

Министерство образования и науки республики Бурятия
Комитет по образованию Администрации г. Улан-Удэ
МАОУ ДО «Городской дворец детского (юношеского) творчества» г. Улан-Удэ

Принято»
Педагогическом совете
АОУ ДО «ГДДЮТ»
протокол № 1
29 » августа 2025 г.

«Утверждаю»
Директор МАОУ ДО «ГДДЮТ»
Рогачёва М.П.
Приказ № 52
От «29» августа 2025 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
«Мир танца»
Хореографического ансамбля «Надежда»**

***Направленность:* художественная**

***Возраст учащихся:* 12-16 лет**

***Срок реализации:* 3 года**

Автор//разработчик:
Доржиева Надежда Леонидовна,
педагог дополнительного образования

г. Улан-Удэ
2025 г.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Основные характеристики программы:

1.1. Дополнительная общеразвивающая программа «Мир танца» (далее - Программа) разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 г.);
2. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ;
3. Указ Президента РФ от 7 мая 2012 года N 597 «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики»;
4. Указ Президента РФ от 7 мая 2012 г. N 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»;
5. Указ Президента РФ от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
6. Указ Президента РФ от 29.05.2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»;
7. Национальный проект «Образование» (паспорт утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16);
8. Распоряжение Министерства просвещения РФ от 21 июня 2021 г. N p-126 об утверждении ведомственной целевой программы «Развитие дополнительного образования детей, выявление и поддержка лиц, проявивших выдающиеся способности»;
9. Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации// Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р;
10. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», Приказ Минтруда и соц. защиты РФ от 05.05.2018 № 298н;
11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
12. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 (с изменениями на 27 октября 2020 года).
13. Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Приложение к письму Министерства просвещения РФ от 31 января 2022 г. N1ДГ 245/06);
14. Методические рекомендации «Об использовании государственных символов Российской Федерации при обучении и воспитании детей и молодежи в образовательных организациях, а также организациях отдыха детей и их оздоровления» (Письмо Минпросвещения России от 15.04.2022 № СК-295/06);
15. Закон Республики Бурятия «Об образовании в Республике Бурятия» от 13 декабря 2013 года № 240-в (с изменениями на 6 марта 2023 года)
16. Распоряжение Правительства Республики Бурятия N 512-р от 24 августа 2015 г. N 512-р. Концепция развития дополнительного образования детей в Республике Бурятия;
17. Распоряжение Правительства Республики Бурятия N 285-р от 25 мая 2017 г. Стратегия развития воспитания в республике Бурятия на период до 2025года.

18. Распоряжение Правительства Республики Бурятия №247-р от 26.05.21 г. План мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в Республике Бурятия на период до 2025 года;

19. Устав муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Городской Дворец детского (юношеского) творчества г. Улан – Удэ»;

20. Программа развития МАОУ ДО «Городской Дворец детского (юношеского) творчества г. Улан – Удэ»;

21. Иных локальных нормативных актов МАОУ ДО «ГДДЮТ» г. Улан-Удэ, регламентирующих образовательный процесс.

Программа реализуется в соответствии с художественно-эстетической направленностью образования является по *виду* индивидуальной интегрированной программой, по *способу структурирования содержания* является *комплексной*–соединяющей отдельные направления, виды деятельности, процессы в единое целое.

Программа реализует основные **принципы** занятий:

-обучения: доступность (обучение упражнений «от простого к сложному», «известного к неизвестному»),

-развития: систематичность (регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнение техники их выполнения),

-воспитания: осознанность (причастие себя к миру через систему взаимоотношений и ценностей).

-здорового образа жизни.

1.2. Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время, как в России, так и в Республике Бурятия, очень остро стоит проблема воспитания и обучения современного подрастающего поколения. Надо отметить, что эта проблема существовала всегда. Общество Бурятии выражает обеспокоенность судьбой сохранения нравственности детей и подростков. С сужением сфер функционирования системы дополнительного воспитания и образования в современном городском обществе теряется связь с истоками, ограничивается доступ к национальным ценностям. Известно, что танец – это часть культуры, с его исчезновением уходят в небытие традиции, искусство, культура и народ в целом.

Родители, понимающие сущность этой проблемы, приводят детей в творческие коллективы системы дополнительного образования (это как школьные так и внешкольные учреждения), где помимо стандартных целей, ставятся еще и такие как, приобщение к национальной и родной культуре, обучение традиционным видам искусств, формирование национального самосознания и т.д.

Образовательная программа хореографического ансамбля «Надежда» отвечает потребностям современного общества и может удовлетворить запросы обучающегося и его родителя.

1.3. Новизна программы состоит в том, что в ней реализуется методика обучения хореографии в сочетании с традиционной классической семейной методикой обучения и воспитания детей. Это значит, углублено содержание обучения, расширен круг деятельности учащихся за счет включения других видов деятельности. Занятия по хореографии, оставаясь главным видом деятельности детей, обучаемых по данной программе, дополняются и осуществляются в комплексе с другими видами искусств.

1.4. Отличительные особенности программы заключаются в синтезе классической методики обучения хореографии и традиционной семейной методики воспитания детей. Специфика предполагаемой деятельности детей обусловлена применением интегрированного и комплексного подходов. Практические занятия по хореографии проводятся в сочетании с другими видами деятельности. Реализация художественного образа предполагает разработку внешнего оформления, то есть костюма, декораций. Основу разработки образа составляет изучение истории, литературы, реалий и явлений культуры. Поэтому в рамках одного занятия учащиеся могут заниматься разными видами деятельности одновременно и последовательно.

Так как программа по своему характеру модифицированная, и в ней обобщен опыт работы ведущих балетмейстеров и педагогов танцевальной культуры России и Бурятии (Т. Ткаченко, А. Климова, А.И. Леоненко, Т.Б. Вампиловой, И.М. Кулиевой и др.), она в себе несет попытку обобщения данного опыта и, одновременно, внесения личного творческого подхода к отбору и формированию содержания программы.

1.5. Педагогическая целесообразность программы выражается в использовании компетентностного и комплексного подходов.

Компетентностный подход предполагает формирование широкого спектра компетенций у учащихся в процессе интегрирования осуществляемых видов деятельности и готовность применять их в жизненной ситуации. Сущность комплексного подхода состоит во взаимодополняющем сочетании разных видов деятельности, различных методов, приемов и средств обучения и воспитания, а также в сотрудничестве педагога, обучающегося и родителя. Основными принципами обучения выступают **принцип учета индивидуальных способностей и принцип коллективизма**. У каждого ребенка свои особенности: пластика, танцевальные данные, художественное и образное восприятие и другие способности. Работа педагога по реализации данной программы предполагает учет этих особенностей и их дальнейшее развитие и совершенствование. Принцип коллективизма отражает основные постулаты традиционного воспитания детей в большой семье. Хореографический ансамбль «Надежда» можно представить себе как одну большую дружную семью. В ней, как и в многодетной семье, действуют правила уважительного отношения к старшим, заботы о младших, взаимопомощи, справедливого распределения обязанностей, соблюдения дисциплины и распорядка. Отражением принципа коллективизма, связующим звеном между образовательным учреждением и семьей и формой реализации семейного воспитания на основе семейных традиций является вовлечение родителей в творческий процесс.

1.6. Цель программы

- создание условий для саморазвития, творческой самореализации личности посредством приобщения к хореографическому искусству и воспитание на основе народных и семейных традиций.

1.7. Задачи

Образовательные:

- формирование общей культуры, художественно-эстетического вкуса;
- знакомство с основами народно-сценического и классического танцев;
- формирование знаний по истории возникновения и развития народно-сценического танца через освоение характера и манеры исполнения, танцевальной техники;

Развивающие:

- развитие пластичности, координации, хореографической памяти, внимания;

- развитие выразительности движения, актерских способностей;
- развитие силы, выносливости;

Воспитательные:

- воспитание музыкального восприятия через танец;
- воспитание самостоятельности, ответственности;
- воспитание ансамблевого духа и коллективизма;

Валеологические:

- правильное распределение физической и эмоциональной нагрузки;
- укрепление нервной системы;
- воспитание здорового образа жизни.

1.8. Возраст обучающихся

Занятия в школе танца проводятся в соответствии с возрастными психофизиологическими особенностями обучающихся в 3 возрастных группах от 12-16 лет.

1.9. Формы занятий:

Занятия в школе танца проводятся как по группам, так и индивидуально. Они могут быть аудиторным (в хореографическом классе), а также внеаудиторными (в т.ч. на сценической площадке) занятия.

Форма работы может быть групповой, подгрупповой, индивидуальной и т.д. Предполагается использование занятий с элементами импровизации.

В репетиционно-постановочные занятия включаются движения разделов программы самостоятельно, интегрируя их в зависимости от сложности постановки танца или его тематики. Реализация данной программы нацелена на приобретение навыков, умений и знаний в области как мировой так и народно-сценической, современной хореографии.

2. Объем программы:

2.1. Объем программы

Общее количество часов на весь период обучения по программе составляет 306 часов.

2.2. Срок реализации программы

Для освоения данной программы необходимо 3 года обучения: в течение учебного года (9 месяцев- с начала сентября по конец мая, что составляет 34 учебные недели).

2.3. Режим занятий:

- Средняя группа от 12-13 лет, занятия 3 раза в неделю по 2 часа
- Средняя группа от 14-15 лет, занятия 3 раза в неделю по 2 часа.
- Старшая группа от 15-16 лет, занятия 3 раза в неделю по 2 часа.

3. Планируемые результаты

3.1. Планируемые результаты предполагают овладение определенными образовательными компетенциями:

Ключевые образовательные компетенции

В процессе освоения программы предполагается формирование следующих компетенций:

Общекультурных:

- формирование знаний по истории возникновения культуры и танцевального искусства, в частности;
- знакомство с видами и жанрам хореографического искусства;

Информационных:

- формирование знаний по истории возникновения танцевального искусства;

Валеологических:

- формирование комплекса качеств, связанных с основами безопасной жизнедеятельности личности;
- воспитание личных навыков личной гигиены;
- обучение навыкам бережного отношения к собственному здоровью;

Коммуникативных:

- воспитание ответственности за результат собственной и совместной деятельности (ансамблевой);
- формирование межличностных отношений и творческого коллектива (ансамбля);

Учебно-познавательных и исполнительских:

- овладение креативными навыками продуктивной деятельности;
- умение свободно держаться как на сцене, так и в повседневной жизни:

Ценностно-смысловых:

- формирование целевых и смысловых установок для своих действий и поступков;

Морально-этических:

- воспитание толерантности, доброжелательности, уважительного отношения к старшим и сверстникам;
- воспитание ответственности, сопереживания и взаимовыручки.

3.2. Способы и формы проверки результатов

Результативность освоения программы можно наблюдать на проводимых рабочих и открытых занятиях, классах-концертах, творческих отчетах, которые могут быть в форме показов, концертов, а также по участию в различных конкурсах, фестивалях, различных мероприятиях и др.;

3.3. Условия реализации программы.

Данная программа требует некоторых условий для ее реализации, которые продиктованы современными требованиями к дополнительному образованию детей. Наличие просторного помещения, пригодного для занятий хореографией, оформленного зеркалами. Кроме этого учитываются:

- форма занятий;
- наполняемость групп по возрастному цензу;
- периодичность проведения занятий;
- формы и методы, применяемые на занятиях.
- соблюдение санитарных норм и правил в условиях работы системы дополнительного образования в образовательном учреждении.

3.4. Структура программы

Структура программы состоит из 6 разделов, каждый из которых реализует отдельную задачу, которые описаны выше. Все образовательные блоки предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно-практического опыта через сценическую практику.

1. Ритмика.
2. Основы классического танца.
3. Партерная гимнастика
4. Основы народно-сценического танца
5. Основы современного танца
6. Репетиционно-постановочные занятия и досуговые мероприятия.

Целью обучения раздела «**Ритмика**» является развитие через упражнения: музыкального слуха, чувства ритма, формирование музыкального восприятия и представлений о

выразительных средствах музыки. Это должно способствовать развитию музыкальности: формировать музыкальное восприятие, представления о выразительных средствах музыки, развивать чувство ритма; уметь ориентироваться в маршевой и танцевальной музыке, уметь определять ее характер, метроритм, строение и, особенно, уметь согласовывать музыку с движением.

Раздел **«Основы классического танца»** представляет собой четко выработанную систему движений, в которой нет ничего случайного. Этот раздел предусматривает изучение и освоение теории, методики и практики основ классического танца.

Основная цель - постановка корпуса, ног, рук и головы, изучение основных движений экзерсиса у станка и на середине зала. В комбинациях добиваться развития навыков координации движений; изучение прыжков с приземлением на две и на одну ногу; работа по освоению поз классического танца; введение в урок элементарного *adagio*, построенного на пройденном материале.

Учитывая возраст, с первого года обучения необходимо добиваться сознательного выполнения движений, самоконтроля учеников за мышечным напряжением и координацией движений.

Раздел **«Партерная гимнастика»** располагает большим разнообразием физических упражнений и методов, при помощи которых можно оказать положительное воздействие на организм ребенка. Способствовать развитию его двигательного аппарата и оснащать его необходимыми двигательными навыками: формировать правильную осанку, повышать тонус утомленных мышц, развивать и укреплять силу суставов, пресса, выворотность ног, гибкость и эластичность стопы.

Раздел **«Основы народно-сценического танца»** дает широкое представление о танцевальной культуре Восточно-сибирского региона России: русского, бурятского танцев и других народностей ближнего и дальнего зарубежья. Включение в занятия элементов и композиций танцев разных народностей дает представление о многообразии танцевального искусства и воспитание толерантности по отношению к другим народам.

Русский танец, помимо традиционных общерусских народных танцев, предполагает изучение русских танцев Сибири, Забайкалья и Иркутской области, и основных элементов танца семейских, проживающих на территории Бурятии и Забайкалья.

Бурятский танец знакомит с традиционной танцевальной культурой бурятского народа, с постановками знатоков бурятского танца, а также с танцами, которые вошли в золотой фонд Бурятской народной хореографии (из репертуара государственного ансамбля песни и танца «Байкал»).

Подраздел **«Беседы о танцевальном искусстве»** включает новый этап занятия - беседа. Программа обучения нацелена на расширение знаний о музыке, хореографии и на усовершенствование полученных знаний по истории хореографического искусства. Беседы знакомят с выдающимися исполнителями и балетмейстерами, с популярными танцевальными группами, коллективами, с новыми веяниями в хореографическом искусстве, рассказывают о выдающихся танцорах нашего времени, с культурой нашей республики с ее выдающимися людьми хореографии, с творчеством Государственных танцевальных коллективов.

Раздел **«Репетиционно-постановочные занятия и досуговые мероприятия»** включает в себя отработку сложных движений, изучение рисунка танцевальной композиции, просмотр видеоматериала и работу с отстающими детьми. Показ танца является необходимым этапом постановочной работы. Репертуар постановок планируется в

соответствии с актуальными потребностями и творческим состоянием той или иной группы. В связи с этим каждый год делается анализ педагогической и художественно-творческой работы коллектива, определяется новый репертуар.

Итоговые занятия – это различные открытые занятия и отчетные концерты, мероприятия различного уровня, начиная со внутришкольных, районных, городских, республиканских до региональных, всероссийских и международных фестивалей и конкурсов.

Досуговые мероприятия - это вечера отдыха и игровые программы, выход в кино и театры города, выходы на природу и т.п.

Применение полученных навыков можно проследить на «Отчетном концерте» как отдельных групп так и всего коллектива. Цель концертов - привитие чувства сцены, психологическое раскрепощение, усиление эффективности занятий.

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.2. СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПРОГРАММЫ

1. Вводные занятия.

Знакомство с одним из видов искусства - хореографией и содержанием программы. Рассказывает о правилах поведения на занятии, о технике безопасности во время пользования техническими средствами и особенностях внешнего вида обучающегося. Для обучающийся1 года обучения - в игровой форме.

1.2. Игровые занятия и игровые методики на занятиях ритмикой:

Данный материал реализуется, в основном, в 1-ый год обучения.

-сюжетно - ролевые игры: «Птичий двор», «Каравай».

-подвижные игры: «Найди свое место», «Море волнуется –«раз»».

-общеразвивающие игры: на координацию движений рук, ног, головы, корпуса - «Часики», «Волна», «Волк и овца».

-игры на развитие слуха, чувства ритма: «Музыкальный оркестр», «Топаем-хлопаем», «Музыкальный теремок».

-игры на развитие актерского мастерства «Воробьи и вороны», «Репка».

2. Ритмика

1. На занятиях «Ритмикой» обучающиеся:

-слушают классические мелодии, современную музыку, музыку для души;

-анализируют, разбирают музыкальные произведения;

-самостоятельно используют музыкально-двигательную деятельность в импровизациях.

2. Идет изучение основных элементов музыкальной грамоты:

-определение общего характера музыки: веселая, грустная.

-динамические оттенки: громко, тихо.

-темпы музыки: медленно, быстро.

-строение музыкальной речи: музыкальная фраза, начало и конец музыкальной фразы, вступление.

-ритмический рисунок.

-понятие «мелодия».

-характеристика музыкальных образов, подбор выразительных движений для создания образа, упражнения, развивающие музыкальное чувство.

3. В младшей группе школы танца обязательным является изучение основных видов движений:

-ходьба - на всю стопу, на пятки, на носках, с носка.

- бег - низкий, высокий, с ноги на ногу, с отбрасыванием ноги, согнутой в колене, назад.
- прыжки - на двух ногах, с двух на одну, с ноги на ногу, с одной ноги на две ноги.

4.Ориентация в пространстве:

- строение по одному, в паре, по трое, в шеренгу, колонну.
- круг: взявшись за руки, в затылок друг за другом, в паре по направлению часовой стрелки и против часовой стрелки.

Построения и перестроения:

- диагональ, змейка, воротца, прочес, цепочка;
- сложные рисунки; карусель, звездочка, корзиночка, шен;
- перестроения из круга в шеренгу, из круга в кружочки и наоборот;
- знакомство со сценической площадкой;
- план зала;
- строение сцены, значения кулис;
- авансцена;
- понятие «центр»;
- ориентирование в пространстве;
- движение по площадке в различных ракурсах;

5. Обще-развивающие упражнения:

- на подвижность суставов-связочного аппарата, чувства напряжения и расслабления мышц, внимания и памяти.

упражнения обще-разогревающего характера по принципу сверху-вниз:

- шейный позвонок: наклоны головы вправо- влево; вперед-назад, круговые вращения.
- плечевой пояс: поднятие плеча вверх- вниз, вперед- назад, круговое.
- руки: сгибы, разгибы фаланг пальцев; сгибы, разгибы, круговые вращения в лучезапястном, локтевом и плечевом суставах,
- поясничный отдел: наклоны, повороты, развороты корпуса.
- ноги: работа в тазобедренном, коленном, голеностопном суставах в различных направлениях; отводы, разгибы, сгибы; поднятие и опускание.

упражнения на напряжение и расслабление мышц:

- «кошка выпускает когти»,
- «твердые и мягкие рук, ноги»,
- «кукла»,
- «мельница».

партерная гимнастика:

- «кошечка»,
- «мостик»,
- «рыбка»,
- «березка»,
- «плуг»,
- «складочка»,
- «чемоданчик».

упражнение на внимание:

- «зеркало».

упражнение на развитие памяти:

- «вспомни и назови».

2.4. Основы классического танца.

Азбука классического танца:

- Постановка корпуса: на всей стопе обеих ног в естественной позиции ног, в позициях и на полупальцах.
- Изучение позиций ног: 1,2,3,5 и 4 позиции и переводы их из позиции в позицию.
- Изучение позиций рук: подготовительное положение, 1,3,2. позиции, переводы их из позиции в позицию. Положение allongé.
- Положение корпуса: en face, en sautoir croisé avec en effacé.
- Понятие en dehors avec en dedans.
- Pas de bourrée
- Passee

Экзерсис у станка:

Упражнения, изучаются в трех направлениях: сначала исполняются в сторону (для более доступного освоения выворотности), затем вперед и назад.

- Plie (demi avec grand)
- Battement tendu
- Battement tendu jeté
- Passe par terre
- Demi rond de jambe par terre
- Rond de jambe par terre
- Положение ноги en sautoir -de- pied
- Battement fondu
- Battement frappé
- Rond de jambe en l'air
- Petit battement
- Battement relevé lent
- Battement développé
- Grand battement jeté
- Перегибы корпуса
- Полуповороты и повороты к станку и от станка по 5 позиции en dehors avec en dedans.

Экзерсис на середине зала:

- Позы классического танца: основные, маленькие и большие позы croisé, effacé, écarté en avant et en arrière; 1,2,3. arabesques, attitudes croisé et effacé en avant et en arrière.
- Plié de bras
- Temps lié вперед и назад.
- Элементарное адажио.

Вращения: chaînes.

Allegro (Прыжки):

- Temps levé sauté
- Changement de pied
- Pas échappé
- Pas jeté
- Pas assemblé
- Sissonne

На первых занятиях обучения следует проводить занятия, чередуя упражнения и темпы музыкального сопровождения: сначала лицом к станку, затем сделать переход на середину, возвращение к станку, упражнение за одну руку, прыжки «трамплинами» и т.п.

Повторение пройденного материала тренирует мышцы и улучшает качество исполнения.

3. Партерная гимнастика

Упражнения для развития и укрепления всех групп мышц ног (развитие эластичности ахилловых сухожилий:)

- Упражнения для улучшения подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы.
- Упражнения для улучшения подвижности, гибкости коленных суставов и исправлению О – образных ног.
- Упражнения на растягивания связок в тазобедренном суставе и исправлению Х – образных ног.
- Упражнения на подколенные связки ног. Упражнения на увеличения силы ног и формирования стопы.
- Ассоциативные упражнения для развития мышц тела: “Тик – Так “ , “ Лягушка “ , “ Неваляшка “ , “Петрушка “ , “ Крутые поворота “ , “Кошечка “ , “Рыбка “.

Упражнения для улучшения и исправления осанки, тренировки мышц спины:

- Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава.
- Упражнения для эластичности плечевого и поясного суставов.
- Упражнения улучшения гибкости позвоночника. Упражнения для укрепления косых мышц спины.
- Ассоциативные упражнения для исправления и укрепления осанки: «Тянемся к звёздам», «Кошка лезет под забор», «Лодочка», «Бабочка», «Ванька – Встань-ка», «Пила», «Жук упал», «Звёздочка», «Пузырь».

Подготовка к освоению классического экзерсиса:

- Позиции ног, рук, выработка апломба.
- Releve сидя на полу.
- Grandplie лёжа на животе
- Battementtendu на спине, на животе.
- Battementtendujete на спине, на животе.
- Demi rond de jambe par terre(на 1/2 круга en dehors).
- Passeparterre(перевод ноги по полу по 1 позиции).
- Relevelent на спине, на животе, на боку.
- Подготовка к attitude на животе.
- Grandbattement на спине, на животе, на боку.
- Верёвочка на спине.
- Укрепление пресса.
- Укрепление мышц спины Arabesques I, II лёжа на животе.

4. Основы народно-сценического танца.

Занятие по народно-сценическому танцу состоит из трех частей: беседа, занятия у станка и на середине, работа над разучиванием танцевальных движений, комбинаций и танцев.

4.1. Основные элементы народно-сценического танца:

- Постановка корпуса, рук, ног и головы:
- позиции ног и рук;
- положения ног, рук, корпуса, головы и кисти;
- термины народно-сценического танца.

-направления движения: основные и производные.

Экзерсис у станка:

-Полуприседания и приседания: медленные, быстрые.

-Упражнения на развитие подвижности: перевод ноги с носка на пятку и обратно; с подъемом пятки опорной ноги.

-Маленькие броски: с касанием пола вытянутым носком работающей ноги, сквозные броски.

-Круговые движения ногой по полу с вытянутым носком или пяткой.

-Каблучные упражнения.

-Дробные выстукивания.

-Подготовка к веревочке.

-Флик-фляк (упражнения с ненапряженной стопой).

-Большие броски.

Середина:

упражнения на середине зала развивают технику ног, гибкость корпуса, пластичность рук. Несложные комбинации из 2-3 упражнений подготавливают к овладению формой и стилем народного танца и к усложненным комбинациям, развивающим координацию движений всего тела, выразительность в танце. Для овладения техникой народно-сценического танца необходимо изучение основных элементы русского танца.

-танцевальные ходы: простой, с каблука, переменный; «припадание»

-«гармошка», «елочка», «моталочка», «маятник», «ковырялочка», «молоточки»

-«веревочка»: простая, с переступанием.

-дробь: одинарные, двойной ключ, «горох».

-вращения по диагонали и на месте: на полупальцах, «блинчики».

-повороты в воздухе с поджатыми ногами.

Комбинации на середине зала:

Они выстраиваются на основе отдельных элементов народного танца, и имеют усложнения не только в техническом, но и в ритмическом плане, исходя от музыки, также с учетом передачи характерных особенностей того или иного народного танца.

Танцы:

Работая над танцами, дети изучают особенности стиля, манеры и характер различных танцев, происходит знакомство с народом, создавшим этот танец, его обычаях, о костюме, характерном для данного танца.

Необходимо подготавливать развернутую композицию или небольшой законченный танец, где наряду с усвоением элементов можно было бы проследить за воспитанием чувства ансамбля у детей и создания сценического образа.

4.2. Беседы о танцевальном искусстве

Профессиональное искусство народного танца:

-Государственный ансамбль народного танца, под руководством И.А. Моисеева.

-Государственный ансамбль танца «Березка».

-Государственный ансамбль танца Сибири. Творчество М.С. Годенко.

-Бурятский государственный театр песни и танца «Байкал».

-Государственный ансамбль народного танца Чукотки «Мэнго».

Классический балет:

-Академический Большой театр.

-Балеты П.И. Чайковского.

-Творчество Г. Улановой.

5. Современная хореография:

-Позиции рук и ног.

-Наклоны, изгибы корпуса,

-упражнения streich –характера.

-Упражнения свингового характера и расслабления.

-Передвижение по диагонали: шаги, прыжки, вращения.

-plie;

- battementtendu;

- jete; - flat back;

- растяжка и силовой блок (пресс, руки);

- grandbattement;

- трамплинные прыжки.

Прокачка корпуса в разных стилях современного танца:

-Основы «hip-hop (New Style) + House».

- Bounce (Кач) - (в чистом виде с добавлением рук), с выносом ноги с шагами (с разными акцентами).

-Robosop (с руками, по VI поз., с отходом назад).

-Reebok (разные варианты рук, с выносом ноги).

- Шаги приставные с разными руками (молоточки, с волной),

-Нуре.

-C-Walk (большой, маленький).

-Этюдная работа.

Основы танца/направления «Модерн»:

- Основные положения модерн – танца (ось, arch, release, contraction, spiral).

- Понятие «противохода».

- Portdebrasнаполу.

- Работа над основными положениями на полу.

- Spiral. Second.

-Падения.

-Swing, Swing ногами.

-Передвижение по диагонали (прыжки, вращения).

- Кач в продвижении.

- Этюдная работа.

6. Репетиционно-постановочная работа

Этапы репетиционно - постановочной работы:

-знакомство с музыкальным материалом постановки;

-изучение танцевальных движений;

-соединение движений в танцевальные композиции;

-разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах.

6.1. Репетиционная работа:

-отработка элементов;

-работа над музыкальностью;

-развитие пластичности;

-синхронность в исполнении;

-работа над техникой танца;

- отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений;
- выразительность и эмоциональность исполнения.

Формы работы:

- групповая;
- подгрупповая;
- индивидуальная.

6.2. Концертная деятельность:

Участие в мероприятиях и праздниках образовательного учреждения, а также участие в школьных, районных, городских, республиканских, региональных, всероссийских, международных конкурсах.

Во время выступления у обучающихся воспитываются правильное отношение к публичному выступлению и самоутверждению.

6.3. Сценическая практика

Подраздел «**Сценическая практика**», которая является одним из основных предметов специального цикла хореографических дисциплин, неотъемлемой частью начального художественного образования, дает широкий спектр возможностей для приобщения обучающихся к богатству танцевального и музыкального народного творчества представляет хореографическое образование как средство познания действительности. Сценическая практика обеспечивает развитие интеллектуальных и творческих способностей ребенка, развивает его абстрактное мышление, память и воображение, формирует навыки самостоятельной учебной деятельности, самообразования и самореализации личности.

Хореографическом ансамбле «Надежда» к «сценической практике» обучающиеся приступают на первом году обучения. Это положительно и важно в процессе подготовки и обучения исполнителей танцевального искусства, формирования его двигательного аппарата, развития актерских способностей, освоения характера и манеры исполнения движений, чтобы в дальнейшем легко и свободно передать на сцене яркую палитру красок того или иного танца. «Сценическая практика» наиболее любимая из дисциплин хореографического цикла. И, через призму их желаний, ненавязчивое умелое варьирование их психофизических данных, творческого потенциала, педагог развивает музыкальность, выносливость, координацию движений, хореографическую память. В процессе обучения происходит воспитание художественного вкуса и исполнительской культуры обучающихся, бережное отношение к сценическим костюмам. Работа над раскрытием индивидуальности, эмоциональной отзывчивости в длительном, кропотливом процессе, требует от педагога и от тех, с кем проводится занятия, большого труда, такта. Это некоторые педагогические аспекты, базирующиеся на основе «толерантности» и дифференциации в организации учебного процесса дисциплины «Сценическая практика».

6.4. Итоговые занятия и досуговые мероприятия

Итоговые занятия – это различные открытые занятия и отчетные концерты, мероприятия различного уровня, начиная со внутришкольных, районных, городских, республиканских до региональных, всероссийских и международных фестивалей и конкурсов.

Досуговые мероприятия - это вечера отдыха и игровые программы, выход в кино и театры города, выходы на природу и т.п.

Применение полученных навыков можно проследить на «Отчетном концерте» как групп так и всего коллектива. Цель концертов - привить чувство сцены, раскрепостить психологически, усилить эффективность занятий.

III. Ожидаемые результаты.

Хореографическом ансамбле «Надежда» постоянно ведутся психолого - педагогические наблюдения по уровню работоспособности, взаимоотношений, посещаемости занятий и развитию природных данных воспитанников.

При поступлении в школу танца каждый ребенок проходит входную диагностику. Для диагностики индивидуальных физических особенностей разработана «Диагностическая карта», которая имеет следующие показатели: осанка, выворотность, гибкость, прыгучесть, танцевальный шаг, подъем, музыкальность, ритмичность, артистичность, координация ребенка. Данные этих показаний помогут педагогу правильно спланировать свою работу.

Отслеживается развитие, воспитание и обучение каждого воспитанника в течение всего учебного года, а в конце - оценивается работа каждого обучающегося. Есть случаи, когда заниматься в школе танца приходят дети с неправильной осанкой, низким уровнем развития по другим тестовым показателям.

Осанка. В основе понятия «балетная осанка» лежит общее представление о «нормальной» (правильной) или «физиологической» осанке человека. Основа осанки-позвоночник и его соединения с тазовым поясом. Позвоночник имеет изгибы: - шейный (вперед), грудной (назад), поясничный (вперед), крестцово-копчиковый (назад).

Физиологическое значение осанки заключается в ее влиянии на положение, развитие, состояние и функции органов и систем организма. Правильная осанка оказывает положительное влияние на все органы и их функции, неправильная - затрудняет кровообращение и дыхание, ухудшает пищеварение и зрение, ослабляет систему органов опоры и движения.

Эстетическое значение осанки. Осанка, манера держать свое тело, индивидуальна. Правильная осанка придает телу человека стройность, грациозность, подчеркивает его физическую красоту.

В осанке детей заметны различные отклонения. Они могут быть исправлены. Это - асимметрия лопаток (незначительный сколиоз), «седлообразная» спина (лордоз), сутулость (кифоз).

Выворотность ног. Это способность поворачивать верхнюю часть ноги в тазобедренном суставе вокруг оси так, чтобы колено, голень и стопа свободно поворачивались наружу. Выворотность зависит от свободной подвижности в тазобедренном суставе, эластичности мышц бедра и связок тазобедренного сустава, от неглубокой впадины таза и маленькой продолговатой головки бедренной кости. Активную выворотность проверяют по первой позиции, развернуть ноги (в бедре, голени и стопе) наружу. Она зависит от двух очень важных факторов. Во-первых, от строения тазобедренного сустава. Во-вторых, выворотность связана со строением ног. Формирование голени и стопы у детей обычно заканчивается к 12 годам. Поэтому очень важно не упустить момент и успеть исправить недостаток.

Гибкость тела. Зависит от гибкости позвоночного столба. Степень подвижности определяется строением и состоянием позвоночных хрящей.

Прыжок. Величина прыжка зависит от подвижности суставов конечностей (тазобедренного, коленного, голеностопного и суставов стопы), а также функциональных особенностей мышц. Обращается внимание на эластичность ахиллова сухожилия, силу толчка от пола и мягкость приземления. В момент прыжка требуется оттянуть пальцы ног

вниз. Высота прыжка зависит от силы мышц, согласованности работы всех частей тела, в частности, сгибателей и разгибателей суставов: тазобедренного, коленного, голеностопного, стопы и пальцев, их подвижности. Прыжок придает танцу необходимые для него качества: легкость, воздушность, полетность и поэтому является его важной составной частью.

Танцевальный шаг. Способность свободно поднимать ногу на определенную высоту в сторону, назад, вперед при выворотном положении обеих ног.

Подъем. Изгиб стопы вместе с пальцами. Форма подъема (высокий, средний, маленький) находится в прямой зависимости от строения стопы и эластичности связок.

Музыкальность. Это умение согласовывать движения частей тела во времени и пространстве под музыку.

Ритмичность. Это способность соблюдать ритм, а равномерность придает красоту движению.

Артистичность. Выражение определенных ощущений, чувств, создание каких-то образов во время исполнения т.е. артист, который занимается публичным исполнением произведений искусства.

Координация. Среди двигательных функций особое значение для танца имеет координация движений. Различают три основных вида координации: нервную, мышечную, двигательную.

Для нервной координации характерно чувство ритма, равновесия, различных поз, осанки и т.п. Они могут быть закреплены в памяти. Память - одна из особенностей координации, зависящей от работы зрительного и вестибулярного аппаратов и других органов.

В мышечной координации характерно групповое взаимодействие мышц, которое обеспечивает устойчивость тела (при ходьбе, беге и других движениях).

Двигательная координация - это процесс согласования движений звеньев тела в пространстве и во времени (одновременное и последовательное).

IV. Список литературы

1. Базарова Н. П., В. Мей «Азбука классического танца». СПб., 1985г.
2. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий.-СПб., «Респект» «ЛЮКСИ», 1996г.
3. Беликова А.Н., Кветная О.В., Пуртова Т. В. Учите детей танцевать.-М., Гуманитарно-издательский комплекс «Владос», 2003г.
4. Богомолова Л. В. Основы танцевальной культуры. Программа экспериментального курса.- М. 1995г.
5. Бондаренко Л., Методика хореографической работы в школе и внешкольных заведениях. -Киев, 1999г
6. Бочкарева Н.И. Ритмика и хореография. Учебно-методический комплекс для хореографических отделений, школ, гимназий, ДМШ.- Кемерово, 2000г.
7. Буксикова О.Б. Традиционные игры бурят в конце XIX - начале XX в.в., Москва - Улан-Удэ, Издательско - полиграфический комплекс ВСГАКИ, 2004г.

8. Ваганова А.Я. Основы классического танца. 7-е изд., Издательство «Лань», 2002г.
9. Волынский А. Л., Книга ликований. - М., 2002г.
10. Гургесова Т.Е. Бурятские народные танцы. Улан-Удэ: Бурятское книжное издательство, 2002г.
11. Годенко М.С. - мастер танца: Воспоминания / Сост. С. А. Войлок. - Красноярск, 1997. - 160 с: ил.
12. Головкина С. Н., Уроки классического танца в старших классах. М. 1999г.
13. Горбунова О.А, Азбука естественной пластики.- СПб., 2006г.
14. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца.-М. Владос, 2004г.
15. Демина С.С., Сахина Л.А. Учебная программа курса Танец народов Восточной Сибири, Издательско - полиграфический комплекс ВСГАКИ г.Улан- Удэ, 2001г.
16. Добраш А.Е., Александров В.А. Народный танец 1год обучения».- СПб., 2006г.
17. Еремина М., Роман с танцем. -СПб., 1998г.
18. Жадина О., Курамшин В., Школа балета Аскольда Макарова.- СПб., 2005г.
19. Заикин Н.И ., Заикина Н. А, Областные особенности русского народного танца.- Орел, 2004г.
20. Захаров Р. В., Сочинение танца. - СПб., 2005г.
21. Климов А. Основы русского народного танца. - М. Искусство, 1981г
22. Костровицкая В., Писарев А.. Школа классического танца. - М., 1985г
23. Кулиева И.М. Танец народов Восточной Сибири, г. Улан-Удэ, 2009г.
24. Лифиц И. В. Ритмика, - М., 1999г.
25. Никифорова А.В. Советы педагога классического танца - СПб., 2002г.
26. Нилов В. Северный танец. Традиции и современность. - М.2005г.
27. Протасова Л.И. Классический танец Улан-Удэ. Издательско - полиграфический комплекс ФГОУ ВПО ВСГАКИ 2007г.
28. Пуртова Т. В. Танец на любительской сцене. Государственный Российский Дом народного творчества. 2006г.
29. Раевская Е.П., Руднева С.Д. Музыкально-двигательные упражнения в детском саду.- СПб., 2005г.
30. Сайкина Е.Г., Фирилеа Ж.Е. СА-Фи-дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений.-Санкт-Петербург, «Детство-пресс», 2001г.
31. Сахина Л. А. Непрерывное дополнительное и художественное образование в области хореографии. Издательско - полиграфический комплекс ВСГАКИ, 2007г.
32. Ткаченко Т. С. Народный танец - М.: 1967г.
33. Холл Д. Уроки танцев. Лучшая методика обучения танцам – АСТ Астрель М., 2009г
34. Черемнова Е. Ю. Танцетерапия: танцевально-оздоровительные методики для детей - Ростов -на-Дону: Феникс, 2008г.
35. Черкасская Л. А., Методика преподавателя классического танца. -СПб., 2002г.
36. Чумичева Р. М. Взаимодействие искусств, в формировании личности школьника. Ростов - на-Дону, 1995г.
37. Шкробова С. Народно – сценический танец. Экзерсис у палки. – СПб., 2007.

Литература для детей.

1. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий.-СПб., «Респект» «ЛЮКСИ», 1996г.
- 2.Бленфорд Н., Танец, 2009.
3. Дешкова И. Балет – иллюстративная энциклопедия в рассказах и исторических анекдотах для взрослых и детей.1995.
4. Пасютинская «Волшебный мир танца. Книга для учащихся». – М.: Просвещение, 1985.
5. Плисецкая М.В. Я, Майя Плисецкая. 1994.
6. Тимофеева Н. Мир балета.1993.
- 7.Сайкина Е.Г., Фирилеа Ж.Е. СА-Фи-дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений.- Санкт-Петербург, «Детство-пресс», 2001г.

Материально-техническое обеспечение программы

Перечень необходимого материально-технического оснащения:

Танцевальный зал:

- помещение, площадью 30- 40 кв.м,
- пригодное для занятий напольное покрытие (дерево или линолеум),
- балетные станки и зеркала вдоль трех стен,
- индивидуальные коврики для партерной гимнастики,
- аптечка.

Костюмерная:

- помещение под костюмы, располагающая необходимым количеством костюмов, головных уборов, обуви и реквизита для сценических выступлений.
- Помещение для переодевания (раздевалка) для участников ансамбля.

Аппаратура:

- магнитофон,
- музыкальный центр,
- цифровой фотоаппарат;
- видеокамера,
- ноутбук,
- сканер,
- принтер.

2.1.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2.1.1. Учебно – тематический план 1 года обучения

п\п	Тема занятий	Всего	Теория	Практика	Форма контроля
Раздел №1	«Давай познакомимся!»	8	8	-	Индивидуальный и мелкогрупповой
Раздел №2	Простейшие элементы музыкальной грамотности	14	4	10	Текущий контроль
Раздел №3	Элементы музыкальной грамотности	18	6	12	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
Раздел №4	Элементы партерной гимнастики	22	-	22	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
Раздел №5	Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов	20	-	20	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
Раздел №6	Элементы танца	24	-	24	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
Раздел №7	Развитие ориентации в пространстве	20	-	20	Текущий контроль
Раздел №8	Взаимосвязь музыки и танца	16	6	10	Текущий контроль

Раздел №9	Танцевальные постановки на развитие творческих способностей детей	30	-	30	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
Раздел №10	Танцевальные постановки	32	-	32	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль, рубежный контроль
	ИТОГО	204	24	180	

Ожидаемый результат 1 года обучения:

1-й год обучения

Обучающийся должен знать:

-знать понятие выворотность, гибкость, устойчивость, растяжка, акробатические элементы (мостик, свечка, шпагат);

Обучающийся должен уметь:

- выполнять основные элементы хореографии, танцевальные элементы и простые комбинации.
- начинать и заканчивать движения с началом и концом музыки.
- слушать и слышать музыку во время движения, исполнять движения, следуя методическим рекомендациям.
- ориентироваться в пространстве (уметь определять направления, двигаться вправо, влево, вперёд, назад, вокруг себя и т.д.), овладеть мышечным чувством.

2.1.2. Учебно – тематический план 2 года обучения

п\п	Тема занятий	Всего	Теория	Практика	Форма контроля
Раздел №1	Вводное занятие	6	6	-	Индивидуальный и мелкогрупповой

Раздел №2	Ритмика. Элементы музыкальной грамоты – характер музыки (веселая, спокойная, грустная);	22	4	18	Текущий контроль
Раздел №3	Элементы партерной гимнастики	24	-	24	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
Раздел №4	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	20	-	20	Текущий контроль
Раздел №5	Основные танцевальные шаги	20	-	20	Текущий контроль
Раздел №6	Танцевальные упражнения на развитие художественно - творческих способностей	22	-	22	Текущий контроль
Раздел №7	Элементы классического танца.	24	4	20	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
Раздел №8	Элементы народного танца	22	4	18	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
Раздел №9	Постановка танца	36	-	36	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
Раздел №10	Итоговое занятие	8	-	8	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль, рубежный контроль

	ИТОГО	204	18	186	
--	--------------	-----	----	-----	--

Ожидаемый результат 2 года обучения:

2-й год обучения

Обучающийся должен знать:

- знать понятие выворотность, гибкость, устойчивость, растяжка, акробатические элементы (мостик, свечка, шпагат);
- знать основные понятия классического и народного танца;

Обучающийся должен уметь:

- выполнять основные элементы хореографии, танцевальные элементы и простые комбинации.
- начинать и заканчивать движения с началом и концом музыки.
- слушать и слышать музыку во время движения, исполнять движения, следуя методическим рекомендациям.
- ориентироваться в пространстве (уметь определять направления, двигаться вправо, влево, вперёд, назад, вокруг себя и т.д.), овладеть мышечным чувством.

2.1.3. Учебно – тематический план 3 года обучения

п\п	Тема занятий	Всего	Теория	Практика	Форма контроля
Раздел №1	Вводное занятие	4	4	-	Индивидуальный и мелкогрупповой
Раздел №2	Основы классического танца	16	4	12	
Раздел №3	Партерная гимнастика	26	4	22	
Раздел №4	Разбор музыкальных произведений	14	-	14	Индивидуальный и групповой, контрольный

					срез
Раздел № 5	Репетиционно-постановочная работа	88	-	88	
Раздел № 6	Итоговые занятия и досуговые мероприятия	26	-	26	
	Вечер отдыха	4	-	4	
	Выход в театр	6	-	6	
	Открытое занятие	4	-	4	рубежный контроль
	Концертная деятельность	16	-	16	Контрольный срез, рубежный контроль
	ИТОГО	204	12	192	

Ожидаемый результат 3 года обучения:

3-й год обучения

Обучающийся должен знать:

- простейшие элементы музыкальной грамоты;
- основные жанры музыки.

Обучающийся должен уметь:

- внимательно слушая музыку различать темп (медленно, быстро), характер (веселый, грустный), оттенки (тихо, громко) музыки;
- ориентироваться в танцевальном зале (исполнять простые построения и перестроения).

2.4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

2.4.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	6		Т	2	Вводное занятие. Первичные сведения о искусстве хореография	Зал хореографии	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
2		8		Т	2	Давай познакомимся!		
3		10		Т	2	Простейшие элементы музыкальной грамотности		
4		13		Т	2	Азбука классического танца		
5		15		П	2	Plies, releve лицом к станку		
6		17		П	2	Закрепление пройденного материала. Batt tendu		
7		20		П	2	Музыкальная грамота 2/4, 3/4, 4/4		
8		22		П	2	Занятия на середине зала		
9		24		П	2	Закрепление экзерсиса у станка		
10		27		П	2	Закрепление экзерсиса у станка		
11		29		П	2	Танцевальные элементы		
12	октябрь	4		Т	2	Понятие выворотность, гибкость, партерная гимнастика-знакомство	Зал хореографии	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
13		6		П	2	Знакомство с партерной гимнастикой		
14		8		П	2	Упражнение на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов		
15		11		П	2	Закрепление пройденного материала		
16		13		Т	2	Элементы партерной гимнастики		
17		15		П	2	Понятие устойчивость, растяжка		
18		18		П	2	Простейшие элементы музыкальной грамоты , хлопки, ходьба		
19		20		П	2	Элементы танца		
20		22		П	2	Гимнастика-работа над выворотностью		
21		25		П	2	Упражнения на развитие отдельных мышц		
22		27		П	2	Работа над подвижностью суставов		
23		29		П	2	Работа над гибкостью позвоночника		

24	ноябрь	1		П	2	Упражнения на развитие гибкости рук и кистей	Зал хореографии	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
25		3		П	2	Элементы танцев		
26		5		П	2	Знакомство с вальсом		
27		8		П	2	Вальс по малому квадрату		
28		10		П	2	Вальсовая дорожка		
29		12		П	2	Большой квадрат		
30		15		П	2	Постановка в паре		
31		17		П	2	Развитие ориентации в пространстве		
32		19		П	2	Знакомство со сценой, авансценой, кулисами точками		
33		22		П	2	Работа над вальсом		
34		24		П	2	Вальсовая дорожка по кругу		
35	декабрь	26		Т	2	Постановка композиции	Зал хореографии	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
36		29		П	2	Работа над композицией		
37		1		П	2	Взаимосвязь музыки и танца		
38		3		Т	2	Слушание муз. произведений (быстрая, медленная, средняя)		
39		6		П	2	Работа над вальсом, темп средний		
40		8		П	2	Работа над вальсом		
41		10		П	2	Продолжение постановки вальса		
42		13		П	2	Вальс в паре по кругу		
43		15		П	2	Отработка вальсовой дорожки в паре		
44		17		Т	2	Элементы «Русского марша»		
45		20		П	2	Работа в паре «Русского марша»		
46	январь	22		П	2	Композиционные построения марша	Зал хореографии	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
47		24		П	2	Работа над вальсом. Отработка		
48		27		П	2	Работа над маршем в паре		
49		29		П	2	Работа над маршем		
50		10		П	2	Отработка вальса		
51		12		П	2	Работа над Русским маршем		
52		14		П	2	Партерная гимнастика, выворотность, мостик		

53		17		П	2	Работа над двумя композициями-вальс, марш		
54		19		П	2	Партерная гимнастика, работа над растяжкой		
55		21		П	2	Простая комбинация в паре, поворот под рукой партнера		
56		24		П	2	Знакомство с вращением на месте		
57		26		П	2	Отработка вальсовой дорожки вперед и назад		
58		28		П	2	Па-де-буре в паре в кругу		
59		31		П	2	Усложненные перестроения в паре в кругу		
60	февраль	2		П	2	Ориентация в пространстве, диагональ, змейка	Зал хореографии	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
61		4		П	2	Работа над композицией марша		
62		7		Т	2	Слушание музыки, начать и закончить движение с музыкой		
63		9		П	2	Партерная гимнастика, работа над осанкой		
64		11		П	2	Работа над вальсом, отработка в паре вращений		
65		14		П	2	Работа над положением рук в паре		
66		16		П	2	Марш, ритм, акцент		
67		18		П	2	Работа над координацией движений		
68		25		П	2	Упражнения для освоения техники танца марша		
69		28		П	2	Репетиционная работа		
70	март	2		П	2	Постановка и разводка танцев-вальса и марша	Зал хореографии и	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
71		4		Т	2	Беседа об искусстве хореография		
72		9		П	2	Партерная гимнастика. Упражнения сидя, лежа		

73		11		П	2	Положения рук и ног. Маленькие прыжки		
74		14		П	2	Репетиционная работа		
75		16		П	2	Репетиционно-постановочная работа		
76		18		П	2	Ритмические упражнения		
77		21		П	2	Развитие ориентации в пространстве		
78		23		П	2	Репетиция на сцене, знакомство со сценой		
79		25		П	2	Работа над эмоциями и взаимодействия с партнером		
80		28		П	2	Партерная гимнастика, упражнения лежа		
81		30		П	2	Партерная гимнастика		
82	апрель	4		П	2	Отработка вальса на сцене	Зал хореографии	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
83		6		Т	2	Беседы о музыке		
84		8		П	2	Репетиция марша, вальса		
85		11		П	2	Работа над танцами		
86		13		П	2	Элементы актерского мастерства		
87		15		П	2	Работа над согласованием движения с музыкой		
88		18		П	2	Партерная гимнастика, мост, свечка, кувырок		
89		20		П	2	Работа над правильным исполнением движений		
90		22		П	2	Отработка позиций рук, ног, головы		
91		25		П	2	Индивидуальные занятия		
92		27		П	2	Отработка движений на середине зала		
93		29		П	2	Работа в паре		
94	май	4		П	2	Партерная гимнастика, гибкость, растяжка	Зал хореографии	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
95		6		П	2	Работа над умением определять направления		

96		11		П	2	Движения вправо, влево, вперед, назад		
97		13		П	2	Репетиционно-постановочные работы		
98		16		П	2	Репетиционно-постановочные работы		
99		20		П	2	Работа над техникой		
100		23		П	2	Отработка марша и вальса		
101		25		П	2	Выступление на последнем звонке		
102		27		П	2	Выход в кино. Выход на каникулы		

2.4.2. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/и	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	6		Т	2	Вводное занятие	Зал хореографии	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
2		8		П	2	Классический танец, элементы у станка		
3		10		П	2	Классический станок		
4		13		П	2	Allegro, cote, I-II поз.		
5		15		П	2	Знакомство с нар-но-сцен-м т-м		
6		17		П	2	Занятия у станка d.p.b.t.b.t.j.rond		
7		20		П	2	Занятия на середине зала		
8		22		П	2	Классический станок, пор-де-бра		
9		24		П	2	Повтор пройденного материала		
11		29		Т	2	Закрепление пройденного материала		
12	октябрь	4		Т	2	Партерная гимнастика		Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
13		6		П	2	Классический экзерсис, растяжки		
14		8		П	2	Народно-сценический танец, постановка рук		
15		11		П	2	Закрепление позиции рук		
16		13		П	2	Проходки, елочка, гармошка		
17		15		П	2	Закрепление пройденного материала		
18		18		Т	2	Русский этюд		

19		20		П	2	Работа над этюдом		
20		22		П	2	Основные танцевальные шаги в русском танце		
21		25		П	2	Работа над этюдом, приподание		
22		27		П	2	Мужские присядки у станка		
23		29		П	2	Партерная гимнастика. Работа над присядками		
24	ноябрь	1		Т	2	Теоретическое занятие	Зал хореографии	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
25		3		П	2	Русские проходки в паре		
26		5		П	2	Работа над композицией танца		
27		8		П	2	Классический танец, позиции рук и ног на середине зала		
28		10		П	2	Отработка русского этюда, присядки		
29		12		П	2	Элементы классического танца		
30		15		П	2	Упражнения на развитие ориентации в пространстве		
31		17		П	2	Элементы русского танца		
32		19		П	2	Работа над техникой исполнения русского танца		
33		22		П	2	Элементы русского танца, позиции ног у станка		
34		24		П	2	Упражнения на развитие художественно-творческих способностей		
35		26		П	2	Элементы музыкальной грамоты. Характер музыки		
36		29		П	2	Русский этюд, работа в паре		
37	декабрь	1		П	2	Продолжение работы над русским этюдом	Зал хореографии	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
38		3		П	2	Танцевальные движения ковырялочка		
39		6		П	2	Элементы музыкальной грамоты (веселая, спокойная, грустная)		

40		8		П	2	Работа на сцене, ориентация в пространстве		
41		10		Т	2	Теория-знакомство с культурой, бытом и традициями народных		
42		13		П	2	Марш-основные движения в паре		
43		15		П	2	Марш «Россия вперед»		
44		17		П	2	Знакомство с «веревочкой» лицом к станку		
45		20		П	2	Партерная гимнастика. Упражнения на пресс		
46		22		П	2	Закрепление «веревочки»		
47		24		П	2	Народный танец, теория		
48		27		П	2	Работа над русским этюдом		
49		29		П	2	«Веребочка» на середине зала		
50	январь	10		П	2	Партерная гимнастика	Зал хореографии	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
51		12		П	2	Отработка позиции рук, ног и корпуса		
52		14		П	2	Отработка танцевальной техники		
53		17		Т	2	Теория-понятие о макияже		
54		19		П	2	Создание сценического макияжа		
55		21		П	2	Координация движений		
56		24		П	2	Партерная гимнастика		
57		26		П	2	Работа над русским этюдом		
58		28		П	2	«Веребочка» в паре		
59	февраль	2		П	2	Новый материал-«Вперед Россия»	Зал хореографии	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
60		4		П	2	Работа над музыкальным материалом		
61		7		П	2	Марш-составление комбинации		
62		9		П	2	Классический экзерсис у станка		
63		11		П	2	Марш, лексика в паре		
64		14		П	2	Разводка композиции		
65		16		П	2	Работа над танцем		
66		18		П	2	Партерная гимнастика, работа над гибкостью		
67		25		П	2	Работа над маршем		

68		28		П	2	Марш, композиция		
69	март	2		П	2	Закрепление пройденного материала	Зал хореографии	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
70		4		П	2	Марш, работа над рисунками		
71		9		П	2	Работа над характером танца		
72		11		П	2	Азбука классического танца, понятие выворотность		
73		14		П	2	Танцевальные элементы марша		
74		16		Т	2	Элементы музыкальной грамоты		
75		18		П	2	Работа в парах		
76		21		П	2	Разводка марша, отработка лексики		
77		23		П	2	Классический танец, прыжки по 6 поз, 1 поз.		
78		25		П	2	Отработка русского этюда «гармошка», «веревочка» на середине зала		
79		28		П	2	Музыкальная грамота. Теория 2/4, 3/4, 4/4		
80		30		П	2	Работа над танцем		
81	апрель	4		П	2	Партерная гимнастика, силовые упражнения	Зал хореографии	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
82		6		П	2	Отработка исполнительской техники		
83		8		Т	2	Теория-биография зарубежных балетин		
84		11		П	2	Работа на сцене		
85		13		П	2	Элементы современных танцевальных стилей		
86		15		П	2	Движения корпуса, бедрами		
87		18		П	2	Современная хореография		
88		20		П	2	Развитие творческой фантазии		
89		25		П	2	Сочетание актерской техники при исполнении		
90		27		П	2	Отработка марша		
91		29		П	2	Отработка марша		

92	май	4		П	2	Работа над усилением общаться с партнером в танце	Зал хореографии	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
93		6		П	2	Подготовка к концерту		
94		11		П	2	Бег с хлопками, подскоки, ходьба		
95		13		П	2	Работа над характером танца		
96		16		П	2	Партерная гимнастика		
97		18		П	2	Игровые этюды		
98		20		П	2	Отработка танцев		
99		23		П	2	Работа над осанкой		
100		25		П	2	Концерт «Последний звонок». Выступление		
101		27		П	2	Выход в театр.		
102		30		П	2	Повторение танцев		

2.4.3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/и	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	6		Т	2	Вводное занятие	Зал хореографии	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
2		8		Т	2	Повтор пройденного материала		
3		10		П	2	Ритмика в форме игровых занятий		
4		13		П	2	Коммуникативные игры, ритм, акцент		
5		15		П	2	Закрепление игр, темп, характер		
6		17		П	2	Классический танец dp.b.t.b.t.j.rond		

7		20		П	2	Постановка корпуса середине зала		
8		22		П	2	Закрепление прошлого урока		
9		24		П	2	Позиции рук		
10		27		П	2	Закрепление позиции рук		
11		29		П	2	Закрепление пройденного материала		
12	октябрь	4		П	2	Партерная гимнастика	Зал хореографии	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
13		6		П	2	Упражнения сидя, работа над стопами		
14		8		П	2	Упражнения лежа, «лягушка», «рыбка»		
15		11		П	2	Упражнения на растяжку, пр.нога л. нога. продольный шпагат		
16		13		П	2	Закрепление работы над шпагатом		
17		15		П	2	Постановка этюда		
18		18		П	2	Продолжение работы над этюдом		
19		20		П	2	Работа над этюдом		
20		22		Т	2	Разбор муз. произведений		
21		25		П	2	Вальс, левый поворот		
22		27		П	2	Работа над левым поворотом в паре		
23		29		П	2	Закрепление материала		
24	ноябрь	1		П	2	Упражнения на растяжку	Зал хореографии	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
25		3		П	2	Работа над вальсом		
26		5		П	2	Разводка вальса		
27		8		Т	2	Знакомство и отработка рисунка		
28		10		П	2	Репетиция		
29		12		П	2	Упражнения сидя, лежа		
30		15		П	2	Классический танец		
31		17		Т	2	Теория – классический танец		
32		19		П	2	Работа над вальсом		
33		22		П	2	Вальсовые проходки в паре		
34		24		П	2	Упражнения лежа на полу		
35		26		П	2	Простейшие элементы муз. грамоты		
36		29		П	2	Концертная деятельность		

37	декабрь	1		П	2	Постановка и разводка вальса	Зал хореографии	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
38		3		П	2	Развитие чувства ритма		
39		6		П	2	Развитие воображения		
40		8		П	2	Репетиционно-постановочная работа		
41		10		П	2	Репетиционно-постановочная работа		
42		13		П	2	Классический танец-прыжки и вращения		
43		15		П	2	Постановка и разводка танца		
44		17		П	2	Концертная деятельность		
45		20		П	2	Работа над вальсом		
46		22		Т	2	Теория		
47	январь	24		П	2	Работа над техникой вальса	Зал хореографии	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
48		27		П	2	Работа над характером		
49		29		П	2	Работа над техникой		
50		10		П	2	Индивидуальные занятия с парами		
51		12		П	2	Партерная гимнастика		
52		14		П	2	Работа над рисунком танца		
53		17		П	2	Народно-сценический танец, проходки в паре		
54		19		П	2	Дроби, знакомство		
55		21		П	2	Простейшие выстукивания трилистник		
56		24		П	2	Закрепление пройденного материала		
57	февраль	26		П	2	Отработка материала	Зал хореографии	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
58		28		П	2	Вращения в народном танце		
59		31		П	2	Русский бег, прыжки		
60		2		П	2	Русские движения, ковырялочка		
61		4		П	2	Закрепление пройденного материала		
62		7		П	2	Работа над вальсом		
63		9		П	2	Партерная гимнастика, работа над стопами		
64		11		П	2	Репетиционная работа		
65		14		П	2	Прыжки через скакалку		

66		16		П	2	Различные элементы прыжков через		
67		18		П	2	Народно-сценический танец. Вращения		
68		25		П	2	Экзерсис у станка		
69		28		П	2	Закрепление материала		
70	март	2		П	2	Партерная гимнастика, гибкость,	Зал хореографии	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
71		4		П	2	Репетиционная работа		
72		9		П	2	Концертная деятельность		
73		11		П	2	Выход в театр		
74		14		П	2	Занятия у станка		
75		16		П	2	Работа над вальсом		
76		18		П	2	Упражнения на растяжку		
77		21		П	2	Русские шаги по диагонали и в паре		
78		23		П	2	Закрепление пройденного материала		
79		25		П	2	Занятие на середине зала		
80		28		П	2	Координация движений в русском танце		
81	апрель	4		П	2	Постановка головы, корпуса в народном танце	Зал хореографии	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
82		6		П	2	Постановочная работа на пройденном материале		
83		8		П	2	Работа над вальсом		
84		11		П	2	Усложненные вращения по диагонали		
85		13		П	2	Allergo. Прыжки с поджатыми ногами		
86		15		П	2	Закрепление пройденного материала		
87		18		П	2	Занятие у станка, экзерсис на середине		
88		20		П	2	Постановка рук, ног, головы		
89		22		П	2	Работа над манерой исполнения танца напольного		
90		25		П	2	Повтор простых дробей		
91		27		П	2	Отработка исполнительской техники		

92		29		П	2	Работа над координацией движений		
93	май	4		П	2	Отработка танцев	Зал хореографии	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
94		6		П	2	Вальс, работа на сцене		
95		11		П	2	Техника исполнения народного этюда		
96		13		П	2	Проходки, дробы, вращения		
97		16		П	2	Закрепление танцев		
98		18		П	2	Подготовка к концертам		
99		20		П	2	Отработка танцев в костюмах		
100		25		П	2	Выступление на последнем звонке		
101		27		П	2	Выход в кино		
102		30		П	2	Повтор танцев		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 364594085773079485149359994365539118177086968158

Владелец Рогачёва Марина Павловна

Действителен с 10.10.2025 по 10.10.2026