--|--|--|--|--|
| | | эмоциональную разгрузку учащихся | упражнений. Выполнение заданий | демонстрация. | |
| | «Припадание» | Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся | Выполнение заданий. Работа над постановкой ног | Наглядная демонстрация. | |
| | Подготовка к присядкам | Обеспечить развитие силы и эластичности берцовых икроножных мышц | Работа над постановкой ног, корпуса. | Наглядная демонстрация. | |
| | Присядка «мячик» по 6 позиции | Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся | Освоение новых упражнений | Наглядная демонстрация | |
| Февраль | Присядка «мячик» по 6 позиции | Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся | Отработка упражнений | Наглядная демонстрация | |
| | «Ковырялочка» | Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся | Повторение. Отработка | Наглядная демонстрация. Видеоматериалы | |
| | Шанжман де пье (прыжок с 2 ног на 2 с переменной ног) по 3 позиции | Обеспечить развитие силы и эластичности берцовых икроножных мышц, правильное формирование осанки | Отработка упражнений | Наглядная демонстрация | |
| | Перестроение из рядов в 2, 3 круга | Обеспечить улучшение ориентации в | Работа над постановкой ног, | Наглядная демонстрация | |

| | | | | | |
|--------|--|--|--|-------------------------|--|
| | | пространстве | рук, корпуса. Освоение новых упражнений | | |
| Март | Шаг русского хоровода | Обеспечить развитие силы и эластичности берцовых икроножных мышц, правильное формирование осанки | Работа над постановкой ног, рук, корпуса. Освоение новых упражнений | Наглядная демонстрация | |
| | Повороты в прыжке налево и направо по точкам | Обеспечить улучшение ориентации в пространстве | Работа над постановкой ног, рук, корпуса. Освоение новых упражнений | Наглядная демонстрация. | |
| | Батман жете по 1 позиции | Обеспечить правильное формирование осанки | Работа над постановкой ног, рук, корпуса. Освоение новых упражнений | Наглядная демонстрация. | |
| | Батман жете по 3 позиции | Обеспечить правильное формирование осанки | Работа над постановкой ног, рук, корпуса. Освоение новых упражнений | Наглядная демонстрация | |
| Апрель | «Моталочка» | Обеспечить правильное формирование осанки, развить силу и выносливость мышц | Работа над постановкой ног, рук, корпуса. Освоение новых упражнений | Наглядная демонстрация | |

| | | | | | |
|------|--|---|---|------------------------|--|
| | «Моталочка» | Обеспечить правильное формирование осанки, развить силу м выносливость мышц | Отработка | Наглядная демонстрация | |
| | Присядка с выбрасыванием ноги на ребро каблука вперед и в сторону по I позиции | Обеспечить правильное формирование осанки, развить силу м выносливость мышц | Работа над постановкой ног, рук, корпуса. Освоение новых упражнений | Наглядная демонстрация | |
| | Присядка с выбрасыванием ноги на ребро каблука вперед и в сторону по I позиции | Обеспечить правильное формирование осанки, развить силу м выносливость мышц | Работа над постановкой ног, рук, корпуса. Освоение новых упражнений | Наглядная демонстрация | |
| Май | Гранд батман по I позиции | Обеспечить правильное формирование осанки, развить силу м выносливость мышц | Работа над постановкой ног, рук, корпуса. Освоение новых упражнений | Наглядная демонстрация | |
| | Дробные движения | Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся | Работа над постановкой ног. Освоение новых упражнений | Наглядная демонстрация | |
| Июнь | Дробные движения | Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся | Отработка | Наглядная демонстрация | |
| | Дробные движения | Обеспечить эмоциональную | Отработка | Наглядная демонстрация | |

| | | | | | |
|--------|-------------------------------|---|----------------------------|--|--|
| | | разгрузку учащихся | | | |
| | Танцевальные этюды | Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся | Сольные этюды | Наглядная демонстрация | |
| Июль | Танцевальные этюды | Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся | Массовые этюды | Наглядная демонстрация | |
| | Танцевальные этюды | Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся | Сольные этюды | Наглядная демонстрация | |
| | Танцевальные этюды | Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся | Массовые этюды | Наглядная демонстрация | |
| | Постановка концертных номеров | Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся | Постановка сольных номеров | Наглядная демонстрация | |
| Август | Постановка концертных номеров | Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся | Массовые концертные номера | Наглядная демонстрация | |
| | Постановка концертных номеров | Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся | Массовые концертные номера | Наглядная демонстрация | |
| | Постановка концертных номеров | Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся | Массовые концертные номера | Наглядная демонстрация | |
| | Итоговое занятие | Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся | Подведение итогов | Видеоматериалы, наглядная демонстрация | |

Содержание программы для 2 года обучения

1) *Организационная работа*

Тема 1. Длительности, ритмический рисунок, акценты, музыкальный размер. Метроритм. Понятие об акценте, метрической пульсации; паузах, длительности, ритмическом рисунке, метре. Умение выделить акценты, метрическую пульсацию, паузу. Умение производить на хлопках и шагах разнообразные ритмические рисунки, состоящие из четвертей, восьмых, половинных и целых. Умение определять музыкальный размер: 2/4, 3/4, 4/4.

Тема 2. Маршевая и танцевальная музыка, Расширяются представления об особенностях марша, танцевальных жанров: вальса, польки, галопа, полонез. Слушания и анализ маршевой и танцевальной музыки, входящей в программу 2 года обучения. Музыкальный материал Характер, темп, динамические опенки в музыке и в движении. Элементы классического, народного и бального танца

Партерный экзерсис на полу (I четверть), во II четверти экзерсис у станка.

2) *Экзерсис у станка*

1. Постановка корпуса
2. Положения анфас
3. Позиция ног 1, 2, 3, 5.
4. Позиция рук:
 - а) подготовительное положение;
 - б) 1, 2, 3 - позиция рук.
5. Релеве (Releve) - подъем на полупальцы по 1, 2, 3, 5 позиции
6. Подготовка к началу движения
 - а) движение рук;
 - б) движение руки в координации с движением ноги.
7. Приседание по 1-ой, 2-ой, 3-ей и 5-ой позициям:
 - а) полуприседания (clemi-plie),
 - б) полное приседания (Grand plie).
8. Battements tendus
 - а) из 1 позиции - в сторону, вперед, назад.
 - б) из V позиция в сторону, вперед, назад.
9. Battements tendus с denei - peies, вперед в сторону, назад

10. Passe par terre (муз. Размер 2/4), проведение ноги вперед - назад через I позицию.

10. Battements teiidus jetes I-V позиции (маленькие броски)

11. Сотте (прыжок с двух ног на две) по 1, 2, 3 позиции

12. Шанжман де пье, прыжок с двух ног на две из пятой позиции с переменной ног.

3) Танцевальные движения

1. Дробные движения

а) Одинарный удар ребром каблука

б) Двойной удар ребром каблука

2. “Ключ” - простой и на подскоках

3. Подготовка к присядкам (плавное и резкое опускание вниз по I позиции)

4. Присядки

- Присядка с выбрасыванием ноги на ребро каблука вперед и в сторону по I позиции

- Присядка с выбрасыванием ноги на воздух вперед и в сторону

5. Боковой шаг на всей стопе и на полупальцах

6. Припадание в сторону

7. Перескоки с ноги на ногу на всю стопу

8. Хлопки и хлопушки - одинарные, двойные и тройные (фиксирующие удары и скользящие удары)

- В ладони

- По бедру

- По голенищу сапога

9. Русский переменный ход; русский дробный ход (по 1/8)

10. Положение рук

- Раскрывания рук, из положения на поясе, в характере русского танца.

- Положение рук в сольном танце

- Положение рук в парных и массовых танцах.

4) Танцевальные этюды и танцы

1. Упражнения на ориентировку в пространстве: перестроение из одного круга в два ряда; перестроение из троек и четверок в кружочки и

звездочки; перестроение из большого круга в большую звезду; крест построение в парах: обход до-за-до. Повороты в прыжке - налево по точкам.

2. Русский хоровод (свободной композиции), русские пляски (свободной композиции), “смени пару”. Танцы в ритме польки.

3 год обучения
(младшая возрастная группа)

| Календарные месяцы | Содержание | Задачи | Методические приемы | Наглядность | Примечание |
|-----------------------|---------------------------------|---|---|---|------------|
| Сентябрь | Организационное занятие. | Понятие о такте и затакте. Затактовые построения | Беседа с детьми о целях и задачах третьего года обучения, о правилах поведения на уроках ритмики. | Методические пособия | |
| | Общеразвивающие упражнения | Обеспечить формирование правильной осанки | Работа над постановкой ног. Освоение новых упражнений | Наглядная демонстрация | |
| | Перестроение и перестроения | Обеспечить улучшение ориентации в пространстве | Освоение новых упражнений | Наглядная демонстрация. Видеоматериалы | |
| | Деми плие по 1 позиции | Обеспечить формирование правильной осанки | Освоение новых упражнений | Наглядная демонстрация | |
| Октябрь | Батман жете по 1, 3, 5 позициям | Обеспечить формирование правильной осанки | Работа над постановкой ног, корпуса. Освоение новых упражнений | Наглядная демонстрация | |
| | Хороводный шаг | Обеспечить | Работа над постановкой | Наглядная | |

| | | | | | |
|--------|------------------------------------|---|--|---|--|
| | | развитие силы и эластичности берцовых икроножных мышц, правильное формирование осанки | ног, корпуса. Повторение и отработка | демонстрация | |
| | Перестроения в хороводе («улитка») | Обеспечить улучшение ориентации в пространстве | Работа над постановкой ног, рук, корпуса. Освоение новых упражнений | Наглядная демонстрация. Видеоматериалы | |
| | Перестроения в хороводе («улитка») | Обеспечить улучшение ориентации в пространстве | Отработка | Наглядная демонстрация | |
| | Гранд плие по 2 позиции | Обеспечить формирование правильной осанки | Работа над постановкой рук. Освоение новых упражнений | Наглядная демонстрация. | |
| Ноябрь | Сотте по 5, 6 позициям | Обеспечить формирование правильной осанки | Освоение новых упражнений | Наглядная демонстрация | |
| | Подготовка к «веревочке» | Обеспечить развитие силы и эластичности берцовых | Работа над постановкой ног, рук, корпуса. Освоение новых упражнений | Наглядная демонстрация. | |

| | | | | | |
|---------|---|---|--|----------------------------|--|
| | | икроножных мышц | | | |
| | Подготовка к «веревочке» | Обеспечить развитие силы и эластичности берцовых икроножных мышц | Отработка | Наглядная демонстрация. | |
| Декабрь | Подготовка к «веревочке» | Обеспечить развитие силы и эластичности берцовых икроножных мышц | Отработка | Наглядная демонстрация. | |
| | Моталочка с задеванием пола каблуком | Обеспечить правильное формирование осанки, развить силу м выносливость мышц | Работа над постановкой ног, рук, корпуса. Освоение новых упражнений | Наглядная демонстрация. | |
| | Моталочка с задеванием пола каблуком | Обеспечить правильное формирование осанки, развить силу м выносливость мышц | Отработка | Наглядная демонстрация. | |

| | | | | | |
|--------|--|---|---|-------------------------|--|
| | Моталочка с задеванием пола каблуком | Обеспечить правильное формирование осанки, развить силу м выносливость мышц | Отработка | Наглядная демонстрация. | |
| | Моталочка с задеванием пола полупальцами | Обеспечить правильное формирование осанки, развить силу м выносливость мышц | Работа над постановкой ног, рук, корпуса. Освоение новых упражнений | Наглядная демонстрация | |
| Январь | Моталочка с задеванием пола полупальцами | Обеспечить правильное формирование осанки, развить силу м выносливость мышц | Отработка | Наглядная демонстрация. | |
| | Моталочка с задеванием пола полупальцами | Обеспечить правильное формирование осанки, развить силу м выносливость мышц | Отработка | Наглядная демонстрация. | |

| | | | | | |
|---------|--|--|---|--|--|
| | Шанжман де пье (прыжок с 2 ног на 2 с переменной ног) по 5 позиции | Обеспечить развитие силы и эластичности берцовых икроножных мышц, правильное формирование осанки | Повторение и отработка упражнений | Наглядная демонстрация. | |
| | Построения и перестроения | Обеспечить улучшение ориентации в пространстве | Освоение новых упражнений | Наглядная демонстрация | |
| Февраль | Построения и перестроения | Обеспечить улучшение ориентации в пространстве | Отработка упражнений | Наглядная демонстрация | |
| | Присядки | Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся | Работа над постановкой ног, рук, корпуса. Освоение новых упражнений | Наглядная демонстрация. Видеоматериалы | |
| | Присядки | Работа над постановкой ног, рук, корпуса. Освоение новых упражнений формирование осанки | Отработка упражнений | Наглядная демонстрация | |

| | | | | | |
|--------|------------------------------------|---|---|-------------------------|--|
| | Батман с полуприседом по 1 позиции | Обеспечить формирование правильной осанки | Работа над постановкой ног, рук, корпуса. Освоение новых упражнений | Наглядная демонстрация | |
| Март | Батман с полуприседом по 1 позиции | Обеспечить формирование правильной осанки | Отработка | Наглядная демонстрация | |
| | Батман с полуприседом по 2 позиции | Обеспечить формирование правильной осанки | Работа над постановкой ног, рук, корпуса. Освоение новых упражнений | Наглядная демонстрация. | |
| | Батман с полуприседом по 2 позиции | Обеспечить формирование правильной осанки | Отработка | Наглядная демонстрация. | |
| | Батман с полуприседом по 5 позиции | Обеспечить формирование правильной осанки | Работа над постановкой ног, рук, корпуса. Освоение новых упражнений | Наглядная демонстрация | |
| Апрель | Батман с полуприседом по 5 позиции | Обеспечить формирование правильной осанки | Отработка | Наглядная демонстрация | |
| | Гранд плие по 1 позиции | Обеспечить формирование правильной осанки | Повторение, отработка | Наглядная демонстрация | |

| | | | | | |
|------|--|---|---|------------------------|--|
| | Упражнения на выворотность коленных суставов | Обеспечить подвижность суставов | Освоение новых упражнений | Наглядная демонстрация | |
| | Упражнения на выворотность коленных суставов | Обеспечить подвижность суставов силу м выносливость мышц | Освоение новых упражнений | Наглядная демонстрация | |
| Май | Упражнения на выворотность коленных суставов | Обеспечить правильное формирование осанки, развить силу м выносливость мышц | Работа над постановкой ног, рук, корпуса. Освоение новых упражнений | Наглядная демонстрация | |
| | Базовый шаг полонеза | Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся | Работа над постановкой ног, корпуса. Освоение новых упражнений | Наглядная демонстрация | |
| Июнь | Базовый шаг полонеза | Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся | Отработка | Наглядная демонстрация | |
| | Базовый шаг полонеза | Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся | Отработка | Наглядная демонстрация | |
| | Вальсовая дорожка вперед | Обеспечить | Работа над постановкой | Наглядная | |

| | | | | | |
|--------|--------------------------|---|---|------------------------|--|
| | | эмоциональную разгрузку учащихся | ног, корпуса. Освоение новых упражнений | демонстрация | |
| Июль | Вальсовая дорожка вперед | Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся | Отработка | Наглядная демонстрация | |
| | Вальсовая дорожка назад | Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся | Освоение новых упражнений | Наглядная демонстрация | |
| | Вальсовая дорожка назад | Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся | Отработка | Наглядная демонстрация | |
| | Танцевальные этюды | Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся | Массовые этюды | Наглядная демонстрация | |
| Август | Танцевальные этюды | Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся | Массовые этюды | Наглядная демонстрация | |
| | Танцевальные этюды | Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся | Сольные этюды | Наглядная демонстрация | |
| | Танцевальные этюды | Обеспечить | Сольные этюды | Наглядная | |

| | | | | | |
|--|------------------|---|-------------------|--|--|
| | | эмоциональную разгрузку учащихся | | демонстрация | |
| | Итоговое занятие | Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся | Подведение итогов | Видеоматериалы, наглядная демонстрация | |

Содержание программы для 3 года обучения

1) Организационная работа

Тема I. Понятие о такте и затакте. Затактовые построения.

2) Танцевальная азбука. Экзерсис у станка

1. Приседание резкое и плавное по 1, 2, 5 поз.
2. Скольжение стопой по полу (battements tendus) “носок - каблук”, с полуприседанием по всем направлениям,
3. Маленькие броски (Battements tendus jets) по всем направлениям 1, 3, 5.
4. Battements developpes на 90° вперед, в сторону и назад, на вытянутой ноге и на полуприседании.
5. Подготовка к “веревочке”, скольжение работающей ноги по опорной (2/4, 4/4)
 - в открытом положении на всей стопе
 - в открытом положении с проскальзыванием по полу на опорной ноге, на всей стопе и на полупальцах
7. Присядки: “мячик”, лицом к станку.

3) Танцевальные движения

1. Поочерёдная раскрывания и закрывания рук
 2. Бытовой шаг с притопом
 3. Шаркающий шаг
 4. Переменный шаг (вперёд, назад)
 5. Моталочка
 - с задеванием пола каблуком
 - с акцентом на всю стопу
 - с задеванием пола полупальцами
 6. Быстрой русский бег с продвижением вперёд и назад
 7. “Ключ” - с двойной дробью
 8. Двойная дробь на месте, с поворотом и с продвижением вперёд.
- Присядки: (для мальчиков). Мячик; присядка с продвижением в сторону и выбрасывание ноги на каблук и на воздух.

4) Танцевальные этюды и танцы

Вальс (разучить вальсовую дорожку вперёд, назад, балансе). Свободные композиции русской пляски.

4 год обучения
(средняя возрастная группа)

| Календарные месяцы | Содержание | Задачи | Методические приемы | Наглядность | Примечание |
|-----------------------|---------------------------------------|--|---|--|------------|
| Сентябрь | Организационное занятие. | Определение целей, задач на учебный год. Определение формы на занятиях, проведение инструктажа по технике безопасности | Беседа с детьми о целях и задачах четвертого года обучения, о правилах поведения на уроках ритмики. | Методические пособия | |
| | Полонез. История возникновения. | Обеспечить формирование правильной осанки | Работа над постановкой ног, корпуса. Освоение новых упражнений | Наглядная демонстрация | |
| | Полонез. Положение партнеров в парах. | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Работа над постановкой ног, корпуса. Освоение новых упражнений | Наглядная демонстрация. Видеоматериалы | |
| | Отработка основного шага полонеза. | Укрепление мышечного корсета | Освоение новых упражнений | Наглядная демонстрация | |

| | | | | | |
|---------|--|--|--|--|--|
| | | средствами бального танца | | | |
| Октябрь | Отработка основного шага полонеза. | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Работа над постановкой ног, корпуса. Освоение новых упражнений | Наглядная демонстрация | |
| | Движение «колонна» полонеза | Обеспечить улучшение ориентации в пространстве | Работа над постановкой ног, корпуса. Освоение новых упражнений | Наглядная демонстрация. Видеоматериа лы | |
| | Отработка движения «колонна» полонеза | Обеспечить улучшение ориентации в пространстве | Отработка | Наглядная демонстрация | |
| | Отработка движения «колонна» полонеза | Обеспечить улучшение ориентации в пространстве | Отработка | Наглядная демонстрация | |
| | Па де грасс. История возникновения. | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Работа над постановкой рук. Освоение новых упражнений | Наглядная демонстрация. | |
| Ноябрь | Па де грасс. Характерные особенности танца. | Укрепление мышечного корсета средствами | Работа над постановкой ног, рук, корпуса. Освоение новых упражнений | Наглядная демонстрация | |

| | | | | | |
|---------|---|--|---|-------------------------|--|
| | | бального танца | | | |
| | Основной шаг па де грасса (ознакомление) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Работа над постановкой ног, рук, корпуса. Освоение новых упражнений | Наглядная демонстрация. | |
| | Боковой шаг па де грасса (ознакомление) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Работа над постановкой ног, рук, корпуса. Освоение новых упражнений | Наглядная демонстрация. | |
| Декабрь | Отработка шагов па де грасса | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка | Наглядная демонстрация. | |
| | Отработка шагов па де грасса | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка | Наглядная демонстрация. | |
| | Отработка шагов па де грасса | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка | Наглядная демонстрация. | |
| | Полька-тройка. Особенности исполнения. | Укрепление мышечного | Работа над постановкой ног, рук, корпуса. | Наглядная демонстрация. | |

| | | | | | |
|--------|--|--|---|----------------------------|--|
| | | корсета средствами бального танца | Освоение упражнений новых | Видеоматериалы | |
| | Шаг польки. | Обеспечить развитие силы и эластичности берцовых икроножных мышц, правильное формирование осанки | Работа над постановкой ног, рук, корпуса. Освоение новых упражнений | Наглядная демонстрация | |
| Январь | Шаг польки. | Обеспечить развитие силы и эластичности берцовых икроножных мышц, правильное формирование осанки | Отработка | Наглядная демонстрация. | |
| | «Ковырялочка» с притопом в польке-тройке. | Обеспечить правильное формирование осанки, развить силу м выносливость мышц | Повторение и отработка упражнений | Наглядная демонстрация. | |

| | | | | | |
|---------|---|--|-----------------------------------|---|--|
| | «Ковырялочка» с притопом в польке-тройке. | Обеспечить развитие силы и эластичности берцовых икроножных мышц, правильное формирование осанки | Повторение и отработка упражнений | Наглядная демонстрация. | |
| | Отработка движений польки-тройки | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка | Наглядная демонстрация | |
| Февраль | Отработка движений польки-тройки | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка | Наглядная демонстрация | |
| | Отработка движений польки-тройки | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка | Наглядная демонстрация. Видеоматериалы | |
| | Отработка движений польки-тройки | Укрепление мышечного корсета средствами | Отработка | Наглядная демонстрация | |

| | | | | | |
|--------|---|--|---|--|--|
| | | бального танца | | | |
| | Полька-галоп. Положение партнеров в паре. | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Работа над постановкой ног, рук, корпуса. Освоение новых упражнений | Наглядная демонстрация | |
| Март | Отработка бокового галопа. | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка | Наглядная демонстрация | |
| | Отработка бокового галопа. | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка | Наглядная демонстрация. | |
| | Отработка движений танца полька-галоп. | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка | Наглядная демонстрация. | |
| | Вальс. История возникновения. | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Работа над постановкой ног, рук, корпуса. Освоение новых упражнений | Наглядная демонстрация. Методическое пособие | |
| Апрель | Вальс. Положение партнеров в паре. | Укрепление мышечного | Отработка | Наглядная демонстрация | |

| | | | | | |
|-----|--|--|--|---------------------------|--|
| | | корсета средствами бального танца | | | |
| | Вальсовая дорожка | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Повторение, отработка | Наглядная демонстрация | |
| | Перемены (ознакомление, отработка) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Освоение и отработка новых упражнений | Наглядная демонстрация | |
| | Правый поворот медленного вальса (ознакомление) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Работа над постановкой ног, рук, корпуса. Освоение новых упражнений | Наглядная демонстрация | |
| Май | Правый поворот (отработка по квадрату) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка | Наглядная демонстрация | |
| | Правый поворот (отработка по квадрату) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка | Наглядная демонстрация | |

| | | | | | |
|------|--|--|---|------------------------|--|
| Июнь | Правый поворот (отработка по квадрату) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка | Наглядная демонстрация | |
| | Правый поворот (отработка по кругу) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Работа над постановкой ног, рук, корпуса. Освоение новых упражнений | Наглядная демонстрация | |
| | Правый поворот (отработка по кругу) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка | Наглядная демонстрация | |
| Июль | Правый поворот (отработка по кругу) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка | Наглядная демонстрация | |
| | Правый поворот (отработка по кругу) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка | Наглядная демонстрация | |
| | Правый поворот (отработка по кругу) | Укрепление мышечного корсета | Отработка | Наглядная демонстрация | |

| | | | | | |
|--------|----------------------|--|------------------------|--|--|
| | | средствами бального танца | | | |
| | Итоговое занятие | Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся | Подведение итогов | Наглядная демонстрация. Видеоматериа лы | |
| Август | Дистанционная работа | Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся | Разработка презентации | Наглядная демонстрация | |
| | Дистанционная работа | Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся | Разработка презентации | Наглядная демонстрация | |
| | Дистанционная работа | Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся | Разработка презентации | Наглядная демонстрация | |
| | Дистанционная работа | Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся | Разработка презентации | Наглядная демонстрация | |

Содержание программы для 4 года обучения

1) Организационная работа

Определение целей, задач на учебный год. Определение формы на занятиях, проведение инструктажа по технике безопасности.

2) Азбука танцевального движения

Теория:

1. Мелодия и движение
2. Музыкальные размеры: 4/4; 2/4; $\frac{3}{4}$
3. Контрастная музыка (быстрая, медленная, веселая, грустная)
4. Перестроение из одних рисунков в другие
5. Повороты вправо, влево

Практические занятия:

1. Музыкально-пространственные упражнения (маршировка в темпе и ритме музыки; шаг на месте вокруг себя, вправо, влево; повороты на месте)
2. Фигурная маршировка с перестроением (из колонны в шеренгу и обратно; из одного круга в два; звездочка)
3. Танцевальные шаги
4. Выделение сильной доли

3) Постановка корпуса включает в себя общеразвивающие упражнения на укрепление мышц корпуса, на гибкость, на растяжку. Выполняются упражнения лечебной физкультуры на ковриках.

4) Элементы классического танца

1. Знакомство с позициями ног и рук (позиции ног - 1; 6; позиция рук – подготовительная, первая)
2. Полуприседания (деми – плие) – по 1 позиции
3. Подъем на полупальцы обеих ног (релеве) в 1; 6 позициях
4. Вытягивание ноги на носок (батман тандю) по 1 позиции
5. Упражнения для рук, головы, корпуса (пор де бра)

5) Элементы бального, историко-бытового танцев:

1. подскоки в движении
2. пружинка на месте с хлопком
3. прыжки с поочередной смены ног
4. разучивание массовых танцев полька-тройка, па де грасс.
5. разучивание элементов медленного вальса (правый поворот, перемены)

К концу 4 года обучения (4-го класса) учащиеся овладевают знаниями и навыками:

- Правильно пройти в такт музыки, сохраняя осанку;
- Иметь навык легкого шага с носка на пятку;
- Чувствовать характер марша (спортивного, строевого, походного);
- Исполнить танцы полька-тройка, медленный вальс, па де грасс.

Календарный учебный график

Блок «Бальные танцы»

5 год обучения

(средняя возрастная группа)

| Календарные месяцы | Содержание | Задачи | Методические приемы | Наглядность | Примечание |
|--------------------|---|---|---|--|------------|
| Сентябрь | Организационное занятие. | Беседа с ребятами о целях и задачах на текущий год. Ознакомление с репертуаром нового учебного года | Беседа с детьми о целях и задачах пятого года обучения, о правилах поведения на уроках хореографии. | Методические пособия | |
| | Полонез. Основной шаг, «колонна» (повторение) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Работа над постановкой ног, корпуса. Повторение | Наглядная демонстрация | |
| | Движение «поперечина» (ознакомление) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Работа над постановкой ног, корпуса. Освоение новых упражнений | Наглядная демонстрация. Видеоматериалы | |
| | Движение «поперечина» (отработка) | Укрепление | Отработка | Наглядная | |

| | | | | | |
|---------|------------------------------------|--|--|--|--|
| | | мышечного корсета средствами бального танца | | демонстрация | |
| | Движение «поперечина» (отработка) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка | Наглядная демонстрация | |
| | Движение «поперечина» (отработка) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка | Наглядная демонстрация | |
| | Движение «поперечина» (отработка) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка | Наглядная демонстрация | |
| | Движение «соло дам» (ознакомление) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Работа над постановкой ног, корпуса. Освоение новых упражнений | Наглядная демонстрация. Видеоматериалы | |
| Октябрь | Движение «соло дам» (отработка) | Укрепление мышечного корсета средствами | Отработка | Наглядная демонстрация | |

| | | | | | |
|--|-------------------------------------|--|--|--|--|
| | | бального танца | | | |
| | Движение «соло дам» (отработка) | Обеспечить улучшение ориентации в пространстве | Отработка | Наглядная демонстрация. Видеоматериалы | |
| | Движение «соло дам» (отработка) | Обеспечить улучшение ориентации в пространстве | Отработка | Наглядная демонстрация | |
| | Движение «обход дам» (ознакомление) | Обеспечить улучшение ориентации в пространстве | Работа над постановкой ног, корпуса. Освоение новых упражнений | Наглядная демонстрация. Видеоматериалы | |
| | Движение «обход дам» (отработка) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка | Наглядная демонстрация | |
| | Движение «обход дам» (отработка) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка | Наглядная демонстрация | |
| | Движение «обход дам» (отработка) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка | Наглядная демонстрация | |

| | | | | | |
|--------|---|--|-----------------------------|-------------------------|--|
| | Отработка движений полонеза. | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка связок | Наглядная демонстрация | |
| | Отработка движений полонеза. | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка связок | Наглядная демонстрация | |
| Ноябрь | Медленный вальс. Правый поворот (повторение, закрепление) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Повторение изученного ранее | Наглядная демонстрация | |
| | Медленный вальс. Правый поворот (повторение, закрепление) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Повторение изученного ранее | Наглядная демонстрация. | |
| | Медленный вальс. Правый поворот (повторение, закрепление) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Повторение изученного ранее | Наглядная демонстрация. | |
| | Медленный вальс. Правый поворот (повторение, закрепление) | Укрепление мышечного корсета | Повторение изученного ранее | Наглядная демонстрация | |

| | | | | | |
|---------|---|--|---|--|--|
| | | средствами бального танца | | | |
| | Левый поворот медленного вальса. Особенности исполнения. | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Работа над постановкой ног, корпуса. Освоение новых упражнений | Наглядная демонстрация. Видеоматериалы | |
| | Левый поворот (отработка по кругу) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка | Наглядная демонстрация | |
| Декабрь | Левый поворот (отработка по кругу) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка | Наглядная демонстрация. | |
| | Левый поворот (отработка по кругу) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка | Наглядная демонстрация. | |
| | Левый поворот (отработка по кругу) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка | Наглядная демонстрация. | |
| | Левый поворот (отработка по кругу) | Укрепление | Отработка | Наглядная | |

| | | | | | |
|------------------------------------|--|--|--|--|--|
| | | мышечного корсета средствами бального танца | | демонстрация. Видеоматериалы | |
| Левый поворот (отработка по кругу) | Обеспечить развитие силы и эластичности берцовых икроножных мышц, правильное формирование осанки | Отработка | | Наглядная демонстрация | |
| Спин-поворот. Техника исполнения. | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Работа над постановкой ног, корпуса. Освоение новых упражнений | | Наглядная демонстрация. Видеоматериалы | |
| Спин-поворот (отработка) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка | | Наглядная демонстрация | |
| Спин-поворот (отработка) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка | | Наглядная демонстрация | |

| | | | | | |
|--------|--------------------------------------|--|------------------|-------------------------|--|
| | Спин-поворот (отработка) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка | Наглядная демонстрация | |
| | Спин-поворот (отработка) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка | Наглядная демонстрация | |
| Январь | Спин-поворот (отработка) | Обеспечить развитие силы и эластичности берцовых икроножных мышц, правильное формирование осанки | Отработка | Наглядная демонстрация. | |
| | Отработка движений медленного вальса | Обеспечить правильное формирование осанки, развить силу м выносливость мышц | Отработка связок | Наглядная демонстрация. | |
| | Отработка движений медленного вальса | Обеспечить развитие силы и | Отработка связок | Наглядная демонстрация. | |

| | | | | | |
|--------------------------------------|--|---|------------------|------------------------|--|
| | | эластичности берцовых икроножных мышц, правильное формирование осанки | | | |
| Отработка движений медленного вальса | | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка связок | Наглядная демонстрация | |
| Отработка движений медленного вальса | | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка связок | Наглядная демонстрация | |
| Отработка движений медленного вальса | | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка связок | Наглядная демонстрация | |
| Отработка движений медленного вальса | | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка связок | Наглядная демонстрация | |
| Отработка движений медленного вальса | | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка связок | Наглядная демонстрация | |

| | | | | | |
|---------|--|--|--|--|--|
| | вальса | мышечного корсета средствами бального танца | | демонстрация | |
| Февраль | Отработка движений медленного вальса | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка связок | Наглядная демонстрация | |
| | Фигурный вальс. Особенности исполнения. | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Работа над постановкой ног, корпуса. Освоение новых упражнений | Наглядная демонстрация. Видеоматериалы | |
| | Движение «встречный шаг». Положение партнеров в паре | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Работа над постановкой ног, корпуса. Освоение новых упражнений | Наглядная демонстрация. Видеоматериалы | |
| | Движение «встречный шаг». Положение партнеров в паре | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Повторение ранее изученного | Наглядная демонстрация | |
| | Отработка движения «встречный шаг». | Укрепление мышечного корсета средствами | Отработка | Наглядная демонстрация | |

| | | | | | |
|------|-------------------------------------|--|-----------------------------|-------------------------|--|
| | | бального танца | | | |
| | Отработка движения «встречный шаг». | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка | Наглядная демонстрация | |
| | Отработка движения «встречный шаг». | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка | Наглядная демонстрация | |
| | Отработка движения «встречный шаг». | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка | Наглядная демонстрация | |
| Март | Отработка движения «встречный шаг». | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка | Наглядная демонстрация | |
| | Отработка движения «встречный шаг». | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка | Наглядная демонстрация. | |
| | Полька. Положение партнеров в паре. | Укрепление мышечного | Работа над постановкой ног, | Наглядная демонстрация. | |

| | | | | | |
|----------------------------------|-------|--|---------------------------------------|---|--|
| | | корсета средствами бального танца | корпуса. Освоение новых упражнений | Методическое пособие | |
| Смена направления (отработка) | танца | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка | Наглядная демонстрация. Методическое пособие | |
| Смена направления (отработка) | танца | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка | Наглядная демонстрация | |
| Смена направления (отработка) | танца | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка | Наглядная демонстрация | |
| Смена направления (отработка) | танца | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка | Наглядная демонстрация | |
| Смена направления (отработка) | танца | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка | Наглядная демонстрация | |

| | | | | | |
|--------|--|--|--|--|--|
| Апрель | Движение «переход партнерши» (ознакомление) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Работа над постановкой ног, корпуса. Освоение новых упражнений | Наглядная демонстрация. Видеоматериалы | |
| | Движение «переход партнерши» (отработка) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка | Наглядная демонстрация | |
| | Движение «переход партнерши» (отработка) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка | Наглядная демонстрация | |
| | Движение «переход партнерши» (отработка) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка | Наглядная демонстрация | |
| | Движение «переход партнерши» (отработка) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка | Наглядная демонстрация | |
| | Движение «переход партнерши» (отработка) | Укрепление мышечного корсета | Отработка | Наглядная демонстрация | |

| | | | | | |
|-----|---------------------------|--|------------------|---------------------------|--|
| | | средствами бального танца | | | |
| | Отработка движений польки | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка связок | Наглядная демонстрация | |
| | Отработка движений польки | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка связок | Наглядная демонстрация | |
| Май | Отработка движений польки | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка связок | Наглядная демонстрация | |
| | Отработка движений польки | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка связок | Наглядная демонстрация | |
| | Отработка движений польки | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка связок | Наглядная демонстрация | |
| | Отработка движений польки | Укрепление | Отработка связок | Наглядная | |

| | | | | | |
|------|-------------------------------------|--|-----------------------|--------------|------------------------|
| | | мышечного корсета средствами бального танца | | демонстрация | |
| Июнь | Полонез. Повторение | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Повторение изученного | ранее | Наглядная демонстрация |
| | Медленный вальс. Повторение | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Повторение изученного | ранее | Наглядная демонстрация |
| | Фигурный вальс. Повторение | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Повторение изученного | ранее | Наглядная демонстрация |
| | Полька. Повторение | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Повторение изученного | ранее | Наглядная демонстрация |
| | Правый поворот (отработка по кругу) | Укрепление мышечного корсета средствами | Отработка | | Наглядная демонстрация |

| | | | | | |
|------|-------------------------------------|--|-----------------------|------------------------|--|
| | | бального танца | | | |
| | Правый поворот (отработка по кругу) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка | Наглядная демонстрация | |
| Июль | Правый поворот (отработка по кругу) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка | Наглядная демонстрация | |
| | Постановка хореографических номеров | Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся | Концертные композиции | Наглядная демонстрация | |
| | Постановка хореографических номеров | Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся | Концертные композиции | Наглядная демонстрация | |
| | Постановка хореографических номеров | Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся | Концертные композиции | Наглядная демонстрация | |
| | Постановка хореографических номеров | Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся | Концертные композиции | Наглядная демонстрация | |
| | Постановка хореографических номеров | Обеспечить | Концертные | Наглядная | |

| | | | | | |
|--------|----------------------|---|---------------------|------------------------|--|
| | номеров | эмоциональную разгрузку учащихся | композиции | демонстрация | |
| | Дистанционная работа | Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся | Разработка проектов | Наглядная демонстрация | |
| | Дистанционная работа | Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся | Разработка проектов | Наглядная демонстрация | |
| Август | Дистанционная работа | Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся | Разработка проектов | Наглядная демонстрация | |
| | Дистанционная работа | Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся | Разработка проектов | Наглядная демонстрация | |
| | Дистанционная работа | Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся | Разработка проектов | Наглядная демонстрация | |
| | Дистанционная работа | Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся | Разработка проектов | Наглядная демонстрация | |
| | Дистанционная работа | Обеспечить | Разработка проектов | Наглядная | |

| | | | | | |
|--|----------------------|---|----------------------|------------------------|--|
| | | эмоциональную разгрузку учащихся | | демонстрация | |
| | Дистанционная работа | Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся | Разработка проектов | Наглядная демонстрация | |
| | Дистанционная работа | Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся | Разработка проектов | Наглядная демонстрация | |
| | Итоговое занятие | Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся | Презентация проектов | Наглядная демонстрация | |

Содержание программы для 5 года обучения

Организационная работа

Беседа с ребятами о целях и задачах на текущий год.

Ознакомление с репертуаром нового учебного года.

Азбука танцевального движения:

Теория:

Включает весь материал предыдущего года обучения

б. Особенности музыки – марш, вальс. Быстрые и медленные хороводы, плясовые

Практические занятия:

Закрепляется и исполняется материал 4 года обучения

Разучивание элементов польки, полонеза

Акцентирование сильной доли такта в шагах

Вступление и финал в танце

Перестроение по линии танца

Постановка корпуса включает в себя общеразвивающие упражнения на укрепление мышц корпуса, на гибкость, растяжку, используя комплекс упражнений лечебной физкультуры.

Элементы классического танца:

Повторение и закрепление упражнений классического танца 1 года обучения

Полуприседание (деми-плие) – по 1 и 2 позиции

Вытягивание ноги на носок (батман тандю) – 1 позиция вперед, в сторону

Медленное поднимание ноги (Релевелан) вперед на 90 градусов

Прыжки вверх с обеих ног (соте) – в 1 и 2 позициях

Элементы бального, историко-бытового танцев:

Шаг с притопом, тройной притоп

Подскок по кругу в парах

Подскок на месте в повороте

Перестроение из одного круга в два и обратно

Разучивание танца полька (основной шаг с носка; переход под рукой, смена направления танца, боковой галоп)

Разучивание танца полонез (основной шаг, променад, колонна, поперечина, соло дам, обход дамы)

К концу 5 года обучения (5-ого класса) учащиеся овладевают знаниями и навыками:

Знать позиции ног 1; 2; 6; позиции рук – подготовительная, первая, третья;

Знать батман тандю «носок» в характере русского танца;
Уметь начинать движение после вступления;
Слышать сильные доли в тактах музыкального произведения;
Различать особенности музыки (марш, вальс – быстрый или медленный, хоровод, плясовая); Уметь танцевать в паре танец полька и полонез; Иметь навык вежливого отношения к партнеру в паре.

6 год обучения
(средняя возрастная группа)

| Календарные месяцы | Содержание | Задачи | Методические приемы | Наглядность | Примечание |
|-----------------------|--|---|--|------------------------|------------|
| Сентябрь | Организационное занятие. | Беседа с ребятами о целях и задачах на текущий год. Ознакомление с репертуаром нового учебного года | Беседа с детьми о целях и задачах шестого года обучения, о правилах поведения на уроках хореографии. | Методические пособия | |
| | Медленный вальс. Повторение, отработка, закрепление | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Работа над постановкой ног, корпуса. Повторение | Наглядная демонстрация | |
| | Медленный вальс. Повторение, отработка, закрепление) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Повторение ранее пройденного | Наглядная демонстрация | |
| | Медленный вальс. Повторение, отработка, закрепление | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Повторение ранее пройденного | Наглядная демонстрация | |
| | Медленный вальс. Повторение, отработка, закрепление | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Повторение ранее пройденного | Наглядная демонстрация | |
| | Медленный вальс. Повторение, | Укрепление | Повторение ранее | Наглядная | |

| | | | | | |
|---------|---|--|------------------------|--------------|--|
| | отработка, закрепление | мышечного корсета средствами бального танца | пройденного | демонстрация | |
| | Медленный вальс. Повторение, отработка, закрепление | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Повторение пройденного | ранее | Наглядная демонстрация |
| | Медленный вальс. Повторение, отработка, закрепление | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Повторение пройденного | ранее | Наглядная демонстрация |
| | Медленный вальс. Повторение, отработка, закрепление | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Повторение пройденного | ранее | Наглядная демонстрация |
| Октябрь | Медленный вальс. Повторение, отработка, закрепление | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Повторение пройденного | ранее | Наглядная демонстрация |
| | Фигурный вальс (повторение) | Обеспечить улучшение ориентации в пространстве | Повторение пройденного | ранее | Наглядная демонстрация. Видеоматериалы |
| | Фигурный вальс (повторение) | Обеспечить улучшение ориентации в пространстве | Повторение пройденного | ранее | Наглядная демонстрация |
| | Фигурный вальс. Движение | Обеспечить | Работа над постановкой | Наглядная | |

| | | | | | |
|--------|---|--|---|------------------------------|--|
| | «балансе». Положение партнеров в паре. | улучшение ориентации в пространстве | ног, корпуса. Освоение новых упражнений | демонстрация. Видеоматериалы | |
| | Движение «балансе». Особенности исполнения. | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка | Наглядная демонстрация | |
| | Движение «балансе» (отработка) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка | Наглядная демонстрация | |
| | Движение «балансе» (отработка) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка | Наглядная демонстрация | |
| | Движение «балансе» (отработка) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка | Наглядная демонстрация | |
| | Движение «балансе» (отработка) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка | Наглядная демонстрация | |
| Ноябрь | Движение «балансе» (отработка) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка | Наглядная демонстрация | |
| | Движение «балансе» (отработка) | Укрепление | Отработка | Наглядная | |

| | | | | | |
|---------|-------------------------------------|--|------------------|--|--|
| | | мышечного корсета средствами бального танца | | демонстрация. | |
| | Движение «балансе» (отработка) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка | Наглядная демонстрация. | |
| | Движение «балансе» (отработка) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка | Наглядная демонстрация | |
| | Отработка движений фигурного вальса | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка связок | Наглядная демонстрация. Видеоматериалы | |
| | Отработка движений фигурного вальса | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка связок | Наглядная демонстрация | |
| Декабрь | Отработка движений фигурного вальса | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка связок | Наглядная демонстрация. | |
| | Отработка движений фигурного вальса | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка связок | Наглядная демонстрация. | |
| | Полька. Повторение и закрепление. | Укрепление | Повторение ранее | Наглядная | |

| | | | | | |
|--|---|--|--|---------------|--|
| | | мышечного корсета средствами бального танца | пройденного | демонстрация. | |
| | Полька. Повторение и закрепление. | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Повторение пройденного | ранее | Наглядная демонстрация. Видеоматериалы |
| | Полька. Повторение и закрепление. | Обеспечить развитие силы и эластичности берцовых икроножных мышц, правильное формирование осанки | Повторение пройденного | ранее | Наглядная демонстрация |
| | Полька. Вращение в парах (ознакомление) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Работа над постановкой ног, корпуса. Освоение новых упражнений | | Наглядная демонстрация. Видеоматериалы |
| | Полька. Вращение в парах (отработка) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка | | Наглядная демонстрация |
| | Полька. Вращение в парах (отработка) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка | | Наглядная демонстрация |
| | Полька. Вращение в парах (отработка) | Укрепление мышечного корсета | Отработка | | Наглядная демонстрация |

| | | | | | |
|--------|---|--|--|-------------------------|--|
| | | средствами бального танца | | | |
| | Полька. Вращение в парах (отработка) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка | Наглядная демонстрация | |
| Январь | Полька. Движение «поддержка дам» (ознакомление) | Обеспечить развитие силы и эластичности берцовых икроножных мышц, правильное формирование осанки | Работа над постановкой ног, корпуса. Освоение новых упражнений | Наглядная демонстрация. | |
| | Полька. Движение «поддержка дам» (отработка) | Обеспечить правильное формирование осанки, развить силу и выносливость мышц | Отработка | Наглядная демонстрация. | |
| | Полька. Движение «поддержка дам» (отработка) | Обеспечить развитие силы и эластичности берцовых икроножных мышц, правильное формирование осанки | Отработка | Наглядная демонстрация. | |
| | Полька. Движение «поддержка дам» (отработка) | Укрепление мышечного корсета | Отработка | Наглядная демонстрация | |

| | | | | | |
|---------|--------------------------------------|--|--|--|--|
| | | средствами бального танца | | | |
| | Мазурка. История возникновения. | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Работа над постановкой ног, корпуса. Освоение новых упражнений | Наглядная демонстрация | |
| | Мазурка. Особенности танца. | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Работа над постановкой ног, корпуса. Освоение новых упражнений | Наглядная демонстрация | |
| | Основной шаг мазурки (ознакомление). | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Работа над постановкой ног, корпуса. Освоение новых упражнений | Наглядная демонстрация. Видеоматериалы | |
| | Основной шаг мазурки (отработка) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка | Наглядная демонстрация | |
| Февраль | Основной шаг мазурки (отработка) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка | Наглядная демонстрация | |
| | Основной шаг мазурки (отработка) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка | Наглядная демонстрация | |
| | Основной шаг мазурки (отработка) | Укрепление мышечного корсета | Работа над постановкой ног, корпуса. Освоение | Наглядная демонстрация. | |

| | | | | | |
|------|-----------------------------------|--|---|--|--|
| | | средствами бального танца | новых упражнений | Видеоматериалы | |
| | Основной шаг мазурки (отработка) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Повторение ранее изученного | Наглядная демонстрация | |
| | Основной шаг мазурки (отработка) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка | Наглядная демонстрация | |
| | Основной шаг мазурки (отработка) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка | Наглядная демонстрация | |
| | Движение «голубец» (ознакомление) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Работа над постановкой ног, рук, корпуса. Освоение новых упражнений | Наглядная демонстрация. Видеоматериалы | |
| | Движение «голубец» (отработка) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка | Наглядная демонстрация | |
| Март | Движение «голубец» (отработка) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка | Наглядная демонстрация | |
| | Движение «голубец» (отработка) | Укрепление мышечного корсета | Отработка | Наглядная демонстрация. | |

| | | | | | |
|--------|---|--|---|--|--|
| | | средствами бального танца | | | |
| | Движение «голубец» (отработка) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка | Наглядная демонстрация. Методическое пособие | |
| | Движение «голубец» (отработка) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка | Наглядная демонстрация. Методическое пособие | |
| | Отработка движений танца мазурка | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка связок | Наглядная демонстрация | |
| | Отработка движений танца мазурка | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка связок | Наглядная демонстрация | |
| | Отработка движений танца мазурка | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка связок | Наглядная демонстрация | |
| | Отработка движений танца мазурка | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка связок | Наглядная демонстрация | |
| Апрель | Падеспань. История возникновения. Положение партнеров в паре. | Укрепление мышечного корсета | Работа над постановкой ног, корпуса. Освоение | Наглядная демонстрация. | |

| | | | | | |
|--|------------------------------------|--|---|------------------------|--|
| | | средствами бального танца | новых упражнений | Видеоматериалы | |
| | Основной шаг танца (ознакомление) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Работа над постановкой ног, рук, корпуса. Освоение новых упражнений | Наглядная демонстрация | |
| | Отработка основного шага падеспань | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка | Наглядная демонстрация | |
| | Отработка основного шага падеспань | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка | Наглядная демонстрация | |
| | Повороты в паре (ознакомление) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Работа над постановкой ног, рук, корпуса. Освоение новых упражнений | Наглядная демонстрация | |
| | Повороты в паре (отработка) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка | Наглядная демонстрация | |
| | Повороты в паре (отработка) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка связок | Наглядная демонстрация | |
| | Отработка движений танца падеспань | Укрепление мышечного корсета | Отработка связок | Наглядная демонстрация | |

| | | | | | |
|------|------------------------------------|--|-----------------------------|------------------------|--|
| | | средствами бального танца | | | |
| Май | Отработка движений танца падеспань | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка связок | Наглядная демонстрация | |
| | Отработка движений танца падеспань | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка связок | Наглядная демонстрация | |
| | Отработка движений танца падеспань | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка связок | Наглядная демонстрация | |
| | Отработка движений танца падеспань | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка связок | Наглядная демонстрация | |
| Июнь | Полонез. Повторение | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Повторение ранее изученного | Наглядная демонстрация | |
| | Медленный вальс. Повторение | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Повторение ранее изученного | Наглядная демонстрация | |
| | Фигурный вальс. Повторение | Укрепление мышечного корсета | Повторение ранее изученного | Наглядная демонстрация | |

| | | | | | |
|------|-------------------------------------|--|-----------------------------|------------------------|--|
| | | средствами бального танца | | | |
| | Полька. Повторение | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Повторение ранее изученного | Наглядная демонстрация | |
| | Правый поворот (отработка по кругу) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка | Наглядная демонстрация | |
| | Правый поворот (отработка по кругу) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка | Наглядная демонстрация | |
| Июль | Правый поворот (отработка по кругу) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка | Наглядная демонстрация | |
| | Постановка хореографических номеров | Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся | Концертные композиции | Наглядная демонстрация | |
| | Постановка хореографических номеров | Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся | Концертные композиции | Наглядная демонстрация | |
| | Постановка хореографических номеров | Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся | Концертные композиции | Наглядная демонстрация | |
| | Постановка хореографических номеров | Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся | Концертные композиции | Наглядная демонстрация | |

| | | | | | |
|--------|-------------------------------------|---|-----------------------|------------------------|--|
| | номеров | эмоциональную разгрузку учащихся | | демонстрация | |
| | Постановка хореографических номеров | Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся | Концертные композиции | Наглядная демонстрация | |
| | Дистанционная работа | Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся | Разработка проектов | Наглядная демонстрация | |
| | Дистанционная работа | Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся | Разработка проектов | Наглядная демонстрация | |
| Август | Дистанционная работа | Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся | Разработка проектов | Наглядная демонстрация | |
| | Дистанционная работа | Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся | Разработка проектов | Наглядная демонстрация | |
| | Дистанционная работа | Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся | Разработка проектов | Наглядная демонстрация | |
| | Дистанционная работа | Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся | Разработка проектов | Наглядная демонстрация | |
| | Дистанционная работа | Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся | Разработка проектов | Наглядная демонстрация | |
| | Дистанционная работа | Обеспечить эмоциональную | Разработка проектов | Наглядная демонстрация | |

| | | | | | |
|--|----------------------|---|----------------------|------------------------|--|
| | | разгрузку учащихся | | | |
| | Дистанционная работа | Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся | Разработка проектов | Наглядная демонстрация | |
| | Итоговое занятие | Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся | Презентация проектов | Наглядная демонстрация | |

Содержание программы для 6 года обучения

1) Организационная работа

Беседа с ребятами о целях и задачах на текущий год. Ознакомление с репертуаром нового учебного года.

2) Азбука танцевального движения:

Теория:

1. Динамические оттенки в музыке (форте – громко, пиано – тихо, крещендо – усиление звука, диминуэндо – ослабление звука)
2. Ритмический рисунок в музыке
3. Развитие музыкальности

Практические занятия:

1. Разбираются ритмические рисунки, динамические оттенки на выученных танцах 1 и 2 года обучения
2. Создание танцевальных образов в соответствии с музыкой.

3) Постановка корпуса включает в себя общеразвивающие упражнения на укрепление мышц корпуса, на гибкость, растяжку, используя комплекс упражнений лечебной физкультуры.

4) Элементы классического танца

1. Повторение и закрепление упражнений
2. Полуприседание (деми-плие) – по 1 и 2 позициям, (гран-плие) по 1 позиции
3. Подъем на полупальцы обеих ног (релеве) в 1; 6 позициях
4. Вытягивание ноги на носок (батман тандю) по 1 позиции, вперед, в сторону по 4 раза
5. Упражнения для рук, головы, корпуса (пор де бра)
6. Медленное поднятие ноги (релевелен) вперед, в сторону на 90 градусов
7. Прыжки (эшаппе) из 1 позиции во 2 и обратно

5) Элементы бального, историко-бытового танцев

1. Хороводный шаг на полупальцах
2. Тройной притоп
3. Повороты на 3 шагах вправо, влево
4. Тройной шаг с притопом вперед, назад
5. Кружение в парах
6. Разучивание элементов танца мазурка

К концу 6 года обучения (6-го класса) учащиеся овладевают знаниями и навыками:

- Правильно выполнять упражнения классического станка;
- Выполнять движения в соответствии с характером музыки;
- Знать порядок движений в разученных танцах;
- Согласованно выполнять движения в выученных танцах;
- Уметь показать выученный танец перед зрителями.

7 год обучения
(старшая возрастная группа)

| Календарные месяцы | Содержание | Задачи | Методические приемы | Наглядность | Примечание |
|-----------------------|--|--|---|------------------------|------------|
| Сентябрь | Организационное занятие. | Беседа с ребятами о целях и задачах занятий в кружке. Беседа с учащимися о правилах поведения, определение формы. Беседа о различных видах танца | Беседа с детьми о целях и задачах седьмого года обучения, о правилах поведения на уроках ритмики. | Методические пособия | |
| | Медленный вальс (повторение и закрепление) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Повторение ранее пройденного | Наглядная демонстрация | |
| | Медленный вальс (повторение и закрепление) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Повторение ранее пройденного | Наглядная демонстрация | |
| | Медленный вальс (повторение и закрепление) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Повторение ранее пройденного | Наглядная демонстрация | |
| Октябрь | Медленный вальс (повторение и | Укрепление | Повторение ранее | Наглядная | |

| | | | | | |
|--------|---|--|--|----------------|--|
| | закрепление) | мышечного корсета средствами бального танца | пройденного | демонстрация | |
| | Фигурный вальс (повторение и закрепление) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Повторение пройденного | ранее | Наглядная демонстрация. Видеоматериалы |
| | Фигурный вальс (повторение и закрепление) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Повторение пройденного | ранее | Наглядная демонстрация |
| | Фигурный вальс (повторение и закрепление) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Повторение пройденного | ранее | Наглядная демонстрация |
| | Фигурный вальс. Движение «поворот под рукой» (ознакомление) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Работа постановкой Освоение упражнений | над рук. новых | Наглядная демонстрация. Видеоматериалы |
| Ноябрь | Движение «поворот под рукой» (отработка) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка | | Наглядная демонстрация |
| | Движение «поворот под рукой» (отработка) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка | | Наглядная демонстрация |
| | Движение «поворот под рукой» | Укрепление | Отработка | | Наглядная |

| | | | | | |
|---------|--|--|---|-------------------------|--|
| | (отработка) | мышечного корсета средствами бального танца | | демонстрация | |
| | Движение «поворот под рукой» (отработка) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка | Наглядная демонстрация | |
| Декабрь | Движение «поворот под рукой» (отработка) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка | Наглядная демонстрация | |
| | Венский вальс. Особенности исполнения. | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Работа над постановкой ног, рук, корпуса. Освоение новых упражнений | Наглядная демонстрация | |
| | Венский вальс. Правый поворот (ознакомление) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Работа над постановкой ног, рук, корпуса. Освоение новых упражнений | Наглядная демонстрация. | |
| | Венский вальс. Правый поворот (отработка) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка | Наглядная демонстрация | |
| | Венский вальс. Правый поворот (отработка) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка | Наглядная демонстрация | |
| Январь | Венский вальс. Правый поворот | Укрепление | Отработка | Наглядная | |

| | | | | | |
|---------|--|--|---|--|--|
| | (отработка) | мышечного корсета средствами бального танца | | демонстрация | |
| | Венский вальс. Правый поворот (отработка) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка | Наглядная демонстрация | |
| | Венский вальс. Правый поворот (отработка) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Повторение и отработка упражнений | Наглядная демонстрация | |
| | Венский вальс. Правый поворот (отработка) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка | Наглядная демонстрация | |
| Февраль | Мазурка (повторение и закрепление) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Повторение ранее пройденного | Наглядная демонстрация | |
| | Мазурка. Движение «вращение в паре» (ознакомление) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Работа над постановкой ног, рук, корпуса. Освоение новых упражнений | Наглядная демонстрация. Видеоматериалы | |
| | Движение «вращение в паре» (отработка) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка | Наглядная демонстрация | |
| | Движение «вращение в паре» | Укрепление | Отработка | Наглядная | |

| | | | | | |
|--------|---|--|---|--|--|
| | (отработка) | мышечного корсета средствами бального танца | | демонстрация | |
| Март | Движение «вращение в паре» (отработка) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка | Наглядная демонстрация | |
| | Движение «обход по квадрату» (ознакомление) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Работа над постановкой ног, рук, корпуса. Освоение новых упражнений | Наглядная демонстрация. Видеоматериалы | |
| | Движение «обход по квадрату» (отработка) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка | Наглядная демонстрация | |
| | Движение «обход по квадрату» (отработка) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка | Наглядная демонстрация | |
| | Движение «обход по квадрату» (отработка) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка | Наглядная демонстрация | |
| Апрель | Отработка движений мазурки. | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка связок | Наглядная демонстрация | |
| | Менуэт. История возникновения. | Укрепление | Работа над | Наглядная | |

| | | | | | |
|------|--|--|---|------------------------------|--|
| | Характерные особенности танца. | мышечного корсета средствами бального танца | постановкой ног, рук, корпуса. Освоение новых упражнений | демонстрация. Видеоматериалы | |
| | Особенности движений рук партнеров. | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Работа над постановкой рук. Освоение и отработка новых упражнений | Наглядная демонстрация | |
| | Основной шаг менуэта (ознакомление) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Работа над постановкой ног, корпуса. Освоение новых упражнений | Наглядная демонстрация | |
| Май | Основной шаг менуэта (отработка) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка | Наглядная демонстрация | |
| | Основной фигуры менуэта (ознакомление) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Работа над постановкой ног, рук, корпуса. Освоение новых упражнений | Наглядная демонстрация | |
| Июнь | Основной фигуры менуэта (отработка) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка | Наглядная демонстрация | |
| | Основной фигуры менуэта (отработка) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка | Наглядная демонстрация | |
| | Танец «Кадриль». Особенности | Укрепление | Работа над | Наглядная | |

| | | | | | |
|--------|-------------------------------------|--|--|------------------------------|--|
| | исполнения. | мышечного корсета средствами бального танца | постановкой ног, рук, корпуса. Освоение новых упражнений | демонстрация. Видеоматериалы | |
| Июль | Отработка движений танца. | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка связок | Наглядная демонстрация | |
| | Отработка движений танца. | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка связок | Наглядная демонстрация | |
| | Постановка хореографических номеров | Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся | Концертные композиции | Наглядная демонстрация | |
| | Постановка хореографических номеров | Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся | Концертные композиции | Наглядная демонстрация | |
| Август | Дистанционная работа | Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся | Разработка презентации | Наглядная демонстрация | |
| | Дистанционная работа | Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся | Разработка презентации | Наглядная демонстрация | |
| | Дистанционная работа | Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся | Разработка презентации | Наглядная демонстрация | |
| | Итоговое занятие | Обеспечить эмоциональную | Демонстрация презентаций | Наглядная демонстрация | |

| | | | | | |
|--|--|--------------------|--|--|--|
| | | разгрузку учащихся | | | |
|--|--|--------------------|--|--|--|

Содержание программы для 7 года обучения

1) Организационная работа

Беседа с ребятами о целях и задачах занятий в кружке. Беседа с учащимися о правилах поведения, определение формы. Беседа о различных видах танца.

2) Учебно-тренировочная работа:

1. Шаг с носка по кругу
2. Перестроение по 2 человека, 4 и в колонну по 4 человека
3. Повторение и разучивание позиций ног (1, 2, 3, 4, 5, 6);
4. Повторение позиций рук - подготовительная (1, 2, 3).
5. Упражнения классического станка: деми плие в 1, 2 и 3 позициях; батман тандю с 1 позиции вперед, в сторону, позднее – назад; батман жете с 1 позиции крестом; батман фроппе крестом; гран батман в сторону; соте

3) Постановочная и репетиционная работа

1. Повторение и закрепление танцев, выученных на шестом году обучения
2. Разучивание основных элементов венского вальса (вальсовая дорожка, встречный шаг)
3. Разучивание и отработка танца менуэт.

К концу 7 года обучения (7-ого класса) учащиеся овладевают знаниями и навыками:

- Уметь ориентироваться в пространстве, перестраиваясь по заданию преподавателя
- Знать основные позиции ног, рук классического танца. Уметь выполнять изученные упражнения классического танца для укрепления мышечного корсета
- Исполнять танцы венский вальс, менуэт.

8 год обучения

(старшая возрастная группа)

| Календарные месяцы | Содержание | Задачи | Методические приемы | Наглядность | Примечание |
|--------------------|---|---|---|---------------------------------------|------------|
| Сентябрь | Организационное занятие. | Ознакомление учащихся с репертуаром на данный год обучения. Определение расписания занятий, планируемых выступлений | Беседа с детьми о целях и задачах восьмого года обучения, о правилах поведения на уроках ритмики. | Методические пособия | |
| | Повторение медленного вальса, фигурного вальса и их отработка | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Повторение пройденного ранее | Наглядная демонстрация | |
| | Повторение медленного вальса, фигурного вальса и их отработка | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Повторение пройденного ранее | Наглядная демонстрация | |
| | Повторение медленного вальса, фигурного вальса и их отработка | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Повторение пройденного ранее | Наглядная демонстрация | |
| Октябрь | Повторение медленного вальса, фигурного вальса и их отработка | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Повторение пройденного ранее | Наглядная демонстрация | |
| | Повторение медленного вальса, фигурного вальса и их отработка | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Повторение пройденного ранее | Наглядная демонстрация. Видеоматериал | |

| | | | | | | |
|---------|---|--|---|-------------------------|----|--|
| | | | | | лы | |
| | Венский вальс. Правый поворот (отработка) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка | Наглядная демонстрация | | |
| | Венский вальс. Правый поворот (отработка) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка | Наглядная демонстрация | | |
| | Венский вальс. Правый поворот (отработка) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка | Наглядная демонстрация. | | |
| Ноябрь | Венский вальс. Левый поворот (ознакомление) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Работа над постановкой ног, рук, корпуса. Освоение новых упражнений | Наглядная демонстрация | | |
| | Венский вальс. Левый поворот (отработка) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка | Наглядная демонстрация | | |
| | Венский вальс. Левый поворот (отработка) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка | Наглядная демонстрация | | |
| | Венский вальс. Левый поворот (отработка) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка | Наглядная демонстрация | | |
| Декабрь | Венский вальс. Левый поворот (отработка) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка | Наглядная демонстрация | | |
| | Венский вальс. Левый поворот (отработка) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка | Наглядная демонстрация | | |

| | | | | | |
|---------|---|--|---|--|--|
| | Венский вальс. Фигуры танца (отработка) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка | Наглядная демонстрация. | |
| | Венский вальс. Фигуры танца (отработка) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка | Наглядная демонстрация | |
| | Венский вальс. Фигуры танца (отработка) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка | Наглядная демонстрация | |
| Январь | Венский вальс. Фигуры танца (отработка) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка | Наглядная демонстрация | |
| | Менуэт. Фигуры танца (ознакомление) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Работа над постановкой ног, рук, корпуса. Освоение новых упражнений | Наглядная демонстрация | |
| | Менуэт. Фигуры танца (отработка) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка | Наглядная демонстрация | |
| | Менуэт. Фигуры танца (отработка) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка | Наглядная демонстрация | |
| Февраль | Менуэт. Фигуры танца (отработка) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка | Наглядная демонстрация | |
| | Менуэт. Фигуры танца (отработка) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка | Наглядная демонстрация. Видеоматериалы | |

| | | | | | |
|--------|--|--|---|--|--|
| | Менуэт. Фигуры танца (отработка) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка | Наглядная демонстрация | |
| | Менуэт. Фигуры танца (отработка) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка | Наглядная демонстрация | |
| Март | Танго. История возникновения. | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | | Методическое пособие | |
| | Танго. Особенности исполнения. | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Работа над постановкой ног, рук, корпуса. Освоение новых упражнений | Наглядная демонстрация. Видеоматериалы | |
| | Положение партнеров в паре. | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Работа над постановкой ног, рук, корпуса. Освоение новых упражнений | Наглядная демонстрация | |
| | Танго. Основной ход (ознакомление) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Работа над постановкой ног, рук, корпуса. Освоение новых упражнений | Наглядная демонстрация | |
| | Танго. Основной ход (отработка) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка | Наглядная демонстрация | |
| Апрель | Танго. Движение «звено» (ознакомление) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Работа над постановкой ног, рук, корпуса. Освоение новых упражнений | Наглядная демонстрация | |
| | Танго. Движение «звено» (отработка) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка | Наглядная демонстрация. Видеоматериалы | |

| | | | | | |
|------|---|--|---|------------------------|--|
| | | | | лы | |
| | Танго. «Закрытый променад» (ознакомление) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Работа над постановкой рук. Освоение и отработка новых упражнений | Наглядная демонстрация | |
| | Танго. «Закрытый променад» (отработка) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка | Наглядная демонстрация | |
| Май | Танго. «Открытый променад» (ознакомление) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Работа над постановкой ног, рук, корпуса. Освоение новых упражнений | Наглядная демонстрация | |
| | Танго. «Открытый променад» (отработка) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка | Наглядная демонстрация | |
| Июнь | Танец «Русский лирический». Характерные особенности исполнения. | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Работа над постановкой ног, рук, корпуса. Освоение новых упражнений | Наглядная демонстрация | |
| | Отработка движений танца «Русский лирический». | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка | Наглядная демонстрация | |
| | Отработка движений танца «Русский лирический». | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Отработка | Наглядная демонстрация | |
| Июль | Постановка хореографических номеров | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Концертные композиции | Наглядная демонстрация | |
| | Постановка хореографических номеров | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Концертные композиции | Наглядная демонстрация | |

| | | | | | |
|--------|-------------------------------------|---|-----------------------|------------------------|--|
| | Постановка хореографических номеров | Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся | Концертные композиции | Наглядная демонстрация | |
| | Постановка хореографических номеров | Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся | Концертные композиции | Наглядная демонстрация | |
| Август | Дистанционная работа | Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся | Разработка проектов | Наглядная демонстрация | |
| | Дистанционная работа | Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся | Разработка проектов | Наглядная демонстрация | |
| | Дистанционная работа | Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся | Разработка проектов | Наглядная демонстрация | |
| | Итоговое занятие | Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся | Презентация проектов | Наглядная демонстрация | |

Содержание программы для 8 года обучения

1) Организационная работа

Ознакомление учащихся с репертуаром на данный год обучения. Определение расписания занятий, планируемых выступлений.

2) Учебно-тренировочная работа

1. На восьмом году обучения экзерсис на середине зала значительно усложняется.
2. Усложняются упражнения для развития техники танца.
3. Усложняются упражнения классического танца (деми плие из 1, 2, 5 позиции; батман тандю из 1, 5 позиции крестом и с деми плие в 5 позицию; батман жете из 1 и 5 позиции крестом и с пике в сторону, рон де жамб партер из 1 позиции по половине круга, а затем полностью на полный круг; батман фраппе крестом; гран батман жете в сторону и на круазе, соте, эшапе).

3) Постановочная и репетиционная работа

1. Танец «Русский лирический» (крутка по 6 позиции; переменный шаг с носка; припадания и т.д.).
2. Танец танго (Основной шаг, вращение, выпады и пр.).

К концу 8 года обучения (8-го класса) учащиеся овладевают знаниями и навыками:

- Знать правила исполнения основных движений классического танца;
- Знать выразительные средства музыки и танца;
- Выполнять движения танцев в соответствии с музыкой;
- Уметь исполнять танцы «Русский лирический», танго.

9 год обучения

(старшая возрастная группа)

| Календарные месяцы | Содержание | Задачи | Методические приемы | Наглядность | Примечание |
|-----------------------|--|--|---|------------------------|------------|
| Сентябрь | Организационное занятие. | Беседа с ребятами о целях и задачах кружка на текущий год. Ознакомление с репертуаром на новый учебный год | Беседа с детьми о целях и задачах девятого года обучения, о правилах поведения на уроках ритмики. | Методические пособия | |
| | Танго. Повторение и закрепление фигур. | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Повторение ранее пройденного | Наглядная демонстрация | |
| | Танго. Повторение и закрепление фигур. | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Повторение ранее пройденного | Наглядная демонстрация | |
| | Танго. Повторение и закрепление фигур. | Укрепление мышечного корсета средствами | Повторение ранее изученного | Наглядная демонстрация | |

| | | | | | |
|---------|--|--|-----------------------------|-------------------------|--|
| | | бального танца | | | |
| Октябрь | Танго. Открытый левый поворот (ознакомление) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Повторение ранее изученного | Наглядная демонстрация | |
| | Танго. Открытый левый поворот (отработка) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Повторение ранее изученного | Наглядная демонстрация | |
| | Танго. Открытый левый поворот (отработка) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Повторение ранее изученного | Наглядная демонстрация | |
| | Танго. Открытый левый поворот (отработка) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Повторение ранее изученного | Наглядная демонстрация | |
| | Танго. Закрытый левый поворот (ознакомление) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Повторение ранее изученного | Наглядная демонстрация. | |
| Ноябрь | Танго. Закрытый левый поворот (отработка) | Укрепление мышечного | Повторение ранее изученного | Наглядная демонстрация | |

| | | | | | |
|---------|--|--|--------------------------------|---------------------------|--|
| | | корсета средствами бального танца | | | |
| | Танго. Закрытый левый поворот (отработка) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Повторение ранее изученного | Наглядная демонстрация | |
| | Танго. Закрытый левый поворот (отработка) | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Повторение ранее изученного | Наглядная демонстрация | |
| | Отработка и закрепление движений танго. | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Повторение ранее изученного | Наглядная демонстрация | |
| Декабрь | Отработка и закрепление движений танго. | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Повторение ранее изученного | Наглядная демонстрация | |
| | Отработка и закрепление движений танго. | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Повторение ранее изученного | Наглядная демонстрация | |

| | | | | | |
|--------|--|--|-----------------------------|------------------------|--|
| | Повторение движений танца полонез. | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Повторение ранее изученного | Наглядная демонстрация | |
| | Повторение движений танца полонез. | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Повторение ранее изученного | Наглядная демонстрация | |
| | Повторение движений танца полонез. | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Повторение ранее изученного | Наглядная демонстрация | |
| Январь | Повторение движений танца полонез. | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Повторение ранее изученного | Наглядная демонстрация | |
| | Повторение движений танца па де грасс. | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Повторение ранее изученного | Наглядная демонстрация | |
| | Повторение движений танца па де грасс. | Укрепление мышечного корсета | Повторение ранее изученного | Наглядная демонстрация | |

| | | | | | |
|---------|---|--|--------------------------------|--|--|
| | | средствами бального танца | | | |
| | Повторение движений танца па де грасс. | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Повторение ранее изученного | Наглядная демонстрация | |
| Февраль | Повторение движений танца па де грасс. | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Повторение ранее изученного | Наглядная демонстрация | |
| | Повторение движений танца полька. | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Повторение ранее изученного | Наглядная демонстрация. Видеоматериалы | |
| | Повторение движений танца полька. | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Повторение ранее изученного | Наглядная демонстрация | |
| | Повторение движений танца полька. | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Повторение ранее изученного | Наглядная демонстрация | |
| Март | Повторение движений танца полька. | Укрепление | Повторение ранее | Методическое | |

| | | | | | |
|--------|--|--|-----------------------------|--|--|
| | | мышечного корсета средствами бального танца | изученного | пособие | |
| | Повторение движений танца медленный вальс. | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Повторение ранее изученного | Наглядная демонстрация. Видеоматериалы | |
| | Повторение движений танца медленный вальс. | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Повторение ранее изученного | Наглядная демонстрация | |
| | Повторение движений танца венский вальс. | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Повторение ранее изученного | Наглядная демонстрация | |
| | Повторение движений танца венский вальс. | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Повторение ранее изученного | Наглядная демонстрация | |
| Апрель | Повторение движений танца мазурка. | Укрепление мышечного корсета средствами | Повторение ранее изученного | Наглядная демонстрация | |

| | | | | | | |
|------|---|--|--|-----------------------------|--|--|
| | | | бального танца | | | |
| | Повторение движений танца мазурка. | | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Повторение ранее изученного | Наглядная демонстрация. Видеоматериалы | |
| | Повторение движений танца фигурный вальс. | | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Повторение ранее изученного | Наглядная демонстрация | |
| | Повторение движений танца фигурный вальс. | | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Повторение ранее изученного | Наглядная демонстрация | |
| Май | Повторение движений танца падеспань. | | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Повторение ранее изученного | Наглядная демонстрация | |
| | Повторение движений танца падеспань. | | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Повторение ранее изученного | Наглядная демонстрация | |
| Июнь | Повторение движений танца кадрили. | | Укрепление мышечного | Повторение ранее изученного | Наглядная демонстрация | |

| | | | | | |
|--------|---|--|-----------------------------|------------------------|--|
| | | корсета средствами бального танца | | | |
| | Повторение движений танца «Русский лирический». | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Повторение ранее изученного | Наглядная демонстрация | |
| | Повторение движений танца танго. | Укрепление мышечного корсета средствами бального танца | Повторение ранее изученного | Наглядная демонстрация | |
| Июль | Участие в фестивалях, концертах | Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся | Концертные композиции | Наглядная демонстрация | |
| Август | Посещение экскурсий | Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся | Концертные композиции | Наглядная демонстрация | |

Содержание программы для 9 года обучения

1) Организационная работа

Беседа с ребятами о целях и задачах кружка на текущий год.
Ознакомление с репертуаром на новый учебный год.

2) Учебно-тренировочная работа

1. На девятом году обучения повторяются и отрабатываются упражнения классического танца в более ускоренном темпе и различных небольших комбинациях.
2. Выполняются упражнения классического станка на середине зала
3. Добавляются прыжки на диагонали

3) Постановочная и репетиционная работа

1. Повторение и отработка всех танцев, разученных за период обучения.
2. Разучивание танцев по выбору учащихся.

К концу 9 года обучения (9-го класса) учащиеся овладевают знаниями и навыками:

- Знать правила исполнения основных движений классического танца;
- Знать выразительные средства музыки и танца;
- Различать стили танцевального искусства;
- Уметь исполнять танцы бальные танцы, разученные за период обучения.

Методическое обеспечение Программы

В курсе обучения хореографии применяются следующие методы обучения: использования слов, наглядного восприятия и практические методы.

Метод использования слова – универсальный метод обучения. С его помощью разрешаются различные задачи: раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой и др. Это определяет разнообразие методических приемов использования слова в обучении:

- рассказ,
- беседа,
- обсуждение,
- объяснение,
- словесное сопровождение движений под музыку и т.д.

Методы наглядного восприятия – способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися программы курса обучения, повышения интереса к изучаемым упражнениям. К этим методам можно отнести:

- показ упражнений;
- демонстрация плакатов, рисунков, видеозаписей;
- прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков.

Все это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.

Практические методы основаны на активной деятельности самих учащихся. Это метод целостного освоения упражнений, ступенчатый и игровой методы.

- *Метод целостного освоения упражнений и движений* объясняются относительной доступностью упражнений. Однако использование данного метода подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту базу входят двигательные элементы и связки, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные движения.

- *Ступенчатый метод* широко используется для освоения самых разных упражнений и танцевальных движений. Практически каждое упражнение можно приостановить для уточнения двигательного движения, улучшение

выразительности движения и т.п. Этот метод может также применяться при изменении сложных движений.

- *Игровой метод* используется при проведении музыкально-ритмических игр. Этот метод основан на элементах соперничества учащихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение определенного результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения.

Названные методы обучения на практике могут быть дополнены различными приемами педагогического воздействия на учащихся.

Материально-техническое обеспечение

| Материально-техническое оборудование |
|--|
| <ol style="list-style-type: none">1. Системный блок – 12. Монитор – 13. Клавиатура – 14. Оптическая мышь – 15. Музыкальная аппаратура - 1 |
| Материально-техническое оснащение |
| <ol style="list-style-type: none">1. Сценические костюмы для концертных номеров2. Сарафаны народные синие – 103. Сарафаны красные – 104. Сарафаны сиреневые – 105. Рубашки мужские сиреневые – 46. Сарафаны розовые – 87. Рубашки мужские розовые – 48. Сарафаны «Росписи» - 109. Рубашки мужские «Росписи» - 310. Бальные платья розовые – 1011. Бальные платья красные – 1012. Гимнастические купальники – 1613. Ирландские костюмы – 1014. Платья для чарльстона – 1615. Платья морские – 1616. Платья оранжевые – 617. Рубашки оранжевые – 618. Бальные платья белые – 619. Бальные платья серебристые – 620. Рубашки мужские серебристые – 421. Сарафаны «Балтийская сага» - 822. Зал для занятий23. Станки24. Зеркала25. Покрытие для пола |

Список литературы

1. Блазис К. «Танцы вообще: балетные знаменитости и национальные танцы, - СПб, 2007
2. Боголюбская М.С. «Программы для учреждений дополнительного образования и общеобразовательных школ», - М, «Просвещение», 2005
3. Диниц Е.В., Ермаков Д.А., Иванникова О.А. «Азбука танцев» - М: Аст. 2005 – 286 с.
4. Козлов В.В. «Интегративная танцевально-двигательная терапия» - СПб, «Речь», 2006.
5. Лопухов А.В. «Основы характерного танца» - СПб, «Лань», 2007 – 344 с.