

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| Пояснительная записка | 3 |
| Цель и задачи | 4 |
| Учебный план | 5 |
| Календарный учебный график | 6 |
| Содержание курса «Хореографическая азбука 1» | 7 |
| Содержание курса «Хореографическая азбука 2» | 7 |
| Планируемые результаты | 8 |
| Оценочные материалы | 9 |
| Методические материалы | 10 |
| Организационно-педагогические условия | 10 |
| Рабочая программа воспитания | 11 |
| Календарный план воспитательной работы | 14 |
| Список литературы | 18 |
| Приложение 1. Рабочая программа курса |  |
| «Хореографическая азбука 1» | 19 |
| Приложение 2. Рабочая программа курса |  |
| «Хореографическая азбука 2» | 47 |
| Приложение 3: Словарь хореографических терминов | 69 |
|  |  |
|  |  |

**Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа «Ритмы танца» разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

– Федеральным законом от 29.12.2012 №273-Ф3 «Об образовании в Российской Федерации»;

– Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

– Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);

– Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”.

Дополнительная общеразвивающая программа «Ритмы танца» (далее-программа) имеет **художественную направленность**.

Хореография **-** это мир красоты движения. Это искусство, которое любят не только дети, но и взрослые. Через танец можно выразить свои чувства, эмоции, настроения. В танце каждый может реализовать себя не только как танцор, но и как актер. Соединение движения, музыки и игры, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, делают его движения естественными и красивыми.

На занятиях хореографией дети развивают слуховую, зрительную, мышечную память, развивают умение ориентироваться в пространстве, формируется правильная осанка и красивая походка.

**Актуальность** данной программы состоит в том, что она направлена на синтез классической, народной, историко-бытовой и современной хореографии, которые помогают учащимся адаптироваться к репетиционно-постановочной работе.

**Новизна программы** состоит в том, что в ней учтены и адаптированы к возможностям детей разных возрастов основные направления танца и пластики, включающие: гимнастику, ритмику, классический, историко-бытовой, народно-сценический и современный танец. Совмещение нескольких танцевальных направлений, позволяет осуществить комплексную хореографическую подготовку обучающихся в течение всего курса обучения. Занятия направлены не столько на профессиональное обучение танцевальному искусству, сколько на раскрепощение детей и их личностный рост. Такой подход направлен на раскрытие творческого потенциала и темперамента детей, а также на развитие их сценической культуры.

**Педагогическая целесообразность** обусловлена важностью художественного образования, использования познавательных и воспитательных возможностей хореографических занятий, формирующих у учащихся творческие способности, чувство прекрасного, эстетический вкус, приобщение к физической культуре и здоровому образу жизни.

**Цель и задачи**

**Цель программы**: создание условий для формирования творческой, инициативной и целеустремленной личности в процессе обучения хореографического творчества и освоения учащимися основ здорового образа жизни.

**Задачи программы:**

Образовательные:

- познакомить детей с историей возникновения и развитии хореографического творчества;

- обучить навыкам музыкально-двигательного движения;

- сформировать правильную осанку и походку;

Развивающие:

- развивать память творческого мышления и воображения путем использования игровой импровизации на занятиях;

- развивать музыкальный слух, чувство ритма и четкость исполнения;

- развивать лидерские качества, командный голос, выносливость;

- развивать эмоциональность и артистичность при исполнении отдельных движений и танцев;

- развивать навыки общения с другими участниками коллектива.

Воспитательные:

- воспитать у детей умение слушать, воспринимать, оценивать музыку.

- формировать чувства уважения к прошлому и настоящему своего народа, его культурным ценностям;

- формировать навыки здорового образа жизни;

- воспитывать дисциплинированность, ответственность, способность самоорганизовываться;

- формировать моральные, нравственные и духовные качества личности ребенка;

- способствовать развитию чувства коллективизма, формировать культуру межличностных отношений.

 **Адресат программы:** работа по программе рассчитана на один год обучения. Занятия проводятся 3 раза в неделю. Объем освоения программы 239 часов, рассчитана на детей в возрасте от 13 до 16 лет.

**Учебный план**

Дополнительная общеразвивающая программа художественной направленности «Ритмы танца» рассчитана на 239 часов и включает в себя 2 курса.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование курса** | **Количество****часов** | **Формы****промежуточной****аттестации** |
| 1 | «Хореографическая азбука 1» | 144 | Танцевально-игровая программа |
| 2 | «Хореографическая азбука 2» | 95 | Танцевально-игровая программа |
| **Итого:** | **239** |  |

**Календарный учебный график**

**Календарный учебный график** является частью дополнительной общеразвивающей программы, регламентирующей календарные и временные сроки организации образовательно-воспитательного процесса.

|  |  |
| --- | --- |
| **Этапы образовательного процесса** | **1 год обучения** |
| Количество групп | 2 |
| Возраст учащихся | 13-16 лет |
| Количество занятий в неделю | 2раза по 1занятию, 2 раза по 2 занятия, 2раза по 3 занятия. |
| Объем освоения программы | 239часов |
| Продолжительность учебных занятий | 45 минут |
| Начало учебных занятий | 1 сентября |
| Окончание учебных занятий | 29 июня |
| Форма обучения | очная |
| Промежуточная аттестация:-курс «Хореографическая азбука 1»-курс «Хореографическая азбука 2» | на последнем занятиина последнем занятии |

**Содержание курса «Хореографическая азбука 1»**

В рамках данного курса учащиеся познакомятся с основами русского народного танца, итальянским сценическим танцем «Тарантелла». Изучат историю возникновения, основные движения, музыкальные произведения народного танца и итальянского сценического танца «Тарантелла».

В основе данного курса лежит изучение партерной гимнастики, экзерсиса у станка и на середине зала, азбука музыкального движения, игровое танцевальное творчество, гимнастика с элементами акробатики, репетиционно-постановочная деятельность.

**Содержание курса «Хореографическая азбука 2»**

В рамках данного курса учащиеся познакомятся основами , классического, современного и историко-бытового танцев. Изучат история возникновения танца, основные движения танца «Фигурный вальс».

В основе данного курса лежит изучение азбуки музыкального движения, партерной гимнастики, экзерсиса у станка и на середине зала, гимнастика с элементами акробатики, игровое танцевальное творчество.

В данном курсе особое внимание уделяется изучению современного танца: основные движения, композиция, постановка танца.

**Планируемые результаты**

**Планируемые результаты освоения курса**

**«Хореографическая азбука 1»**

*Должны знать:*

– о роли хореографического искусства в жизни человека;

– навыки постановки корпуса;

– позиции рук и ног народного танца;

– основные элементы народного танца;

– название упражнений в танцевальных связках;

– основные термины в обучении танцам;

– особенности игрового танцевального творчества: ролевые игры, игры и танцы с использованием предметов.

*Должны уметь:*

– держать правильно корпус и владеть позициями рук и стоп;

– исполнять самостоятельно простые танцевальные элементы;

– различать музыкальные произведения по жанрам;

– выразительно передавать в танце настроение, чувства, эмоции;

– исполнять несложные танцы самостоятельно.

**Планируемые результаты освоения курса**

**«Хореографическая азбука 2»**

*Должны знать:*

– о значении хореографии для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное);

– о разнообразии танцевального искусства;

– основные понятия «Азбуки классического танца»;

– элементы танцев разных народностей;

– особенности игрового танцевального творчества: ролевые игры, игры и танцы с использованием предметов.

*Должны уметь:*

– организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

– выполнять гимнастические комплексы;

– выполнять акробатические элементы;

– выполнять элементы партерного экзерсиса

**Оценочные материалы**

Освоение дополнительной общеразвивающей программы «Ритмы танца» по курсам «Хореографическая азбука 1», «Хореографическая азбука 2» сопровождаются промежуточной аттестацией.

Промежуточная аттестация - это оценка качества обучаемости по дополнительной общеразвивающей программе по итогам курса.

Промежуточная аттестация по курсам «Хореографическая азбука 1», «Хореографическая азбука 2» проводится на последнем занятии каждого из курсов, в форме танцевально-игровой программы в котором дети принимают участие коллективно, а также индивидуально.

|  |  |
| --- | --- |
| **Курс** | **Форма аттестации** |
| «Хореографическая азбука 1» | Танцевально-игровая программа |
| «Хореографическая азбука 2» | Танцевально-игровая программа |

Каждый учащийся творческого объединения «Класс танца» на промежуточной аттестации демонстрирует следующие навыки:

– синхронность исполнения;

– чувство ритма;

– рисунки выученных танцев, особенности взаимодействия с партнерами на сцене;

– особенности постановки корпуса, ног, рук, головы;

– умение распределять сценическую площадку.

**Методические материалы**

Настоящий раздел представляет краткое описание общей методики работы в соответствии с направленностью содержания и индивидуальными особенностями учащихся. Отмечаются методы обучения, приемы, формы проведения занятий.

Для достижения поставленных целей и задач, основной формой учебной и воспитательной работы является занятие с группой, планируя которое, педагог должен ясно представлять себе его задачи, связь с другими занятиями.

На одном занятии могут сочетаться изучение элементов классического, народного, бального и современного танцев и исполняться задания на импровизацию.

**Формы проведения занятий:**

– учебное занятие;

– беседа;

– игра;

– занятие-праздник;

– концерт;

– конкурс.

**Методы обучения:**

– метод комбинированных движений, переходящих в небольшие учебные этюды;

– метод повторения;

– метод коллективного творчества;

– метод объяснения;

– метод заучивания;

– метод многократного повторения всевозможных движений.

**Организационно-педагогические условия**

Для успешной реализации программы необходимы следующие условия:

– Наличие станка, зеркал, музыкального центра, музыкального инструмента.

– Форма занимающихся должна соответствовать требованиям педагога.

– Аудио обеспечение с записью музыкального сопровождения к программным танцам, видеозаписи выступлений.

– Наличие сценических костюмов и специального инвентаря (мячи, скакалки , коврики для занятия на полу и т.д.).

Для успешной реализации программы занятия проводятся в помещении с соответствующем требованиям САНПиН и требованиям техники безопасности.

Данную программу реализует педагог, имеющий среднее - специальное образование, высшую квалификационную категорию.

**Рабочая программа воспитания**

**Цель воспитания –** развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

**Задачами** **воспитания** детей по программе являются:

**–** усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций изобразительного искусства; информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;

**–** формирование и развитие личностных отношений детей к занятиям, лепке из пластилина, к собственным нравственным позициям и этике поведения в учебном коллективе;

**–** приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе учебной группы, применение полученных знаний, организация активности детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

**Целевые ориентиры:**

**–** освоение детьми понятия о своей российской культурной принадлежности (идентичности);

**–** уважение к художественной культуре, искусству народов России;

**–** принятие и осознание ценностей языка, литературы, традиций, праздников;

**–** приобретение опыта творческого самовыражения в искусстве;

**–** восприимчивость к разным видам искусства;

**–** формирование ответственности и дисциплинированности в творческой деятельности;

**–** воспитание уважения к труду, результатам труда, уважения к старшим;

**–** воспитание уважения к жизни, достоинству и свободе каждого человека, понимания ценности жизни, здоровья и безопасности (своей и других людей), развитие творческой активности.

**Формы и методы воспитания**

Основной формой воспитания и обучения детей в системе дополнительного образования является учебное занятие В ходе учебных занятий в соответствии с содержанием программ обучающиеся: усваивают информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются **методы воспитания:** метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение); метод положительного примера (педагога и других детей), метод одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; метод воспитания воздействием группы.

Практические занятия детей (подготовка к конкурсам, выставкам, участие в коллективных творческих делах и проч.) способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

В коллективных играх проявляются и развиваются личностные качества: эмоциональность, активность, нацеленность на успех, готовность к командной деятельности и взаимопомощи.

Итоговые мероприятия: конкурсы, концерты – способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей.

**Условия воспитания, анализ результатов**

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детской группы на основной учебной базы реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с правилами и нормами работы организации.

**Анализ результатов** проводится на основе следующих методов оценки результативности:

- педагогическое наблюдение;

- оценка творческих работ педагогами, родителями и другими обучающимися;

- отзывы, материалы рефлексии, которые предоставляют возможности для выявления и анализа продвижения детей (индивидуально и в группе в целом) по выбранным целевым ориентирам воспитания в процессе и по итогам реализации программы, оценки личностных результатов участия детей в деятельности по программе.

В процессе и в итоге освоения программы дети демонстрируют результаты, которые обусловлены их индивидуальным потребностями, личными качествами (целеустремленностью, дисциплинированностью, терпеливостью, способностью к самостоятельным решениям, умениям действовать в коллективе и т.д.) Дети обозначают личностную позицию по отношению к изучаемому предмету, целям и результатам своих действий. Педагог, родители (законные представители) детей и сами дети таким образом получают свидетельства достижения задач воспитания, усвоения нравственных ориентиров и ценностей в деятельности по данной программе. Самоанализ и самооценка обучающихся по итогам деятельности, отзывы родителей (законных представителей) так же дают возможность для выявления и анализа наиболее значимых результатов воспитания детей.

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определения персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результата реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур – опросов, используются только в виде агрегированных усреднённых анонимных данных.

**Календарный план воспитательной работы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Название мероприятия** | **Сроки проведения** | **Форма проведения** | **Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события** |
| 1 | «Подвижные перемены» на свежем воздухе | Сентябрь | Игровое занятие | Фотоматериалы, заметка в социальных сетях и сайте Учреждения |
| 2 | День знаний | Сентябрь | Мастер-класс на уровне Учреждения | Фотоматериалы, заметка в социальных сетях и сайтеУчреждения |
| 3 | Профилактическая акция «Внимание – дети!» | Сентябрь | Тематическое занятие в объединении | Фотоматериалы, заметка в социальных сетях и сайте Учреждения |
| 4 | Фестиваль «Толстовская осень» | Сентябрь | Мастер-класс | Фотоматериалы, заметка в социальных сетях и сайте Учреждения |
| 5 | Всероссийский конкурс детского и юношеского творчества «Базовые национальные ценности» | Октябрь | Конкурс | Фотоматериалы, заметка в социальных сетях и сайте Учреждения |
| 6 | Конкурс рисунков «Безопасная железная дорога» | Октябрь | Конкурс рисунков | Фотоматериалы, заметка в социальных сетях и сайте Учреждения |
| 7 | Концерт, посвященный Дню учителя | Октябрь | Концерт | Фотоматериалы, заметка в социальных сетях и сайте Учреждения |
| 8 | Всероссийский конкурс «Танцующая осень» | Октябрь | Конкурс | Фотоматериалы, заметка в социальных сетях и сайте Учреждения |
| 9 | Час аэробики «Мы красивые и сильные» | Ноябрь | Тематическое занятие в группе | Фотоматериалы, заметка в социальных сетях и сайте Учреждения |
| 10 | Конкурс детских рисунков «Эколята» | Ноябрь | Конкурс рисунков | Фотоматериалы, заметка в социальных сетях и сайте Учреждения |
| 11 | Праздничная программа, посвященная Дню матери | Ноябрь | Концерт | Фотоматериалы, заметка в социальных сетях и сайте Учреждения |
| 12 | Конкурс детских рисунков, посвященный Дню Памяти Народного художника России Н.А. Сысоева» | Декабрь | Конкурс рисунков | Фотоматериалы, заметка в социальных сетях и сайте Учреждения |
| 13 | Смотр-конкурс новогодних композиций «Вместо ёлки – новогодний букет» | Декабрь | Конкурс | Фотоматериалы, заметка в социальных сетях и сайте Учреждения |
| 14 | Новогодние представления для учащихся Дома творчества, детей – инвалидов, детей – сирот и детей, оставшихся без попечения родителей | Декабрь | Развлекательные мероприятия и мастер- классы на уровне Учреждения | Фотоматериалы, заметка в социальных сетях и сайте Учреждения |
| 15 | Конкурс «Кормушка для пернатого друга» | Декабрь | Конкурс | Фотоматериалы, заметка в социальных сетях и сайте Учреждения |
| 16 | Просветительская работа с родителями и учащимися на темы: «ЗОЖ – главный фактор здоровья», «Чистота – залог здоровья», «Полезные продукты» и т.п. | Январь | Тематическое занятие в объединении | Фотоматериалы, заметка в социальных сетях и сайте Учреждения |
| 17 | Концерт, посвященный Дню защитника Отечества | Февраль | Концерт | Фотоматериалы, заметка в социальных сетях и сайте Учреждения |
| 18 | Всероссийская акция «Посылка солдату» | Февраль | Участие в акции | Фотоматериалы, заметка в социальных сетях и сайте Учреждения |
| 19 | Экологическая акция «Покормите птиц зимой» | Февраль | Участие в акции | Фотоматериалы, заметка в социальных сетях и сайте Учреждения |
| 20 | «Осторожно, тонкий лед!» | Февраль | Профилактическое мероприятие в объединении | Фотоматериалы, заметка в социальных сетях и сайте Учреждения |
| 21 | Концерт, посвященный празднику 8 Марта | Март | Концерт | Фотоматериалы, заметка в социальных сетях и сайте Учреждения |
| 22 | Военно-спортивная игра «Патриот» | Март | Праздничная церемония открытия | Фотоматериалы, заметка в социальных сетях и сайте Учреждения |
| 22 | Профилактическое мероприятие о безопасности во время весеннего паводка | Март | Профилактическое мероприятие в объединении | Фотоматериалы, заметка в социальных сетях и сайте Учреждения |
| 23 | Творческий конкурс «Здравия желаем» | Март | Конкурс | Фотоматериалы, заметка в социальных сетях и сайте Учреждения |
| 24 | Конкурс чтецов «Мы о войне стихами говорим» | Апрель | Конкурс | Фотоматериалы, заметка в социальных сетях и сайте Учреждения  |
| 25 | Гражданско-патриотическая акция «Экологический десант» | Апрель | Сбор мусора в парке | Фотоматериалы, заметка в социальных сетях и сайте Учреждения |
| 26 | Муниципальный конкурс «Веснушка» | Апрель | Конкурс | Фотоматериалы, заметка в социальных сетях и сайте Учреждения |
| 27 | Профилактическое мероприятие о безопасности во время весеннего паводка | Апрель | Тематическое занятие в группе | Фотоматериалы, заметка в социальных сетях и сайте Учреждения |
| 28 | Отчётный концерт «Когда все вместе» | Май | Концерт | Фотоматериалы, заметка в социальных сетях и сайте Учреждения |
| 29 | Концерт, посвященные Дню Победы в Великой Отечественной войне | Май | Концерт | Фотоматериалы, заметка в социальных сетях и сайте Учреждения |
| 30 | Патриотическая акция «Окна Победы» | Май | Украшение окон Учреждения, участие в акции | Фотоматериалы, заметка в социальных сетях и сайте Учреждения |
| 31 | «Подвижные перемены» на свежем воздухе | Май | Игровое занятие | Фотоматериалы, заметка в социальных сетях и сайте Учреждения |
| 32 | Конкурсно-игровая программа и концерт, приуроченные ко Дню защиты детей | Июнь | Игровые мероприятия на уровне Учреждения, концерт | Фотоматериалы, заметка в социальных сетях и сайте Учреждения |
| 33 | Мероприятие, посвященное Дню России | Июнь | Игровые мероприятия и мастер-классы на уровне района | Фотоматериалы, заметка в социальных сетях и сайте Учреждения |
| 34 | Работа с оздоровительными лагерями дневного пребывания детей | Июнь | Игровая программа | Фотоматериалы, заметка в социальных сетях и сайте Учреждения |
| 35 | Праздничная программа «Выпускник 2023» | Июнь | Концерт | Фотоматериалы, заметка в социальных сетях и сайте Учреждения |

**Список литературы**

1. Барышникова Т.К. Азбука хореографий – Спб., 2009 г.
2. Климов А. Особенности русского народного танца. М., 2002 г.
3. Федорова Г. Танцы для развития детей. М.,2000 г.
4. Базарова П., Мэй В. Азбука классического танца. Переизд. 5-е. — М., 2003 г.
5. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. Изд. 3-е — М., 2002 г.
6. Богданов Г. Хореографическое образование. М., 2001 г.
7. Волынский А.Л.: Книга ликований. Азбука классического танца.СПб.: Лань: Планета музыки, 2008 г.
8. Коротков И. М. Подвижные игры детей. – М., 2012 г.
9. Федорова Г. Танцы для развития детей. М.,2000 г.
10. Худеков С.Н. Всеобщая история танца. М. «Экало», 2009 г.

Приложение 1

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

 «Дом творчества» Лев - Толстовского муниципального района

 (МБУ ДО «Дом творчества»)

|  |  |
| --- | --- |
| Принята на заседании Педагогического совета Протокол от «24» 08 2024 г. №\_\_\_\_  |  Утверждаю: Директор МБУ ДО «Дом творчества» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.Н. Понкратова Приказ от «\_\_» \_\_\_\_ 2024 г. №\_\_\_\_  |

Рабочая программа курса «Хореографическая азбука 1»

к дополнительной общеразвивающей программе художественной направленности «Ритмы танца 3»

2024-2025 учебный год

Возраст учащихся 13-16 лет

Срок реализации: сентябрь-февраль

Объем курса: 144 часа

 Автор - составитель:

Костина Валентина Юрьевна,

 педагог дополнительного образования

п. Лев Толстой, 2024 г.

**Цель программы**: создание условий для формирования творческой, инициативной и целеустремленной личности в процессе обучения хореографического творчества и освоения учащимися основ здорового образа жизни.

**Задачи программы:**

- познакомить детей с историей возникновения и развития народного танца;

- обучить навыкам музыкально-двигательного движения;

- сформировать правильную осанку и походку;

- развивать музыкальный слух, чувство ритма и четкость исполнения;

- развивать эмоциональность и артистичность при исполнении отдельных движений и танцев;

- развивать навыки общения с другими участниками коллектива.

- воспитать у детей умение слушать, воспринимать, оценивать музыку.

- формировать чувства уважения к прошлому и настоящему своего народа, его культурным ценностям;

- формировать навыки здорового образа жизни;

- воспитывать дисциплинированность и ответственность;

- формировать моральные, нравственные и духовные качества личности ребенка.

**Планируемые результаты освоения курса**

**«Хореографическая азбука 1»**

*Должны знать:*

– о роли хореографического искусства в жизни человека;

– навыки постановки корпуса;

– позиции рук и ног народного танца;

– основные элементы народного танца;

– название упражнений в танцевальных связках;

– основные термины в обучении танцам;

*Должны уметь:*

– держать правильно корпус и владеть позициями рук и стоп;

– исполнять самостоятельно простые танцевальные элементы;

– различать музыкальные произведения по жанрам;

– выразительно передавать в танце настроение, чувства, эмоции;

– исполнять несложные танцы самостоятельно.

**Содержание курса «Хореографическая азбука 1»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Содержание |
| 1 | Народный танец. | -знакомство с искусством хореографии;- история возникновения и развития русского народного танца;- прослушивание различных русских произведений;- ознакомление с репертуаром нового учебного года;  - ознакомление с правилами коллектива, техникой безопасности в танцевальном зале;- ознакомление детей с правилами поведения;- танцевальная разминка. |
| 2 | Основы русского танца. | - термины, знакомство с русским народным танцем;- знакомство с танцевальным станком;- хореографические термины. |
| 3 | Азбука музыкального движения. | - прослушивание музыкальных композиций: П. Мориа «Осенняя сюита», С. Рахманинов «Гусары», Ц. Пуни «Танец скоморохов», П.Чайковский «Времена года»;- определение их характера (веселый, грустный, торжественный, спокойный, озорной и т. д);- движение в характере, заданном музыкой;- правила и логика перестроений из одних рисунков в другие, логика поворотов вправо и влево;- простейший ритмический рисунок в хлопка. |
| 4 | Основные элементы русского танца. | - знакомство с устойчивыми формами плясок в русском танцевальном искусстве;-простой поклон на месте.-простой поклон с продвижением с рукой. |
| 5 | Основные положения ног  в русском танце. | - позиции ног- 1-я,2-я, 3-я свободные и прямые.-1-я и 2-я закрытые. |
| 6 | Разминка. | - танцевальный шаг по кругу;- бег на полупальцах по кругу;- бег с захлестом голени назад;- бег с высоким подниманием коленей;- галоп по кругу;- подскоки. |
| 7 | Упражнения стоя. | - «Руки рывками»;- наклоны головы;- потягивание;- наклоны в сторону;- наклоны вниз;- прижимание коленей; - поднимание на полупальцы;- попеременное отрывание пяток;- прыжки «Гвоздики»;- трамплинные прыжки. |
| 8 | Партерная гимнастика. | - знакомство с особенности отличия партерной гимнастики от других видов, ее роль в развитии суставно-двигательного аппарата»;- сокращение стоп «Утюжок»;- прижимание колена к груди;- прогибание спины;- поднимание ног; - «Коробочка»;- поднимание корпуса;- «Улитка»;- Упражнения на подвижность коленного сустава.- «Уголок».- Упражнения для ног - «Кошечка». |
| 9 | Азбука музыкального движения. | - прослушивание музыкальных композиций: И. Штраус «Вальс с мячом», С. Рахманинов «Полька с гирляндами», Л. Минкус «Лошадки», Ф. Шуберт «Вальс»;- определение музыкальных размеров 2/4, 3/4, 4/4. Выделение акцентов (сильной доли) хлопками, притопами, наклонами, взмахами;- понятие «вступление»;- понятие быстрой и медленной музыки;- понятие о характере музыки. |
| 10 | Упражнения у станка. | - подготовка к началу движения (preparation);- движение руки;- движение руки в координации с движением ноги. |
| 11 | Экзерсис на середине зала: раскрывание рук. | - поочередное раскрывание рук (приглашения).Движения рук с платком из подготовительного положения в1-е положение и в 4-ю и 5-ю позицию. |
| 12 | Основные положения рук в русском танце. | - руки свободно опущены вдоль корпуса; - согнуты в локтях, ладони или кулачки лежат на талии; - раскрыты чуть ниже 2-й позиции или подняты вверх; - скрещены на уровне груди, но не прикасаются к корпусу; - раскрывание и закрывание рук. |
| 13 | Вращения. | - на подскоках с продвижением вперед по диагонали. |
| 14 | Партерный экзерсис: упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса. | - «Змея»;- «Кобра»;- «Ящерица»;- «Кораблик»;- «Лодка»;- «Качели»;- «Рыбка»;- «Колечко». |
| 15 | Основные движения русского танца. | - переменный ход вперед;- переменный ход назад;- русский ход с каблук;- «Гармошка». |
| 16 | Азбука музыкального движения: динамические оттенки. | - роль и значение различных видов динамических оттенков;- прослушивание музыкальных композиций: Л. Бетховен «Танец фонариков», В. Моцарт «Оркестровые шутки», Д. Шостакович «Бусинки»;- движение в характере, заданном музыкой;- определение динамических оттенков музыки - piano (тихо), (fortissimo) — очень громко, (forte) — громко, (mezzo forte) — умеренно громко, (mezzo piano) — тихо, (pianissimo) — очень тихо;- музыкально-пространственные упражнения;-маршировка в темпе и ритме музыки; - пространственные музыкальные упражнения;- повороты, шаги по диагонали, перестроения в круг, из круга в колонну, шеренгу. |
| 17 | Партерная гимнастика: упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны. | - понятие «партер» и значение;- партерная гимнастика, знакомство с элементами партерной̆ гимнастики;- правила выполнения движений;- «Маятник»;- «Морская звезда»;- «Лисичка»;- «Орешек»; |
| 18 | Вращения. | - с батманом с продвижением вперед по диагонали. |
| 19 | Партерная гимнастика: упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны. | - «Муравей»;- «Часики»;- «Уголок». |
| 20 | Работа у станка:скольжением стопой по полу (battements tendus). | - переводы ног из позиции в позицию:- скольжением стопой по полу (battements tendus);- броском работающей ноги на 35. |
| 21 | Азбука музыкального движения.  | - прослушивание музыкальных композиций: Н.Римский - Корсаков «Яр хмель», И. Пономар «Школьная кадриль», А. Лядов «Танец льдинок»;- определение музыкальной формы: двухчастной, трехчастной, куплетной;- деление произведение на «вступление», «период», «фразу», «заключение», «предложение»;- обучение одновременно начинать и заканчивать движения с началом и завершением музыкального произведения;- согласовать с музыкой следующие движения: ходить легко, ритмично, бегать быстро, с высоким подъёмом ног, скакать с ноги на ногу, передавать игровые образы различного характера;- строить самостоятельно ровный круг, соблюдая расстояние между парами, суживать и расширять круг. |
| 22 | Работа у станка: приседание по 1-й, 2-й и 3-й отрытым позициям. | - полуприседания (demi- plie);- полное приседание (grand plie). |
| 23 | Русский народный танец. | - поочередное раскрывание рук (приглашение);- движение рук с платком из подготовительного положения в 1-е положение и в 4-ю и 5-ю позицию. |
| 24 | Основные шаги в русском танце: бытовой шаг с притопом. |  - шаркающий шаг:- каблуком по полу;- полупальцами по полу;- переменный шаг:- с притопом и продвижением вперед и назад. « Девичий ход» с переступаниями. |
| 25 | Упражнения у станка:  упражнение с напряженной стопой (battements tendus). | - упражнение с напряженной стопой (battements tendus) из 1-й прямой позиции на каблук. |
| 26 |  Основные движения в русском танце: боковое «припадание». | - с двойным ударом полупальцами сзади опорной ноги;- с двойным ударом полупальцами спереди опорной ноги. |
| 27 | Изучение движений: поочередное выбрасывание ног. | - перед собой или крест - накрест на носок или ребро каблука;- на месте и с отходом назад. |
| 28 | Азбука музыкального движения. | - движение по линии танца, против линии танца; - танцевальные шаги в образах; - выделение сильной доли. |
| 29 | Упражнения у станка: выведение ноги на каблук. | - выведение ноги на каблук по 1-й и 3-й открытым позициям вперед, в сторону и назад: - с полуприседанием в исходной позиции;- в момент работающей ноги на каблук;- при переводе работающей ноги на каблук и возвращении в исходную позицию. |
| 30 |  Русский народный танец. | - «Моталочка» в прямом положении на полупальцах и с акцентом на всей стопе. |
| 31 | Партерная гимнастика: упражнения на подвижность коленного сустава. | - «Уголок»;- упражнения для ног ;- «Кошечка». |
| 32 | Изучение народных движений. | - «Ковырялочка» с подскоками. |
| 33 | Танцевальные движения и ритмические упражнения. | - Приставные шаги по всем направлениям;- подскоки на месте и в продвижении. |
| 34 | Работа у станка: маленькие броски (battements tendus jetes). | - вперед, в сторону и назад по 1-й, 3-й, и 5-й открытым позициям:- с одним ударом стопой в пол по позиции через небольшое приседание;- с коротким ударом по полу носком или ребром каблука работающей ноги;- с полуприседанием на опорной ноге. |
| 35 | Азбука музыкального движения. | - в игре «Найди свое место» научить детей действовать самостоятельно, искать выразительные движения, не подражая друг другу. |
| 36 | Репетиционно-постановочная деятельность: работа над танцем «Стилизованный русский танец»». | - подбор мелодии;- работа над составлением танцевальных связок на основе изученных движений. |
| 37 | Партерная гимнастика: упражнения со скакалкой. | - прыжки на двух ногах;- прыжки со сменой двух ног по позициям;- прыжки на одной ноге;- достигается развитие силы ног,;- формирование чувства ритма. |
| 38 | Работа у станка: подготовка к «веревочке». | - скольжение работающей ноги по опорной:- в открытом положении на всей стопе;- в открытом положении с проскальзыванием по полу на опорной ноге, на всей стопе и на полупальцах. |
| 39 | Вращения. | - на подскоках с продвижением вперед по диагонали. |
| 40 | Партерная гимнастика: изучение упражнений на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. | - знакомство с правилами выполнения упражнений;- последовательность и образное восприятие всех выполняемых движений, которые вырабатывают гибкость, выворотность, растяжку:-«Велосипед»;-«Таракан»;-«Лесенка». |
| 41 | Элементы историко-бытового танца. | - знакомство с особенностями старинного танца XVII - XVIII в.в. Поклоны, позы, шаги, старинные костюмы и прически, манера исполнения;- поклоны и реверанс XVII - XVIII в. в. |
| 42 | Изучение упражнений русского танца на середине зала. | - изучение движения « Веревочка»:- с двойным ударом полупальцами;- простая с поочередными переступаниями. |
| 43 | Партерная гимнастика: элементы гимнастики. | - растяжка и силовые упражнения для мышц живота, связки. |
| 44 | Работа у станка: развертывание работающей ноги на 45 (battements developpes). | - развертывание работающей ноги на 45 (battements developpes) вперед, в сторону и назад на вытенутой ноге и на полуприседании.- в прямом положении вперед одной ноги;- двумя ногами поочередно. |
| 45 | Репетиционно-постановочная деятельность: танцевальные связки в танце «Стилизованный русский танец». | - работа над танцевальными связками;- работа над техникой движения стопы. |
| 46 | Партерная гимнастика: на гибкость, выворотность, растяжку. | - знакомство с правилами выполнения упражнений;- последовательность и образное восприятие всех выполняемых движений, которые вырабатывают гибкость, выворотность, растяжку:- «Бабочка»;- «Рак»;- «Паучок». |
| 47 | Изучение движений у станка: подготовка к «чечетке». | - мазки подушечкой стопы по полу от себя к себе:- в прямом положении вперед одной ноги;- двумя ногами поочередно. |
| 48 | Экзерсис на середине зала: поочередное выбрасывание ног | - поочередное выбрасывание ног перед собой или крест-накрест на ребро или носок каблука;- на месте и с отходом назад. |
| 49 | Вращения. | - изучение упражнений на вращение. |
| 50 | Упражнения у станка: дробные движения. | - простая дробь на месте:- простая дробь полупальцами на месте;- дробная дорожка каблуками и полупальцами на месте и с продвижением вперед;- прыжки с обеих ног (обе ноги согнуты в коленях назад). |
| 51 | Экзерсис на середине зала: дробные выстукивания. | - изучение движения «Ключ» - простой на подскоках. |
| 52 | Изучение движений русского танца: боковые перескоки | - боковые перескоки с ударами полупальцами в пол;- боковые перескоки с ударом каблуком впереди стоящей ноги. |
| 53 | Упражнения на выстукивания. | - простая дробь на месте;- простая дробь полупальцами на месте;- дробная дорожка каблуками и полупальцами на месте и с продвижением вперед;- прыжки с обеих ног (обе ноги согнуты в коленях назад). |
| 54 | Изучение основных движений русского танца. | - дробная « дорожка» с продвижением вперед и с поворотом;- двойная дробь на месте, с поворотом и с продвижением вперед;- дробь в « три ножки». |
| 55 | Упражнения партерной гимнастики на укрепление и развитие стоп. | - «Ходьба»;- «Лошадка»;- «Гусеница»;- «Медвежонок»;- «Лягушонок». |
| 56 | Упражнений у станка: полуприседания и полные приседания. | - плавные и резкие по 1-й, 2-й, 4-й и 5-й открытым и прямым позициям. |
| 57 | Изучение элементов русского танца. | - перекат - боковой ход с каблука на всю стопу и полупальцы. |
| 58 | Изучение движения: «Ключ» дробный сложный. | - на месте;- в сторону. |
| 59 | Упражнений у станка: скольжение стопой по полу (battements tendus). | - скольжение стопой по полу (battements tendus) с одновременным опусканием с полупальцев на всю стопу опорной ноги. |
| 60 | Комбинированные движения «Веревочки». | - три « веревочки» и подскок с поджатыми ногами. |
| 61 | Упражнения партерной гимнастики на укрепление мышц плечевого пояса. | - «Пчелка»;- «Мельница»;- «Самолет». |
| 62 | Упражнения у станка: круговое скольжение по полу (rond de jambe par terre). | - круговое скольжение по полу (rond de jambe par terre):- с носком с остановкой в сторону или назад;- ребром каблука с остановкой в сторону или назад. |
| 63 | Азбука музыкального движения. | - знакомство с особенностями музыки  XVI - XVII в.в.;- акцентировка на сильную долю такта;- просчитать любую музыкальную фразу на 3/4, 4/4, 2 /4. |
| 64 | Упражнение у станка: подготовка к «веревочке». | - подготовка к « веревочке» с поворотом колена работающей ноги в закрытое положение и обратно. |
| 65 | Изучение движений к танцу «Стилизованный русский танец». | - изучение движения « Моталочка»:- с задеванием пола каблуком;- с акцентом на всю стопу. |
| 66 | Экзерсис на середине зала: изучение движения «Моталочка». | - в прямом положении на полупальцах и с акцентом на всей стопе. |
| 67 | Партерная гимнастика: упражнения для тренировки равновесия. | - «Аист»;- «Петушок»;- «Ласточка». |
| 68 | Изучение движения подбивка «Голубец». | - на месте;- с двумя переступаниями. |
| 69 | Викторина. | - танцевальное искусство, как вид детского творчества. |
| 70 |  Как танцуют в разных странах. | - зарождение первых танцев.;- .танцевальная культура разных стран и народов;- видео фильм «Танцы народов мира»;- знакомство с видами народно-сценического танца; |
| 71 | Знакомство с восточным танцем. | - знакомство танцевальной культурой Востока;- особенности и манера исполнения;- разучивание основного шага, основных элементов и фигур танца «Восточный»;- характерный рисунок танца. |
| 72 |  Восточный сценический танец.  | - движения рук в разных позициях. |
| 73 | Упражнения у станка: приседания. | - приседания резкие и плавные по 1 –ой, 2-й и 5-й открытым позициям и 1-й прямой позиции. |
| 74 | Основные элементы русского танца: перескоки. | - боковые перескоки с ударами полупальцами в пол;- боковые перескоки с ударом каблуком впереди стоящей ноги. |
| 75 | Восточный сценический танец. | - круги тазом в горизонтальной плоскости:- объемная восьмерка тазом вперед в горизонтальной плоскости;- объемная восьмерка тазом назад в горизонтальной плоскости. |
| 76 | Партерная гимнастика: для тренировки равновесия. | - «Цапля»;- «Орел»;- «Крыло». |
| 77 | Упражнение у станка: скольжение стопой по полу (battements tendus). | - Скольжение стопой по полу (battements tendus) с одновременным опусканием с полупальцев на всю стопу опорной ноги. |
| 78 | Восточный сценический танец. | - качалка тазом вперед – назад;- качалка бедрами вверх – вниз. |
| 79 | Упражнения у станка: маленькие броски (battements tendus jetes). | - маленькие броски (battements tendus jetes):- с двумя ударами стопой работающей ноги по 5-й открытой позиции вперед, в сторону и назад;- с одновременным ударом каблуком опорной ноги в полуприседании вперед, в сторону и назад. |
| 80 | Изучение движений русского танца. | - русский бег в повороте; - через cou-de-pied с выносом ноги на каблук в стороны.- работа с платочком: основные положения рук с платочком и переводы из позиции в позицию. |
| 81 | Вращения. | - закрепление вращения.  |
| 82 | Партерная гимнастика: упражнения для гибкости тела. | - работа на ковриках:- «Книжечка»;- «шнур» + наклон корпуса вперед, назад;- шпагат;- растяжка вперед, «Бабочка»;- растяжка в сторону, «бабочка»;- развороты корпуса назад, прыжки с прогибом назад. |
| 83 | Экзерсис на середине зала. | - простая дробь полупальцами на месте;- дробная дорожка каблуками и полупальцами на месте и с продвижением вперед. |
| 84 |  Восточный сценический танец. | - маятник сверху вниз;- маятник снизу вверх. |
| 85 | Упражнения у станка: круговое скольжение по полу (rond de jambe par terre). | - с носком с остановкой в сторону или назад;- ребром каблука с остановкой в сторону или назад. |
| 86 | Восточный сценический танец. | - круг грудью в горизонтальной плоскости;- волна снизу вверх;- сверху в низ;- объемная восьмерка грудью вперед в горизонтальной плоскости. |
| 87 | Разгадывание кроссворда. | - «Танцы, танцы, танцы». |
| 88 | Партерная гимнастика: упражнения на развитие гибкости. | - «Колечко»; - «Корзиночка»; - «Лодочка». |
| 89 | Экзерсис на середине: дроби. | - простая дробь полупальцами на месте;- дробная дорожка каблуками и полупальцами на месте и с продвижением вперед. |
| 90 | Репетиционно-постановочная деятельность: постановка танца «Стилизованный русский танец»». | - исполнение под музыку, простейшие движения рук, переводы их из одного положения в другое, фиксация поз, освоение национального своеобразия танца;- развитие артистичности;- разводка рисунка;- разучивание связок. |
| 91 | Азбука музыкального движения. | - динамические оттенки в музыке: крещендо - усиление, диминуэндо – ослабление;- ритмические рисунки в движении.- развитие музыкальности народного танца. |
| 92 | Упражнения у станка: повороты стопы. | - повороты стопы (pas tortille):- одинарные;- двойные. |
| 93 | Восточный сценический танец. | - волна тазом сверху вниз;- волна тазом снизу вверх. |
| 94 | Упражнения по диагонали. | - упражнения по диагонали: grandbattementjeté, прыжки, колесо.  |
| 95 | Постановка номера: «Стилизованный русский танец». | - работа над рисунком номера;- работа над техникой исполнения движений. |
| 96 | Репетиционно-постановочная деятельность: танца «Стилизованный русский танец». | - правильная постановка корпуса, гибкость, устойчивость;- актерская выразительность, манера исполнения. |
| 97 | Упражнения партерной гимнастики на укрепление мышц плечевого пояса. | - «Замочек»;- «Дощечка»;- «Пловцы»; |
| 98 | Викторина. | - «Танцевальное искусство, как вид детского творчества». |
| 99 | Восточный сценический танец. | - удары тазом вперед;- по диагоналям вперед;- удары тазом назад;- по диагоналям назад. |
| 100 | Азбука музыкального движения. | - динамические оттенки: - роль и значение различных видов динамических оттенков;- прослушивание музыкальных композиций: Л. Бетховен «Танец фонариков», В. Моцарт «Оркестровые шутки», Д. Шостакович «Бусинки»; - движение в характере, заданном музыкой;- определение динамических оттенков музыки - piano (тихо), (fortissimo) — очень громко, (forte) — громко, (mezzo forte) — умеренно громко, (mezzo piano) — тихо, (pianissimo) — очень тихо. |
| 101 |  Партерная гимнастика: упражнения на укрепление мышц плечевого пояса и поясного суставов. | - техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений; - формирование волевых навыков;- тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах; - упражнения для улучшения подвижности позвоночника;- упражнения, включающие максимальное сгибание туловища: «Кольцо», «Дельфин», «Мост» из положения лежа. |
| 102 | Репетиционно-постановочная деятельность: танец «Стилизованный русский танец». | - исполнение под музыку, простейшие движения рук, переводы их из одного положения в другое, фиксация поз, освоение национального своеобразия танца;- развитие артистичности;- свобода сценического поведения, проявление индивидуальность. |
| 103 | Партерная гимнастика: упражнения на растяжку. | - выполнение упражнение партерной̆ гимнастики на растяжку и гибкость. |
| 104 | Репетиционно-постановочная деятельность: «Стилизованный русский танец». | - работа над техникой и выразительностью исполнения в соответствии с характером музыкального произведения, репетиционный период.  |
| 105 | Восточный сценический танец. | - «Выстрелы» - удары бедром в стороны;- «Точки» - удары бедром сверху вниз. |
| 106 | Азбука музыкального движения: прослушивание музыкальных композиций. | - прослушивание музыкальных композиций: Н.Римский - Корсаков «Яр хмель», И. Пономар «Школьная кадриль», А. Лядов «Танец льдинок»;- определение музыкальной формы: двухчастной, трехчастной, куплетной;- деление произведение на «вступление», «период», «фразу», «заключение», «предложение»; - обучение одновременно начинать и заканчивать движения с началом и завершением музыкального произведения.  |
| 107 | Партерная гимнастика: упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра. | - упражнения на растягивание связок в тазобедренном суставе;- упражнения выполняются с чуть расслабленными коленями. |
| 108 | Азбука классического танца. | - знакомство с творчеством великих русских танцоров 19-20 в., просмотр видеофильма «Мастера русского балета»;- формирование интереса и уважения к русскому балету. |
| 109 | Партерная гимнастика: упражнения для улучшение гибкости коленных суставов. | - «Велосипед»;- «Летучая мышь». |
| 110 | Азбука классического танца: постановка корпуса. | - освоение постановки корпуса на середине, у станка;- упражнение «Арбуз». |
| 111 | Историко - бытовой танец: знакомство с танцем «Вару-Вару». | - знакомство с видами детского бального танца, с его особенностями и манерой исполнения;- разучивание основного шага, основных элементов и фигур танца «Вару-вару»;- основные положения в паре и соединения рук:- закрытое положение;- боковое положение;- теневое положение. |
| 112 | Азбука классического танца: позиции рук. | - позиций рук-1,2,3, подготовительная;- освоение позиций рук классического танца на середине;- проучивается в порядке - подготовительная, 1,3,2.- упражнение «Арбуз», «Посчитай до восьми». |
| 113 | Восточный сценический танец. | - объемная восьмерка тазом вперед с выносом ноги;- круг тазом назад с выносом ноги. |
| 114 | Элементы акробатики в танце. | - техника безопасности при выполнении элементов акробатики;- освоение навыков группировки, внутренней собранности;- упражнения «Группировка» (1,2), перекаты в группировке;- упражнения «Кувырок» (вперед), «Кувырок» (назад), комбинации кувырков. |
| 115 | Азбука классического танца: постановка корпуса. | - позиций ног – 6,1,2,3;- освоение позиций ног классического танца на середине;- проучивается в порядке - 6, 1, 2,3.- упражнение «Угадай позицию». |
| 116 | Историко - бытовой танец: основные движения танца «Вару-Вару». | - боковой ход:- по одному, в паре;- отведение вперед на носок:- по одному;- в паре;- отведение ноги вперед на каблук:- по одному;- в паре;- отрабатывается и достигается: ритмичность, музыкальность, координация, перенос веса, работа стопы, прыгучесть, память, контактное и визуальное ведение. |
| 117 | Партерная гимнастика: упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага. | - «Складка»;- «Складка с оттягиванием»;- «Паук»;- «Первая позиция». |
| 118 | Восточный сценический танец. | - проходки:- проходка вперед с забросом бедра;- проходка вперед с забросом бедра назад и вперед;- проходка вперед на скрестном шаге. |
| 119 | Азбука музыкального движения. | - роль и значение различных видов динамических оттенков;- прослушивание музыкальных композиций: Л. Бетховен «Танец фонариков», В. Моцарт «Оркестровые шутки», Д. Шостакович «Бусинки»; - движение в характере, заданном музыкой;- определение динамических оттенков музыки - piano (тихо), (fortissimo) — очень громко, (forte) — громко, (mezzo forte) — умеренно громко, (mezzo piano) — тихо, (pianissimo) — очень тихо. |
| 120 | Азбука классического танца: Relеve. | - освоение упражнения классического танца Relеve на середине;- особенности выполнения упражнения;- проучивается по 6 поз. ног, далее - по 1 поз;- разработка голеностопного и коленного сустава (подготовка к прыжку);- упражнение «Паучок», «Затяжка», «Пружинка». |
| 121 | Историко - бытовой танец : полная вариация танца «Вару-Вару». | - полностью отрабатывается танец:- по одному;- в паре;- отрабатывается и достигается: ритмичность, музыкальность, координация, перенос веса, работа стопы, прыгучесть, память, контактное и визуальное ведение. |
| 122 | Гимнастика с элементами акробатики | - освоение навыков растягивания мышц бедра; - упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра;- высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой; - упражнения: «Веревочка», «Шпагат», «Оттяжка» ;- из положении сидя, «Складка в шпагате» «Складка из «веревочки»;- подготовительные упражнения «Бабочка» на спине, на животе, в складке. |
| 123 | Русский танец: «Хоровод». | - русская танцевальная культура;- формирование интереса и уважения к русской культуре и народному творчеству;- освоение хороводных рисунков: «круг», «двойной круг». «звездочка», «карусель»;- разновидности хороводов;- основной ход «Лебедушка». |
| 124 | Историко - бытовой танец: «Па-де-грасс» | - знакомство с видами историко-бытового танца;- с его особенностями и манерой исполнения, старинного бального танца «Па-де-грас»;- разучивание основного шага, основных элементов и фигур танца «Па-де-грас». |
| 125 | Азбука классического танца: Demi-plie  | - освоение упражнения классического танца Demi-plie у станка;- особенности выполнения упражнения;- проучивается по 6 поз. ног, потом по 1 поз;- разработка голеностопного и коленного сустава (подготовка к прыжку);- упражнение «Паучок», «Затяжка» |
| 126 | Историко- бытовой танец: «Па-де-грасс». | - работа над первой фигурой танца «Па-де-грасс»;- работа над второй фигурой танца «Па-де-грасс». |
| 127 | Гимнастика с элементами акробатики: на ловкость и координацию. | - освоение навыков ориентации в пространстве, умении координировать свое тело, внутренней собранности;- произвольное преодоление простых препятствий: беговые упражнения «Змейка», «Лужи», «Сугробы».;- передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам;- упражнение «Болото». |
| 128 | Русский танец: «Хоровод». | - «Хоровод» - освоение хороводных рисунков:- «звездочка»,;- «карусель»;- разновидности хороводов;- основной ход «Лебедушка». |
| 129 | Восточный сценический танец. | - «Ключ» - двойной сброс бедром с отрывом ноги ;- точка по дужке;- маятник снизу вверх с точкой в начале диагонали. |
| 130. | Гимнастика с элементами акробатики: силовые упражнения для мышц спины. | - силовые упражнения для мышц спины:- разучивание и отработка комплекса упражнений для мышц спины;- разучивание и отработка комплекса упражнений для мышц спины: «мостик бедрами», «собака и птица», «планка на боку», выпады, поясничные скручивания, поза младенца, удержание ног в статике. |
| 131 | Репетиционно-постановочная деятельность: изучение комбинаций на основе изученных движений танца «Хип-хоп»», танцевальная композиция «Мама моя». | - работа над техникой исполнения движений;- работа над выразительным исполнением изученных движений |
| 132 | Восточный сценический танец. | - круги со сбросом;- большой круг бедрами с прогибом в пояснице; «Звездочка». |
| 133 | Элементы акробатики в танце. | - техника безопасности при выполнении элементов акробатики;- освоение навыков внутренней собранности, формирование волевых навыков, спортивного характера;- упражнения: стойка на лопатках (с согнутыми и прямыми ногами) - «Березка», «Складка из березки», «стойка на руках»-;- подготовительные упражнения для укрепления мышц рук. |
| 134 | Азбука классического танца: Releveetdemi-plie. | - освоение комбинации упражнений классического танца Releveetdemi-plieу станка;- особенности выполнения упражнения;- проучивается по 6 поз. ног, далее - по 1 поз;- разработка голеностопного и коленного сустава (подготовка к прыжку);- упражнение «Пружинка», «Паучок», «Затяжка». |
| 135 | Репетиционно-постановочная деятельность: изучение комбинаций на основе изученных движений танца «Хип-хоп»», танцевальная композиция «Мама моя». | - работа над техникой исполнения движений;- работа над выразительным исполнением изученных движений |
| 136 | Партерная гимнастика: упражнения на исправление осанки. | - выполнение упражнений на исправление кифоза(сутулость), поясничного лордоза(седлообразная спина), сколиоза(боковое искривление позвоночники):- «Рыбка»;- «Кошечка»;- «Крабик». |
| 137 | Русский танец: знакомство с танцем «Кадриль». | - формирование интереса и уважения к русской культуре и народному творчеству;- освоение рисунков кадрили: «квадрат», «звездочка», «шеренги»;- кадриль «Городская»:- основной ход: «с удара», элементы кадрили «парные» и фигуры кадрили. |
| 138 |  Восточный сценический танец. | - проходка вперед и назад с выстрелами бедер;- проходка вперед и назад с крестным шагом и выстрелом бедром. |
| 139 | .Элементы акробатики в танце. | - техника безопасности при выполнении элементов акробатики;- освоение навыков внутренней собранности, формирование волевых навыков, спортивного характера;- упражнение «Медвежье колесо» (на месте, в продвижении);- «Медвежье колесо» постепенно усовершенствуется в «Цирковое колесо». |
| 140 | Азбука классического танца. | - знакомство с зарождением первых балетов;- просмотр слайдов по теме «Первые балеты»;- формирование интереса и уважения к мировому балету.  |
| 141 | Гимнастика с элементами акробатики. | - техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений;- формирование волевых навыков;- тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах;- упражнения для улучшения подвижности позвоночника;- упражнения, включающие максимальное сгибание туловища: «Кольцо», «Дельфин», «Мост» из положения лежа. |
| 142 | Репетиционно-постановочная деятельность: изучение комбинаций на основе изученных движений танца «Хип-хоп»», танцевальная композиция «Мама моя». | - работа над техникой исполнения движений;- работа над выразительным исполнением изученных движений;- над всем танцем полностью. |
| 143 | Партерная гимнастика: упражнения на исправление осанки. | - Выполнение упражнений на исправление кифоза(сутулость), поясничного лордоза(седлообразная спина), сколиоза(боковое искривление позвоночники):- «Рыбка»;- «Кошечка»;- «Кораблик». |
| 144 | Итоговое занятие: танцевально-игровая программа. | - подведение итогов;- промежуточная аттестация. |

**Календарно – тематическое планирование курса**

**«Танцевальная азбука 1» на 2024 – 2025 учебный год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Сроки реализации |
| 1-я группа |
| по плану | по факту |
| 1 | Народный танец. | 05.09.24 |  |
| 2 | Основы русского танца. | 05.09.24 |  |
| 3 | Азбука музыкального движения. | 06.09.24 |  |
| 4 | Основные элементы русского танца: беседа. | 07.09.24 |  |
| 5 | Основные положения ног  в русском танце. | 07.09.24 |  |
| 6 | Разминка. | 07.09.24 |  |
| 7 | Упражнения стоя. | 12.09.24 |  |
| 8 | Партерная гимнастика. | 12.09.24 |  |
| 9 | Азбука музыкального движения. | 13.09.24 |  |
| 10 | Упражнения у станка. | 14.09.24 |  |
| 11 | Экзерсис на середине зала: раскрывание рук. | 14.09.24 |  |
| 12 | Основные положения рук в русском танце. | 14.09.24 |  |
| 13 | Вращения. | 19.09.24 |  |
| 14 | Партерный экзерсис: упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса. | 19.09.24 |  |
| 15 | Основные движения русского танца: изучение движений. | 20.09.24 |  |
| 16 | Азбука музыкального движения: динамические оттенки. | 21.09.24 |  |
| 17 | Партерная гимнастика: упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны. | 21.09.24 |  |
| 18 | Вращения. | 21.09.24 |  |
| 19 | Партерная гимнастика: упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны. | 26.09.24 |  |
| 20 | Работа у станка:скольжением стопой по полу (battements tendus). | 26.09.24 |  |
| 21 | Азбука музыкального движения.  | 27.09.24 |  |
| 22 | Работа у станка: приседание по 1-й, 2-й и 3-й отрытым позициям. | 28.09.24 |  |
| 23 | Русский народный танец. | 28.09.24 |  |
| 24 | Основные шаги в русском танце: бытовой шаг с притопом. | 28.09.24 |  |
| 25 | Упражнения у станка:  упражнение с напряженной стопой (battements tendus). | 03.10.24 |  |
| 26 |  Основные движения в русском танце: боковое «припадание». | 03.10.24 |  |
| 27 | Изучение движений: поочередное выбрасывание ног. | 04.10.24 |  |
| 28 | Азбука музыкального движения. | 05.10.24 |  |
| 29 | Упражнения у станка: выведение ноги на каблук. | 05.10.24 |  |
| 30 |  Русский народный танец. | 05.10.24 |  |
| 31 | Партерная гимнастика: упражнения на подвижность коленного сустава. | 10.10.23 |  |
| 32 | Изучение народных движений. | 10.10.24 |  |
| 33 | Танцевальные движения и ритмические упражнения. | 11.10.24 |  |
| 34 | Работа у станка: маленькие броски (battements tendus jetes). | 12.10.24 |  |
| 35 | Азбука музыкального движения. | 12.10.24 |  |
| 36 | Репетиционно-постановочная деятельность: работа над танцем «Стилизованный русский танец»». | 12.10.24 |  |
| 37 | Партерная гимнастика: упражнения со скакалкой. | 17.10.24 |  |
| 38 | Работа у станка: подготовка к «веревочке». | 17.10.24 |  |
| 39 | Вращения. | 18.10.24 |  |
| 40 | Партерная гимнастика: изучение упражнений на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. | 19.10.24 |  |
| 41 | Элементы историко-бытового танца. | 19.10.24 |  |
| 42 | Изучение упражнений русского танца на середине зала. | 19.10.24 |  |
| 43 | Партерная гимнастика: элементы гимнастики. | 24.10.24 |  |
| 44 | Работа у станка: развертывание работающей ноги на 45 (battements developpes). | 24.10.24 |  |
| 45 | Репетиционно-постановочная деятельность: танцевальные связки в танце «Стилизованный русский танец». | 25.10.24 |  |
| 46 | Партерная гимнастика: на гибкость, выворотность, растяжку. | 26.10.24 |  |
| 47 | Изучение движений у станка: подготовка к «чечетке». | 26.10.24 |  |
| 48 | Экзерсис на середине зала: поочередное выбрасывание ног | 26.10.24 |  |
| 49 | Вращения. | 31.10.24 |  |
| 50 | Упражнения у станка: дробные движения. | 31.10.24 |  |
| 51 | Экзерсис на середине зала: дробные выстукивания. | 01.1124 |  |
| 52 | Изучение движений русского танца: боковые перескоки | 02.11.24 |  |
| 53 | Упражнения на выстукивания. | 02.11.24 |  |
| 54 | Изучение основных движений русского танца. | 02.11.24 |  |
| 55 | Упражнения партерной гимнастики на укрепление и развитие стоп. | 07.11.24 |  |
| 56 | Упражнений у станка: полуприседания и полные приседания. | 07.11.24 |  |
| 57 | Разучивание элементов русского танца. | 08.11.24 |  |
| 58 | Изучение движения: «Ключ» дробный сложный. | 09.11.24 |  |
| 59 | Упражнений у станка: скольжение стопой по полу (battements tendus). | 09.11.24 |  |
| 60 | Комбинированные движения «Веревочки». | 09.11.24 |  |
| 61 | Упражнения партерной гимнастики на укрепление мышц плечевого пояса. | 14.11.24 |  |
| 62 | Упражнения у станка: круговое скольжение по полу (rond de jambe par terre). | 14.11.24 |  |
| 63 | Азбука музыкального движения. | 15.11.24 |  |
| 64 | Упражнение у станка: подготовка к «веревочке». | 16.11.24 |  |
| 65 | Изучение движений к танцу «Стилизованный русский танец». | 16.11.24 |  |
| 66 | Экзерсис на середине зала: изучение движения «Моталочка». | 16.11.24 |  |
| 67 | Партерная гимнастика: упражнения для тренировки равновесия. | 21.11.24 |  |
| 68 | Изучение движения подбивка «Голубец». | 21.11.24 |  |
| 69 | Викторина. | 22.11.24 |  |
| 70 |  Как танцуют в разных странах. | 23.11.24 |  |
| 71 | Знакомство с восточным танцем | 23.11.24 |  |
| 72 |  Восточный сценический танец. Элементы танца: положение рук. | 23.11.24 |  |
| 73 | Упражнения у станка: приседания. | 28.11.24 |  |
| 74 | Основные элементы русского танца: перескоки. | 38.11.24 |  |
| 75 | Восточный сценический танец. | 29.11.24 |  |
| 76 | Партерная гимнастика: для тренировки равновесия. | 30.11.24 |  |
| 77 | Упражнение у станка: скольжение стопой по полу (battements tendus). | 30.11.24 |  |
| 78 | Восточный сценический танец: элементы танца. | 30.11.24 |  |
| 79 | Упражнения у станка: маленькие броски (battements tendus jetes). | 05.12.24 |  |
| 80 | Изучение движений русского танца. | 05.12.24 |  |
| 81 | Вращения. | 06.12.24 |  |
| 82 | Партерная гимнастика: упражнения для гибкости тела. | 07.12.24 |  |
| 83 | Экзерсис на середине зала. | 07.12.24 |  |
| 84 |  Восточный сценический танец. | 07.12.24 |  |
| 85 | Упражнения у станка: круговое скольжение по полу (rond de jambe par terre). | 12.12.24 |  |
| 86 | Восточный сценический танец. | 12.12.24 |  |
| 87 | Разгадывание кроссворда. | 13.12.24 |  |
| 88 | Партерная гимнастика: упражнения на развитие гибкости. | 14.12.24 |  |
| 89 | Экзерсис на середине: дроби. | 14.12.24 |  |
| 90 | Репетиционно-постановочная деятельность: постановка танца «Стилизованный русский танец»». | 14.12.24 |  |
| 91 | Азбука музыкального движения. | 19.12.24 |  |
| 92 | Упражнения у станка: повороты стопы. | 19.12.24 |  |
| 93 | Восточный сценический танец. | 20.12.24 |  |
| 94 | Упражнения по диагонали. | 21.12.24 |  |
| 95 | Постановка номера: «Стилизованный русский танец». | 21.12.24 |  |
| 96 | Репетиционно-постановочная деятельность: танца «Стилизованный русский танец». | 21.12.24 |  |
| 97 | Упражнения партерной гимнастики на укрепление мышц плечевого пояса. | 26.12.24 |  |
| 98 | Викторина. | 26.12.24 |  |
| 99 | Восточный сценический танец. | 27.12.24 |  |
| 100 | Азбука музыкального движения. | 28.12.24 |  |
| 101 |  Партерная гимнастика: упражнения на укрепление мышц плечевого пояса и поясного суставов. | 28.12.24 |  |
| 102 | Репетиционно-постановочная деятельность: танец «Стилизованный русский танец». | 28.12.24 |  |
| 103 | Партерная гимнастика: упражнения на растяжку. | 09.01.25 |  |
| 104 | Репетиционно-постановочная деятельность: «Стилизованный русский танец». | 09.01.25 |  |
| 105 | Восточный сценический танец. | 10.01.25 |  |
| 106 | Азбука музыкального движения: прослушивание музыкальных композиций. | 11.01.25 |  |
| 107 | Партерная гимнастика: упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра. | 11.01.25 |  |
| 108 | Азбука классического танца. | 11.01.25 |  |
| 109 | Партерная гимнастика: упражнения для улучшение гибкости коленных суставов. | 16.01.25 |  |
| 110 | Азбука классического танца: постановка корпуса. | 16.01.25 |  |
| 111 | Историко - бытовой танец: знакомство с танцем «Вару-Вару». | 17.01.25 |  |
| 112 | Азбука классического танца: позиции рук. | 18.01.25 |  |
| 113 | Восточный сценический танец. | 18.01.25 |  |
| 114 | Элементы акробатики в танце. | 18.01.25 |  |
| 115 | Азбука классического танца: постановка корпуса. | 23.01.25 |  |
| 116 | Историко - бытовой танец: основные движения танца «Вару-Вару». | 23.01.25 |  |
| 117 | Партерная гимнастика: упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага. | 24.01.25 |  |
| 118 | Восточный сценический танец. | 25.01.25 |  |
| 119 | Азбука музыкального движения. | 25.01.25 |  |
| 120 | Азбука классического танца: Relеve. | 30.01.25 |  |
| 121 | Историко - бытовой танец : полная вариация танца «Вару-Вару». | 30.01.25 |  |
| 122 | Гимнастика с элементами акробатики | 31.01.25 |  |
| 123 | Русский танец: «Хоровод». | 01.02.25 |  |
| 124 | Историко - бытовой танец: «Па-де-грасс» | 01.02.25 |  |
| 125 | Азбука классического танца: Demi-plie  | 01.02.25 |  |
| 126 | Историко- бытовой танец: «Па-де-грасс». | 06.02.25 |  |
| 127 | Гимнастика с элементами акробатики: на ловкость и координацию. | 06.02.25 |  |
| 128 | Русский танец: «Хоровод». | 07.02.25 |  |
| 129 | Восточный сценический танец. | 08.02.25 |  |
| 130. | Гимнастика с элементами акробатики: силовые упражнения для мышц спины. | 08.02.25 |  |
| 131 | Репетиционно-постановочная деятельность: изучение комбинаций на основе изученных движений танца «Хип-хоп»», танцевальная композиция «Мама моя». | 08.02.25 |  |
| 132 | Восточный сценический танец. | 13.02.25 |  |
| 133 | Элементы акробатики в танце. | 13.02.25 |  |
| 134 | Азбука классического танца: Releveetdemi-plie. | 14.02.25 |  |
| 135 | Репетиционно-постановочная деятельность: изучение комбинаций на основе изученных движений танца «Хип-хоп»», танцевальная композиция «Мама моя». | 15.02.25 |  |
| 136 | Партерная гимнастика: упражнения на исправление осанки. | 15.02.25 |  |
| 137 | Русский танец: знакомство с танцем «Кадриль». | 15.02.25 |  |
| 138 |  Восточный сценический танец. | 20.02.25 |  |
| 139 | .Элементы акробатики в танце. | 20.02.25 |  |
| 140 | Азбука классического танца. | 21.02.25 |  |
| 141 | Гимнастика с элементами акробатики. | 22.02.25 |  |
| 142 | Репетиционно-постановочная деятельность: изучение комбинаций на основе изученных движений танца «Хип-хоп»», танцевальная композиция «Мама моя». | 22.02.25 |  |
| 143 | Партерная гимнастика: упражнения на исправление осанки. | 27.02.25 |  |
| 144 | Итоговое занятие: танцевально-игровая программа. | 28.02.25 |  |

Приложение 2

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

 «Дом творчества» Лев - Толстовского муниципального района

 (МБУ ДО «Дом творчества»)

Рабочая программа курса «Хореографическая азбука 2»

к дополнительной общеразвивающей программе художественной направленности «Ритмы танца 3»

2024-2025 учебный год

Возраст учащихся 13-16 лет

Срок реализации март-июнь

Объем курса: 95 часов

 Автор - составитель:

Костина Валентина Юрьевна,

 педагог дополнительного образования

п. Лев Толстой, 2024 г.

**Цель программы**: создание условий для формирования творческой, инициативной и целеустремленной личности в процессе обучения хореографического творчества и освоения учащимися основ здорового образа жизни.

**Задачи программы:**

- познакомить детей с историей возникновения и развития современного и бального танцев;

- обучить навыкам музыкально-двигательного движения;

- сформировать правильную осанку и походку;

- развивать музыкальный слух, чувство ритма и четкость исполнения;

- развивать эмоциональность и артистичность при исполнении отдельных движений и танцев;

- развивать навыки общения с другими участниками коллектива.

- воспитать у детей умение слушать, воспринимать, оценивать музыку.

- формировать чувства уважения к прошлому и настоящему своего народа, его культурным ценностям;

- формировать навыки здорового образа жизни;

- воспитывать дисциплинированность и ответственность;

- формировать моральные, нравственные и духовные качества личности ребенка.

**Планируемые результаты освоения курса**

**«Хореографическая азбука 2»**

*Должны знать:*

– о значении хореографии для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное);

– о разнообразии танцевального искусства;

– основные понятия «Азбуки классического танца»;

– элементы танцев разных народностей.

*Должны уметь:*

– организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);

– выполнять гимнастические комплексы;

– выполнять акробатические элементы;

– выполнять элементы партерного экзерсиса.

**Содержание курса «Хореографическая азбука 2»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Содержание |
| 1 | Партерный экзерсис. | - освоение навыков постановки корпуса в хореографии;- упражнения на формирование правильной осанки: «3 позиция», «Египет», «Руки вверх», «Бревнышко». Игра «Строим плот». |
| 2 | Историко - бытовой танец: «Сударушка». | - знакомство с видами историко-бытового танца, с его особенностями и манерой исполнения русского лирического танца «Сударушка»;- разучивание основного шага, основных элементов и фигур танца «Сударушка». Основные движения:- расход и поворот в паре;- соло-поворот партнерши;- соло поворот партнера;- работа в паре; |
| 3 |  Восточный сценический танец. | - проходка вперед с объемными восьмерками назад;- объемная восьмерка вперед и тройной шаг с подбивом на первом шаге. |
| 4 | Азбука классического танца: Рortdebras№ 1. | - освоение позиций рук классического танца на середине;- освоение упражнения «Рortdebras№ 1»;- манера исполнения;- упражнение «Арбуз», «Посчитай до восьми». |
| 5 | Историко-бытовой танец: «Сударушка». | - основные положения в паре и соединения рук:- открытое положение;- закрытое положение;- отрабатывается музыкальность, ритмичность;- боковые шаги и шаг-каблук в паре;- отрабатывается ритмичность и ведение в паре. Основные движения:- ход вперед-назад;- по одному;- в паре;- отрабатывается ритмичность, ведение в паре. |
| 6 | Восточный сценический танец. | - проходка вперед и в сторону с волной тазом снизу вверх;- проходка назад с двойной волной тазом с низу вверх. |
| 7 | Партерный экзерсис: формирование натянутости стопы. | - «Птичка» - форма натянутой стопы с оттяжкой к мизинцу;- формирование волевых навыков и трудолюбия;- освоение комплексов упражнений на выработку подвижности и эластичности стопы, разработки подъема;- упражнения: ««Цепкие пальчики», «Нарисуй кружок», «Тупой - острый»;- игра «Возьми конфетку с пола». |
| 8 | Историко-бытовой танец: «Сударушка». | - закрепление изученного материала;- работа в паре над всей композицией полностью;- отрабатывается ведение в паре. |
| 9 | Восточный сценический танец. | - проходка в сторону с маятником снизу вверх;- проходка в сторону с объемной восьмеркой вперед; - проходка вперед с оттяжкой бедром. |
| 10 | Азбука классического танца: позиций ног – 5.4. | - освоение позиций ног классического танца на середине;- 5 позиция ног проучивается после подготовительных упражнений на развитие выворотности: упражнение «Замок».;- самой последней проучивается 4 поз. ног;- упражнение «Посчитай до восьми». |
| 11 | Историко-бытовой танец: «Фигурный вальс». | - знакомство с видами историко-бытового танца, с его особенностями и манерой исполнения Австрийского танец «Вальс»;- разучивание основного шага, основных элементов и фигур танца «Фигурный вальс». |
| 12 | Восточный сценический танец. | - проходка в сторону с двойным ударом бедром в сторону на каждый шаг;- проходка в сторону с подбивом |
| 13 | Партерный экзерсис: формирование ноги. | - формирование волевых навыков и трудолюбия;- освоение комплексов упражнений на выработку силы мышц ног;- упражнения «Карандаш», «Нарисуй кружок», «Ножницы». |
| 14 | Историко-бытовой танец: «Фигурный вальс. | - основные положения в паре и соединения рук:- закрытое положение;- открытое положение;- противоположное положение;- боковое положение(положение менуэта);- отрабатывается музыкальность, ритмичность, танцевальная позиция в паре. |
| 15 | Восточный сценический танец. | - «Винт»;- арабеск 1-я, 2-я, 3-я разновидности.  |
| 16 | Партерный экзерсис. | - освоение навыков постановки корпуса в хореографии;- упражнения на формирование правильной осанки: «3 позиция», «Складки по позициям», «Бревнышко».  |
| 17 | Историко-бытовой танец: «Фигурный вальс». | - «Дорожка» вперед;- «Дорожка» назад;- «Дорожка» в паре;- отрабатывается ритмичность, музыкальность, техника работы стопы. |
| 18 | Восточный сценический танец. | - шаги:- возвратный шаг;- «Приставной-шаг» с приставлением второй ноги;- «Тройной шаг» - три быстрых шага с ударом на первом, в сторону. |
| 19 | Гимнастика с элементами акробатики. | - техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений;- тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах;- упражнения на напряжение и расслабления мышц спины, растяжки позвоночника;- комбинации упражнений «Кольцо», «Лягушка», «Корзинка», «Лодочка», «Дельфин», «Мост» из положения стоя и подъем из «Моста»; |
| 20 | Историко-бытовой танец: «Фигурный вальс» | - вальсовый поворот – правый поворот;- первая половина ;- вторая половина;- вальсовый поворот в паре;- отрабатывается техника работы стопы, танцевальная позиция в паре. |
| 21 | Восточный сценический танец. | - повороты:- «Шейне»;- поворот на приставных ногах;- восьмерка с поворотом. |
| 22 | Партерный экзерсис. |  - освоение комплексов упражнений на выработку подвижности и эластичности стопы, разработки подъема, на выработку силы мышц ног, отточенности движения;- упражнения: «Нарисуй фигуру», «Тупой - острый», «Ножницы». |
| 23 | Историко-бытовой танец: «Фигурный вальс». | - вальсовый поворот – левый поворот;- первая половина ;- вторая половина;- вальсовый поворот в паре;- отрабатывается техника работы стопы, танцевальная позиция в паре. |
| 24 |  Восточный сценический танец. | - вращения:- вращения с подбивом- вращение с качалкой бедрами. |
| 25 | Гимнастика с элементами акробатики: гимнастические растяжки. | - освоение навыков растягивания мышц бедер;- упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.;- высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой;- упражнения: «Веревочка», «Шпагат», «Оттяжка» из положения сидя, «Складка в шпагате» «Складка из «веревочки»;- подготовительные упражнения «Бабочка» на спине, на животе. |
| 26 | Азбука классического танца: Grand-plie. | - освоение упражнения классического танца «Grand-plie» (большое приседание) у станка;- собенности выполнения упражнения;- проучивается по 1 поз. ног, далее – по 2 поз. ног;- особенности исполнения по 1 и по 2 поз. ног;- разработка голеностопного и коленного сустава (подготовка к прыжку);- упражнение «Пружинка», «Паучок», «Затяжка». |
| 27 | Историко-бытовой танец: «Фигурный вальс». | - связующий поворот;- связующий поворот вправо;- связующий поворот влево;- связующий поворот в паре;- отрабатывается техника работы стопы, танцевальная позиция в паре, корпусное движение, контактное ведение в паре. |
| 28 | Гимнастика с элементами акробатики: координация и апломб. | - освоение навыков ориентации в пространстве, умении координировать свое тело, внутренней собранности, устойчивости (апломб);- деление зала по точкам-1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8;- выполнение движений по точкам по порядку и в разброс, движение по направлениям 8 точек;- упражнение на развитие апломба: «Ласточка», «Цапля» на полупальцах. |
| 29 | Азбука классического танца: Battementtendu | - освоение упражнения классического танца «Battementtendu» (отведение и приведение ноги) из 1 поз.ног.у станка в сторону;- проучивается упражнение вперед и назад;- особенности выполнения упражнения;- воспитание волевых качеств и трудолюбия;- упражнения «Утюжок», «Пятка высоко», «Затяжка». |
| 30 | Историко-бытовой танец: «Фигурный вальс». | - «Балансе» вправо; -«Балансе» влево;- «Балансе» в паре;- «Балансе» вперед;- «Балансе» назад;- «Балансе» в паре;- отрабатывается техника работы стопы, танцевальная позиция в паре, корпусное движение, контактное ведение в паре. |
| 31 | Партерный экзерсис. | - формирование волевых навыков и трудолюбия;- освоение комплексов упражнений на выработку подвижности и эластичности стопы, разработки подъема, на выработку силы мышц ног, отточенности движения;- упражнения: «Батманы», «Стрела», «Краски». |
| 32 | Азбука классического танца: Allegro- Sauté. | - освоение техники исполнения прыжка Sauté из 6 поз. потом – 1 поз.ног;- упражнения на развитие прыжка: «Relеve», «Demi-plie». Игра «Выше всех». |
| 33 | Историко-бытовой танец: «Фигурный вальс». | - работа над техникой исполнения движений;- работа над выразительным исполнением изученных движений. |
| 34 | Элементы акробатики в танце. | - техника безопасности при выполнении элементов акробатики;- освоение навыков внутренней собранности, формирование волевых навыков, спортивного характера; - упражнения: стойка на лопатках (с согнутыми и прямыми ногами) - «Березка», «Складка из березки» с прямыми ногами, в «разножке», «стойка на руках»;- подготовительные упражнения для укрепления мышц рук «бег на руках», «мини-стойка». |
| 35 | Азбука классического танца: Allegro- Sissonnesimple. | - освоение техники исполнения прыжка. Sissonnesimple из 1 поз. Ног;- упражнения на развитие прыжка: «Relеve», «Demi-plie»; |
| 36 | Историко бытовой танец: Менуэт. | - знакомство с видами историко-бытового танца «Менуэт» с его особенностями и манерой исполнения;- разучивание основного шага, основных элементов и фигур танца «Менуэт». |
| 37 | Партерный – экзерсис. | - освоение комплексов упражнений на выработку подвижности и эластичности стопы, разработки подъема, на выработку силы мышц ног, отточенности движения;- упражнения: «Нарисуй фигуру», «Тупой - острый», «Карандаш», «Ножницы». |
| 38 | Элементы акробатики в танце: упражнение «Колесо». | - техника безопасности при выполнении элементов акробатики- освоение навыков внутренней собранности, формирование волевых навыков, спортивного характера;- упражнение «Колесо» (на месте, в продвижении);- комбинации «Колесо» вперед-назад. |
| 39 |  Восточный сценический танец. | - поворот с волной снизу вверх по секторам;- возвратный шаг с качалкой бедрами по секторам; |
| 40 | Партерный экзерсис: гимнастические растяжки. | - освоение навыков растягивания мышц бедра;- упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра;- высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой;- упражнения: «Веревочка», «Шпагат», «Оттяжка» из положения сидя, «Складка в шпагате» «Складка из «Веревочки»;- подготовительные упражнения «Бабочка» на спине, на животе, в складке. |
| 41 | Азбука классического танца. | - знакомство с русским классическим балетом. |
| 42 | Историко-бытовой танец: «Полонез». | - знакомство с историко-бытовым польским танцем «Полонез» с его особенностями и манерой исполнения;- разучивание основного шага, основных элементов и фигур танца «Полонез». |
| 43 | Партерный экзерсис. | - формирование волевых навыков и трудолюбия;- освоение комплексов упражнений на выработку подвижности и эластичности стопы, разработки подъема, на выработку силы мышц ног, отточенности движения;- упражнения: «Батманы», «Стрела», «Краски». |
| 44 | Азбука классического танца: «Экзерсис». | - понятие «классический экзерсис» - у станка, на середине;- упражнения, входящие в классический экзерсис;- манера исполнения классического танца; |
| 45 | Историко-бытовой танец: «Русский лирический». | - знакомство с видами историко-бытового танца, с его особенностями и манерой исполнения танца «Русский лирический»;- разучивание основного шага, основных элементов и фигур танца «Русский лирический». |
| 46 | Гимнастика с элементами акробатики: пластические комбинации.  | - техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений;- формирование волевых навыков;- тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах;- упражнения на напряжение и расслабления мышц спины, растяжки позвоночника;- комбинации упражнений «Кольцо», «Лягушка», «Корзинка», «Лодочка», «Дельфин», «Мост» из положения стоя и подъем из «Моста»;- этюд «Юные гимнасты». |
| 47 | Азбука классического танца: рreparation. | - знакомство с понятием «Preparation»;- освоение техники выполнения Preparation;- упражнение «Посчитай до восьми». |
| 48 | Восточный сценический танец. | - тряски:- коленями сверху – вниз;- коленями вперед – назад. |
| 49 | Элементы акробатики в танце: «Колесо». | -техника безопасности при выполнении элементов акробатики;- освоение навыков внутренней собранности, формирование волевых навыков, спортивного характера;- упражнение «Колесо» (на месте, в продвижении);- комбинации «Колесо» вперед-назад. |
| 50 | Азбука классического танца: Surlecou-de-pied. | - освоение упражнения классического танца«Surlecou-de-pied» (положение ноги). Бывает «условное» или «учебное», Surlecou-de-pied «спереди», «сзади»;- проучивается из 1 поз.ног. с отведения на вattement у станка;- особенности выполнения упражнения;- способствовать формированию стопы «птички», выворотности;- упражнения «Возьми конфету с пола», «Пятка высоко». |
| 51 | Историко-бытовой танец: «Русский лирический». | - основные соединения в паре и соединение рук;- открытое положение;- закрытое положение;- отрабатывается мягкость и плавность исполнения. |
| 52 | Партерный экзерсис. | - освоение комплексов упражнений на выработку подвижности и эластичности стопы, разработки подъема, на выработку силы мышц ног, отточенности движения;- упражнения: «Нарисуй фигуру», «Тупой - острый», «Карандаш», «Ножницы». |
| 53 | Историко-бытовой танец: «Русский лирический». | - ход по кругу партнера;- ход по кругу партнерши;- ход по кругу в паре;- отрабатывается музыкальность, ритмичность, перенос веса. |
| 54 | Восточный сценический танец. | - тряски:- одним коленом;- двумя коленями одновременно, попеременно. |
| 55 | Партерный экзерсис: упражнения для стоп.  | - техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений;- разучивание и отработка комплекса гимнастических упражнений для разогрева и подвижности суставов стопы;- для эластичности связок. |
| 56 | Азбука классического танца: понятие «Aplomb». | - понятие aplomb;- отработка правильной постановки корпуса, устойчивости. |
| 57 | Историко- бытовой танец: «Русский лирический». | - «Припадание» в паре;- соло-поворот партнерши;- движение партнера;- движение в паре;- отрабатывается музыкальность, ритмичность, перенос веса, мягкость и плавность исполнения. |
| 58 | Элементы акробатики и гимнастики в танце: упражнения на выворотность. | - упражнения на выворотность: «бабочка», «угол», «лягушка», «шнур», «выворотная складочка», «складочка с оттягиванием носка», «паучок», «ноги вверх». |
| 59 | Азбука классического танца: «Epaulement». | - знакомство с понятием Epaulement; - положение тела, определяемое поворотом плеча. |
| 60 | Историко-бытовой танец: «Русский лирический». | - работа над всем танцем полностью;- отработка фигуры 1;- отработка фигуры 2.;- отрабатывается музыкальность, ритмичность, перенос веса, мягкость и плавность исполнения. |
| 61 | Партерный экзерсис. | - освоение комплексов упражнений на выработку подвижности и эластичности стопы, разработки подъема, на выработку силы мышц ног, отточенности движения; - упражнения: «Батманы», «Стрела», «Краски» |
| 62 | Азбука классического танца: Battement tendu jete. | - освоение упражнения классического танца«BattementtenduJete» (бросок);- проучивается из 1 поз.ног.у станка в сторону, далее вперед, назад;- особенности выполнения упражнения;- воспитание волевых качеств и трудолюбия;- способствовать выработке силы ног, нотянутости стопы;- упражнения «Утюжок», «Пятка высоко», «Затяжка», «Бросок на 30\*». |
| 63 | Элементы акробатики и гимнастики в танце: пластические комбинации. | - техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений;- формирование волевых навыков;- тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах;- упражнения на напряжение и расслабления мышц спины, растяжки позвоночника. Комбинации упражнений «Кольцо», «Лягушка», «Корзинка», «Лодочка», «Дельфин», «Мост» из положения стоя и подъем из «Моста»;- этюд «Юные гимнасты» |
| 64 | Восточный сценический танец. | - тряски:- коленями вперед с оттяжкой бедра в сторону;- коленями вперед с кругами тазом. |
| 65 | Партерный экзерсис. | - освоение комплексов упражнений на выработку подвижности и эластичности стопы, разработки подъема, на выработку силы мышц ног, отточенности движения;- упражнения: «Нарисуй фигуру», «Тупой - острый», «Карандаш», «Ножницы». |
| 66 | Азбука классического танца: Grand battementjete. | -освоение упражнения классического танца «Grand battement Jete» (большой бросок, мах) из 1 поз.ног.у станка, лицом к станку;- особенности выполнения упражнения;- воспитание волевых качеств и трудолюбия. Способствовать выработке силы ног, нотянутости стопы;- упражнения «Утюжок», «Затяжка». «Бросок на 90 \*». |
| 67 | Элементы акробатики и гимнастики в танце: упражнения на гибкость вперед. | - наклоны вперед это простое, известное многим еще с детства упражнение, которое позволяет развить гибкость позвоночника;- наклоны туловища вперед из положения стоя;- поднимание туловища из положения лежа на спине;- наклоны туловища вперед из положения сидя с ногами вместе, раздельно;- упражнения для туловища в горизонтальной плоскости. |
| 68 | Азбука классического танца: Rond de jambe par terre | - Rond de jambe par terre. Endehors. Endedans:- понятие de jambe par terre. Endehors. Endedans;- элементы выполняются у станка и на середине зала в различном темпе. |
| 69 | Партерный экзерсис. | - освоение навыков постановки корпуса в хореографии;- упражнения на формирование правильной осанки: «3 позиция», «Складки по позициям», «Бревнышко», «Хлопки», «Струна». Игра «Строим плот». |
| 70 | Основы современного танца: история происхождения современного танца. | - знакомство с историей происхождения модерна, джаз-танца;- знакомство с творчеством Айседоры Дункан;- основные направления джаз-танца- просмотр видео «Прорыв».  |
| 71 |  Восточный сценический танец. | - тряски:- коленями вперед с объемными восьмерками вперед – назад. |
| 72 | Гимнастика с элементами акробатики: пластические комбинации. | - техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений;- тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах;- упражнения на напряжение и расслабления мышц спины, растяжки позвоночника;- комбинации упражнений «Кольцо», «Лягушка», «Корзинка», «Лодочка», «Дельфин», «Мост» из положения стоя и подъем из «Моста»; |
| 73 | Основы современного танца: джазовые позиции рук. | - основные положения и позиции корпуса джаз танца;- особенности пластики, стиля и манеры исполнения модерн джаз танца; - изучение основного положения корпуса, необходимого для джаз танца: положение коллапс;- отличия модерн джаз танца от классического танца;- изучение основных позиций рук. |
| 74 | Восточный сценический танец.  | - тряски:- коленями вперед с маятником снизу - вверх, сверху - вниз. |
| 75 | Партерный экзерсис: упражнения на выворотность. | - упражнения на выворотность: «бабочка», «угол», «лягушка», «шнур», «выворотная складочка», «складочка с оттягиванием носка», «паучок», «ноги вверх». |
| 76 | Азбука классического танца: «Releve». | - понятие Releve lent;- элементы выполняются по 1, 3, 5 позициям, первоначально у станка, затем на середине зала с различным темпом. |
| 77 | Основы современного танца: джазовые позиции рук. | - освоение основных позиции рук в джаз танце: подготовительное положение – press-poz; джаз 1, джаз 2, джаз 3, джаз 4.позиция V, позиция L.;- особенности позиций рук, положение кисти;  |
| 78 | Гимнастика с элементами акробатики: упражнения на гибкость вперед. | - наклоны вперед это простое, известное многим еще с детства упражнение, которое позволяет развить гибкость позвоночника;- наклоны туловища вперед из положения стоя;- поднимание туловища из положения лежа на спине;- наклоны туловища вперед из положения сидя с ногами вместе, раздельно;- упражнения для туловища в горизонтальной плоскости. |
| 79 | Азбука классического танца: Portdebras (I-ІІІ). | - упражнения для рук, корпуса, головы;- разучивание на середине I; II; III – portdebras. |
| 80 | Основы современного танца: джазовые позиции ног. | - освоение основных позиции ног в джаз танце: вторая параллель, четвертая параллель, перпендикуляр;- проработка на полу положений ног – flex, point.(4свободных позиций, 2 параллельных позиций);- воспитание волевых качеств и трудолюбия;- упражнение «Посчитай до восьми» Афро–джаз:- освоение положение тела, положение кисти, манеры исполнения в стиле афро;- воспитание волевых качеств и трудолюбия;- упражнения «Восьмерки», «Бисер», «Степ», «Прыжок»;- проработка положений корпуса: contraction, release;- изолированная работа бедер «пелвис»;- комплексы детского афро-джаза Т. Тарабановой. |
| 81 | Гимнастика с элементами акробатики: развитие гибкости назад. | -знакомство с правилами, помогающие развить гибкость;- разучивание и отработка комплекса упражнений на развитие гибкости назад: наклоны назад, различные «мостики», «корзиночка», «лодочка» и т. п. |
| 82 | Азбука классического танца: «Tempsleve». | - прыжок с места: исходное положение — первая позиция, корпус подтянут, руки в подготовительном положении, голова en face;- на раз и два ноги, усиливая выворотность, достигают в demi plie максимального сгиба голеностопного сустава, корпус прямой и подтянутый (во всех прыжках классического танца demi plie как перед прыжком, так и после выполняют строго по указанным правилам). |
| 83 | Основы современного танца: современный танец как особый вид пластического хореографического языка. | - знакомство с современными направлениями танцевального искусства;- современный танец в системе пластических искусств;- основные принципы изучения техники движения;- освоение торсовой работы корпуса «twist», «twill»;- развитие подвижности позвоночника «body roll»;- проучивание «flat back» вперед;- упражнения stretch-характера;- упражнения «Квадрат», «Крест», «Изоляция». Джазовые «Кроссы». |
| 84 | Гимнастика с элементами акробатики: силовые упражнения для мышц живота. | - фасции наружных косых мышц живота продолжаются вниз к паху;- связки наружных косых участвуют в образовании пахового кольца;- сгибание корпуса в положении лежа + скручивание в противоположную сторону;- сгибание корпуса в положении лежа + скручивание в одноименную сторону;- скручивание в положении сидя;- скручивания в положении лежа;- скручивания, лежа на боку. |
| 85 | Основы современного танца.  | - освоение торсовой работы корпуса «twist», «twill»;-развитие подвижности позвоночника «body roll»;- проучивание «flat back» вперед;- упражнения stretch-характера;- упражнения «Квадрат», «Крест», «Изоляция». Джазовые «Кроссы |
| 86 | Восточный сценический танец. | - тряски:- коленями вперед с волной тазом снизу – вверх. |
| 87 | Гимнастика с элементами акробатики: силовые упражнения для мышц спины. | - такие упражнения помогают увеличить тонус, укрепить мышечный корсет;- разучивание и отработка комплекса упражнений для мышц спины: «мостик бедрами», «собака и птица», «планка на боку», выпады, «сарпасана», поясничные скручивания, поза младенца, удержание ног в статике. |
| 88 | Азбука классического танца: «Passauté». | - прыжок с двух ног и на две при сохранении в воздухе первоначальной позиции;- разучивание и отработка passauté, комбинации с другими движениями. |
| 89 | Основы современного танца: энергия танца: «Афро–джаз». | - освоение положение тела, положение кисти, манеры исполнения в стиле афро;- воспитание волевых качеств и трудолюбия;- упражнения «Восьмерки», «Бисер», «Степ», «Прыжок»;- проработка положений корпуса: contraction, release;- изолированная работа бедер «пелвис»;- комплексы детского афро-джаза, Т. Тарабановой.  |
| 90 | Партерный экзерсис: силовые упражнения для мышц ног. | - силовые упражнения для мышц ног:- эти упражнения хорошо развивает силовые показатели ног и точность;- приседания с отягощением и без;- сгибание и разгибания ног в коленях;- подъемы и опускания на носках;- подъем на носки "осликом";- подъемы ног вперѐд, сторону, назад. |
| 91 | Основы современного танца: энергия танца: онятия isolation и level. | - техника isolation – основа модерн джаз-танца;- параллелизм и оппозиция. Level;- виды levels: стоя, сидя, на корточках, сидя на ягодицах, стоя на ягодицах, стоя на коленях, лежа;- акробатические levels – шпагат, стойка на руках и т.д.;- изучения isolation на различных levels. |
| 92 | Восточный сценический танец. | - качалка тазом вперед – назад;- вращение тазом вокруг позвоночника. |
| 93 | Партерный экзерсис: упражнения на развитие шага. | - упражнения на развитие выворотности и танцевального шага;- разучивание и отработка комплекса упражнений на развитие танцевального шага. |
| 94 | Основы современного танца: isolation на различных levels. | - изучение isolation головы (стоя, сидя);- наклоны (вперед, назад, в сторону);- повороты (в сторону): «Маятник», круг;- в простых сочетаниях даются всевозможные движения изолируемых центров;- Isolation головы (стоя, сидя): наклоны (вперед, назад, в сторону), повороты (в сторону), «Маятник», круг. |
| 95 | Итоговое занятие: танцевально-игровая программа. | - подведение итогов;- промежуточная аттестация. |

**Календарно – тематическое планирование курса**

**«Танцевальная азбука 2» на 2024 – 2025 учебный год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Сроки реализации |
| 1-я группа |
| по плану | по факту |
| 1 | Партерный экзерсис. | 01.03.25 |  |
| 2 | Историко - бытовой танец: «Сударушка». | 01.03.25 |  |
| 3 | Восточный сценический танец. | 01.03.25 |  |
| 4 | Азбука классического танца: Рortdebras № 1 | 06.03.25 |  |
| 5 | Историко-бытовой танец: «Сударушка». | 06.03.25 |  |
| 6 |  Восточный сценический танец. | 07.03.25 |  |
| 7 | Партерный экзерсис: формирование натянутости стопы. | 13.03.25 |  |
| 8 | Историко-бытовой танец: «Сударушка». | 13.03.25 |  |
| 9 |  Восточный сценический танец. | 14.03.25 |  |
| 10 | Азбука классического танца: позиций ног – 5.4. | 15.03.25 |  |
| 11 | Историко-бытовой танец: «Фигурный вальс». | 15.03.25 |  |
| 12 | Восточный сценический танец. | 15.03.25 |  |
| 13 | Партерный экзерсис: формирование ноги. | 20.03.25 |  |
| 14 | Историко-бытовой танец: «Фигурный вальс. | 20.03.25 |  |
| 15 |  Восточный сценический танец. | 21.03.25 |  |
| 16 | Партерный экзерсис. | 22.03.25 |  |
| 17 | Историко-бытовой танец: «Фигурный вальс». | 22.03.25 |  |
| 18 | Восточный сценический танец. | 22.03.25 |  |
| 19 | Гимнастика с элементами акробатики. | 27.03.25 |  |
| 20 | Историко-бытовой танец: «Фигурный вальс» | 27.03.25 |  |
| 21 |  Восточный сценический танец. | 28.03.25 |  |
| 22 | Партерный экзерсис. | 29.03.25 |  |
| 23 | Историко-бытовой танец: «Фигурный вальс». | 29.03.25 |  |
| 24 |  Восточный сценический танец. | 29.03.25 |  |
| 25 | Гимнастика с элементами акробатики: гимнастические растяжки. | 03.04.25 |  |
| 26 | Азбука классического танца: Grand-plie. | 03.04.25 |  |
| 27 | Историко-бытовой танец: «Фигурный вальс». | 04.04.25 |  |
| 28 | Гимнастика с элементами акробатики: координация и апломб. | 05.04.25 |  |
| 29 | Азбука классического танца: Battementtendu | 05.04.25 |  |
| 30 | Историко-бытовой танец: «Фигурный вальс». | 05.04.25 |  |
| 31 | Партерный экзерсис. | 10.04.25 |  |
| 32 | Азбука классического танца: Allegro- Sauté. | 10.04.25 |  |
| 33 | Историко-бытовой танец: «Фигурный вальс». | 11.04.25 |  |
| 34 | Элементы акробатики в танце. | 12.04.25 |  |
| 35 | Азбука классического танца: Allegro- Sissonnesimple. | 12.04.25 |  |
| 36 | Историко бытовой танец: Менуэт. | 12.04.25 |  |
| 37 | Партерный – экзерсис. | 17.04.25 |  |
| 38 | Элементы акробатики в танце: упражнение «Колесо». | 17.04.25 |  |
| 39 |  Восточный сценический танец. | 18.04.25 |  |
| 40 | Партерный экзерсис: гимнастические растяжки. | 19.04.25 |  |
| 41 | Азбука классического танца. | 19.04.25 |  |
| 42 | Историко-бытовой танец: «Полонез». | 19.04.25 |  |
| 43 | Партерный экзерсис. | 24.04.25 |  |
| 44 | Азбука классического танца: «Экзерсис». | 24.04.25 |  |
| 45 | Историко-бытовой танец: «Русский лирический». | 25.04.25 |  |
| 46 | Гимнастика с элементами акробатики: пластические комбинации.  | 26.04.25 |  |
| 47 | Азбука классического танца: рreparation. | 26.04.25 |  |
| 48 | Восточный сценический танец. | 26.04.25 |  |
| 49 | Элементы акробатики в танце: «Колесо». | 03.04.25 |  |
| 50 | Азбука классического танца: Surlecou-de-pied. | 03.04.25 |  |
| 51 | Историко-бытовой танец: «Русский лирический». | 03.04.25 |  |
| 52 | Партерный экзерсис. | 08.05.25 |  |
| 53 | Историко-бытовой танец: «Русский лирический». | 08.05.25 |  |
| 54 | Восточный сценический танец. | 10.05.25 |  |
| 55 | Партерный экзерсис: упражнения для стоп.  | 10.05.25 |  |
| 56 | Азбука классического танца: понятие «Aplomb». | 10. 05.25 |  |
| 57 | Историко- бытовой танец: «Русский лирический». | 15. 05.25 |  |
| 58 | Элементы акробатики и гимнастики в танце: упражнения на выворотность. | 15. 05.25 |  |
| 59 | Азбука классического танца: «Epaulement». | 16. 05.25 |  |
| 60 | Историко-бытовой танец: «Русский лирический». | 17. 05.25 |  |
| 61 | Партерный экзерсис. | 17. 05.25 |  |
| 62 | Азбука классического танца: Battement tendu jete. | 17. 05.25 |  |
| 63 | Элементы акробатики и гимнастики в танце: пластические комбинации. | 22. 05.25 |  |
| 64 | Восточный сценический танец. | 22. 05.25 |  |
| 65 | Партерный экзерсис. | 23. 05.25 |  |
| 66 | Азбука классического танца: Grand battementjete. | 24. 05.25 |  |
| 67 | Элементы акробатики и гимнастики в танце: упражнения на гибкость вперед. | 24. 05.25 |  |
| 68 | Азбука классического танца: Rond de jambe par terre. | 24. 05.25 |  |
| 69 | Партерный экзерсис. | 29. 05.25 |  |
| 70 | Основы современного танца: история происхождения современного танца. | 29. 05.25 |  |
| 71 |  Восточный сценический танец. | 30. 05.25 |  |
| 72 | Гимнастика с элементами акробатики: пластические комбинации. | 31. 05.25 |  |
| 73 | Основы современного танца: джазовые позиции рук. | 31. 05.25 |  |
| 74 | Восточный сценический танец. | 31. 05.25 |  |
| 75 | Партерный экзерсис: упражнения на выворотность. | 05. 06.25 |  |
| 76 | Азбука классического танца: «Releve». | 05. 06.25 |  |
| 77 | Основы современного танца: джазовые позиции рук. | 06. 06.25 |  |
| 78 | Гимнастика с элементами акробатики: упражнения на гибкость вперед. | 07. 06.25 |  |
| 79 | Азбука классического танца: Portdebras (I-ІІІ). | 07.06.25 |  |
| 80 | Основы современного танца: джазовые позиции ног. | 07.06.25 |  |
| 81 | Гимнастика с элементами акробатики: развитие гибкости назад. | 14.06.25 |  |
| 82 | Азбука классического танца: «Tempsleve». | 14.06.25 |  |
| 83 | Основы современного танца: современный танец как особый вид пластического хореографического языка. | 14.06.25 |  |
| 84 | Гимнастика с элементами акробатики: силовые упражнения для мышц живота. | 19.06.25 |  |
| 85 | Основы современного танца.  | 19.06.25 |  |
| 86 | Восточный сценический танец. | 20.06.25 |  |
| 87 | Гимнастика с элементами акробатики: силовые упражнения для мышц спины. | 21.06.25 |  |
| 88 | Азбука классического танца: «Passauté». | 21.06.25 |  |
| 89 | Основы современного танца: энергия танца: «Афро–джаз». | 21.06.25 |  |
| 90 | Партерный экзерсис: силовые упражнения для мышц ног. | 26.06.25 |  |
| 91 | Основы современного танца: энергия танца: онятия isolation и level. | 26.06.25 |  |
| 92 | Восточный сценический танец. | 27.06.25 |  |
| 93 | Партерный экзерсис: упражнения на развитие шага. | 28.06.25 |  |
| 94 | Основы современного танца: isolation на различных levels. | 28.06.25 |  |
| 95 | Итоговое занятие: танцевально-игровая программа. | 28.06.25 |  |

Приложение 3

**Словарь хореографических терминов**

Plie – [балетный](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D1%82) термин, обозначающий сгибание одной либо обеих ног, приседание на двух либо на одной ноге.

Battement – движение классического танца, представляющее собой какое-либо отведение, приведение или сгибание одной, работающей ноги стоя на всей стопе или на полупальцах другой, опорной – вытянутой или согнутой в колене, а также с одновременным выполнением приседания, подъёма на полупальцы либо опускания на всю стопу.

Battement tendu – отведение и приведение ноги в танцевальном движении.

Battement tendu jete – отличается от battement tendu активным выбрасыванием ноги в воздух на высоту.

Battement fondu – мягкое, плавное, «тающее» движение.

Rond de jambe par terre – круговое движение ноги по полу, круг носком по полу.

**En dedans –** направление движения или поворота к себе, вовнутрь.

Sur le cou-de-pied – это положение рабочей ноги на щиколотке опорной.

Port de bras – переводы рук в основной позиции с поворотом или наклоном головы, а также перегибом корпуса.

Adagio – медленная часть танца в сопровождении музыки спокойного темпа.

Changement de pieds - это прыжок из пятой позиции в пятую со сменой ног.

Passe – связующее движение, проведение или переведение ноги.

Developpe – разновидность батмана; движение, в котором работающая нога скользит из 5-й позиции носком по опорной ноге до колена и вытягивается вперёд, в сторону или назад, а затем возвращается в 5-ю позицию.