МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
СТРУКТУРНОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С. ДОМАШКА МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА КИНЕЛЬСКИЙ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

Принята на заседании
педагогического совета СП ДШИ
от «18» июня 2026 г.
Протокол № 6

ЭП
Подписан: Н_А_Носовская
DN: OU=И.о. директора, O=ГБОУ СОШ с.Домашка, CN=Н_А_Носовская, E=knl_dom@63edu.ru
Основание: я подтверждаю этот документ
Местоположение: место подписания
Дата: 2026-08-11 12:48:29
Foxit Reader Версия: 9.7.1

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности "Танцуй с нами"

Возраст обучающихся: 6-18 лет

Срок реализации: 5 лет

Разработчик:
ПДО Балан Наталья Владимировна
ПДО Балан Артур Викторович

Домашка, 2026

Оглавление программы

1. Титульный лист

2. Оглавление

3. Пояснительная записка

4. Учебно-тематический план 1 год обучения подготовительный уровень.

5. Содержание программы 1 года обучения подготовительный уровень.

6. Учебно-тематический план 2 год обучения базовый уровень.

7. Содержание программы 2 года обучения базовый уровень.

8. Учебно-тематический план 3 год обучения базовый уровень.

9. Содержание программы 3 года обучения базовый уровень.

10. Учебно-тематический план 4 год обучения углубленный уровень.

11. Содержание программы 4 года обучения углубленный уровень.

12. Учебно-тематический план 5 год обучения углубленный уровень.

13. Содержание программы 5 года обучения углубленный уровень.

14. Раздел воспитание

15. Условия для эффективной реализации программы

16. Список рекомендуемой литературы для реализации программы

17. Приложение 1. Календарный план воспитательной работы

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа «Танцуй с нами» разработана с учетом следующих документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Указ Президента Российской Федерации от 7.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р); ИЗМЕНЕНИЯ, которые вносятся в распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р (утверждены распоряжением Правительства РФ от 15.05.2023 №1230-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем

дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023 № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 г. № 467»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).
- Положения о образовательных программах в СП ДШИ ГБОУ СОШ с.Домашка м.р.Кинельский Самарской области;
- Устава ГБОУ СОШ с.Домашка;
- Лицензии ГБОУ СОШ с.Домашка на образовательную деятельность.

Занятие танцами способствует гармоничному развитию детей, учит их красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость и смелость. Развивается музыкальность, ритмичность и артистичность.

2.1. Направленность программы

Программа «Танцуй с нами» имеет художественную направленность – она развивает художественно- эстетический вкус, художественные способности и склонности к танцевальному искусству, творческий подход, эмоциональное восприятие и образное мышление, влияет на подготовку личности к постижению великого мира искусства, формирует стремление к занятиям хореографией.

2.2. Новизна программы состоит в том, что при составлении программы использован опыт ведущих специалистов хореографии, учтены современные тенденции. В программе соединены модули дополняющие друг друга, что позволяет учащемуся наиболее эффективно добиваться успеха в хореографическом искусстве.

Автором программы использовалась методическая литература, базовые программы, личный опыт работы.

2.3. Актуальность, педагогическая целесообразность.

Актуальность проблем художественно-эстетической направленности обусловлена современным социальным заказом на образование и задачами художественного образования школьников, которые выдвигаются в концепции модернизации российского образования (Мин. обр.РФ от 29.11.01). В ней подчеркивается важность художественного образования, использования познавательных и воспитательных возможностей предметов художественно-эстетической направленности, формирующих у обучающихся творческие способности, чувство прекрасного, эстетический вкус, нравственность.

2.4 Педагогическая целесообразность

программы состоит в том, что занятия танцами помогают детям овладеть своим корпусом, улучшить осанку, развить ритмичность и пластику движений, стать более раскрепощенными и уверенными в себе.

2.5 Цель и задачи дополнительной общеобразовательной программы

Цель программы:

Создание условий для гармоничного развития двигательно-танцевальных, артистических и творческих способностей обучающихся через освоение различных хореографических техник (ансамбль танца, современная хореография, гимнастика) и формирование устойчивого интереса к искусству танца, позволяющего реализовать свой потенциал в коллективной творческой деятельности.

Задачи программы:

Учебные (предметные):

- Сформировать систему теоретических знаний и практических навыков в области хореографического искусства (терминология, техника исполнения движений, основы композиции и рисунка танца).
- Овладеть комплексом двигательных умений и навыков, необходимых для исполнения танцевальных комбинаций и хореографических постановок в различных стилях (ансамблевый танец, современный танец).
- Развить физические качества, необходимые для танца: гибкость, выносливость, силу, координацию движений, ловкость и правильную осанку.
- Научить сознательно управлять своим телом, понимать его анатомические особенности и применять правильные дыхательные техники.

Воспитательные (личностные):

- Воспитывать художественно-эстетический вкус, эмоциональную отзывчивость на музыку и культуру поведения на сцене.
- Прививать чувство ответственности, дисциплины, трудолюбия, умения работать в команде, уважения к партнерам и коллективному творческому результату.
- Формировать ценностное отношение к здоровому и безопасному образу жизни через соблюдение гигиенических норм и правил техники безопасности.

- Воспитывать устойчивый интерес к хореографическому искусству, уважение к его истории и традициям, а также к деятельности выдающихся деятелей танца.

Развивающие (метапредметные):

- Развивать творческое воображение, образное и ассоциативное мышление, способность к импровизации и созданию художественного образа в танце.
- Способствовать развитию артистичности, эмоциональной выразительности и сценической культуры исполнителя.
- Развивать познавательную активность, самостоятельность в решении творческих задач и способность к самооценке собственной деятельности.
- Способствовать развитию волевых качеств (целеустремленность, настойчивость, умение преодолевать трудности) и коммуникативных навыков для эффективного взаимодействия в группе.

2.6. **Возраст обучающихся**

Возраст детей 6-18 лет.

2.7. Сроки реализации

I этап обучения – начальный или подготовительный, рассчитан на год обучения.

II этап обучения – базовый, рассчитан на два года обучения. В процессе занятий обучающиеся получают определенные навыки на уровне их применения, а также в их сознании формируется представление о хореографическом искусстве.

III этап обучения – углубленный, рассчитан на два года обучения. Это продвинутый уровень, здесь формируется осознание творческой свободы.

36 учебных недель в год (324 ак. часа в год). На полное освоение программы требуется 1620 часа

Название дисциплины	Количество часов в	Количество занятий	Количество часов в

	неделю	в неделю	год
1. М ОДУЛЬ Ансамбль танца	3 ак.ч.	2 занятия по 1,5 ак.ч.	108 ак.ч.
2. М ОДУЛЬ Современный танец	3 ак.ч.	2 занятия по 1,5 ак.ч.	108 ак.ч.
3. М ОДУЛЬ Гимнастика	3 ак.ч.	2 занятия по 1,5 ак.ч.	108 ак.ч.
Всего	9 ак.ч	6 занятий по 1,5 ак.ч.	324 ак.ч

На полное освоение программы требуется 1620 часов, включая индивидуальные консультации, тренинги, экскурсии, воспитательные мероприятия.

2.8. Формы занятий

Форма учебной работы групповая. Учитывая практический характер занятий, на теоретическое объяснение танцевальных элементов на каждом уроке отводится: по 10 минут на объяснение нового материала и по 5 минут на уточнение и закрепление пройденного.

Данная программа может реализовываться в дистанционном режиме. В рамках временного дистанционного обучения детей и подростков по дополнительной общеразвивающей программе «Танцуй с нами» разработано календарно-тематический план на каждое занятие в электронном режиме работы.

Виды дистанционного обучения сетевых технологий, которые которые используются в программе:

Асинхронные сетевые технологии(офлайн-обучение): форумы, электронная

почта, wiki–сайт и т.д.;

Синхронные сетевые технологии(онлайн-обучение) :голосовые и видеоконференции (чаты), технологииSkyp, и т.д.

В данной программе для осуществления дистанционного обучения используются современные формы удаленного обучения:

видеоконференции (обмен видеоизображением, которое сопровождает звук);

аудиоконференции (обмен звуковой информацией на цифровых и аналоговых средствах связи);

занятия в чате;

лекционные занятия (набор печатных электронных страниц с необходимым учебным материалом, который ребенок должен изучить самостоятельно);

самостоятельная работа(обучающиеся работают самостоятельно с обучающими программами, тестами, информационными базами данных. Самостоятельно изучив тему, выполняют практические задания).

Данные формы позволяют диагностировать успехи и достижения каждого обучающегося в рамках дистанционного образования.

2.9. Режим занятий.

Занятие проходят 6 раз в неделю по 1,5 академических часа (60 минут). Продолжительность учебного часа, утвержденная в детской школе искусств, равна 40 минут.

2.10 Планируемые результаты и мониторинг результатов освоения программы

Предметные:

- знает терминологию;
- знает и правильно исполняет ритмико-гимнастические, общеразвивающие , музыкально-ритмические упражнения;
- владеет азбукой танцевальных движений;
- знает и исполняет танцевальные комбинации
- держит дистанцию в перестроениях и четко сохраняет рисунок в танце.

- передает музыкальный и артистический образ в хореографической постановке

Метапредметные:

- Самостоятельно повышает уровень танцевальной техники и музыкально-ритмических способностей
- Сохраняет творческую дисциплину
- понимает причины успеха/неуспеха учебной деятельности и конструктивно действует даже в ситуациях неуспеха;
- владеет базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
- Планирует свои действия с творческой задачей и условиями её реализации;
- Самостоятельно выделяет и формулирует когнитивные (познавательные) цели занятия;
- самостоятельно работает над исполнением изучаемого материала, - работает в дуэте и ансамбле

Личностные

- Реализация творческого потенциала в процессе выполнения движений под музыку;
- Позитивная самооценка своих музыкально - творческих возможностей
- Формирование эстетических ориентаций учащихся, создающих основу для формирования позитивной самооценки, самоуважения, жизненного оптимизма, потребности в творческом самовыражении;
- Формирование правил здорового и безопасного образа жизни;

Ожидаемые предметные результаты первого года обучения

подготовительный уровень

Параметры ожидаемых результатов	**Предметные результаты**
Воспитанники должны знать: (познавательные)	- о нормах поведения на сцене и в зрительном зале. - основные положения, рук, ног, корпуса - знание правил безопасности при выполнении физических упражнений
Воспитанники должны уметь: (регулятивные, коммуникативные)	- определять темп, ритм, характер в предлагаемой мелодии; - находить свое место в классе; - соблюдать интервалы между линиями. -Чувствовать партнера -Распределять сценическую площадку - умение самостоятельно создавать музыкально-двигательный образ
Воспитанники должны иметь навык: (моторные)	-Танцевать в паре - навыки координаций движений - владение различными танцевальными движениями, упражнениями на развитие физических данных - навыки пристраивания из одной фигуры в другую - навыки ансамблевого исполнения, сценической практики

Ожидаемые предметные результаты первого года обучения

базовый уровень

Параметры ожидаемых результатов	**Предметные результаты**
Воспитанники должны знать: (познавательные)	• понятие «современный танец», истоки рождения современного танца; • позиции рук и ног, корпуса, методику исполнения программных элементов • знание о массовой композиции, сценической площадке, рисунке танца, слаженности и культуре исполнения танца • знание анатомического строения тела • знание приемов правильного дыхания
Воспитанники должны уметь: (регулятивные, коммуникативные)	• грамотно исполнять движения экзерсиса и хореографических постановок • исполнять движения и их разнообразные вариации, что способствует улучшению памяти и сообразительности, умению сосредотачиваться, необходимому в дальнейшем в хореографических постановках. • уметь соединять движения между собой, умение перейти от одного движения к другому. • умение исполнять изуччаемые танцевальные композиции; • умение использовать сюжетные и

	драматургические элементы • умение выполнять комплексы упражнений гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма; • умение сознательно управлять своим телом
Воспитанники должны иметь навык: (моторные)	• навыки комбинирования движений • навыки использования самостоятельности, силы воли, развивать их • владение комплексом упражнений на развитие гибкости корпуса;

Ожидаемые предметные результаты второго года обучения базовый уровень

Параметры ожидаемых результатов	**Предметные результаты**
Воспитанники должны знать: (познавательные)	• Знают историю современной хореографии, ее основных деятелей, названия и сюжет просмотренных спектаклей. • Знают методику исполнения движений swing характера на разных уровнях. • Знают комплекс упражнений , чтобы привести двигательный аппарат в рабочее состояние • Знают принципы исполнения прыжков • знают анатомическое строения тела • знают приемы правильного дыхания

Воспитанники должны уметь: (регулятивные, коммуникативные)	• Музыкально исполняют танцевальные комбинации • Умеют выполнять подражательные комбинации. максимально приближенно к образцу • Умеют координировать работу рук, ног, корпуса, головы. • грамотно исполнять движения экзерсиса и хореографических постановок • уметь соединять движения между собой, умение перейти от одного движения к другому. • умение исполнять изучаемые танцевальные композиции; • умение использовать сюжетные и драматургические элементы • умение выполнять комплексы упражнений гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма; • умение сознательно управлять своим телом
Воспитанники должны иметь навык: (моторные)	• навык использования техники движений исходя из поставленной задачи • Навык исполнения изученных движений • Навык работы в паре • Навык эмоционального исполнения

	танца, исходя из поставленной педагогом задачи • навыки использования самостоятельности, силы воли • владение комплексом упражнений на развитие гибкости корпуса;

Ожидаемые предметные результаты первого года обучения углубленный уровень

Параметры ожидаемых результатов	**Предметные результаты**
Воспитанники должны знать: (познавательные)	• Знают историю современной хореографии, ее основных деятелей, названия и сюжет просмотренных спектаклей. • Знают терминологию изучаемого материала • Знают основные направления современного танца • Знают методику исполнения движений техники низкого полета • Знают комплекс упражнений , чтобы привести двигательный аппарат в рабочее состояние • знают анатомическое строения тела и способы применения • знают приемы правильного дыхания
Воспитанники должны уметь: (регулятивные,	• Музыкально исполняют танцевальные комбинации • Умеют самостоятельно исполнять

коммуникативные)	изученный материал • Умеют координировать движения и изолировать работу частей тела • Умеют осознанно исполнять изученный материал • уметь соединять движения между собой, умение перейти от одного движения к другому. • умение исполнять изучаемые танцевальные композиции; • умение выполнять комплексы упражнений гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма; • Умеют передавать идею, замысел и сюжетную линию
Воспитанники должны иметь навык: (моторные)	• навык использования техники движений исходя из поставленной задачи • Навык исполнения изученных движений • Навык владения корпусом во время танцевальных комбинаций • навыки использования самостоятельности, силы воли • навык сценического артистизма, фантазии и образной памяти • владение комплексом упражнений на развитие гибкости корпуса;

Ожидаемые предметные результаты второго года обучения углубленный уровень

Параметры ожидаемых результатов	**Предметные результаты**
Воспитанники должны знать: (познавательные)	• Знают историю современной хореографии, ее основных деятелей, названия и сюжет просмотренных спектаклей. • Знают терминологию изучаемого материала • Систему растяжки (stretch) • Отличительные особенности направлений современного танца • Законы танцевальной драматургии и элементы постановки танцевальных номеров
Воспитанники должны уметь: (регулятивные, коммуникативные)	• Музыкально исполняют и раскладывают танцевальные комбинации • Умеют самостоятельно исполнять изученный материал • Владеют характером и особенностями изученных танцевальных техник. • Исполняют танцевальные комбинации повышенной сложности, включая сложные кроссы и прыжки • Свободно импровизировать • Придумывать танцевальные комбинации

Воспитанники должны иметь навык: (моторные)	• навык использования техники движений исходя из поставленной задачи • Навык свободного владения элементами современного танца • Навык комбинирования танцевальных элементов • навык сценического артистизма, фантазии и образной памяти • Навык сценической деятельности

2.11. Мониторинг результатов освоения программы

Главный показатель – личностный рост каждого учащегося, его

творческих способностей, превращение группы в единый коллектив, способный к сотрудничеству и совместному творчеству. За период обучения в хореографическом коллективе учащиеся, получают определенные

сформированные УУД качество которых, отслеживается **промежуточным и**

итоговым контролем. Достижения воспитанников оценивается по 3-балльной системе, утвержденной в ДШИ. Баллы фиксируются в диагностике учета уровня мастерства обучающихся.

2.12 Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы

Для отслеживания результативности используется контрольные задания, диагностика личностного роста, мониторинг самооценки воспитанника.

Результаты выявляются следующими способами и методами: беседа, опрос, наблюдение, контрольные уроки, экзамены, конкурсы и фестивали.

Результаты фиксируются с помощью дипломов, грамот, протоколов диагностики, анкет и тестирования.

Обучающиеся могут продемонстрировать свои результаты на конкурсах и фестивалях, концертах.

Учебный план программы по годам обучения

№	Года обучения	Теория	Практика	Всего
1	Первый год обучения (ознакомительный уровень)	54	270	324
2	Первый год обучения (Базовый уровень)	54	270	324
3	Второй год обучения (базовый уровень)	54	270	324
4	Первый год обучения (углубленный уровень)	54	270	324
5	Второй год обучения (углубленный уровень)	54	270	324

4. Учебно-тематический план первого года обучения

(ознакомительный уровень)

№	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1. МОДУЛЬ СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ				
1	Инструктаж по технике безопасности	1	0	1
2	Основные элементы современного танца	14	40	54
3	Кросс	13	40	53
	Итого	28	80	108
2. МОДУЛЬ АНСАМБЛЬ ТАНЦА				
1	Инструктаж по технике безопасности	1	0	1
5	Танцевальные комбинации	17	90	107
	Итого	18	90	108
3. МОДУЛЬ ГИМНАСТИКА				
1	Инструктаж по технике безопасности	1	0	1
6	Разминка	5	30	35

7	Растяжка	6	30	36
8	Закачка	6	30	36
	Итого	18	90	108
		54	270	324

Содержание первого года обучения (подготовительный уровень)

Раздел 1. Соблюдение техники безопасности при занятиях хореографией

Проведение инструктажа по т/б. Предупреждение травматических ситуаций в процессе обучения.

СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ

Основные элементы современного танца

Теория: объяснение правил и техники исполнения движений

Практика: Постановка спины при сидении на коленях, скручивание и раскручивание сидя на коленях, положение «звездочка»- крест и «зародыш», контракшн и релиз на полу, упражнения на понятие «Центр», перемещение центра в пространстве, «drop», понятие направления движения, упражнение перекаты через живот, прыжок в уголок на подъемы, сгиб ноги от колена и падение за ногой + возврат обратно, крест(опора, сброс) + свинги, вращения со свингами, перекаты через спину ноги проходят через лягушку крестом, кувырки назад и вперед, растяжка стоп (перекаты, подъем в уголок на подъемах, положение ног «свастика», махи ногой по полу вперед-назад из положения «Свастика» + перекат, сидя на попе вытяжка за руками наверх и сброс корпуса, отдача веса, b. Tendus с использованием позиции стопы «flex»,

использование Brash в комбинации с другими движениями, Bodi roll, Curve – до точки начала солнечного сплетения; ниже уровня поясницы (Low back),

Кросс

Теория: объяснение правил и техники исполнения движений

Практика:, прыжки «лягушка» из глубокого плие в продвижении, упражнение «Тачанка», , перекаты через спину с раскрытием ног в шпагат, перекаты через живот, перекат через arch со скручиванием, перекат через звездочка-зародыш, шаг назад в растяжку со скручиванием на бедро и перекатом, колесо, подготовка к флажку ,вращение в продвижении по II параллельной позиции, ножницы стоя на руках, перекат через локти со спины , перемещение по залу с отдачей веса, Flat step , Tap step Camel walk , Spider walk , Sugar leg , Двойной flat step ; мультиплицированные шаги: 1. Brach всей стопой по полу перед шагом. 2. Триплет – с продвижением в demi-plie, шаг-tombe, с твистом и спиралью торса, в соединении с contraction и relase; Temps sauté – по параллельным позициям; Во время прыжка согнуть колени, голень завести назад; Согнув ногу в прыжке в положении «у колена»; Contraction в центр торса; Arch – торса во время взлета; Прыжок согнув оба колена и соединив стопы (лягушка); Разножка – прямые ноги в параллельную позицию; Jimp – с двух на две ноги; Leap – с одной ноги на другую с продвижением; Hop – с одной ноги на ту же ногу + подскок, трехшаговый поворот вправо и влево, Corkscrew – на demi-plie аналогичен soutenu en tournant, крещивание ноги спереди или сзади, Tour chaine меняя уровень: (на полупальцах, на всей стопе, на demiplie).

АНСАМБЛЬ ТАНЦА

Танцевальные комбинации

Теория: объяснение правил, техники и порядка исполнения движений

Практика: изучение танцевальных комбинаций, перестроений , драматургии, этапов развития хореографического произведения. Работа над координацией движений, музыкальным артистическим исполнением. Техническая отработка танцевальных номеров и показ из на концертах и конкурсных выступлениях. Просмотр спектаклей и концертов ведущих деятелей хореографического искусства.

ГИМНАСТИКА

Рекомендуемый набор упражнений для 1 года обучения:

Подготовительная часть урока включает в себя организацию учащихся, мобилизацию их на физическую нагрузку, подготовку к выполнению основной части занятий.

1. Разновидности ходьбы и бега:

- бытовой шаг;

- танцевальный шаг;

- шаги с подъемом ноги, согнутой в колене на месте и с

продвижением;

- бег с отбрасыванием ног назад и вперед, согнутых в коленях.

2. Упражнения для позвоночника:

- шейный отдел (различные наклоны головы);

- грудной отдел (различные движения плечами, выдвижение грудной клетки из стороны в сторону, вперед и назад, круговые);

- поясничный отдел (движение бедер из стороны в сторону, вперед и назад, круговые, восьмерка);

- различные волны корпусом (на месте);

3. Общеразвивающие упражнения.

Основная часть урока решает задачи всего курса партерной гимнастики, как подготовительного этапа для классического и народного экзерсиса. Решение поставленных задач достигается использованием большого арсенала разнообразных упражнений, цель которых повысить гибкость и подвижность суставов, улучшить

эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.

1. Упражнения для ахилловых сухожилий и подколенных мышц и связок:

- упражнения для стоп (в положении лежа, в дальнейшем, – сидя: вытягивание, сокращение, круговое движение.);

- растяжка подколенных мышц и связок (в положении сидя: сгибание и разгибание ног с захватом стоп в 1-ой позиции);

- наклоны вперед с захватом руками сокращенных стоп (в положении сидя);

- лежа на спине: подъем и опускание ног на 45 градусов с сокращением и вытягиванием стоп.

2. Упражнения для растягивания паховых мышц и мышц бедра:

- «Лягушка» (в положении сидя, лежа на спине, на животе);

- «Весы» (в положении лежа на спине);

- «перекат» (вперед и назад);

- махи ног (вперед, назад, в сторону сокращенной и вытянутой стопой)

3. Упражнения для подвижности верхней части спины и плечевого пояса:

- «Кошечка»;

- подготовительное упражнение к «лодочке» (лежа на животе: подъем ног назад, а рук вперед поочередно и вместе);

- «Корзиночка» (подняться как можно выше, лежа на животе, руками взявшись за стопы);

- «Кобра» (лежа на животе, упираясь на руки, оторваться от пола и прогнуться назад);

- «Колечко».

Заключительная часть урока направлена на снятие нервного и физического напряжения и подъема эмоционального настроения у детей, а также развитие танцевально-ритмической координации и выразительности.

1. Упражнения на расслабление и растягивание (умеренной интенсивности):

- «Шпагаты»;

- растяжка мышц верхнего и нижнего отдела спины;

2. Упражнения с элементами акробатики:

- подготовка к упражнению «Мостик» (стоя на коленях, положить руки на пятки и прогнуться назад, подавая бедра вперед);

- «Кувырок» (вперед).

3. Прыжки (по 6-й позиции).

4. Различные танцевальные элементы и комбинации:

- подскоки (на месте и в продвижении);

- комбинации подскока и бега.

Учебно-тематический план первого года обучения

(базовый уровень)

№	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1. МОДУЛЬ СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ				
1	Инструктаж по технике безопасности	1	0	1
2	Основные элементы современного танца	14	40	54
3	Кросс	13	40	53
	Итого	28	80	108
2. МОДУЛЬ АНСАМБЛЬ ТАНЦА				
1	Инструктаж по технике безопасности	1	0	1
5	Танцевальные комбинации	17	90	107
	Итого	18	90	108

3. МОДУЛЬ ГИМНАСТИКА				
1	Инструктаж по технике безопасности	1	0	1
6	Разминка	5	30	35
7	Растяжка	6	30	36
8	Закачка	6	30	36
	Итого	18	90	108
		54	270	324

Содержание первого года обучения (базовый уровень)

Соблюдение техники безопасности при занятиях хореографией

Проведение инструктажа по т/б. Предупреждение травматических ситуаций в процессе обучения.

Основные элементы современного танца

Теория: объяснение правил и техники исполнения движений

Практика:

Разогрев (у станка)

-упражнения на развитие ахиллова сухожилия: выпады лицом к станку в сочетании с passe и подъемом на полупальцы на опорной ноге.

-plie-releve

- боковые port de bras с оттяжкой от станка

- круговое положение корпуса из положения flat back

- Растяжка в сочетании с arch корпуса

- gr. Plie с выходом в положение flat back

На полу:

- contraction и relies в положении сидя

-лежа на спине поднять пелвис при опоре на руки, плечи и стопы; сделать twist.

-Frog-position в сочетании с pulse корпусом

- Растяжка по второй позиции сидя на полу в сочетании с twist корпуса

- Developpe из положения лежа на спине и на боку

- Броски вверх из положения лежа на спине в сочетании с passe

2. Изоляция

- голова : крест головой с возвратом в центр, квадрат без возврата в центр, круг головой

- плечевой пояс: полукруги и круги вперед-назад, крест плечами вперед и назад с возвратом в центр, шейк плечами

Грудная клетка: смещение в стороны, подъем опускание, вертикальный крест, горизонтальный крест

Пелвис: frust- рывки- по направлениям, крест, Квадрат без возврата в центр, шимми (из стороны в сторону), hip lift- подъем одного бедра

Руки: изолированные движения, которые могут исполнять ареалами центра (кисть и предплечье). Руки используются для координации с другими центрами.

НОГИ

Изолированные движения, которые могут исполняться ареалами центра (стопа, голень, бедро). Во время урока движения ног используются во всех частях урока. В разделе «Изоляция» ноги могут двигаться изолированно в ареалах, но в основном они используются для координации с другими центрами.

- Свинговое раскачивание ноги из стороны в сторону и вперед –назад.
- Основные позиции ног: out и in положения. Закрытые выворотные и параллельные позиции.
- Перевод из закрытого в открытое положение.

Варианты движения ног:

- plie и releve в различных позициях и с переходом из позиции в позицию.
- Brush – носком в пол на 45˚, на 90˚.
- Flex колена и стопы (на 45˚, 90˚).
- Kick вперед, в сторону и назад.

КООРДИНАЦИЯ

Координация двух центров в параллельном движении. (Голова, Пелвис вперед – назад. То же из стороны в сторону)

Оппозиционное движение (один центр вперед, другой – назад).

(Голова назад, плечи полукругом вперед и наоборот. Грудь вперед, Пелвис назад. Возможны другие сочетания.)

Перевод рук из позиции в позицию с одновременным движением какого-либо центра. (Пелвис вперед – назад, руки I, II. III.)

Координация рук и ног в параллельном и оппозиционном движении.

КРОСС

- ШАГИ

Шаги усложняются: добавляется координация рук и головы.

- ПРЫЖКИ

- Согнуть оба колена и соединить стопы («лягушка»)
- Развести прямые ноги в сторону («разножка»)
- Согнуть колени и прижать их к груди.

- ВРАЩЕНИЯ

Corkscrew повороты. Использовать смену уровней: стоя, сидя, переход в партер.

АНСАМБЛЬ ТАНЦА

Танцевальные комбинации

Теория: объяснение правил, техники и порядка исполнения движений

Практика: изучение танцевальных комбинаций, перестроений , драматургии, этапов развития хореографического произведения. Работа над координацией движений, музыкальным артистическим исполнением. Техническая отработка танцевальных номеров и показ из на концертах и конкурсных выступлениях. Просмотр спектаклей и концертов ведущих деятелей хореографического искусства.

ГИМНАСТИКА

Рекомендуемый набор упражнений для 2 года обучения:

В подготовительной части урока к пройденному материалу 1-го года обучения добавляются новые динамические упражнения, способствующие заряжать тело энергией и разогревать мышцы.

- Комбинирование различных шагов и бега;

- Упражнения для увеличения подвижности голеностопного сустава и

эластичности мышц голени и стопы (releve по 6-й, 2-й невыворотной позиции и комбинирование их между собой);

- Упражнения для улучшения подвижности коленных суставов;

- Упражнения для развития эластичности мышц кисти, предплечья и подвижности локтевого сустава (круговые, комбинации на сгибание и разгибание в локтевом суставе, «волна»);

- Различные волны корпусом (с продвижением и на месте);

- Статичные позы, концентрирующие внимание на работе мышц и позвоночника (позы: «гора», «всадник», «пирамида»).

Основная часть урока преследует те же цели и задачи, которые были поставлены на 1-м году обучения. Для дальнейшего формирования балетной осанки, развития мышечно-связочного аппарата и профессиональных данных, вводятся дополнительные упражнения.

Увеличивается нагрузка на весь комплекс упражнений пройденного

материала за счет ускорения темпа и количества исполнения.

- Упражнения для укрепления брюшного пресса (лежа на спине:медленный поочередный, одновременный подъем ног на 45,90 градусов, в положении сидя и открытыми руками в сторону: удержание ног на 45 градусов от пола);

- «Маятник» (в положении стоя на коленях, отвести собранный корпус назад и вернуть его обратно в исходное положение, постепенно увеличивая амплитуду наклона);

- Подъем и складывание корпуса пополам, с захватом руками вытянутых сокращенных стоп (из положения лежа);

- rond на 90 градусов и больше (в положении лежа на спине и на животе с захватом ноги рукой);

- «Лодочка» (раскачивание с включением корпуса и рук). Заключительная часть урока также усложняется, добавляются упражнения с элементами акробатики

- «Мостик» (из положения лежа на спине);

-Шаг «галоп» (из стороны в сторону, по кругу, по диагонали);

- Прыжки (по 6-й, 2-й невыворотной позиции, с поджатыми коленями и в комбинациях);- Прыжки с хлопками;

Учебно-тематический план второго года обучения

(базовый уровень)

№	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1. МОДУЛЬ СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ				
1	Инструктаж по технике безопасности	1	0	1
2	Основные элементы	14	40	54

	современного танца			
3	Кросс	13	40	53
	Итого	28	80	108
2. МОДУЛЬ АНСАМБЛЬ ТАНЦА				
1	Инструктаж по технике безопасности	1	0	1
5	Танцевальные комбинации	17	90	107
	Итого	18	90	108
3. МОДУЛЬ ГИМНАСТИКА				
1	Инструктаж по технике безопасности	1	0	1
6	Разминка	5	30	35
7	Растяжка	6	30	36
8	Закачка	6	30	36
	Итого	18	90	108
		54	270	324

Экзерсис на середине зала

1. Разогрев. Спирали, волны.
2. Разогрев. Поза коллапса.
3. Изоляция. Координация. Полицентрия.
4. Изоляция. Бицентрия и трицентрия.
5. Партер. Плавная смена уровней.

6. Партер. Резкая смена уровней.

7. Комбинации шагов.

8. Вращения (по диагонали класса).

9. Кроссовые комбинации.

10. Партер. Растяжки.

11.Танцевальные комбинации.

12. Шаги в джаз-манере. Канканирующие шаги.

13. Прыжки со сменой уровней

14. Шаги примитива.

15. Импровизация

АНСАМБЛЬ ТАНЦА

Танцевальные комбинации

Теория: объяснение правил, техники и порядка исполнения движений

Практика: изучение танцевальных комбинаций, перестроений , драматургии, этапов развития хореографического произведения. Работа над координацией движений, музыкальным артистическим исполнением. Техническая отработка танцевальных номеров и показ из на концертах и конкурсных выступлениях. Просмотр спектаклей и концертов ведущих деятелей хореографического искусства.

ГИМНАСТИКА

Рекомендуемый набор упражнений для 3 года обучения:

Подготовительная часть урока включает в себя организацию учащихся, мобилизацию их на физическую нагрузку, подготовку к выполнению основной части занятий.

Виды шагов

- на полупальцах
- мягкий
- высокий
- галопа
- польки

Виды бега

- на полупальцах
- высокий

Упражнения для позвоночника

- Наклоны стоя:

вперед

в стороны (на двух ногах)

назад (на двух ногах)

на коленях

- Низкий выпад
- наклон с опорой на стену
- «Сфинкс»
- «Ангел»
- «Мост» из положения, лежа на спине (с поднятием ноги в потолок)

Упражнения преимущественно для тазобедренных суставов

- поочередные махи ногами вперед, в стороны и назад с движениями руками.
- Из широкой стойки, стопы развернуты пружинящие глубокие приседания.
- Из положения выпада вперед и в сторону: пружинящие приседания; приседания с наклонами туловища.
- Из упора стоя ноги врозь, опираясь руками о пол, пружинящее опускание таза: то же, но одна нога впереди, другая сзади. Опускание в шпагат.

Упражнения для статической растяжки

- Глубокий выпад в сторону
- Широкое разведение ног в стороны
- Глубокий выпад с коленом
- Продольный и поперечный шпагаты
- «Санки»

- Наклон к ноге от бедра стоя
- Глубокое приседание
- «Королевский голубь»
- Растяжка голени с упором
- Поза «Ребенка»
- Захват стопы из положения лежа на животе
- «Бабочка» у стены

Упражнения для динамической растяжки

- Глубокий выпад из наклона
- Приседание из наклона
- Выпады в бок с разворотом корпуса
- Растяжка квадрицепса из положения стоя
- Махи вперед-назад, из стороны в сторону
- Провороты рук с гимнастической резинкой
- Наклоны с разворотом корпуса
- «Скорпион»
- Разворот в присяде
- Раскрытие груди в присяде
- Растяжка в выпаде
- Растяжка икроножных мышц на краю стула
- Разворот плеч
- Растяжка в бок в обратной планке
- «Гусеница»
- Раскрытие бедер

Силовая гимнастика

- Упражнения на укрепление и развитие выносливости ног (,поднятие ноги вперёд, в сторону, назад через положение пассэ в положении лёжа)
- Упражнения на укрепление и развитие выносливости пресса («уголок», «книжечка», «локоть к колену», «велосипед», «напиши своё имя», «пресс в складочку»)

- Упражнения на укрепление и развитие выносливости мышц спины («лодочка», «плавание», «противоположные руки-ноги»)
- Упражнения на укрепление мышц рук и груди (отжимания с колен, «планка»)

Прыжки

- Широкие прыжки с одной ноги на другую
- Высокие прыжки за руками с двух ног
- Разножка
- Прыжок полукольцом
- «Русская пляска». Присев на корточки, поочередно выбрасывать вперёд то левую, то правую ногу (ногу ставить ступнёй вперёд).
- Комбинации прыжков

Учебно-тематический план первого года обучения углубленный уровень

№	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1. МОДУЛЬ СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ				
1	Инструктаж по технике безопасности	1	0	1
2	Танцевальная разминка	5	13	18
3	Основные элементы современного танца	5	13	18

4	Партер	5	15	20
5	Кросс	5	20	25
6	Танцевальная импровизация	5	21	26
2. МОДУЛЬ АНСАМБЛЬ ТАНЦА				
1	Инструктаж по технике безопасности	1	0	1
5	Танцевальные комбинации	17	90	107
3. МОДУЛЬ ГИМНАСТИКА				
1	Инструктаж по технике безопасности	1	0	1
6	Разминка	5	30	35
7	Растяжка	6	30	36
8	Закачка	6	30	36
		54	270	324

Соблюдение техники безопасности при занятиях хореографией

1. Проведение инструктажа по т/б. Предупреждение травматических ситуаций в процессе обучения.

Содержание модуля современный танец

Танцевальная разминка

1. **Теория:** техника исполнения, теория построения.

2. **Практика:** движения для разогрева позвоночника и суставов на основе элементов contemporary dance. Самостоятельное и осознанное исполнение. Совершенствовавние.

Основные элементы современного танца

Теория: объяснение правил и техники исполнения движений

Практика:

Экзерсис у станка или на середине на выбор:

1.Demi plies и grand plies

2.Battements tendus

3.Battemets tendus jetes

4.Rond de jambe par terre

5..Battemets fondus

6.Developpe, releve lent

7. . Grand battements jetes

Использование падений и подъемов во время комбинаций, с перемещением в пространстве. Движения 3-х центров одновременно Движения в различных ритмических рисунках.

Партер

Теория: правила выполнения. Последовательность построения, работа над осознанным исполнением.

Практика: Партер (техника низкого полета) . Виды поворотов на полу. Гимнастические элементы. Построение и разучивание комбинаций в партере.

Кросс

Теория: правила выполнения. Последовательность построения, работа над осознанным исполнением.

Практика: Использование всего пространства класса Шаги с координацией 3-4х центров. Шаги с использованием contraction и release. Смена направлений в комбинации шагов . Соединение шагов, прыжков, вращений в единые комбинации.

Танцевальная импровизация

Теория: композиция и постановка танцевальных комбинаций. Творческие задания на создание танцевальных композиций.

Практика: Продолжение изучения техники параллель и оппозиция, составление этюдов «Поток» (связь движений). Контактная импровизация:

- Композиция в контакте (взгляд, пауза, звук)

Приёмы поддержки в дуэте: - «Перетекание» (разнообразные приемы)

- Этюд «Сдвиг»

- «Не делать старое»

- «Перфоманс» Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней

АНСАМБЛЬ ТАНЦА

Танцевальные комбинации

Теория: объяснение правил, техники и порядка исполнения движений

Практика: изучение танцевальных комбинаций, перестроений , драматургии, этапов развития хореографического произведения. Работа над координацией движений, музыкальным артистическим исполнением. Техническая отработка танцевальных номеров и показ из на концертах и конкурсных выступлениях. Просмотр спектаклей и концертов ведущих деятелей хореографического искусства.

ГИМНАСТИКА

Рекомендуемый набор упражнений для 4 года обучения:

Подготовительная часть урока включает в себя организацию учащихся, мобилизацию их на физическую нагрузку, подготовку к выполнению основной

части занятий, инструктаж по технике безопасности исполнения гимнастических упражнений.

Разминка.

— марш на месте;

— наклоны к носкам;

— круговые движения головой, плечами и руками, кистями, коленями, тазом

— выпады;

— приседания;

- скручивания туловища

-подъем на икры стоя

Кардиоразминка.

Махи ногами

Глубокие выпады

Скалолаз

Гусеница

Динамические приседания

Растяжка

1. Упражнения на растяжку шеи: заведение руки за голову, наклоны головы с утежелением, поза «нитка в иголке».

2. Упражнения для растяжки плеч: вытяжение рук вверх с ладонями в замке, разведение рук в стороны, растяжка плеч и рук крест-накрест, растягивание руки за голову в сторону, складывание рук за спиной, замок за спиной, вытяжение прямых рук за спиной, растяжка плеч и рук спиной к стене, упражнение «table», растяжка мышц сидя- руки за спиной, поза щенка.

3. Упражнения для растяжки спины:

Наклоны в бок , потягивания, наклоны в бок с подъемом обеих рук , поза дерева, растягивание позвоночника, выгибание туловища, наклоны с опорой на стену, «Мельница» , поза «собаки мордой вниз», поза вытяжения, мостик (с выгибанием колен, сход на локти и колени, с подъемом ноги в потолок), упражнение «червячок»

4. Упражнение для растяжки пресса: поза «Кобры», прогиб назад стоя, скручивание позвоночника лёжа, поза «верблюд»

5. Упражнения для растяжки ягодиц: растяжка на четвереньках, сидя

6. Упражнения для растяжки передней части бедра: статический выпад вперед, глубокий выпад с касанием коленом пола, низкий выпад с захватом, наклон назад стоя на коленях, поза «лягушка» на животе, поза «героя»

7. Упражнения для растяжки задней части бедра: наклон с присядом к прямой ноге, наклон с опорой на пятку, наклон у опоры с разведением ног, поза «Треугольника», наклон стоя с расставленными ногами, шпагат продольный

8. Упражнения для растяжки внутренней части бедра: «Бабочка», вытягивание ноги в сторону на четвереньках, планка с ногами на букве «П», складка вперед, поперечный шпагат, шпагат у стены

9. Упражнения для растяжки внешней стороны бедра: разножка с пульсацией

10. Упражнения для растяжки голени: растяжка передней части голени

Закачка

Упражнения на нижнюю часть тела

1. Воздушные приседания
2. Выпады
3. Баланс на одной ноге
4. Выпады на одной ноге

5. Мост на одной ноге
6. Болгарский сплит -присед на одной ноге
7. Полиометрические выпады
8. Полиометрические приседания
9. Приседания «Пистолетик»
10. Подъем на носочки с прямой или согнутой ногой

Упражнения для мышц кора:

1. Планка
2. Боковая планка (с подъемом ноги)
3. Удержание ног
4. Русские скручивания
5. Подъем ног
6. Скручивание «Велосипед»
7. Супермэн
8. Птица-собака
9. Пловец
10. Скорпион

Упражнения на верхнюю часть тела

1. Отжимания
2. Индийские отжимания
3. Обратные отжимания
4. Шаги с руками и отжимания
5. Бёрпи
6. Шагающая планка

Учебно-тематический план второго года обучения углубленный уровень

№	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1. МОДУЛЬ СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ				
1	Инструктаж по технике безопасности	1	0	1
2	Танцевальная разминка	5	13	18
3	Основные элементы современного танца	5	13	18
4	Партер	5	15	20
5	Кросс	5	20	25
6	Танцевальная импровизация	5	21	26
2. МОДУЛЬ АНСАМБЛЬ ТАНЦА				
1	Инструктаж по технике безопасности	1	0	1
5	Танцевальные комбинации	17	90	107
3. МОДУЛЬ ГИМНАСТИКА				
1	Инструктаж по технике	1	0	1

	безопасности			
6	Разминка	5	30	35
7	Растяжка	6	30	36
8	Закачка	6	30	36
		54	270	324

Соблюдение техники безопасности при занятиях хореографией

1. Проведение инструктажа по т/б. Предупреждение травматических ситуаций в процессе обучения.

Содержание модуля современный танец

Танцевальная разминка

Теория: техника исполнения, теория построения.

Практика: движения для разогрева позвоночника и суставов на основе элементов contemporary dance. Самостоятельное и осознанное исполнение. Совершенствовавние.

1. Разогрев:
   - Движения port de bras
   - Упражнения для разогрева стоп и голеностопа
   - Изоляция
   - Упражнения в партере
   - Разогрев у станка
   - Растяжка у станка
   - Самостоятельный разогрев
2. Координация нескольких центров в параллельном и оппозиционном движении, координация нескольких центров в перемещении в пространстве.

- Свинговое раскачивание головой и пелвисом назад-вперед
- То же оппозиционное движение
- Параллельное движение пелвиса и головы из стороны в сторону
- То же оппозиционное движение
- Голова двигается вперед-назад, плечи исполняют полукруг
- Голова исполняет наклон вправо с одновременным подъемом левого плеча, то же в другую сторону
- Голова исполняет sundari вперед-назад, плечи вверх-вниз
- Параллельное движение головы и пелвиса крестом
- Аналогично квадрат
- Аналогично круг
- Оппозиционный крест

3. Акробатика

- Шпагаты: шпагаты, перемах от упора лёжа, стойка, прыжок, перекидка назад в шпагат, сальто в шпагат
- Использование позы «мост»: мост на предплечьях, мост на одну руку, мост шпагатом
- Перекаты: с поворотом в шапагат; прогнувшись из упора лёжа, колени без опоры; присед на 1.
- Кувырки: кувырок в группировке, длинный кувырок, из широкой стойки ноги врозь, твист-кувырок, пируэт-кувырок.
- Перекидки: перекидка на одну через стойку шпагатом, перекидка назад, перекидка назад в шпагат, перекидка через стойку на предплечья, перекидка со сменой,перекидка назад в равновесие, перекидка назад в шпагат, перекидка вперед –назад через 1 руку.

4. Композиция: создание и исполнение танцевальных комбинаций и связок

- Броуновское движение
- «Тень»

- Парное равновесие
- Множественное равновесие
- Диалог частей тела
- От звука к движению
- Работа с состояниями тела: жесткое, мягкое, текучее, тягучее.

5. Танцевальная импровизация: развитие навыков свободного выражения через импровизацию
   - Импровизация на заданную тему
   - Паттерны движения
   - Контактная импровизация в паре, в группе
   - Создание коротких танцевальных комбинаций
   - Импровизация под разный музыкальный материал.
6. Раздел дистанционная деятельность

Номер темы	**Тема**	**Количество часов**
	Разогрев https://vk.com/wall-200132212_292	2 часа
	Изоляция https://vk.com/wall-200132212_293	1 час
	Вводное занятие по акробатике https://vk.com/wall-200132212_295	2 часа
	Партерная акробатика https://vk.com/wall-200132212_294	1 час
	Развитие современного танца и его инструментов https://vk.com/wall-200132212_296	2 часа
	Импровизация: соединение стоп с полом https://vk.com/wall-200132212_297	1 час

	Импровизация: работа с фокусом https://vk.com/wall-200132212_298	2 часа
	Сочинение танцевальной комбинации на 2/ 8	1 час

АНСАМБЛЬ ТАНЦА

Танцевальные комбинации

Теория: объяснение правил, техники и порядка исполнения движений

Практика: изучение танцевальных комбинаций, перестроений , драматургии, этапов развития хореографического произведения. Работа над координацией движений, музыкальным артистическим исполнением. Техническая отработка танцевальных номеров и показ на концертах и конкурсных выступлениях. Просмотр спектаклей и концертов ведущих деятелей хореографического искусства.

Раздел дистанционная деятельность в модуле ансамбль танца:

Номер темы	**Тема**	**Количество часов**
	Танцевальная комбинация 1 https://vk.com/wall-200132212_300	2 часа
	Отработка изученного материала	1 час
	Акробатическая танцевальная комбинация https://vk.com/wall-200132212_299	2 часа
	Отработка изученного материала	1 час
	Просмотр Всероссийского конкурса-фестиваля «Контур» https://vk.com/wall-200132212_301	2 часа
	Продолжение просмотра Всероссийского конкурса –	1 час

	фестиваля «Контур» https://vk.com/wall-200132212_301	
	Танцевальная комбинация 2 https://vk.com/wall-200132212_302	2 часа
	Отработка изученного материала	1 час

ГИМНАСТИКА

Набор упражнений для 5 года обучения повторяется за все предыдущие года, увеличивается интенсивность:

Подготовительная часть урока включает в себя организацию учащихся, мобилизацию их на физическую нагрузку, подготовку к выполнению основной части занятий, инструктаж по технике безопасности исполнения гимнастических упражнений.

Разминка.

— марш на месте;

— наклоны к носкам;

— круговые движения головой, плечами и руками, кистями, коленями, тазом

— выпады;

— приседания;

- скручивания туловища

-подъем на икры стоя

Кардиоразминка.

Махи ногами

Глубокие выпады

Скалолаз

Гусеница

Динамические приседания

Растяжка

11. Упражнения на растяжку шеи: заведение руки за голову, наклоны головы с утежелением, поза «нитка в иголке».

12. Упражнения для растяжки плеч: вытяжение рук вверх с ладонями в замке, разведение рук в стороны, растяжка плеч и рук крест-накрест, растягивание руки за голову в сторону, складывание рук за спиной, замок за спиной, вытяжение прямых рук за спиной, растяжка плеч и рук спиной к стене, упражнение «table», растяжка мышц сидя- руки за спиной, поза щенка.

13. Упражнения для растяжки спины:

Наклоны в бок , потягивания, наклоны в бок с подъемом обеих рук , поза дерева, растягивание позвоночника, выгибание туловища, наклоны с опорой на стену, «Мельница» , поза «собаки мордой вниз», поза вытяжения, мостик (с выгибанием колен, сход на локти и колени, с подъемом ноги в потолок), упражнение «червячок»

14. Упражнение для растяжки пресса: поза «Кобры», прогиб назад стоя, скручивание позвоночника лёжа, поза «верблюд»

15. Упражнения для растяжки ягодиц: растяжка на четвереньках, сидя

16. Упражнения для растяжки передней части бедра: статический выпад вперед, глубокий выпад с касанием коленом пола, низкий выпад с захватом, наклон назад стоя на коленях, поза «лягушка» на животе, поза «героя»

17. Упражнения для растяжки задней части бедра: наклон с присядом к прямой ноге, наклон с опорой на пятку, наклон у опоры с разведением ног, поза «Треугольника», наклон стоя с расставленными ногами, шпагат продольный

18. Упражнения для растяжки внутренней части бедра: «Бабочка», вытягивание ноги в сторону на четвереньках, планка с ногами на букве «П», складка вперед, поперечный шпагат, шпагат у стены

19. Упражнения для растяжки внешней стороны бедра: разножка с пульсацией

20. Упражнения для растяжки голени: растяжка передней части голени

Закачка

Упражнения на нижнюю часть тела

11. Воздушные приседания
12. Выпады
13. Баланс на одной ноге
14. Выпады на одной ноге
15. Мост на одной ноге
16. Болгарский сплит -присед на одной ноге
17. Полиометрические выпады
18. Полиометрические приседания
19. Приседания «Пистолетик»
20. Подъем на носочки с прямой или согнутой ногой

Упражнения для мышц кора:

11. Планка
12. Боковая планка (с подъемом ноги)
13. Удержание ног
14. Русские скручивания
15. Подъем ног
16. Скручивание «Велосипед»
17. Супермэн

18. Птица-собака
19. Плавец
20. Скорпион

Упражнения на верхнюю часть тела

7. Отжимания
8. Индийские отжимания
9. Обратные отжимания
10. Шаги с руками и отжимания
11. Бёрпи
12. Шагающая планка

Раздел дистанционная деятельность в модуле гимнастика:

Номер темы	**Тема**	**Количество часов**
	«Растяжка на всё тело» https://vk.com/wall-200132212_307	2 часа
	«Развитие поперечного шпагата» https://vk.com/wall-200132212_306	1 час
	"Йога, растяжка на всё тело" https://vk.com/wall-200132212_303	2 часа
	Кардио разминка https://vk.com/wall-200132212_309	1 час
	"Мобильность тазобедренных суставов" https://vk.com/wall-200132212_305	2 часа
	«Развитие гибкости спины» https://vk.com/wall-200132212_308	1 час
	Силовая тренировка https://vk.com/wall-200132212_304	2 часа

	Переворот вперед https://vk.com/wall-200132212_310	1 час

5. Раздел воспитание

Цель:

Формирование и развитие личностных качеств обучающихся, а также ценностного отношения к здоровью, культуре и коллективному творчеству средствами хореографического искусства

Задачи:

1. Развивать способность доводить начатое дело до качественного результата

2. Воспитывать ответственность работы в коллективе

3.Развивать умение выражать свои творческие идеи и принимать коллективные решения

4. Прививать уважение к сценическому образу

5. Формировать представление о танцевальном искусстве как части общечеловеческой культуры

Ожидаемые результаты:

1. Посещают занятия регулярно, выполняют задания педагога добросовестно, преодолевают утомление и эмоциональное напряжение

2. Соблюдают правила коллектива касающиеся хореографической формы, сценического костюма, эстетического вида.

3. Конструктивно обсуждают творческие идеи, обладают навыками взаимопомощи и решения мелких конфликтных ситуаций

4. Осознанно выполняют разминку, соблюдают гигиенические правила, придерживаются здоровому образу жизни

5. Проявляют интерес к танцевальным жанрам, драматургии, творчеству известных танцевальных деятелей и ведущих коллективов

Методы работы:

1. Рассказ
2. Беседа
3. Пример
4. Приучение
5. Поручение
6. Требование
7. Создание воспитывающих ситуаций
8. Соревнование
9. Игра
10. Поощрение

Формы работы:

1. Беседа
2. Экскурсия
3. Поход
4. Фестиваль
5. Концерт
6. Театрализованное представление
7. Игра
8. Творческая встреча
9. Мастер-класс
10. Открытые занятия
11. Консультации в групповом чате
12. Собрание
13. Проектная деятельность

Диагностика результатов воспитательной деятельности осуществляется с помощью:

1. Наблюдение
2. Анализ результатов деятельности

3. Материалы рефлексии (аналитическая справка)

6. Условия для эффективной реализации программы

Методическое обеспечение программы

Методические рекомендации педагогическим работникам

В работе с учащимися преподаватель должен следовать принципам последовательности, постепенности, доступности, наглядности в освоении материала. Весь процесс обучения должен быть построен от простого к сложному и учитывать индивидуальные особенности ученика: интеллектуальные, физические, музыкальные и эмоциональные данные,

уровень его подготовки.

При работе над программным материалом преподаватель должен

опираться на следующие основные принципы:

- целенаправленность учебного процесса;
- систематичность и регулярность занятий;
- постепенность в развитии танцевальных возможностей учащихся;
- строгая последовательность в процессе освоения танцевальной лексики и технических приемов танца.

С каждым годом обучения усложняется и становится разнообразнее танцевальная лексика различных, изучаемая в соответствии с программой, вводится ряд новых приемов в изучении техник и приемов современного танца.

Формы организации учебного процесса

Занятие(урок) – традиционная форма организации учебного процесса. Но возможно использование нетрадиционных форм: лекция – концерт, концерт перед родителями, участие в фестивалях, смотрах. В хореографической деятельности наиболее подходящей формой учебной работы являются групповая.

Групповая система используется на всех практических дисциплинах. Репетиции на ансамбле танца. Контрольные и зачетные уроки для отслеживания результатов в танцевальной практике. Особой формой учебной работы дополнительного образования является совместное посещение учащихся и педагога театров, музеев, выставок, концертов с последующим их обсуждением. Проведение творческих встреч с участниками других танцевальных коллективов, концертная деятельность

Музыкальное оформление уроков

Танец органически связан с музыкой. Без музыки немыслимы как танцевальные композиции, так и упражнения экзерсиса. В процессе учебной работы необходимо прививать учащимся умение слышать и понимать музыку.

Материально-техническое оснащение программы

Минимально необходимый для реализации программы «Танцуй с нами» перечень учебных аудиторий, специализированных кабинетов и материально-технического обеспечения включает в себя:

• балетные залы , имеющие пригодное для танца напольное покрытие (деревянный пол или специализированное пластиковое (линолеумное) покрытие), зеркала .

• наличие аудиоаппаратуры в балетном классе;

• помещения для работы со специализированными материалами (фонотеку, видеотеку, фильмотеку, просмотровый видеозал);

• раздевалки для обучающихся и преподавателей.

Форма одежды учащихся - купальник, лосины, балетки, юбка у девочек; майка, трико, балетки у мальчиков.

В образовательном учреждении должны быть созданы условия для содержания,

своевременного обслуживания и ремонта аудиоаппаратуры. Содержания, обслуживания и ремонта балетных залов, костюмерной.

Кадровое обеспечение реализации программы

Занятия проводятся под музыкальное сопровождение аудиоаппаратуры, наличие аккомпаниаторских часов не нужно. Для реализации программы необходим педагог с хореографическим образованием.

Список рекомендуемой методической литературы

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. М., 2016
2. Бекина С.И., Ломова Т.П., Соковнина Е.Н. Музыка и движение. Упражнения, игры, пляски для детей 6-7 лет. Часть 1 и Часть 2. М., 2017
3. Березина, В. А. Дополнительное образование детей России / В. А. Березин ; Министерство образования и науки Российской Федерации. - Москва : Диалог культур, 2015. - 511, с.
4. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. СПб, 2015
5. Горшкова Е. В. От жеста к танцу. М.: Издательство «Гном и Д», 2014
6. Есаулов, И. Г. Педагогика и репетиторство в классической хореографии. Учебник / И.Г. Есаулов. - М.: Лань, Планета музыки, 2015
7. Ерохина, О. В. Школа танцев для детей : [Фольклор, классика, модерн] / Ерохина О.В. - Ростов н/Д. : Феникс, 2014. - 223 с. :
8. Зайфферт, Д. Педагогика и психология танца. Заметки хореографа / Д. Зайфферт. - Москва: **РГГУ**, 2015.
9. Играем с начала. Гимнастика, ритмика, танец. М., 2017
10. Кирсанов В. Степ. Журнал « Балет» №5 2018

11. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике в I и II классах музыкальной школы. Выпуск 1. Издательство “Музыка”. М., 2016

12. Конорова Е.В. Занятия по ритмике в III и IV классах музыкальной школы. Выпуск 2. Издательство “Музыка”. М., 2015

13. Конорова Е. В. Танец и ритмика. М: Музгиз, 2016

14. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. Занятия по ритмике в подготовительных классах. Выпуск 1. М.: Музгиз, 2013, 2014, 2018

15. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов. М, 2017

16. Лифиц И. Франио Г. Методическое пособие по ритмике. М., 2016

17. Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике / Т.С. Лисицкая. - Москва: **Высшая школа**, **2016**.

18. Немов Р.С. Психология: В 3 кн.-3-е изд.-М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС Психодиагностика.

19. Немов Р.С. Психология: В 3 кн.-3-е изд.-М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС. Психология образования.

20. Никитин, В.Ю. Модерн-джаз танец : История. Методика. Практика / В.Ю. Никитин. - М. : ГИТИС, 2015. - 438с.

21. Никитин, В.Ю. Модерн-джаз танец: Методика преподавания / В.Ю. Никитин. - М. : Всерос. Центр худож. творчества учащихся и работников нач. проф. образования, 2015. - 158 с.

22. От внешкольной работы - к дополнительному образованию детей : Сб. нормат. и метод. материалов для доп. образования детей / [Ред.-сост. И.В. Калиш]; Науч. ред. А.К. Бруднов. - М. : ВЛАДОС, 2014. - 541, [1] с.

23. Пустовойтова М.Б. Ритмика для детей. Учебно-методическое пособие. М., Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 2016

24. Программы для хореографических школ искусств. Составитель – Бахтов С. М., М.,2014

25. Социальное воспитание в учреждениях дополнительного образования детей: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 050711 (031300) - Социал. педагогика / [Б.В. Куприянов и др.] ; Под ред. А. В. Мудрика. - М. : Academia, 2014. - 240 с.

26. Дополнительное образование детей : Учеб. пособие для студентов вузов / [Лебедев О.Е. и др.] ; Под ред. О. Е. Лебедева. - М.: Владос, 2016 (Петрозаводск : ГП Тип. им. П.Ф.Анохина). - 254 с. :

Дополнительная литература:

1. Катарсис отдыхает //Танцевальный Клойндайк, М., 2014г.
2. №8 Модерн-джаз танец //Танцевальный Клойндайк, М., 2015г.
3. №5,8,12 Суриц Е. – Танец модерн, М.Каннингхэм. Маски современной культуры; М., 2015г

Приложение 1. Календарь мероприятий раздела «Воспитание»

Календарный план воспитательной работы

№	Название мероприятия	Месяц	Форма работы	Практический результат

1	1. Родительское собрание для новичков 2. День здоровья ДШИ	Сентябрь	1. Собрание 2. Поход 3. Беседа 4. Консультация в групповом чате	1. Родители ознакомлены с правилами коллектива 2. Родители добавлены в чат. 3. Определен родительский комитет группы 4. «День здоровья» ФОТООТЧЕТ
2	1. Родительское собрание по выездной поездке	Октябрь	1. Собрание 2. Консультации в групповом чате	1. Определен город и конкурс-фестиваль 2. Утвержден пакет необходимых документов 3. Распределены практические обязанности 4. Определены даты покупки Ж/Д билетов, перечисления

				оргвзносов.
3	1. Конкурс-фестиваль г. Самара	Ноябрь	1. Фестиваль 2. Творческая встреча 3. Консультации в групповом чате	Фотоотчет Отчет достижений на сайте ДШИ и группе объединения в социальной сети
4	1. Открытые уроки 2. Новогоднее мероприятие «Тайный Санта» 3. Новогоднее представление ДШИ 4. Новогодний концерт	Декабрь	1. Открытый урок 2. Игра 3. Концерт 4. Консультации в групповом чате	Фотоотчет на сайте ДШИ и группе объединения в социальной сети
5	Просмотр видео-материала «Развитие хореографии в России»	Январь	1. Демонстрация видео-материала 2. Беседа-рефлексия	Размещенный видео-материал в группе объединения
6	1. Конкурс-фестиваль г. Самара 2. Творческая встреча	Февраль	1. Фестиваль 2. Творческая встреча 3. Консультации в групповом чате	Фотоотчет Отчет достижений на сайте ДШИ и группе объединения в социальной сети

7	1. Концерт посвященный международному женскому дню 2. Международный конкурс-фестиваль Стар-премиум	Март	1. Концерт 2. Конкурс 3. Консультации в групповом чате	Фотоотчет Отчет достижений на сайте ДШИ и группе объединения в социальной сети
8	1. Выездной конкурс-фестиваль за пределы Самарской области 2. Экскурсии 3. Творческие встречи 4. Мастер-класс	Апрель	1. Экскурсии 2. Творческие встречи 3. Мастер-класс 4. Фестиваль-конкурс 5. Беседа 6. Собрание	Фотоотчет Отчет достижений на сайте ДШИ и группе объединения в социальной сети Статья в СМИ
9	1. Отчетный концерт ДШИ 2. Консультации в групповом чате 3. Открытые уроки 4. Хореографический конкурс «В гостях у Терпсихоры»	Май	1. Концерт 2. Конкурс 3. Консультации в групповом чате	Фотоотчет на сайте ДШИ и группе объединения в социальной сети
10	Отчетный концерт хореографического	Июнь	1. Концерт 2. Консультации	Фотоотчет на сайте ДШИ и группе

	коллектива «Формула счастья»		в групповом чате	объединения в социальной сети