

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ХАБАРОВСКА

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
г. Хабаровска «Центр детского творчества «Радуга талантов»

ПРИНЯТА на заседании
педагогического совета
Протокол №1
От «30» августа 2023 г.



С. В. Климова
«30» августа 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Мир танца»

Уровень реализации: базовый.
Возраст обучающихся: 6-14 лет.
Срок реализации: 3 года.

Составитель:

Басова Мария Сергеевна,
педагог дополнительного образования

г. Хабаровск, 2023 г.

Комплекс основных характеристик ДООП:

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мир танца» направлена на приобщение детей к хореографическому искусству, на эстетическое воспитание учащихся. Программа является фундаментом обучения для всего комплекса танцевальных предметов, ориентирована на развитие физических данных учащихся, на формирование необходимых технических навыков. Освоение программы способствует формированию общей культуры детей, музыкального вкуса, навыков коллективного общения, развитию двигательного аппарата, мышления, фантазии, раскрытию индивидуальности. Танец учит ребенка чувствовать свое тело и выражать чувства с помощью движений, воспитывает артистизм.

Модифицированная образовательная программа «Мир танца» содержит стартовый и базовый уровни освоения. В основе лежат программы В.И. Слыхановой «Методика преподавания народного танца», М.Б. Пустовойтовой «Ритмика для детей», «Основы хореографии», О.Н. Кожевниковой.

Нормативную базу программы составляют:

1. Федеральный закон РФ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 г.
2. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
3. Стратегия инновационного развития Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 8 декабря 2011 г. № 2227-р.
4. Государственная программа Российской Федерации "Развитие образования" на 2013 - 2020 годы, утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 15 апреля 2014 г. № 295.
5. Федеральная целевая программа развития образования на 2016 – 2020 годы, утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 23 мая 2015 г. № 497.
6. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
7. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.
8. Стратегическая инициатива "Новая модель системы дополнительного образования", одобренная Президентом Российской Федерации 27 мая 2015 г.
9. Протокол заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам от 24 августа 2016 г. № 2.
10. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный Президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11).
11. "Порядок осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" от 09.11.2018 № 196
12. Положение о дополнительной общеобразовательной программе, реализуемой в Хабаровском крае (утверждено приказом КГАОУДО «Центр развития творчества детей (РМЦ ДОД Хабаровского края)» от 26.09.2019 №383 П).

Направленность: художественная

Направление: хореография

Форма обучения: очная, групповая. В соответствии с запросом родителей может применяться дистанционная форма.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы обусловлена важностью художественного образования, использованием познавательных и воспитательных возможностей хореографических занятий, формирующих у учащихся творческие способности, чувство прекрасного, эстетический вкус, нравственность. В связи с тем, что сейчас остро стоит проблема гиподинамии, занятие хореографией позволяет восполнить дефицит движений. Способствует развитию грации, осанки, красоты тела, что делает привлекательной данную программу.

Задача педагога дополнительного образования состоит не в максимальном ускорении развития творческих способностей ребенка, а прежде всего в том, чтобы создать каждому ребенку все условия для наиболее полного раскрытия и реализации способностей, способствуя формированию культурно-нравственных ценностей, творческих умений и навыков.

В основу проектирования и построения содержания программы положены следующие **принципы:**

- природосообразности;
- культуросообразности;
- коллективности;
- диалогичности;
- поддержки самоопределения воспитанника.

Основным принципом обучения является постепенность освоения и овладения программным материалом. Именно постепенность гарантирует правильное развитие ребенка, поэтому задача педагога – давать программный материал строго соблюдая принцип «от простого к сложному».

Представив хореографию во всем ее многообразии, дав возможность ребенку попробовать себя в различных направлениях, таких как ритмика, классический, народный, современный, эстрадный танец, мы тем самым открываем более широкие перспективы для самоопределения и самореализации учащихся.

Адресат программы:

К занятиям допускаются дети, имеющие медицинское заключение о возможности заниматься хореографией 6 – 12 лет.

Для занятий необходимо приобрести танцевальную форму и специальную обувь.

Форма обучения: очная, групповая. В соответствии с запросом родителей может применяться дистанционная форма.

Срок реализации: 3 года

Объем программы

Период	Продолжительность занятия	Количество занятий в неделю	Количество часов в неделю	Количество недель	Количество часов в год
1 год обучения	3	2	6	43 недели	258
2 год обучения	3	2	6	43 недели	258
3 год	3	2	6	43 недели	258

обучения					
ИТОГО					774

Цель программы: развитие творческих способностей и формирование физических, хореографических данных и устойчивой мотивации детей к познанию хореографического искусства.

Предметные:

- овладеть навыками хореографической подготовки;
- развить музыкально - ритмические навыки правильного и выразительного движения в области современной хореографии; актерского мастерства, самостоятельной и коллективной деятельности.

Метапредметные:

- развить коммуникативные навыки, понимать позицию другого человека;
- определять и формулировать цель деятельности.

Личностные:

- формировать мотивацию к достижению успеха.
- приобщить детей к мировым и отечественным достояниям культуры посредством танцевального искусства.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
1 год обучения

№	Название раздела, блока, модуля	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Постановка корпуса. Упражнения на развитие всех групп мышц	42	10	32	Зачет
2	Упражнения на развитие танцевального шага. Танцевальные тренажи	60	6	54	Зачет
3	Физическая подготовка. Упражнения по диагонали. Растяжка	39	4	35	Зачет
4	Отработка навыков движения по кругу и в круге. Развитие навыков группового танца	42	4	38	Зачет
5	Положение рук и ног в танце. Элементы танца. Работа под ритм музыки	42	6	36	Зачет
6	Закрепление изученного материала. Работа над ошибками. Подготовка к	33	1	29	Творческий отчет

	зачетному занятию.				
	Итого:	258	34	224	

2 год обучения

№	Название раздела, блока, модуля	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Постановка корпуса. Упражнения на развитие всех групп мышц. Танцевальные тренажи	51	10	41	Зачет
2	Физическая подготовка. Упражнения по диагонали. Растяжка	54	6	48	Зачет
3	Отработка навыков движения по кругу и в круге. Развитие навыков группового танца. Отработка рисунков танца.	33	3	30	Зачет
4	Работа под ритм музыки. Игры на развитие внимания в танце. Работа в парах, работа в группе.	57	4	53	Творческий отчет
5	Постановка танца. Разучивание движений. Отработка. Работа над ошибками. Подготовка к отчетному мероприятию	63	6	57	Концерт
	Итого:	258	29	229	

3 год обучения

№	Название раздела, блока, модуля	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Восстановление физической формы. Постановка корпуса. Упражнения на развитие всех групп мышц.	51	10	41	Зачет
2	Физическая подготовка. Упражнения по диагонали. Растяжка. Тренажи на верхний и нижний пресс.	54	6	48	Зачет
3	Классический танец. Отработка движений по кругу и в круге. Закрепление навыков группового танца. Работа	33	3	30	Творческий отчет

	над рисунками танца, изучение новых рисунков танца.				
4	Современный танец. Работа под ритм музыки. Игры на развитие внимания в танце. Работа в парах, работа в группе. Индивидуальные задания на постановку танцевальной связки.	57	4	53	Творческий отчет
5	Постановка танца. Разучивание движений. Отработка. Работа над ошибками. Подготовка к отчетному мероприятию	63	6	57	Концерт
	Итого:	258	29	229	

Содержание программы:

В программе учтен принцип систематического и последовательного обучения. Последовательность в обучении поможет учащимся применять полученные знания и умения в изучении нового материала. Программу наполняют темы, составленные с учетом возрастных возможностей детей. Формирование у учащихся умений и навыков происходит постепенно: от изучения основ хореографии до исполнения хореографических движений, комбинаций и композиций в различных танцевальных направлениях: классическая, современная хореография.

Содержание программы разделено на три раздела:

1. «Основы хореографии»
2. «Классический танец»
3. «Современный танец»

Первый раздел изучается на первом году обучения, второй и третий преподаются параллельно друг с другом на втором и третьем годах обучения.

Содержание первого раздела включает в себя изучение хореографической азбуки, партерную гимнастику, изучение простейших танцевальных композиций. Данный вид деятельности формирует музыкальное восприятие, развивает чувство ритма, умение согласовывать музыку с движением, включенные в этот раздел упражнения способствуют формированию правильной осанки, помогают исправить физические недостатки, учащиеся приобретают навыки и умения в области танцевальной выразительности.

Содержание раздела «Классический танец» основана на традициях, опыте и методах обучения, сложившимся в хореографическом образовании. Ориентирована на углубленное развитие физических данных учащихся, на формирование необходимых технических навыков, является источником высокой исполнительской культуры, знакомит с достижениями мировой и отечественной хореографической культуры.

Раздел «Современный танец» включает в себя теоретические и практическую подготовку учащихся в области современной хореографии. В содержание раздела входят дисциплины, направленные на развитие пластической, музыкальной, сценической выразительности. Практическая часть раздела сочетает тренировочные упражнения и

танцевальные движения современного танца, что способствует формированию творческого воображения, побуждает к танцевальному действию и развитию у учащихся самостоятельности, уверенности в себе и в своих силах, а также формируется художественный вкус и интерес к музыке, к танцу.

РАЗДЕЛ «ОСНОВЫ ХОРЕОГРАФИИ»

Раздел «Основы хореографии» направлен на создание условий для становления, развития, совершенствования учащихся средствами искусства танца.

Данный раздел способствует формированию устойчивого интереса к занятиям танцами и ориентирован на решение проблемы недостаточного уровня природных задатков.

Цель раздела – формирование у детей первичных навыков хореографической пластики, развитие чувства ритма, опорно-двигательного аппарата, мышц рук, спины, пресса, навыков координации и ориентации в сценическом пространстве, воспитание воли, стремления к самосовершенствованию.

1. Вводное занятие

Теория: знакомство с учащимися, беседа по технике безопасности.

Практика: игра-знакомство, разучивание в игровой форме простейших танцевальных движений: поклон, марш, прыжки, бег.

2. Разминка

Теория: развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов. Развитие опорно-двигательного аппарата.

Практика: упражнения для различных частей тела: головы, шеи, плечевого пояса, рук, корпуса, ног.

Упражнения для шеи:

- наклоны головы вперед, назад;
- наклоны головы в стороны;
- вытягивание шеи вперед.

Упражнения для рук:

- подъем и опускание вверх-вниз;
- разведение в стороны;
- сгибание рук в локтях;
- круговые махи.

Для кистей рук:

- сгибание кистей вниз, вверх;
- отведение вправо, влево;
- вращение кистей наружу, внутрь.

Упражнения для корпуса:

- наклоны вперед, в стороны;
- перегибы назад;
- повороты корпуса;
- круговые движения в поясе.

Упражнения для плечевого пояса:

- подъем и опускание плеч вместе;
- подъем и опускание поочередно;
- круговые движения вперед;
- круговые движения плечами назад.

Упражнения для ног:

- приседания;
- подъем на полупальцы;
- подъем согнутой в колене ноги;
- сгибание и разгибание ноги;
- выпады вперед и в стороны;
- разворот согнутой в колене ноги.

Для ступней ног:

- сгибание и разгибание ноги в голеностопном суставе;
- круговые движения стопой.

3. Танцевальные шаги, ходы и перестроения

Теория: различные построения рисунков и фигур. Развитие ориентировки в пространстве. Развитие чувства музыкального ритма и ритмичности движения. *Практика:* приемы перестроения из одной фигуры в другую. Использование различных видов шагов. Создание музыкально-двигательного образа на основе мелодии.

Виды шагов и ходов:

- танцевальный шаг с носка;
- шаг на полупальцах;
- шаги на пятках;
- шаги в полуприседе;
- галоп;
- подскок;
- легкий бег с залестыванием голени;
- бег «лошадки».

Виды прыжков:

- прыжки по VI позиции «зайцы»;
- прыжки в полуприсяде;
- прыжки из полуприсяды вверх.

Виды рисунков танца:

- шахматный порядок;
- круг;
- квадрат;
- колонна;
- шеренга;
- диагональ.

Виды фигур:

- круг в круге;
- «звёздочка»;
- «воротца»;
- «змейка»;
- «спираль».

4. Партерная гимнастика

Теория: напряжение и расслабление мышц. Релаксационные техники.

Практика: упражнения для развития физических данных. Упражнения предполагается исполнять на полу, на ковриках (партер). Задачи партерного экзерсиса: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.

Партерный экзерсис:

- упражнения на напряжение и расслабление мышц;
- упражнения для исправления осанки;
- упражнения на укрепление мышц спины;
- упражнения для растяжки мышц ног;
- упражнения на развитие выворотности ног, танцевального шага;
- упражнения на укрепление мышц брюшного пресса;
- упражнения на развитие силы мышц рук, ног;
- упражнения на развитие подвижности голеностопного, коленного, тазобедренного суставов;
- упражнения, подготавливающие к классическому экзерсису.

5. Танцевальные элементы, композиции, игры

Теория: понятие «композиция танца», правила проведения танцев-игр, словарь хореографических терминов.

Практика:

Элементы классического танца

Изучаются на середине зала при неполной выворотности ног.

- позиции ног I, II, постановка стоп;
- позиции рук: подготовительное положение, постановка кисти;
- demi-plie в I позиции;
- battement tendu в I и III позициях, все направления;

- постановка корпуса, ног у станка (лицом к станку) в полувыворотных позициях;
- наклон корпуса вперед, в сторону;
- понятие en face.

Элементы современного танца

- параллельные позиции ног;
- позиции рук в jazz-танце;
- подготовка к turs (вращениям);
- понятие «изоляция».

Элементы народно-сценического танца

Изучаются преимущественно элементы русского народного танца, как национальной основы.

- положение рук на поясе;
- раскрытие рук «приглашение» двумя руками и поочередно;
- шаг с подскоком;
- галоп;
- подскок;
- «ковырялочка»;
- «елочка»;
- гармошка;
- «маятник»;
- хлопки в ладоши.

Элементы историко-бытового танца

- положение рук, придерживая юбку;
- поклон на музыкальный размер 4/4 - 2 такта.

Парные композиции

Знакомство с основными правилами поведения в парном танце. Воспитание уважительного отношения партнеров друг к другу. Развитие навыков исполнения парного танца. Изучение парных танцев.

- приглашение на танец;
- постановка исполнителей в паре;
- положение корпуса: лицом друг к другу, лицом по линии танца, лицом против линии танца;
- положения рук: взявшись за одну руку, за две руки, «крест-накрест»;
- ведущая роль партнера.

Массовые композиции

Освоение композиционного пространства. Навыки коллективного исполнительства. Изучение массовых композиций.

Игры с элементами импровизации

Включение в учебный процесс музыкальных игр с элементами импровизации, в которых учащиеся самостоятельно подбирают движения для выражения определенных чувств и эмоций в зависимости от сюжета игры.

«Стоп-игра»

«Море волнуется раз...»

Формы занятий:

- Учебное занятие;

- занятие-игра;
- открытое занятие;
- класс-концерт;
- занятие-экскурсия;
- демонстрация видеоматериалов с комментариями и анализом;
- репетиция.

Планируемые результаты

Предметные:

- выполнять основы классического экзерсиса у станка;
- знать специальную терминологию;
- основные стили и жанры современной хореографии.
- исполнять хореографические этюды в репетиционных и концертных вариантах.
- смогут исполнять танцевальные номера;

Метапредметные:

- разовьют внимание, выносливость;
- научатся слушать и слышать, работать в коллективе;
- смогут сверять свои действия с целью, исправлять свои ошибки самостоятельно, осознавать причины своего успеха и находить выходы из ситуации неуспеха.

Личностные:

- смогут продемонстрировать навыки коммуникации, учиться выполнять различные роли в группе;
- объяснять различные поступки с позиции общечеловеческих ценностей.

Комплекс организационно-педагогических условий:

Материально-техническое обеспечение:

Для успешной реализации программы необходимы следующие средства обучения: хореографический класс (светлый и просторный зал, зеркальная стенка, хореографические станки), аудиоаппаратура, мультимедийная установка, видеотека, аудио- и видеоматериалы, сценические костюмы.

Информационное обеспечение:

- ноутбук, видеопроектор;
- натюрмортный фонд (кувшины, чучела, муляжи фруктов, овощей, природные материалы и т.д.)

Кадровое обеспечение:

- педагог дополнительного образования

Формы аттестации

Этапы оценки результатов:

- предварительный - в начале учебного года, либо перед изучением новой темы;
- промежуточный - контрольные задания, показательные занятия;
- итоговый – в конце учебного года.

Формы представления результатов программы:

- открытое занятие;
- проведение класс - концертов в конце учебного года;
- отчетный концерт;

- концертные выступления на праздничных мероприятиях центра и округа;
- участие в хореографических фестивалях и конкурсах.

Оценочные материалы:

Мониторинг педагогической деятельности является обязательным для педагога дополнительного образования в целях качественной реализации образовательной программы. Согласно нормативным документам по дополнительному образованию, диагностика проводится на трёх этапах: в начале, в середине и в конце учебного года.

В программе были использованы диагностики:

- «Диагностика развития индивидуальности ребенка» Асташкина Е.В.
- «Диагностика музыкального развития» Чудинова О.В.
- «Диагностика креативности» Гилфорд Дж.
- «Диагностика творческого мышления» Торенс Э.П.
- «Какой у нас коллектив» Лутошкин А.Н.
- «Диагностика уровня творческой активности» Рожков М.И.

Основной формой предоставления результата является танцевальный номер. В диагностике по программе танцевальный номер оценивается по следующим критериям:

- музыкальность и ритмичность исполнения,
- техничность исполнения,
- синхронность исполнения,
- линии и пластика,
- артистизм исполнения,
- культура артиста.

Данные материалы по диагностике помогают не только фиксировать и отслеживать результаты обучения и продвижения обучающихся, но и предъявлять к участникам образовательной деятельности единые требования.

Методическое обеспечение:

Первый год обучения

Содержание программы строится на приоритетном использовании игровых методов и приемов, обеспечивающих ситуацию успеха для каждого воспитанника, что способствует интеллектуальному, эмоциональному и индивидуальному развитию ребенка. Учебный материал также преподносится в игровой форме. Все используемые игры способствуют оптимальной подготовке организма к более высоким психическим и физическим нагрузкам. Чередование развивающих игр и физической нагрузки сбалансировано таким образом, чтобы учащиеся не переутомлялись во время занятий, а также прочно усваивали материал.

Перед началом каждого занятия руководитель должен проверить внешний вид детей, проследить, чтобы все были аккуратно причесаны, одеты в соответствующую форму, сняли различные украшения (серьги, цепочки, браслеты, часы), которые могут послужить помехой на занятиях и стать причиной травм.

По мере освоения учебного материала, оценив творческие способности детей, руководитель может осуществлять постановочную работу, опираясь на уже усвоенный материал.

Второй год обучения

Второй год обучения имеет определяющее значение в процессе обучения современному танцу, поскольку именно в этот период закладывается основа данного раздела.

Это касается как навыков, которым будут обучаться учащиеся, так и заинтересованности воспитанников в процессе обучения, их мотивации. Для них появляется новый предмет, новая техника современного танца, поэтому педагогу крайне важно увлечь учащихся, создать в классе особую творческую атмосферу сотрудничества и взаимоподдержки, а также показать заинтересованность и ожидание творческой активности от каждого учащегося. При построении урока преподавателю следует учитывать степень психофизического развития учащихся, а также опираться на общий уровень хореографической подготовки класса, группы в целом. Задача каждого урока должна быть по силам учащимся, иначе у детей быстро снижается интерес к занятиям. Также следует учитывать и рационально дозировать физическую нагрузку, избегая перенапряжения детей. Важно помнить, что положительные ожидания от каждого учащегося производят огромный развивающий эффект. Учитывая возрастные особенности учащихся в построении урока следует избегать монотонности, чередовать различные по характеру движения, периодически включать в урок творческие задания и импровизацию.

Третий год обучения

На третьем году обучения продолжается работа над качеством и чистотой исполнения пройденного ранее материала. Идет дальнейшее развитие выносливости и силы мышц за счет выполнения упражнений в более быстром темпе и увеличения общего количества повторов. Движения и положения сочетаются в небольшие комбинации с простым ритмическим рисунком, упражнения исполняются в сочетании с позициями рук. Вводятся новые элементы, усложняется координация. Важным моментом в процессе обучения является импровизация. На уроке учащимся предлагается разнохарактерный музыкальный материал, выбирается тема или конкретный образ. Учащиеся должны проявить себя, используя знания, полученные на уроке.

Календарный учебный график

1 г.о.					
Дата	Тема	Количество часов			
		Общее	Теория	Практика	Контроль
сентябрь	Вводное занятие. Беседа по технике безопасности.	3	3	-	-
	Разминка и ее значение на уроке хореографии	3	1	2	-
	Постановка корпуса. Позиции ног: выворотные (I, II) и не выворотные (VI, II)	3	0,5	2,5	-
	Упражнения на развитие силы мышц рук	3	0,5	2,5	-
	Упражнения на развитие силы мышц ног	3	0,5	2,5	-
	Упражнения на напряжение и расслабление мышц	3	0,5	2,5	-
	Упражнения для растяжки мышц ног	3	0,5	2,5	-
	Шаги, марш, бег по кругу	3	0,5	2,5	-
т я с	Рисунок танца: колонна, шеренга,	3	0,5	2,5	-

	диагональ				
	Элементы растяжки через игровые упражнения, комбинации «Бабочка», «Лягушка»	3	0,5	2,5	-
	Выворотное и не выворотное положение ног	3	0,5	2,5	-
	Развитие новизны мышечных ощущений. Постановка корпуса лежа	3	0,5	2,5	-
	Развитие новизны мышечных ощущений. Постановка корпуса сидя	3	0,5	2,5	-
	Повторение пройденного материала. Упражнения на растяжку	3	-	3	-
	Повторение пройденного материала. Шаги, прыжки, бег по диагонали	3	-	3	-
	Повторение пройденного материала. Упражнения для развития гибкости	3	-	3	-
	Закрепление пройденного материала	3	-	3	-
Ноябрь	Игра «Цапли и лягушки»	3	1	2	
	Танцевальные тренажи	3	-	-	3
	Упражнения на укрепление стопы, на развитие выворотности ног	3	0,5	2,5	-
	Упражнения на укрепление мышц спины «Лодочка», «Корзинка»	3	0,5	2,5	-
	Упражнения на развитие танцевального шага	3	0,5	2,5	-
	Творческое задание «Моя комбинация» все вместе	3	0,5	2,5	-
	Упражнения на развитие подвижности коленного и голеностопного суставов	3	0,5	2,5	-
	Повторение пройденного материала	3	-	3	-
Декабрь	Творческое задание «Моя комбинация»	3	-	3	-
	Повторение пройденного материала. Упражнения на растяжку	3	-	3	-
	Повторение пройденного материала. Прыжки	3	-	3	-
	Повторение пройденного материала. Упражнения для развития гибкости	3	-	3	-
	Повторение пройденного материала. Шаги, прыжки, бег по диагонали	3	-	3	-
	Закрепление пройденного материала	3	-	3	-
	Подготовка к открытому уроку	3	-	3	-
	Открытый урок	3	-	-	3
	Подведение итогов за первое полугодие. Беседа об истории танца и	3	3	-	-

	танцевальных стилях				
Итого за 1-ое полугодие:		102	16	80	6
Январь	Восстановление физической формы. Повторение материала прошлого полугодия	3	-	3	-
	Упражнения в диагонали. Прыжки, махи	3	1	2	-
	Растяжка. Шпагат. Работа в парах	3	0,5	2,5	-
	Постановка корпуса. Позиции рук и ног.	3	0,5	2,5	-
	Упражнения на развитие силы мышц рук, ног	3	0,5	2,5	-
	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса	3	0,5	2,5	-
	Упражнения на развитие силы мышц рук, ног	3	1	2	-
	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса	3	-	3	
Февраль	Позиции рук в классическом танце: подготовительное положение, постановка кисти	3	0,5	2,5	-
	Элементы народно-сценического танца: «ковырялочка»;	3	0,5	2,5	-
	Наклон корпуса в сторону по правилам классического экзерсиса	3	-	3	-
	Элементы народно-сценического танца: «елочка»	3	0,5	2,5	-
	Положение рук на поясе, как элемент народного танца.	3	0,5	2,5	-
	Танцевальный класс как сценическое пространство.	3	0,5	2,5	-
	Передвижение в пространстве класса по кругу	3	0,5	2,5	-
	Передвижение в пространстве в центр круга, из центра круга	3	0,5	2,5	-
Март	Рисунок танца: круг в круге, «спираль»	3	0,5	2,5	-
	Упражнения в диагонали. Прыжки, махи, бег. Махи с места.	3	1	2	-
	Растяжка. Шпагат. Работа в парах. Растяжка у стены	3	0,5	2,5	-
	Постановка корпуса. Позиции рук и ног. Плие на выдержку.	3	-	3	
	Урок-игра на развитие импровизации.	3	0,5	2,5	-
	Игры на внимание, слух.	3	0,5	2,5	-
	Физическая подготовка. Пресс, планка	3	0,5	2,5	-
	Повторение и закрепление изученного материала	3	0,5	2,5	-

	Контрольный урок	3	-	-	3
Апрель	Элементы народно сценического танца: гармошка; хлопки в ладоши	3	-	3	-
	Элементы современного танца	3	-	3	-
	Разучивание подвижных комбинаций	3	0,5	2,5	-
	Упражнения на развитие выворотности ног, танцевального шага	3	-	3	-
	Разучивание элементов танца	3	0,5	2,5	-
	Повторение пройденного материала	3	0,5	2,5	-
	Упражнения на развитие подвижности голеностопного сустава	3	-	3	-
	Положение корпуса в паре: лицом друг к другу, лицом по линии танца, лицом против линии танца	3	-	3	-
Май	Развитие навыков исполнения группового танца	3	0,5	2,5	-
	Разучивание рисунков танца	3	0,5	2,5	-
	Разучивание танцевальных движений	3	-	3	-
	Применение различных рисунков танца	3	-	3	-
	Перестроения с одного на другой рисунок в танце.	3	-	3	-
	Закрепление пройденного материала	3	-	3	-
	Подготовка к класс-концерту	3	-	3	-
	Класс-концерт	3	-	-	3
Итого за 2-ое полугодие:		123	14	103	6
Итого за учебный год:		225	30	183	12
Летний период					
Июнь	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, спины	3	-	3	-
	Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов	3	-	3	-
	Элементы растяжки через игровые упражнения, комбинации «Бабочка», «Лягушка»	3	-	3	-
	Упражнения на развитие силы мышц рук	3	-	3	-
	Упражнения на развитие силы мышц ног	3	-	3	-
	Изучение партерного экзерсиса в хореографических этюдах «Зоопарк»	3	1	2	-
	Элементы растяжки через игровые упражнения, комбинации «Солнышко»	3	-	3	-

	Повторение партерного экзерсиса в хореографических этюдах «Зоопарк»	3	-	3	-
Июль	Повторение танцевальных упражнений	3		3	
	Подготовка к зачетному занятию	3	-	3	-
	Зачетное занятие по теме «Партерный экзерсис»	3	-	-	3
Итого за летний период:		33	1	29	3
ИТОГО ЗА ГОД:		258	31	212	15

2 г.о.

Дата	Тема	Количество часов			
		Общее	Теория	Практика	Контроль
Сентябрь	Вводное занятие. Беседа по технике безопасности.	3	2	1	-
	Поклон. Игра на знакомство «А я умею...»	3	1	2	-
	Рисунок танца: шахматный порядок, круг	3	1	2	
	Разминка и ее значение на уроке хореографии	3	1	2	-
	Постановка корпуса. Позиции ног: выворотные (I, II) и не выворотные (VI, II)	3	-	3	-
	Марш	3	1	2	-
	Развитие новизны мышечных ощущений. Постановка корпуса лежа, сидя	3	-	3	-
	Вытянутые и сокращенные стопы	3	-	3	-
	Танцевальная фигура «змейка», как способ перестроения из одного рисунка танца в другой	3	1	2	-
Октябрь	Упражнения на напряжение и расслабление мышц	3	-	3	-
	Упражнения для растяжки мышц ног	3	-	3	-
	Шаги, марш, бег по кругу	3	-	3	-
	Понятие en face (фр. <i>en face</i> — лицом к зрителю)	3	2	1	-
	Рисунок танца: колонна, шеренга, диагональ	3	1	2	-
	Упражнения на развитие силы мышц рук, ног	3	1	2	-
	Элементы растяжки через игровые упражнения, комбинации «Бабочка», «Лягушка»	3	1	2	-
	Повторение и закрепление пройденного материала, подготовка к открытому уроку	3	-	3	-
	Участие в мероприятии «Осенний дэнс»	3	-	3	-
Ноябрь	Танцевальные тренажи. Разучивание.	3	1	-	2
	Танцевальные тренажи. Разучивание элементов танца.	3	0,5	2,5	-

	Танцевальные тренажи. Повторение	3	-	3	-
	Танцевальные тренажи. Разучивание шагов.	3	0,5	2,5	-
	Танцевальные тренажи. Разучивание движений рук.	3	0,5	2,5	-
	Танцевальные тренажи. Повторение	3	-	3	-
	Танцевальные тренажи. Отработка движений, работа над ошибками	3	0,5	2,5	-
	Упражнения на внимание и слух ритма.	3	1	2	-
Декабрь	День игр на сплоченность, внимание, зрение, слух	3	1	2	-
	Танец «В движении». Разучивание элементов.	3	-	3	-
	Танец «В движении». Разучивание комбинаций	3	-	3	-
	Танец «В движении». Разводка рисунков.	3	-	3	-
	Танец «В движении». Повторение пройденного материала.	3	0,5	2,5	-
	Танец «В движении». Отработка движений	3	0,5	2,5	-
	Закрепление пройденного материала. Подготовка к открытому уроку	3	-	3	-
	Открытый урок	3	1	-	2
	Подведение итогов за первое полугодие. Беседа об истории танца и танцевальных стилях	3	3	-	-
Итого за 1-ое полугодие:		105	22	79	4
Январь	Упражнения в диагонали. Прыжки, махи	3	1	2	-
	Растяжка. Шпагат. Работа в парах	3	0,5	2,5	-
	Постановка корпуса. Позиции рук и ног.	3	1	2	-
	Параллельные позиции ног в современном танце	3	1	2	-
	Упражнения на развитие силы мышц рук, ног	3	0,5	2,5	-
	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса	3	0,5	2,5	-
Февраль	Позиции рук в jazz-танце	3	1	2	-
	Позиции рук в классическом танце: подготовительное положение, постановка кисти	3	0,5	2,5	-
	Элементы народно-сценического танца: «ковырялочка»; «елочка»	3	1	2	-
	Наклон корпуса вперед, в сторону по правилам классического экзерсиса	3	0,5	2,5	-
	Положение рук на поясе, как элемент народного танца. Раскрывание рук «приглашение» двумя руками и поочередно	3	0,5	2,5	-

	Танцевальный класс как сценическое пространство.	3	1	2	-
	Передвижение в пространстве класса по кругу, в центр круга, из центра круга.	3	1	2	-
	Рисунок танца: круг в круге, «спираль».	3	1	2	-
Март	Упражнения в диагонали. Прыжки, махи, бег. Махи с места.	3	0,5	2,5	-
	Растяжка. Шпагат. Работа в парах. Растяжка у стены	3	0,5	2,5	-
	Постановка корпуса. Позиции рук и ног. Плие на выдержку.	3	0,5	2,5	-
	Урок-игра на развитие импровизации.	3	1	2	-
	Упражнения на развитие силы мышц рук, ног, тренажи.	3	1	2	-
	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. Планка.	3	0,5	2,5	-
	Повторение и закрепление изученного материала	3	-	3	-
	Контрольный урок	3	1	-	2
Апрель	Элементы народно сценического танца: гармошка; «маятник»; хлопки в ладоши	3	1	2	-
	Элементы современного танца.	3	-	3	-
	Комплекс упражнений, исполняемых в парах	3	0,5	2,5	-
	Упражнения на развитие выворотности ног, танцевального шага	3	0,5	2,5	-
	Этюды с воображаемыми предметами	3	0,5	2,5	-
	Элементы танца в стиле Hip-Hop	3	0,5	2,5	-
	Упражнения на развитие подвижности голеностопного, коленного, тазобедренного суставов	3	-	3	-
	Развитие навыков исполнения парного танца. Работа в паре в современном танце.	3	-	3	-
	Положение корпуса в паре: лицом друг к другу, лицом по линии танца, лицом против линии танца	3	0,5	2,5	-
Май	Положения рук в паре: взявшись за одну руку, за две руки, «крест-накрест»	3	0,5	2,5	-
	Развитие навыков исполнения группового танца. Ведущие и второстепенные роли	3	0,5	2,5	-
	Упражнения на укрепление мышц спины	3	0,5	2,5	-
	Повторение пройденного материала.	3	-	3	-
	Изучение зарисовки современного танца	3	-	3	-
	Повторение пройденного материала. Элементы современного танца	3	-	3	-
	Закрепление пройденного материала. Подготовка к класс-концерту	3	-	3	-

	Класс-концерт	3	1	-	2
Итого за 2-ое полугодие:		117	22	91	4
Итого за учебный год:		222	44	170	8
Летний период					
Июнь	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса	3	-	3	-
	Упражнения для развития гибкости плечевого сустава	3	-	3	-
	Упражнения на укрепление мышц спины	3	-	3	-
	Упражнения для развития гибкости поясного сустава	3	-	3	-
	Партерный экзерсис. Комплекс упражнений, исполняемых в парах	3	-	3	-
	Элементы растяжки через игровые упражнения, комбинации «Бабочка», «Лягушка»	3	-	3	-
	Упражнения на развитие силы мышц рук, ног	3	-	3	-
	Изучения рисунков танца	3	-	3	-
	Работа с различными рисунками танца, переходы с одного на другой.	3	1	2	-
Июль	Упражнения на напряжение и расслабление мышц	3	-	3	-
	Повторение и закрепление изученного материала	3	-	3	-
	Зачетное занятие. Повторение танцевальных тренажей и комбинаций	3	1	-	2
Итого за летний период:		36	2	32	2
ИТОГО ЗА ГОД:		258	46	202	10

3 г.о.

Дата	Тема	Количество часов			
		Общее	Теория	Практика	Контроль
Сентябрь	Вводное занятие. Беседа по технике безопасности.	3	2	1	-
	Поклон. Игра на знакомство «А я умею...»	3	1	2	-
	Рисунок танца: шахматный порядок, круг	3	1	2	-
	Разминка и ее значение на уроке хореографии	3	1	2	-
	Постановка корпуса. Позиции ног: выворотные (I, II) и не выворотные (VI, II)	3	-	3	-
	Марш	3	1	2	-
	Развитие новизны мышечных ощущений. Постановка корпуса лежа, сидя	3	-	3	-
	Вытянутые и сокращенные стопы	3	-	3	-
	Танцевальная фигура «змейка», как способ перестроения из одного рисунка танца в другой	3	1	2	-

Октябрь	Упражнения на напряжение и расслабление мышц	3	-	3	-
	Упражнения для растяжки мышц ног	3	-	3	-
	Шаги, марш, бег по кругу	3	-	3	-
	Понятие en face (фр. <i>en face</i> — лицом к зрителю)	3	2	1	-
	Рисунок танца: колонна, шеренга, диагональ	3	1	2	-
	Упражнения на развитие силы мышц рук, ног	3	1	2	-
	Элементы растяжки через игровые упражнения, комбинации «Бабочка», «Лягушка»	3	1	2	-
	Повторение и закрепление пройденного материала, подготовка к открытому уроку	3	-	3	-
	Участие в мероприятии «Осенний дэнс»	3	-	3	-
Ноябрь	Танцевальные тренажи. Разучивание.	3	1	-	2
	Танцевальные тренажи. Разучивание элементов танца.	3	0,5	2,5	-
	Танцевальные тренажи. Повторение	3	-	3	-
	Танцевальные тренажи. Разучивание шагов.	3	0,5	2,5	-
	Танцевальные тренажи. Разучивание движений рук.	3	0,5	2,5	-
	Танцевальные тренажи. Повторение	3	-	3	-
	Танцевальные тренажи. Отработка движений, работа над ошибками	3	0,5	2,5	-
	Упражнения на внимание и слух ритма.	3	1	2	-
Декабрь	День игр на сплоченность, внимание, зрение, слух	3	1	2	-
	Танец «В движении». Разучивание элементов.	3	-	3	-
	Танец «В движении». Разучивание комбинаций	3	-	3	-
	Танец «В движении». Разводка рисунков.	3	-	3	-
	Танец «В движении». Повторение пройденного материала.	3	0,5	2,5	-
	Танец «В движении». Отработка движений	3	0,5	2,5	-
	Закрепление пройденного материала. Подготовка к открытому уроку	3	-	3	-
	Открытый урок	3	1	-	2
	Подведение итогов за первое полугодие. Беседа об истории танца и танцевальных стилях	3	3	-	-
Итого за 1-ое полугодие:		105	22	79	4
Январь	Упражнения в диагонали. Прыжки, махи	3	1	2	-

	Растяжка. Шпагат. Работа в парах	3	0,5	2,5	-
	Постановка корпуса. Позиции рук и ног.	3	1	2	-
	Параллельные позиции ног в современном танце	3	1	2	-
	Упражнения на развитие силы мышц рук, ног	3	0,5	2,5	-
	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса	3	0,5	2,5	-
Февраль	Позиции рук в jazz-танце	3	1	2	-
	Позиции рук в классическом танце: подготовительное положение, постановка кисти	3	0,5	2,5	-
	Элементы народно-сценического танца: «ковырялочка»; «елочка»	3	1	2	-
	Наклон корпуса вперед, в сторону по правилам классического экзерсиса	3	0,5	2,5	-
	Положение рук на поясе, как элемент народного танца. Раскрывание рук «приглашение» двумя руками и поочередно	3	0,5	2,5	-
	Танцевальный класс как сценическое пространство.	3	1	2	-
	Передвижение в пространстве класса по кругу, в центр круга, из центра круга.	3	1	2	-
	Рисунок танца: круг в круге, «спираль».	3	1	2	-
Март	Упражнения в диагонали. Прыжки, махи, бег. Махи с места.	3	0,5	2,5	-
	Растяжка. Шпагат. Работа в парах. Растяжка у стены	3	0,5	2,5	-
	Постановка корпуса. Позиции рук и ног. Плие на выдержку.	3	0,5	2,5	-
	Урок-игра на развитие импровизации.	3	1	2	-
	Упражнения на развитие силы мышц рук, ног, тренажи.	3	1	2	-
	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. Планка.	3	0,5	2,5	-
	Повторение и закрепление изученного материала	3	-	3	-
	Контрольный урок	3	1	-	2
Апрель	Элементы народно сценического танца: гармошка; «мятник»; хлопки в ладоши	3	1	2	-
	Элементы современного танца.	3	-	3	-
	Комплекс упражнений, исполняемых в парах	3	0,5	2,5	-
	Упражнения на развитие выворотности ног, танцевального шага	3	0,5	2,5	-
	Этюды с воображаемыми предметами	3	0,5	2,5	-
	Элементы танца в стиле Hip-Hop	3	0,5	2,5	-
	Упражнения на развитие подвижности	3	-	3	-

	голеностопного, коленного, тазобедренного суставов				
	Развитие навыков исполнения парного танца. Работа в паре в современном танце.	3	-	3	-
	Положение корпуса в паре: лицом друг к другу, лицом по линии танца, лицом против линии танца	3	0,5	2,5	-
Май	Положения рук в паре: взявшись за одну руку, за две руки, «крест-накрест»	3	0,5	2,5	-
	Развитие навыков исполнения группового танца. Ведущие и второстепенные роли	3	0,5	2,5	-
	Упражнения на укрепление мышц спины	3	0,5	2,5	-
	Повторение пройденного материала.	3	-	3	-
	Изучение зарисовки современного танца	3	-	3	-
	Повторение пройденного материала. Элементы современного танца	3	-	3	-
	Закрепление пройденного материала. Подготовка к класс-концерту	3	-	3	-
	Класс-концерт	3	1	-	2
Итого за 2-ое полугодие:		117	22	91	4
Итого за учебный год:		222	44	170	8
Летний период					
Июнь	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса	3	-	3	-
	Упражнения для развития гибкости плечевого сустава	3	-	3	-
	Упражнения на укрепление мышц спины	3	-	3	-
	Упражнения для развития гибкости поясного сустава	3	-	3	-
	Партерный экзерсис. Комплекс упражнений, исполняемых в парах	3	-	3	-
	Элементы растяжки через игровые упражнения, комбинации «Бабочка», «Лягушка»	3	-	3	-
	Упражнения на развитие силы мышц рук, ног	3	-	3	-
	Изучения рисунков танца	3	-	3	-
	Работа с различными рисунками танца, переходы с одного на другой.	3	1	2	-
Июль	Упражнения на напряжение и расслабление мышц	3	-	3	-
	Повторение и закрепление изученного материала	3	-	3	-
	Зачетное занятие. Повторение танцевальных тренажей и комбинаций	3	1	-	2
Итого за летний период:		36	2	32	2
ИТОГО ЗА ГОД:		258	46	202	10

В зависимости от уровня подготовки учащихся, темы занятия и материал могут меняться.

В условиях работы дистанционно необходимо: компьютер, телефон, камера, подключение к интернету, колонка; программы для связи с родителями и учащимися (WhatsApp, Instagram), программы для редактирования музыки и видео.

Список источников

Литература для педагога:

1. Алексеева Л.Н. Танцы для детей. М.: Советская Россия. 1982г.
2. Богомолова Л.В. Основы танцевальной культуры. М.: Новая школа. 1993г.
3. Бочаров А.И., Лопухов А.В., Ширлев А.В. Основы характерного танца. – М., 2006
4. Ваганова А.Я. Основы классического танца. Л. Искусство., 1980г.
5. Веденеева И.В. Будь молодой и грациозной. М.: Молодая гвардия. 1986г.
6. Интегрированные занятия с детьми 6-8 лет: Книга для педагогов дополнительного образования и учителей начальных классов/Под ред. Т.С.Комаровой. – 2-е изд. – М.: АРКТИ, 2003. – 96 с. (Развитие и воспитание дошкольника).
7. Молодёжная эстрада. Танцуем, играем, поём. ЗАО РИФМЭ. 2000г.
8. Программа для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. М.: Просвещение. 1986г.
9. Резникова З.П. Спорт, спорт, спорт. М.: Советская Россия. 1980г.
10. Руднева С. Фиш Э. Ритмика Музыкальное движение. – М., 1972
11. Смирнова А. Искусство балетмейстера. – М., 1984
12. Танцы для детей. – М., 1982
13. Танцы – начальный курс. – М., 2001
14. Тарасов Н. Классический танец. – СПб., 2005
15. Хуторской А.В. Ключевые компетенции как компонент личностно-ориентированной парадигмы образования // Ученик в обновляющейся школе. Сборник научных трудов.— М.: ИОСО РАО, 2002. – С. 135-157.
16. Хуторской А.В. Статья «Технология проектирования ключевых компетенций и предметных компетенций». // Интернет - журнал "Эйдос".
17. Ярмолевич Л, И. Классический танец. Ленинград «Музыка».

Литература для родителей:

1. Алексеева Л.Н. Танцы для детей. М.: Советская Россия. 1982г.
2. «В ритме Танца». Просвещение. 1983г.
3. Иваницкий А.В., Матов В.В., Иванова О.А., Шаграбарова. Н.И. «Ритмическая гимнастика». Москва. Советский спорт. 1989г.

Литература для детей:

1. Белкина С.И., Ломова Т.П. «Музыка и движение» Москва. Просвещение. 1983г
2. «В ритме Танца». Просвещение. 1983г.
3. Иваницкий А.В., Матов В.В., Иванова О.А., Шаграбарова. Н.И. «Ритмическая гимнастика». Москва. Советский спорт. 1989г.
4. Кажурова А.И. Здравствуй детство. Песни. Игры. Танцы. Для детей младшего возраст «Музыка». Москва 1983г.