

Приложение к ДОП ДО

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №1 имени А.А. Иноземцева»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА **дополнительной общеразвивающей программы** **«Современный танец»**

Пояснительная записка

Рабочая программа «Танцуем вместе» для учащихся 9-16 лет разработана в соответствии с требованиями к результатам освоения дополнительной общеразвивающей программы «Дополнительное образование» МБОУ «Гимназия №1 им. А.А.Иноземцева».

Рабочая программа рассчитана на три года обучения, по 216 часов в год, 6 часов в неделю, продолжительность занятий – 3 часа, продолжительность учебного часа – 40 минут, перерыв между учебными часами – 10 минут, периодичность занятий – 2 раза в неделю.

Цель:

Формирование и развитие у воспитанников основ целостного эстетического мировоззрения, творческих умений и индивидуальных способностей посредством различных видов хореографического творчества и создание условий для творческой самореализации личности ребёнка.

Задачи:

1) образовательные:

- обучить основам классического танца;
- обучить детей сценической деятельности;
- познакомить воспитанников с историей и современными направлениями развития хореографического творчества;
- научить детей танцевальным движениям в такт музыке;
- научить организовывать планирование, анализ, рефлекссию, самооценку своей творческой деятельности;
- формировать умение самостоятельно выдумывать танцевальные композиции и ставить их на сцене, воплощая задуманное.

2) воспитательные:

- воспитание эстетического вкуса (умения видеть красоту движения в танце);
- формировать устойчивый интерес к искусству;
- создавать творческую атмосферу и устанавливать контакт с воспитанниками, а также с их родителями;
- научить уметь принимать решения, брать на себя ответственность за их последствия, осуществлять действия и поступки на основе выбранных целевых и установок;
- воспитывать чувства коллективизма, взаимопомощи, ответственности;
- воспитывать уважение к народной танцевальной культуре.

3) развивающие:

- создавать условия для развития личности каждого воспитанника, раскрытия его способностей к творчеству;
- формировать двигательные навыки, развивать чувства ритма, умения слушать музыку и отражать в движении характер музыки;
- развивать творческое воображение ребенка, совершенствовать навыки творческого самовыражения;
- развивать образное и пространственное мышление, память, воображение, внимание;
- развивать эмоционально-чувственную сферу, образное мышление и способности оценивать окружающий мир по законам красоты;
- развивать положительные эмоции и волевые качества.

Учебный план

Первый год обучения

№ п./п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Из них		
			теория	практика	экскурсии
I	Азбука музыкального движения	30	9	21	-
II	Ритмика и партерная гимнастика, акробатика	51	7	44	-
III	Элементы классического экзерсиса	87	7	80	-
IV	Постановочная и репетиционная работа	48	7	41	-
Всего:		216	30	186	-

Второй год обучения

№ п./п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Из них		
			теория	практика	экскурсии
I	Азбука музыкального движения	27	8	20	-
II	Ритмика и партерная гимнастика, акробатика	39	9	30	-
III	Пластика и импровизация	81	21	60	-
IV	Элементы классического экзерсиса	69	14	55	-
Всего:		216	52	164	-

Третий год обучения

№ п./п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Из них		
			теория	практика	экскурсии
I	Ритмика и партерная гимнастика, акробатика	33	10	23	-
II	Современный танец	75	24	51	-
III	Элементы классического экзерсиса	39	14	25	-
IV	Народный танец	51	10	41	-
V	Классический танец. Пластика и импровизация	18	6	12	-
Всего:		216	64	152	-

Содержание программы

Первый год обучения

Азбука музыкального движения. Мелодия и движение. Темп (быстро, медленно, умеренно). Музыкальные размеры 4/4, 2/4, 3/4. Контрастная музыка: быстрая – медленная, веселая – грустная. Правила перестроений из одних рисунков в другие, логика поворотов вправо и влево. Соотнесение пространственных построений с музыкой. Такт и затакт.

Музыкально-пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки; шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево. Пространственные музыкальные упражнения: повороты на месте (строевые), продвижение на углах, с прыжком (вправо, влево). Фигурная маршировка с перестроениями: из одного круга в два и обратно; продвижения по кругу (внешнему и внутреннему), звездочка. Танцевальные шаги (с носка на пятку) с фигурной маршировкой. Танцевальные шаги в образах, например: оленя, журавля, лисы, кошки, мышки, медведя, птички и т. д.

Элементы классического танца. Специфика танцевального шага и бега. Начало тренировки суставно-мышечного аппарата ребенка. Выработка осанки, опоры, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов. Позиции и положения ног и рук

Практические занятия. Упражнения у станка. Постановка корпуса. Позиции ног – 1, 2, 3, 5. Постановка рук – 1, 2, 3.

Батман тандю – движения, вырабатывающие натянутость всей ноги в колене, подъеме, пальцах, развивающие силу и эластичность ног.

Демиплие – складывание, сгибание, приседание, развивает выворотность бедра, эластичность и силу ног; изучается лицом к станку по 1, 2, 3, 5-й позициям.

Демирон де жамб пар тер – круговое движение, развивает подвижность тазобедренного сустава; изучается лицом к станку с 1-й позиции по точкам – вперед в сторону, в сторону вперед, позднее – назад в сторону, в сторону назад. Положение ноги сюр лек у де пье – обхватное (обхватывает щиколотку опорной ноги) – развивает выворотность и подвижность ноги; условное -- сильно вытянутые пальцы работающей ноги касаются опорной.

Батман фраппе – сильное ударяющее движение, развивает силу ног, ловкость, быстроту и подвижность колена.

Элементы народного танца. Русский танец. Позиция рук – 1, 2, 3 на талии. Шаги танцевальные с носки: простой шаг вперед, переменный шаг вперед. Притоп – удар всей стопой; шаг с притопом в сторону; тройной притоп. Выведение ноги на каблук из свободной 1-й позиции, затем приведение ее в исходную позицию. Ковырялочка – поочередные удары в сторону одной ногой носком в закрытом положении и ребром каблука в открытом положении, без подскоков.

Элементы историков-бытового танца. Поклоны и реверанс XVIII века (показ учителя). Простейшая композиция гавота (па де грас). Поклоны – для девочек, шаг с приставкой и наклон головы -- для мальчиков. Па галопа (боковые) по 6-й позиции. Па галопа по 3-й открытой позиции, шаг полонеза.

Второй год обучения

Азбука музыкального движения. Включает весь материал, указанный в предыдущей программе. Дополнительно: особенности метро-ритма, чередование сильной и слабой долей такта. Медленные хороводные и быстрые плясовые русские танцы.

Вступительные аккорды. Заключительные аккорды.

Оформление урока классической, современной и народной музыкой с ярко выраженным ритмическим рисунком. Марши, польки, вальсы в медленном и умеренном темпе.

Элементы классического танца. Практические занятия – повторяются в более ускоренном темпе упражнения.

Подготовительное движение руки (препарасьон)

Практические занятия. Повторяются упражнения у станка. Постановка корпуса. Позиции ног – 1, 2, 3, 4, 5. Позиции рук – 1, 3, 2.

Демиплие в 1, 2, 3, 5-й позициях (лицом к станку).

Батман тандю с 1-й позиции, позднее с 5-й позиции в сторону. Размер 2/4, темп – анданте.

Демирон же жамб пар тер – вначале лицом к станку, позднее держась за станок одной рукой. Размер 3/4 – один такт на движение, один такт на фиксацию положения, темп – модерато.

Батман тандю жете – натянутые движения с броском из 1-й позиции, развивают упругость ног в воздухе, легкость и подвижность тазобедренного сустава; изучаются стоя к станку (в сторону 2-й позиции). Размер 2/4, характер четкий, темп – модерато.

Перегибы корпуса: назад, стоя лицом к станку в 1-й позиции. Размер 3/4, характер медленный, спокойный, по два такта на движение.

Прыжки разучиваются лицом к станку.

Танлеве соте – по 1, 2, 5-й позициям. Размер 2/4, характер быстрой польки.

Элементы народного танца. Характерный тренаж. Подготовительные движения рук (из подготовительной позиции руки открываются через 1-ю позицию во 2-ю и закрываются на талию). Полуприседание и полное приседание. Скольжение стопой по полу – вытягивание ноги на носок с переводом стопы на ребро каблука (вперед, в стороны, назад, лицом к станку). Скольжение по ноге в открытом положении (подготовка к веревочке).

Повторение и закрепление элементов русского танца. Положение рук, положение ног. Положение рук в групповых танцах в фигурах: звездочка, круг, карусель, корзиночка, цепочка. Поклоны – на месте и с движением вперед и назад.

Ходы: простой шаг с продвижением вперед и назад; переменный шаг с продвижением вперед и назад. Притоп – удар всей стопой. Дроби (дробная дорожка) – мелкая непрерывная дробь, с одинарным ударом каблука на месте, с продвижением. Ковырялочка – без подскока и с подскоком.

Притопы в полуприседании; перескок на всю ступню с двумя последующими поочередными ударами всей стопы в пол по 6-й позиции; подскок на одной ноге с двумя поочередными ударами всей стопой по 6-й позиции.

Третий год обучения

Элементы классического танца. Повторяется весь материал, пройденный на втором году обучения, но несколько ускоряется темп и упражнения исполняются в несложных танцевальных композициях.

Батман тандю с 5-й позиции, во всех направлениях.

Рон де жамб пар тер – ан деор и ан дедан (с остановками спереди и сзади).

Батман фразпэ – по всем направлениям.

Релеве лян с 5-й позиции – во всех направлениях.

Шанжман де пье (большое) – прыжок с 5-й позиции с переменой ног (лицом к станку).

Гранд плие по 1, 2, 3-й позициям.

Элементы народного танца. Характерный тренаж. Повторяются движения у станка. Новые движения.

Батман тандю – скольжение стоп по полу.

Батман тандю жете – маленькие броски: вперед, в сторону, назад.

Батман тандю в полуприседании на опорной ноге.

Батман фондю с поворотом колена работающей ноги.

Опускание на колено: у носка опорной ноги, у каблука опорной ноги.

Практические занятия. Русский танец. Положение рук в парном танце. Движение рук: переводы в различные положения; навыки в обращении с платочком.

Ходы. Закрепляются навыки и знания 1– 2 года обучения и добавляются новые: направление назад; переменный шаг с каблука, с продвижением вперед и назад.

«Девичий шаг» с переступанием, два шага с последующей мягкой приставкой в 6-ю позицию на всю стопу в полуприседании, с продвижением вперед, назад.

Дробь с подскоком – подскок на одной ноге с последующим ударом каблуком и всей стопой другой ноги, на месте и с продвижением.

«Веребочка» – простая и с переступанием.

Присядки – комбинации из полуприсядок и полных присядок.

Русский танец. Прыжки (мужск.) с обеих ног, с одновременным сгибанием одной ноги вперед в свободном положении и ударом ладонью по подошве.

Веребочка – поочередный перенос согнутых ног спереди назад в свободном положении с одновременными небольшими подскоками и на низких полупальцах, в небольшом полуприседании; на месте, с продвижением назад, с поворотом.

Припадание – небольшой шаг в сторону на всю стопу в свободном положении, с последующим переступанием другой ноги на низкие полупальцы по 3-й свободной позиции сзади; с продвижением в сторону, с поворотом.

Разножка – полное приседание с подскоком на 1-й свободной позиции с последующим одновременным проскальзыванием по полу обеих ног в стороны на ребро каблука. Полное приседание с подскоком в 1-ю свободную позицию с последующим отскоком на одну ногу в сторону в полуприседание с одновременным открыванием другой ноги на 45° в открытом положении. Метелочка – поочередные скольжения по полу внутренними сторонами стоп обеих согнутых ног от колена сзади в сторону в полном приседании (мужск.)

Дроби (двойные), ключ (простой, двойной), молоточки, моталочка.

Историко-бытовые танцы. Живой, веселый, быстрый характер польки. Вальс в два па. Вальс в паре (положение рук). Композиции из ранее пройденных элементов. Полонез в осложненном рисунке.

Планируемые результаты

Год обучения	Личностные результаты	Метапредметные результаты
Первый год	- развита самостоятельность и личная ответственность за свои поступки; - сформировано уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов; - сформирована широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебнопознавательные и внешние мотивы; - сформированы установки на здоровый образ жизни и начальные навыки адаптации в социуме;	- сформированы умения планировать, контролировать и оценивать выполнение действий; - сформированы умения понимать причины успеха/неуспеха деятельности; - сформированы базовые предметные и межпредметные понятия; - развиты умения ориентации на разнообразие способов решения задач;
Второй год	- развиты этические чувства, доброжелательность, отзывчивость; сформированы основы	- развиты умения определять наиболее эффективные способы достижения результата;

	русской гражданской идентичности, чувства гордости за свою страну; - сформированы эстетические потребности, ценности и чувства; - развиты навыки взаимодействия и сотрудничества со сверстниками и взрослыми людьми; - развиты основы экологической культуры;	- развиты умения и навыки решения проблем творческого и поискового характера; - развиты умения определять общую цель и пути ее достижения; - умеют осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; - развито умение конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов разных сторон.
Третий год	- развита самостоятельность и личная ответственность за свои поступки; - сформировано уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов; - сформирована широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебнопознавательные и внешние мотивы; - развиты этические чувства, доброжелательность, отзывчивость;	- контролировать и корректировать деятельность; - использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; - выбирать успешные стратегии в различных ситуациях; - сформировано и развито художественное мышление, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике; - владеет достаточным уровнем культуры исполнения танцевальных движений, активным, творческим отношением к жизни, самостоятельности и инициативности.

Календарно-тематическое планирование

Первый год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Дата проведен ия	Коррекция даты	Форма аттестации (контроля)
Раздел 1. Азбука музыкального движения (30 ч.)					
1	Организационная работа. Сбор участников коллектива... Игры с детьми	3			
2	Сбор участников, дополнение коллектива. Выбор старосты. Ознакомление с репертуаром.	3			
3	Разучивание разминки. Подготовка ко Дню учителя.	6			
4-6	Знакомство с музыкальным размером. Выхлопывание ритма	9			
7-9	Разучивание позиций рук и ног.	9			
Раздел 2. Ритмика и партерная гимнастика, акробатика (51 ч.)					
10-11	Упражнение для выворотности ног.	6			
12-14	Упражнение для мышц спины, обеспечивающих правильную осанку.	9			
15-17	Упражнения для развития подвижности позвоночного столба.	9			
18-19	Постановка корпуса.	6			
20-21	Упражнение для развития стопы.	6			
22-24	Упражнение на развитие гибкости.	9			
25-26	Упражнение для ликвидации прогиба.	6			
Раздел 3. Элементы классического экзерсиса (87 ч.)					
27-28	Экзерсис у станка. Разучивание плие, деми плие, гранд плие.	6			
29-30	Разучивание батман тандю, батман тандю жете, батман фондю.	6			
31-32	Разучивание ассамбле, балансе, релеве на полупальцах.	6			
33-34	Подготовка к шене.	6			
35-	Разучивание шене, сотеню.	6			

36					
37-38	Подготовка к туру. Выполнение.	6			
39-40	Движение по залу.	6			
41-50	Постановка танца.	30			
51-52	Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений	6			
53	Повторение выученных танцев, разучивание движений к песням.	3			
54-55	Классический тренаж.	6			
Раздел 4. Постановочная и репетиционная работа (48 ч.)					
56-60	Участие в мероприятии «Понарошкина страна»	15			
61	Игры и беседы с детьми.	3			
62-66	Портретная гимнастика: упражнения для стопы, вытянутость носочков. Постановка танца, соединение выученных упражнений.	12			
67-71	Генеральная репетиция к отчетному концерту.	15			
72	Обсуждение проведенного отчетного концерта. Игры с детьми.	3			Отчетный концерт
	Всего часов	216			

Второй год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения	Коррекция даты	Форма аттестации (контроля)
Раздел 1. Азбука музыкального движения (27 ч.)					
1	Организационная работа. Сбор участников коллектива... Игры с детьми	3			
2	Сбор участников, дополнение коллектива. Выбор старосты. Ознакомление с репертуаром.	3			
3	Разучивание разминки. Подготовка ко Дню учителя.	3			
4	Разминка. Подготовка ко Дню учителя.	3			
5	Разминка. Упражнение классического дренажа. Подготовка ко Дню учителя.	3			

6	Ритмический тренаж: музыкальные пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме, фигурная маршировка.	3			
7	Разминка. Подготовка ко Дню учителя. Репетиция танцев, включенных в концерт.	3			
8	Генеральный прогон танцев ко Дню учителя.	3			
9	Участие коллектива в праздничном концерте, посв. Дню учителя	3			концерт
Раздел 2. Ритмика и партерная гимнастика, акробатика (39 ч.)					
10	Разминка. Постановка рук и ног в танце. Движение в образе: «Девочка и мячик».	3			
11	Партерная гимнастика: упражнения для стопы, вытянутость носочков. Постановка танца, соединение выученных упражнений.	3			
12	Постановка головы, устранение физических недостатков, освоение понятий вытянутости и выворотности.	3			
13	Постановка корпуса, рук, ног, головы, развитие природных данных. Боковой галоп, шаг с вытянутыми носочками.	3			
14	Разминка. Разучивание мужской и женской партии «Поклон», «Ковырялочка» вперед и назад	3			
15	Разминка, танцевальное движение «Пружинка с поворотом», «Подскоки в повороте». Игры с детьми.	3			
16	Ритмический тренаж: ходьба парами, змейкой, звёздочкой. Постановка корпуса.	3			
17	Классический тренаж. Упражнения на «квадрате». Танцевальные движения «Глубокие выпады», «Волна».	3			
18	Классический тренаж. Разучивание отдельных элементов, движений.	3			
19	Гимнастика. Танцевальные движения «Большой и маленький квадрат», «Шаги с поднятием колена и рук».	3			
20	Классический тренаж.	3			
21	Упражнения гимнастики на растяжку мышц ног.	3			
22	Повторение выученных движений и танцев.	3			
Раздел 3. Пластика и импровизация (81 ч.)					
23	Танцевальная импровизация. Свободная танцевальная импровизация под заданную музыку.	3			
24	Игры и беседы с детьми.	3			

25	Составляющие характера танца: мимика, жесты, танцевальные акценты и т.д.	3			
26	Ритмика. Портретная гимнастика: упр. «Велосипед», «Бабочка».разучивание движений к танцу «Снежинки»...	3			
27	Подготовка к новогодним праздникам. Разучивание движений к танцу «Снежинки».	3			
28	Ритмика. Разучивание движений к танцу «Снежинки». Подготовка к новогодним мероприятиям.	3			
29	Соединение движений к танцу «Снежинки» воедино.	3			
30	Ритмика. Репетиция танца «Снежинки». Прогон всех танцев.	3			
31	Ритмика. Репетиция танца «Снежинки». Прогон всех танцев.	3			
32	Подготовка к новогодним мероприятиям. Репетиция танца «Снежинки». Прогон всех танцев.	3			концерт
33	Выступление на новогодних мероприятиях. Игры с детьми.	3			
34	Гимнастика. Упражнение «Улыбнемся себе и другу». Прослушивание музыкальных произведений «Вальс», «Полька»	3			
35	Портретная гимнастика: упр. «Топотушки», поднятие ног на 90 градусов, «Птичка», «Утюжок», «Флажок». Повторение танцев. Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений.	3			
36	Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений	3			
37	Ритмика. Повторение и отработка выученных танцев. Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений	3			
38	Портретная гимнастика: упр. «Тройные притопы с остановкой», «Мячик», «Пружинка» (мягкие приседания). Повторение и отработка выученных танцев. Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений	3			
39	Танцевально-образные движения: змея, кошка, цапля. Разучивание движений к современному танцу. Повторение и отработка выученных танцев.	3			
40	Классический тренаж: да-ми-плие по 1-й, 2-й, 5-й позиции. Пластика. Повторение	3			

	выученных движений танца.				
41	Понятие пространственных перестроений: линия, колонна, круг, квадрат. Ритмика. Подготовка ко Дню защитников Отечества.	3			
42	Классический тренаж: гранд плие по 1-й, 2-й, 5-й позиции (изучение сначала спиной к стене, затем лицом к опоре). Разучивание движений к казачьему танцу. Подготовка ко Дню защитников Отечества.	3			
43	Подготовка ко Дню защитников Отечества и 8 Марта. Отработка всех танцев. Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений	3			
44	Ритмика. Танцевально-образная импровизация, людей разных профессий (кузнец, вышивальщица, водитель и художник). Повторение движений современного танца. Подготовка к праздникам. Повторение и отработка выученных танцев.	3			
45	Участие в мероприятии, посв. Дню защитников Отечества. Игры с детьми.	3			
46	Классический тренаж. Подготовка к празднику 8 марта. Повторение и отработка выученных танцев.	3			
47	Повторение выученных танцев, разучивание движений к песням.	3			
48	Подготовка к мероприятию, посв. 8 Марта. Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений	3			
49	Игры и беседы с детьми.	3			
Раздел 4. Элементы классического экзерсиса (69 ч.)					
50	Партерный экзерсис: упр. на натяжение и расслабление мышц тела, для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развитие подвижности локтевого сустава.	3			
51	Партерный экзерсис.	3			
52	Ритмика.	3			
53	Повторение и закрепление выученных движений	3			
54	Соединение выученных движений в одну картинку	3			
55	Игровой тренинг «Давайте познакомимся». Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений	3			

56	Разминка. Постановка рук (позиция руки на поясе, положение рук в стороны, вперед, вверх). Отработка четкости и ритмичности движений	3			
57	Пластика. Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений.	3			
58	Ритмика. Разучивание дополнительных движений к танцу. Подготовка к майским праздникам.	3			
59	Ритмика. Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений. Подготовка к праздникам.	3			
60	Пластика. Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений. Подготовка к празднику Победы.	3			
61	Повторение и закрепление выученных танцев. Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений. Подготовка к празднику Победы.	3			
62	Прогонная репетиция выученных танцев. Отработка четкости и ритмичности движений.	3			
63	Репетиция танцев для концерта, посв. Дню Победы. Синхронность движений.	3			
64	Репетиция танцев для мероприятия, посв. Дню Победы.	3			
65	Пластические этюды на подражание растений и животных. Участие коллектива в праздничных мероприятиях, посв. Дню Победы.	3			
66	Обсуждение проведенного мероприятия. Прослушивание классических композиций, игры с детьми.	3			
67	Классический тренаж: релее по 6-й позиции, пор де бра. Подготовка к отчетному концерту. Отработка всех выученных танцев.	3			
68-70	Подготовка к отчетному концерту. Отработка всех выученных танцев и подтанцовок.	9			
71	Генеральная репетиция отчетного концерта. Отчетный концерт	3			
72	Обсуждение проведенного отчетного концерта. Игры с детьми.	3			Отчетный концерт
	Всего часов	216			

Третий год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведени я	Коррекция даты	Форма аттестации (контроля)
Раздел 1. Ритмика и партерная гимнастика, акробатика (33 ч.)					
4	Разминка. Упражнения на «квадрате». Повторение танца «Танец жизни». Подготовка ко Дню учителя.	3			
5	Разминка. Упражнение классического дренажа. Повторение танца «Современный Хай Фай». Подготовка ко Дню учителя.	3			
6	Ритмический тренаж: музыкальные пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме, фигурная маршировка. Подготовка ко Дню учителя. Прогон танцев «Танец жизни», «Моя Россия», «Современный Хай Фай»	3			
7	Разминка. Подготовка ко Дню учителя. Репетиция танцев включенных в концерт.	3			
8	Генеральный прогон танцев ко Дню учителя.	3			
9	Участие коллектива в праздничном концерте, посв. Дню учителя	3			концерт
10	Разминка. Постановка рук и ног в танце. Движение в образе. Разучивание движений танца «Вальс».	3			
11	Партерная гимнастика: упражнения для стопы, вытянутость носочков. Постановка танца, соединение выученных упражнений. Разучивание движений современного танца «Вальс», современных движений к танцу.	3			
Раздел 2. Современный танец (75 ч.)					
12	Постановка головы, устранение физических недостатков, освоение понятий вытянутости и выворотности. Разучивание движений современного танца	3			
13	Постановка корпуса, рук, ног, головы, развитие природных данных. Боковой галоп, шаг с вытянутыми носочками. Разучивание движений современного танца	3			
14	Разминка. Разучивание мужской и женской партии «Поклон», «Ковырялочка» вперед и назад... Разучивание движений современного танца	3			
15	Разминка, танцевальное движение «Пружинка с поворотом», «Подскоки в повороте». Игры с детьми. Разучивание	3			

	движений современного танца				
16	Ритмический тренаж: ходьба парами, змейкой, звёздочкой. Постановка корпуса. Повторение танца «Современный Хай Фай»	3			
17	Классический тренаж. Упражнения на «квадрате». Танцевальные движения «Глубокие выпады», «Волна». Разучивание движений современного танца	3			
18	Классический тренаж. Разучивание отдельных элементов, движений. Соединение и постановка современного танца	3			
19	Гимнастика. Танцевальные движения «Большой и маленький квадрат», «Шаги с поднятием колена и рук». Соединение движений танца	3			
20	Классический тренаж. Репетиция нового танца	3			
21	Упражнения гимнастики на растяжку мышц ног. Отработка движений танца. Прогон танцев.	3			
22	Повторение выученных движений и танцев.	3			
23	Танцевальная импровизация. Свободная танцевальная импровизация под заданную музыку.	3			
24	Игры с детьми.	3			
25	Составляющие характера танца: мимика, жесты, танцевальные акценты и т.д.	3			
26	Ритмика. Портретная гимнастика: упр. «Велосипед», «Бабочка».разучивание движений к танцу «Снежинки»...	3			
27	Подготовка к новогодним праздникам. Разучивание движений к танцу «Снежинки».	3			
28	Ритмика. Разучивание движений к танцу «Снежинки». Подготовка к новогодним мероприятиям.	3			
29	Соединение движений к танцу «Снежинки» воедино.	3			
30	Ритмика. Репетиция танца «Снежинки». Прогон всех танцев.	3			
31	Ритмика. Репетиция танца «Снежинки». Прогон всех танцев.	3			
32	Подготовка к новогодним мероприятиям. Репетиция танца «Снежинки». Прогон всех танцев.	3			
33	Выступление на новогодних мероприятиях.	3			концерт

	Игры с детьми.				
34	Гимнастика. Упражнение «Улыбнемся себе и другу». Прослушивание музыкальных произведений «Вальс», «Полька»	3			
35	Портретная гимнастика: упр. «Топотушки», поднятие ног на 90 градусов, «Птичка», «Утюжок», «Флажок». Повторение танцев. Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений.	3			
36	Повторение танцев «Современный Хай Фай» и отработка современного танца «Танец со свечами». Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений	3			
Раздел 3. Элементы классического экзерсиса (39 ч.)					
37	Ритмика. Повторение и отработка выученных танцев. Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений	3			
38	Портретная гимнастика: упр. «Тройные притопы с остановкой», «Мячик», «Пружинка» (мягкие приседания). Разучивание современных движений. Повторение и отработка выученных танцев. Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений	3			
39	Танцевально-образные движения: змея, кошка, цапля. Разучивание движений к современному танцу. Повторение и отработка выученных танцев.	3			
40	Классический тренаж: да-ми-плие по 1-й, 2-й, 5-й позиции. Пластика. Повторение выученных движений танца.	3			
41	Понятие пространственных перестроений: линия, колонна, круг, квадрат. Ритмика. Подготовка ко Дню защитников Отечества.	3			
42	Классический тренаж: гранд плие по 1-й, 2-й, 5-й позиции (изучение сначала спиной к стене, затем лицом к опоре). Разучивание движений к казачьему танцу. Подготовка ко Дню защитников Отечества.	3			
43	Подготовка ко Дню защитников Отечества и 8 Марта. Отработка всех танцев. Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений	3			
44	Ритмика. Танцевально-образная импровизация, людей разных профессий (кузнец, вышивальщица, водитель и художник). Повторение движений современного танца. Подготовка к	3			

	праздникам. Повторение и отработка выученных танцев.				
45	Участие в мероприятии, посв. Дню защитников Отечества. Игры с детьми.	3			
46	Классический тренаж. Подготовка к празднику 8 марта. Повторение и отработка выученных танцев. Разучивание движений казачьего танца.	3			
47	Повторение выученных танцев, разучивание движений к песням.	3			
48	Подготовка к мероприятию, посв. 8 Марта. Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений	3			
49	Игры с детьми.	3			
Раздел 4. Народный танец (51 ч.)					
50	Партерный экзерсис: упр. на натяжение и расслабление мышц тела, для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развитие подвижности локтевого сустава. Разучивание движений к казачьему танцу.	3			
51	Партерный экзерсис. Разучивание движений к казачьему танцу.	3			
52	Ритмика. Разучивание движений к казачьему танцу.	3			
53	Повторение и закрепление выученных движений к казачьему танцу.	3			
54	Соединение выученных движений в одну картинку стилизованного казачьего танца.	3			
55	Игровой тренинг «Давайте познакомимся». Репетиция казачьего танца Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений	3			
56	Разминка. Постановка рук (позиция руки на поясе, положение рук в стороны, вперед, вверх). Репетиция и отработка казачьего танца. Отработка четкости и ритмичности движений	3			
57	Пластика. Репетиция казачьего танца. Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений.	3			
58	Ритмика. Разучивание дополнительных движений к танцу. Подготовка к майским праздникам.	3			
59	Ритмика. Репетиция казачьего танца. Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений. Подготовка к	3			

	праздникам.				
60	Пластика. Репетиция казачьего танца. Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений. Подготовка к празднику Победы.	3			
61	Повторение и закрепление выученных танцев. Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений. Подготовка к празднику Победы.	3			
62	Прогонная репетиция выученных танцев. Отработка четкости и ритмичности движений.	3			
63	Репетиция танцев для концерта, посв. Дню Победы. Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений.	3			
64	Репетиция танцев для мероприятия, посв. Дню Победы.	3			
65	Пластические этюды на подражание растений и животных. Участие коллектива в праздничных мероприятиях, посв. Дню Победы.	3			концерт
66	Обсуждение проведенного мероприятия. Прослушивание классических композиций, игры с детьми.	3			
Раздел 5. Классический танец. Пластика и импровизация (18 ч.)					
67	Классический тренаж: релее по 6-й позиции, пор де бра. Подготовка к отчетному концерту. Отработка всех выученных танцев. Постановка танца «Вальс».	3			
68	Подготовка к отчетному концерту. Отработка всех выученных танцев и подтанцовок. Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений. Разучивание танца «Вальс».	3			
69	Классический тренаж: деми-плие по 6-й позиции, батман тандю в сторону, вперед, назад крестом, сотэ. Подготовка к отчетному концерту. Отработка всех выученных танцев и подтанцовок.	3			
70-71	Генеральная репетиция к отчетному концерту. Отчетный концерт	6			Отчетный концерт
72	Обсуждение проведенного отчетного концерта. Игры с детьми.	3			
	Всего часов	216			