

Муниципальное казенное учреждение  
«Управление образования Администрации Северодвинска»

Муниципальное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Детский центр культуры»

Принято на заседании  
педагогического совета  
от 18.04.2024  
Протокол № 5

Утверждаю  
Директор МАОУ ДО «ДЦК»

---

Левченко Е.Б.

Приказ МАОУ ДО «ДЦК»  
от 19.04.2024 № 34-увр

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
художественной направленности  
«Танцевальный марафон»**

Возраст обучающихся 12-15 лет  
Срок реализации 4 года

Автор-составитель:  
Мурзина Татьяна Владимировна,  
педагог дополнительного образования

Северодвинск  
2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцевальный марафон» имеет художественную направленность и разработана для детей 7-12 лет. Программа направлена на формирование и развитие творческих способностей, формировании физических, хореографических и музыкальных данных, устойчивой мотивации детей через обучение хореографии.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцевальный марафон» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

- Федеральным законом Российской Федерации от 14.07. 2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»,

- Федеральным проектом «Успех каждого ребенка» - Приложение к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 № 3;

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р),

- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629),

- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ (приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391),

- Профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда России от 22 сентября 2021 г. № 652н),

- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242),

- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных

общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы в области физической культуры и спорта (ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания) (2021 год),

- Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (письмо Министерства просвещения РФ от 31.01.2022 №ДГ-245/06,

- Методическими рекомендациями Федерального государственного бюджетного научного учреждения «Институт изучения детства, семьи и воспитания» «Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной программы» (2023 год),

- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4. 3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28),

- Уставом МАОУ ДО «ДЦК», утвержденным распоряжением муниципального казенного учреждения «Управление образования Администрации Северодвинска» от 12.04.2023 № 212-р;

- Положением о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах, реализуемых в муниципальном автономном образовательном учреждении дополнительного образования «Детский центр культуры», утвержденным приказом МАОУ ДО «ДЦК» от 04.02.2020 № 24/1-од;

- Положением о промежуточной аттестации и текущем контроле муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Детский центр культуры», утвержденным приказом МАОУ ДО «ДЦК» от 25.05.2020 № 56/1-од;

и с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся на занятиях художественной направленности и спецификой работы учреждения.

## **Актуальность программы**

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Танцевальный марафон» обусловлена социальным заказом.

На основании опроса обучающихся и их родителей (законных представителей) по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Аллегро» выявлено, что 100% респондентов выступили за продолжение обучения хореографическому искусству по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Танцевальный марафон».

Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка, его творческих возможностей, креативности. Обучение танцами формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, предоставляют понимание об актёрском мастерстве. Занятия хореографией обладают большой оздоровительно-гигиенической значимостью. Музыкальный ритм организует движения, повышает настроение обучающихся. Положительные эмоции стимулируют желание осуществлять движения энергичнее, что усиливает их воздействие на организм, способствует повышению работоспособности, а также оздоровлению и активному отдыху.

На хореографических занятиях обучающийся учится адекватно воспринимать окружающую действительность, противостоять стрессовым ситуациям, становится работоспособным, дисциплинированным, расширяет кругозор. Результаты хореографического обучения находят отражение при проведении культурно-массовых мероприятий, что в совокупности, обеспечивает наибольший воспитательный эффект. Исходя из сказанного, существует необходимость использования хореографии в качестве одного из основных средств формирования гармоничной личности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцевальный марафон» имеет большой воспитывающий и развивающий потенциал, обеспечивает условия для гармоничного общекультурного развития обучающихся, служит воспитанию качеств гражданина и патриота своего края, толерантного отношения к иным культурам. Формирование знаний о культуре своей страны средствами хореографии способствует развитию гражданской идентичности, пониманию ценностей российской культуры и культуры других

стран. Цели и задачи воспитательной работы, а также ожидаемые результаты сформулированы в соответствующих разделах программы.

Усвоение знаний о нормах, духовно-нравственных ценностях, традициях обеспечивается информированием детей и организацией общения между ними. Формирование и развитие личностных отношений к нравственным нормам реализуется через вовлечение детей в различную деятельность, организацию их активностей. Опыт нравственного поведения, практика реализации нравственных позиций, обеспечивают формирование способности к нравственному отношению к собственному поведению и действиям других людей. Основной формой воспитательной деятельности в детском объединении является учебное занятие. В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программы обучающиеся: усваивают необходимую информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

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

### **Возможность использования программы в других образовательных системах**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцевальный марафон» реализуется в рамках муниципального образовательного учреждения дополнительного образования «Детский центр культуры».

## Цель образовательной программы

Целью данной программы является развитие творческих способностей и формирование физических, хореографических и музыкальных данных через обучение основам классической хореографии.

Поставленная цель достигается с помощью решения следующих задач:

### 1. Обучающие задачи:

- изучить базовую хореографическую терминологию в области классического танца;
- сформировать базовые хореографические умения у обучающихся в классическом и современном танце;
- сформировать практические умения и навыки в различных видах музыкально-творческой, танцевальной и исполнительской деятельности;
- сформировать у обучающихся навыки выразительности исполнения и передачи образа.

### 2. Развивающие задачи:

- развить физические данные обучающихся;
- сформировать художественно-образное восприятие и мышление;
- развить у обучающихся способности к творческому самовыражению через овладение основами хореографии;
- сохранить и укрепить здоровье детей.

### 3. Воспитательные задачи:

- развить эстетический вкус у обучающихся;
- воспитать интерес к танцевальному искусству;
- воспитать патриотические чувства, познакомить с элементами различных национальных культур;
- воспитать культуру общения, личную и коллективную ответственность у обучающихся;
- воспитать волевые качества обучающихся: целеустремленность, настойчивость, трудолюбие, упорство, дисциплинированность;
- воспитать культуру здорового образа жизни;
- приобщить подрастающее поколение к ценностям мировой культуры и искусства.

## **Отличительные особенности программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцевальный марафон» реализуется в рамках художественной направленности дополнительного образования, которая определяет ее предметно-тематическое содержание, преобладающие виды деятельности учащихся и требования к результатам освоения программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцевальный марафон» в соответствии с уровнем сложности содержания относится к базовому уровню.

Основные идеи, на которых базируется программа.

Программа рассчитана на детей, разных по уровню умения и вне зависимости от их природных способностей, не имеющих ограничений на двигательную деятельность в связи с проблемами в состоянии здоровья. Программа проявляет определенную гибкость в подходе к каждой конкретной группе детей, учитывая при этом состав группы, физические данные и возможности детей.

Содержание материала постепенно усложняется. Каждый последующий год обучения педагог возвращается к пройденному материалу на более высоком уровне, на новом музыкальном материале с учетом возрастных особенностей детей. Репертуар для каждой группы воспитанников подбирается педагогом с учетом возрастных, психологических особенностей детей, их физических данных.

Учебный процесс ориентирован на личность ребенка, его индивидуальные склонности, способности и особенности, что позволяет выстроить в коллективе особую атмосферу сотрудничества, взаимодействия и заинтересованности в творческой активности каждого учащегося.

Комплексность программы в связи с изучением классического и современных направлений танца. Классический танец – это главная система выразительных средств балетного искусства, выработанная великим педагогом классического танца А. Вагановой. Предмет «классический танец» является фундаментом всего комплекса танцевальных дисциплин, источником высокой исполнительской культуры. В процессе обучения развиваются физические данные учащихся, формируются необходимые технические навыки, накапливается определенный запас лексики. Занятия классическим танцем оказывают также воспитательное

воздействие: у учеников вырабатываются такие качества, как трудолюбие, целеустремленность, творческая дисциплина, аккуратность. Современная хореография – динамичная развивающаяся система, включающая в себя технику джаз-модерн и contemporary dance. Она создаёт достаточную свободу в выборе лексического материала, именно эта особенность позволяет создать свой выразительный язык движений. Занятия современным танцем способствуют не только физическому развитию детей, но и создают возможность для творческой самореализации личности, так как танец позволяет создавать свою собственную философию, даёт возможность представить свой взгляд на мир.

Программа реализуется на следующих педагогических принципах:

– принцип системности и преемственности в обучении предполагает постепенное развитие хореографических способностей и физических данных от простого к сложному;

– принцип реализации творческих потребностей обучающихся направлен на создание условий для развития у детей творческих способностей и творческого потенциала в целом. В процессе обучения у детей происходят изменения, как в физическом развитии, так и в расширении кругозора, формирование эстетического вкуса, повышается уверенность в себе;

– принцип дифференциации и индивидуализации направлен на учет возрастных и индивидуальных особенностей ребенка, создание ситуации успеха для каждого ребенка в сочетании с разумной требовательностью к выполнению конкретных задач;

– принцип систематичности и последовательности ориентирует на формирование знаний, умений, навыков в определенном порядке, когда каждый элемент учебного материала равномерно и соразмерно развивает хореографические способности детей, не нарушая логической цепочки;

– принцип сознательности и активности. Его реализация обеспечивает формирование стойкого интереса к общей цели и конкретным задачам занятий, воспитание творческого отношения к освоению программы, инициативы и самостоятельности;

– принцип содружества, взаимодействия детей и взрослых в области образования и досуга нацелен на формирование коллектива единомышленников,

объединенного едиными целями, ценностными установками, сложившейся системой взаимодействия.

### Принципы отбора содержания и построения программы

Программа состоит из тематических разделов: вводное занятие, партерная гимнастика, классический танец, акробатика, постановочно-репетиционная деятельность, силовая подготовка, итоговое занятие. Содержание материала постепенно усложняется. Каждый последующий год обучения педагог возвращается к пройденному материалу на более высоком уровне, на новом музыкальном материале с учетом возрастных особенностей детей. С ежегодным усложнением и углублением учебного материала происходит его расширение. Так, начиная со второго года обучения, вводится новый раздел по силовой подготовке.

Образовательные блоки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Танцевальный марафон» предусматривают усвоение теоретических знаний, но, учитывая специфику хореографического искусства, упор в обучении по программе делается на практические занятия. Практические задания способствуют развитию у детей творческих способностей.

Теоретическая часть может включать в себя информацию о правилах исполнения того или иного движения, о хореографической терминологии, историческую справку, сведения о жизни и творчестве выдающихся танцоров, характере музыкальных произведений в сочетании с танцевальными движениями, сценической культуре и т.д.

Практическая часть занимает основное место в содержании программы, включает в себя разучивание и проработка элементов упражнений, танцевальных движений, комбинаций, композиций, закрепление их путем повторения, разучивание и отработку рисунков танца.

Условиями освоения содержания программы являются непрерывность и регулярность занятий, соблюдение принципа доступности изучаемого материала, постепенное усложнение изучаемого материала, также постоянное повторение материала.

Разделы программы изучаются последовательно, но с учетом концентричности, т.е. возвращения к уже изученному материалу и его освоение на более сложном уровне.

Для освоения обучающимися программы «Танцевальный марафон» используются следующие методы:

– метод практического обучения, где в учебно-тренировочной работе осуществляется освоение умений и навыков, связанных с постановочной, репетиционной работой, осуществляется поиск художественного и технического решений;

– метод словесного обучения: рассказ, объяснение, беседа, дискуссия о правильности выполнения того или иного движения/упражнения. С его помощью описывается техника движений, связанная с музыкой, дается терминология, историческая справка;

– наглядные методы обучения: показ танцевальных движений, наблюдение за выполнением преподавателем танцевального движения, демонстрация видеофильмов, видеороликов с танцевальной тематикой (концерты различных коллективов, курсы растяжек, художественные танцевальные фильмы);

– импровизационный метод предполагает сначала раскрепостить детей и впоследствии дать возможность им самим фантазировать и импровизировать под музыку.

### **Характеристика обучающихся**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа базового уровня «Танцевальный марафон» рассчитана на работу с обучающимися в возрасте 12-15 лет без специальных хореографических навыков. Набор и формирование групп осуществляется без вступительных испытаний. Наполняемость групп от 10 до 15 человек. Группы формируются в соответствии с возрастом обучающихся.

На занятиях учитываются возрастные особенности развития обучающихся, физиологических и психологических особенности, присущие среднему школьному возрасту.

Занятия с обучающимися средних классов имеют сложную систему организации, это связано с изменениями физиологических процессов организма в подростковом возрасте. Учебный процесс предполагает более сложную систему развития исполнительских навыков. Большое внимание уделяется повторению и

закреплению материала. В этом возрасте происходит переоценка сил, стремление выделиться, но и стремление к анализу и самоконтролю. Это возраст, когда закладывается отношение к трудолюбию. От педагога требуется особое внимание, осторожность при постановке задач перед детьми: не подчеркивать значение результата, не ориентировать на высокие достижения, но и не сомневаться в возможностях ребенка сделать задание хорошо. С 10-11 лет интенсивно развивается сила мышц. К 12 годам дети становятся выносливыми к динамической работе, т.е. способными поддерживать постоянный уровень мышечного напряжения. Педагогу необходимо выявлять, поддерживать и направлять стремления, увлечения подростков, воспитывать привычку к волевым усилиям – настойчивость, выдержку, уверенность, – давая посильные задания.

Организация урока принимает более профессиональную форму. Экзерсис (тренаж) выполняет функцию разминки и сокращается до 15-20 минут, остальное время урока используется на танцевальные композиции, этюды, работу над мастерством исполнения. Подростки (школьники 6-8 классов) больше отличаются друг от друга, чем дети других возрастов; их рост, физическое и умственное развитие различны.

Этот возраст самый трудный для работы в танцевальном коллективе, и весьма невыгодный с точки зрения творчества. Дети растут, формируются, их фигуры теряют пропорциональность, движения становятся угловатыми. Для учащихся 6-8 классов следует находить особые формы занятий в хореографических коллективах. Тематика постановок для таких детей несколько видоизменяется в сторону большей серьезности, значительности, как по содержанию, так и по технике. Дети такого возраста охотно исполняют роли взрослых в массовых постановках для детей младшего возраста.

Возраст 13-15 лет. Старшие подростки не только познают действительность, но и вырабатывают к ней соответствующее отношение. Представление о жизни, требования к себе и другим превращаются в убеждения, формирующие мировоззрение, которое начинает выступать в качестве основных мотивов в поведении и деятельности. Как отмечают психологи, мышление подростков полно увлечений и страсти. Особенно остро эмоциональность характера проявляется в спорах, в отстаивании своих взглядов. Выражено стремление объединить свои

знания в единую систему и тем самым определить смысл своего существования. Это возраст между детством и юностью, когда осуществляются основные процессы физического созревания. Работая с этой возрастной группой, педагогу необходимо воспитывать волевые качества участников коллектива, поощрять выдержку, упорство, настойчивость. В этом периоде учащимся доступна сложная координация, точность, отчетливость движений. Развивается художественный вкус: не всегда интересны конкретные, приземленные характеры, образы, сюжеты. Это необходимо учитывать при формировании репертуара коллектива.

### **Сроки реализации дополнительной образовательной программы**

Дополнительная общеобразовательная программа «Танцевальный марафон» рассчитана на 4 года обучения. Нагрузка составляет 4 часа в неделю, 144 часа в год. Зачисление обучающихся производится в начале учебного года. В течение учебного года возможно зачисление при наличии свободных мест.

### **Формы и режим и проведения занятий**

В соответствии с нормами СанПин 2.4. 3648-20 занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность занятий – 2 академических часа. Основной формой организации учебной деятельности при реализации программы «Танцевальный марафон» является занятие. Занятия включают в себя теоретическую и практическую части. Теоретическая часть занятий при работе максимально компактна и включает в себя необходимую информацию о теме и предмете знания.

Формы занятий, используемые в рамках программы «Танцевальный марафон», классифицируются следующим образом:

- по количеству детей, участвующих в занятии: коллективное, групповое и индивидуальное занятие; преимущество отдается коллективным занятиям;
- по дидактической цели: вводное занятие, теоретическое занятие (лекция, беседа), практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие.

#### Структура занятия:

1 этап – организационная часть.

Инструктаж по технике безопасности.

2 этап – основная часть.

Постановка цели и задач занятия.

Разминка/разогрев.

Повторение ранее изученного материала.

Изучение и закрепление нового материала.

3 этап – заключительная часть.

Анализ работы.

Рефлексия.

Подведение итогов.

### **Ожидаемые результаты и форма их проверки**

Ожидаемые результаты обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Танцевальный марафон»

#### 1. Предметные:

- знание и правильное исполнение изученных элементов классического танца;
- умение «разложить» комбинацию классического экзерсиса на элементы;
- знание изученной хореографической терминологии классического танца;
- умение передать образ средствами классической хореографии;
- знание и умение правильно выполнять упражнения на развитие физических данных;
- умение ощущать работу мышц при выполнении какого-либо движения, выполнять упражнения в замедленном темпе, фиксировать положение тела и его частей в отдельные моменты двигательного действия.

#### 2. Метапредметные:

- умение выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
- выполнение ритмических комбинаций на высоком уровне;
- умение соотносить темп музыкального произведения и темп движения;
- проявление устойчивого интереса к хореографическому искусству.

#### 3. Личностные:

- формирование мотивации к учебной деятельности;
- проявление дисциплинированности;

- проявление трудолюбия и упорства в достижении целей;
- развитие культуры поведения, общения;
- проявление патриотических чувств;
- проявление дисциплинированности.

Текущий контроль освоения программы проводится в течение учебного года после изучения каждого раздела. Перед началом обучения проходит входная диагностика начального уровня обучающихся. К формам текущего контроля относится контрольное задание в целях контроля практических умений и навыков. опрос, тестовая работа в целях контроля знаний теоретического материала

В целях текущего контроля за результатами освоения программы используются следующие формы оценки: наблюдение и педагогическая оценка выполненного задания.

Оценочные процедуры опираются на следующий общий инструментарий:

Показатели	Критерии	Степень выраженности оцениваемого
<b>Теоретическая подготовка</b>		
1.1. Теоретические знания	Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям	Минимальный уровень (ребенок овладел менее чем 0,5 объема знаний, предусмотренных программой) Средний уровень (объем усвоенных знаний составляет 0,5) Максимальный уровень (ребенок освоил практически весь объем знаний, предусмотренный программой)
1.2. Владение специальной терминологией	Осмысленность правильность использования специальной терминологии	Минимальный уровень (ребенок избегает употребления специальной терминологии) Средний уровень (ребенок сочетает специальную и бытовую терминологию) Максимальный уровень (специальные термины употребляет осознанно в соответствии с их содержанием)
<b>Практическая подготовка</b>		
2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям.	Минимальный уровень (ребенок овладел менее чем 0,5 объема умений и навыков, предусмотренных программой) Средний уровень (объем усвоенных умений и навыков составляет 0,5) Максимальный уровень (ребенок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой)
2.2. Творческие навыки	Креативность выполнении заданий	Начальный (элементарный) уровень развития креативности (ребенок в состоянии выполнить лишь простейшие задания педагога) Репродуктивный уровень (выполняет задания на основе образца) Творческий уровень (выполняет задания с элементами творчества)
<b>Воспитательный компонент</b>		

3.1. Личностные качества	Соответствие принятым в обществе правилам, традициям.	Максимальный уровень: Сформированность духовно-нравственных, этических, гражданско-патриотических качеств, уважительное отношение к родителям, сверстникам, истории страны и малой родины, культурным традициям народа, правилам, принятым в обществе, стремление к саморазвитию и самопознанию, продуктивное сотрудничество с окружающими при решении различных творческих задач. Средний уровень: недостаточная сформированность вышеперечисленных качеств. Низкий уровень: полное или частичное отсутствие вышеперечисленных качеств.
--------------------------	---	--

Баллово-уровневая корреляция:

Минимальный уровень соответствует 1 баллу.

Средний уровень соответствует 2 баллам.

Высокий уровень соответствует 3 баллам.

Фиксация результатов освоения программы осуществляется в диагностических картах. Динамика достижения планируемых результатов отражается в специальном журнале. Оценить результаты освоения программы позволяют контрольно-измерительные материалы.

#### Диагностическая карта

В каждом столбце выставляется от 1 до 3-х баллов.

В конце года все баллы суммируются.

Высокий/средний/низкий уровень освоения программы определяется количеством баллов.

№	Фамилия Имя	Название текущего контроля, дата				Итог
		Входная диагностика 05.09.2023				
1						
2						

#### **Формы контроля и подведения итогов реализации программы**

Промежуточная аттестация проводится в соответствии Положением о промежуточной аттестации и текущем контроле муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Детский центр культуры».

Аттестация состоит из выполнения тестовой работы, определяющей уровень владения теоретическим материалом и практического задания, которое может быть проведено как через учебное занятие, так и отчетный концерт или конкурс.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Содержание (разделы), темы	Количество часов								Всего
		1 год		2 год		3 год		4 год		
		теория	практика	теория	практика	теория	практика	теория	практика	
1.	Вводное занятие	1	1	1	1	1	1	1	1	8
2.	Силовая подготовка	-	16	-	16	-	16	-	16	64
3.	Stretching	-	20	-	20	-	20	-	20	80
4.	Постановочная деятельность	2	28	2	28	2	28	2	28	120
5.	Современный танец	6	28	6	28	6	28	6	28	120
6.	Импровизация	-	14	-	14	-	-	-	-	28
7.	Самостоятельная постановочная деятельность	-	-	-	-	8	6	4	10	28
8.	Репетиционная деятельность	-	26	-	26	-	26	-	26	104
9.	Итоговое занятие	-	2	-	2	-	2	-	2	8
	Итого	9	135	9	135	17	127	13	131	

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

## 1-й год обучения

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Виды контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Текущий контроль
2.	Силовая подготовка	16		16	Текущий контроль
3.	Stretching	20		20	Текущий контроль
4.	Постановочно деятельность	30	2	28	Текущий контроль
5.	Современный танец	34	6	28	Текущий контроль
6.	Импровизация	14		14	Текущий контроль
7.	Репетиционная деятельность	26		26	
8.	Итоговое занятие	2		2	Промежуточная аттестация
	Итого	144	9	135	

**2-й год обучения**

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Виды контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Текущий контроль
2.	Силовая подготовка	16		16	Текущий контроль
3.	Stretching	20		20	Текущий контроль
4.	Постановочная деятельность	30	2	28	Текущий контроль
5.	Современный танец	34	6	28	Текущий контроль
6.	Импровизация	14		14	Текущий контроль
7.	Репетиционная деятельность	26		26	Текущий контроль
8.	Итоговое занятие	2		2	Промежуточная аттестация
	Итого	144	9	135	

**3-й год обучения**

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Виды контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Текущий контроль
2.	Силовая подготовка	16		16	Текущий контроль
3.	Stretching	20		20	Текущий контроль
4.	Постановочная деятельность	30	2	28	Текущий контроль
5.	Современный танец	34	6	28	Текущий контроль
6.	Самостоятельная постановочная деятельность	14	8	6	Текущий контроль
7.	Постановочно-репетиционная деятельность	26		26	Текущий контроль
8.	Итоговое занятие	2		2	Промежуточная аттестация
	Итого	144	17	127	

**4-й год обучения**

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Виды контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Текущий контроль
2.	Силовая подготовка	16		16	Текущий контроль
3.	Stretching	20		20	Текущий контроль
4.	Постановочная деятельность	30	2	28	Текущий контроль
5.	Современный танец	34	6	28	Текущий контроль

6.	Самостоятельная постановочная деятельность	14	4	10	Текущий контроль
7.	Постановочно-репетиционная деятельность	26		26	Текущий контроль
8.	Итоговое занятие	2		2	Промежуточная аттестация
	Итого	144	13	131	

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

### 1-й год обучения

№	Число, месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Раздел, тема занятия	Способ контроля
1.	01.09-07.09	Вводное занятие	2	Вводное занятие: план работы, инструктаж ТБ, ОТ, ПДД, ППБ, диагностика физических данных	Педагогическая оценка
2.	01.09-07.09	Практическое Занятие	2	Силовая подготовка: упражнения на развитие силы мышц стопы.	Наблюдение
3.	08.09-14.09	Практическое занятие	2	Силовая подготовка: упражнения на развитие силы мышц стопы.	Наблюдение
4.	08.09-14.09	Практическое занятие	2	Силовая подготовка: упражнения на развитие силы мышц рук.	Наблюдение
5.	15.09-21.09	Практическое занятие	2	Силовая подготовка: упражнения на развитие силы мышц рук.	Наблюдение
6.	15.09-21.09	Практическое занятие	2	Силовая подготовка: упражнения на развитие силы мышц ног.	Наблюдение
7.	22.09-28.09	Практическое занятие	2	Силовая подготовка: упражнения на развитие силы мышц ног.	Наблюдение
8.	22.09-28.09	Практическое занятие	2	Силовая подготовка: упражнения на развитие силы мышц пресса.	Наблюдение
9.	29.09-05.10	Контрольное занятие	2	Силовая подготовка: упражнения на развитие силы мышц пресса.	Педагогическая оценка
10.	29.09-05.10	Практическое занятие	2	Stretching: упражнения, направленные на развитие стопы.	Наблюдение
11.	06.10-12.10	Практическое занятие	2	Stretching: упражнения, направленные на развитие стопы.	Наблюдение
12.	06.10-12.10	Практическое занятие	2	Stretching: упражнения, направленные на развитие танцевального шага.	Наблюдение
13.	13.10-19.10	Практическое занятие	2	Stretching: упражнения, направленные на развитие танцевального шага.	Наблюдение
14.	13.10-19.10	Практическое занятие	2	Stretching: упражнения, направленные на развитие гибкости спины/позвоночника.	Наблюдение
15.	20.10-26.10	Практическое занятие	2	Stretching: упражнения, направленные на развитие гибкости спины/позвоночника.	Наблюдение
16.	20.10-26.10	Практическое занятие	2	Stretching: упражнения, направленные на развитие выворотности голеностопного сустава.	Наблюдение
17.	27.10-02.11	Практическое занятие	2	Stretching: упражнения, направленные на развитие выворотности голеностопного сустава.	Наблюдение
18.	27.10-02.11	Практическое занятие	2	Stretching: упражнения, направленные на развитие выворотности тазобедренного сустава.	Наблюдение
19.	03.11-09.11	Контрольное занятие	2	Stretching: упражнения, направленные на развитие выворотности тазобедренного сустава.	Педагогическая оценка
20.	03.11-09.11	Практическое занятие	2	Постановочно-репетиционная деятельность: знакомство с хореографической постановкой.	Наблюдение

21.	10.11-16.11	Практическое занятие	2	Постановочно-репетиционная деятельность: разучивание основных танцевальных движений постановки.	Наблюдение
22.	10.11-16.11	Практическое занятие	2	Постановочно-репетиционная деятельность: разучивание основных танцевальных движений постановки.	Наблюдение
23.	17.11-23.11	Практическое занятие	2	Постановочно-репетиционная деятельность: разучивание основных танцевальных движений постановки.	Наблюдение
24.	17.11-23.11	Практическое занятие	2	Постановочно-репетиционная деятельность: разучивание основных танцевальных движений постановки.	Наблюдение
25.	24.11-30.11	Практическое занятие	2	Постановочно-репетиционная деятельность: композиция танца.	Наблюдение
26.	24.11-30.11	Практическое занятие	2	Постановочно-репетиционная деятельность: композиция танца.	Наблюдение
27.	01.12-07.12	Практическое занятие	2	Постановочно-репетиционная деятельность: композиция танца.	Наблюдение
28.	01.12-07.12	Практическое занятие	2	Постановочно-репетиционная деятельность: композиция танца.	Наблюдени
29.	08.12-14.12	Практическое занятие	2	Постановочно-репетиционная деятельность: отработка четкости и чистоты исполнения.	Наблюдение
30.	08.12-14.12	Практическое занятие	2	Постановочно-репетиционная деятельность: отработка четкости и чистоты исполнения.	Наблюдение
31.	15.12-21.12	Практическое занятие	2	Постановочно-репетиционная деятельность: отработка четкости и чистоты исполнения.	Наблюдение
32.	15.12-21.12	Практическое занятие	2	Постановочно-репетиционная деятельность: отработка четкости и чистоты исполнения.	Наблюдение
33.	22.12-28.12	Практическое занятие	2	Постановочно-репетиционная деятельность: отработка четкости и чистоты исполнения.	Наблюдение
34.	22.12-28.12	Контрольное занятие	2	Постановочно-репетиционная деятельность: отработка четкости и чистоты исполнения.	Педагогическая оценка
35.	29.12-16.01	Практическое занятие	2	Современный танец: экзерсис у станка – методика исполнения элементов.	Наблюдение
36.	29.12-16.01	Практическое занятие	2	Современный танец: экзерсис у станка: demi и grand plié.	Наблюдение
37.	17.01-23.01	Практическое занятие	2	Современный танец: экзерсис у станка: battement tendu, battement tendu jete.	Наблюдение
38.	17.01-23.01	Практическое занятие	2	Современный танец: экзерсис у станка: battement frappe.	Наблюдение
39.	24.01-30.01	Практическое занятие	2	Современный танец: экзерсис у станка: rond de jambe par terre, grand battements.	Наблюдение
40.	24.01-30.01	Практическое Занятие	2	Современный танец: экзерсис на середине зала – методика исполнения элементов.	Наблюдение
41.	31.01-06.02	Практическое занятие	2	Современный танец: экзерсис на середине зала: demi и grand plié.	Наблюдение
42.	01.02-06.02	Практическое занятие	2	Современный танец: экзерсис на середине зала: battement tendu, battement tendu jete.	Наблюдение
43.	07.02-13.02	Практическое занятие	2	Современный танец: экзерсис на середине зала: комбинации в par terre.	Наблюдение
44.	07.02-13.02	Практическое занятие	2	Современный танец: экзерсис на середине зала: комбинации в par terre.	Наблюдение
45.	14.02-20.02	Практическое Занятие	2	Современный танец: allegro, adagio: методика исполнения.	Наблюдение
46.	14.02-20.02	Практическое занятие	2	Современный танец: adagio: 1и 2 port de bras на середине.	Наблюдение

47.	21.02-27.02	Практическое занятие	2	Современный танец: adagio: 1и 2 port de bras на середине.	Наблюдение
48.	21.02-27.02	Практическое занятие	2	Современный танец: allegro: sauté, pas echappe.	Наблюдение
49.	28.02-06.03	Практическое занятие	2	Современный танец: allegro: pas assamble.	Наблюдение
50.	28.02-06.03	Практическое занятие	2	Современный танец: кроссы: passé вперед, в сторону, grand battements вперед, в сторону.	Наблюдение
51.	07.03-13.03	Контрольное занятие	2	Современный танец: кроссы: комбинации №1, 2.	Педагогическая оценка
52.	07.03-13.03	Практическое занятие	2	Импровизация: импульс.	Наблюдение
53.	14.03-20.03	Практическое занятие	2	Импровизация: импульс.	Наблюдение
54.	14.03-20.03	Практическое занятие	2	Импровизация: уровень.	Наблюдение
55.	21.03-27.03	Практическое занятие	2	Импровизация: уровень.	Наблюдение
56.	21.03-27.03	Практическое занятие	2	Импровизация: ракурс.	Наблюдение
57.	28.03-03.04	Практическое занятие	2	Импровизация: кроссы.	Наблюдение
58.	28.03-03.04	Контрольное занятие	2	Импровизация: кроссы.	Педагогическая оценка
59.	04.04-10.04	Практическое занятие	2	Репетиционная деятельность: отработка композиции постановки.	Наблюдение
60.	04.04-10.04	Практическое занятие	2	Репетиционная деятельность: отработка композиции постановки.	Наблюдение
61.	11.04-17.04	Практическое занятие	2	Репетиционная деятельность: отработка композиции постановки.	Наблюдение
62.	11.04-17.04	Практическое занятие	2	Репетиционная деятельность: отработка четкости и чистоты исполнения.	Наблюдение
63.	18.04-24.04	Практическое занятие	2	Репетиционная деятельность: отработка четкости и чистоты исполнения.	Наблюдение
64.	18.04-24.04	Практическое занятие	2	Репетиционная деятельность: отработка четкости и чистоты исполнения.	Наблюдение
65.	25.04-04.05	Практическое занятие	2	Репетиционная деятельность: отработка четкости и чистоты исполнения.	Наблюдение
66.	25.04-04.05	Практическое занятие	2	Репетиционная деятельность: отработка четкости и чистоты исполнения.	Наблюдение
67.	05.05-15.05	Практическое занятие	2	Репетиционная деятельность: отработка четкости и чистоты исполнения.	Наблюдение
68.	05.05-15.05	Практическое занятие	2	Репетиционная деятельность: отработка четкости и чистоты исполнения.	Наблюдение
69.	16.05-22.05	Практическое занятие	2	Репетиционная деятельность: отработка четкости и чистоты исполнения.	Наблюдение
70.	16.05-22.05	Практическое занятие	2	Репетиционная деятельность: отработка четкости и чистоты исполнения.	Наблюдение
71.	23.05-31.05	Контрольное занятие	2	Репетиционная деятельность: отработка четкости и чистоты исполнения.	Педагогическая оценка
72.	23.05-31.05	Контрольное занятие	2	Итоговое занятие. Промежуточная аттестация.	Педагогическая оценка

### 2-й год обучения

№	Число, месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Раздел, тема занятия	Способ контроля
---	--------------	---------------	--------------	----------------------	-----------------

1.	01.09-07.09	Практическое занятие	2	Вводное занятие: план работы, инструктаж ТБ, ОТ, ПДД, ППБ, диагностика физических данных	Педагогическая оценка
2.	01.09-07.09	Практическое занятие	2	Силовая подготовка: упражнения на развитие силы мышц спины.	Наблюдение
3.	08.09-14.09	Практическое занятие	2	Силовая подготовка упражнения на развитие силы мышц спины.	Наблюдение
4.	08.09-14.09	Практическое занятие	2	Силовая подготовка: упражнения на развитие силы мышц пресса.	Наблюдение
5.	15.09-21.09	Практическое занятие	2	Силовая подготовка: упражнения на развитие силы мышц пресса.	Наблюдение
6.	15.09-21.09	Практическое занятие	2	Силовая подготовка: упражнения на развитие силы мышц ног.	Наблюдение
7.	22.09-28.09	Практическое занятие	2	Силовая подготовка: упражнения на развитие силы мышц ног.	Наблюдение
8.	22.09-28.09	Практическое занятие	2	Силовая подготовка: упражнения на развитие силы мышц рук.	Наблюдение
9.	29.09-05.10	Контрольное занятие	2	Силовая подготовка: упражнения на развитие силы мышц рук.	Педагогическая оценка
10.	29.09-05.10	Практическое занятие	2	Stretching: упражнения, направленные на развитие стопы.	Наблюдение
11.	06.10-12.10	Практическое занятие	2	Stretching: упражнения, направленные на развитие стопы.	Наблюдение
12.	06.10-12.10	Практическое занятие	2	Stretching: упражнения, направленные на развитие танцевального шага.	Наблюдение
13.	13.10-19.10	Практическое занятие	2	Stretching: упражнения, направленные на развитие танцевального шага.	Наблюдение
14.	13.10-19.10	Практическое занятие	2	Stretching: упражнения, направленные на развитие гибкости спины/позвоночника.	Наблюдение
15.	20.10-26.10	Практическое занятие	2	Stretching: упражнения, направленные на развитие гибкости спины/позвоночника.	Наблюдение
16.	20.10-26.10	Практическое занятие	2	Stretching: упражнения, направленные на развитие выворотности голеностопного сустава.	Наблюдение
17.	27.10-02.11	Практическое занятие	2	Stretching: упражнения, направленные на развитие выворотности голеностопного сустава.	Наблюдение
18.	27.10-02.11	Практическое занятие	2	Stretching: упражнения, направленные на развитие выворотности тазобедренного сустава.	Наблюдение
19.	03.11-09.11	Контрольное занятие	2	Stretching: упражнения, направленные на развитие выворотности тазобедренного сустава.	Педагогическая оценка
20.	03.11-09.11	Практическое занятие	2	Постановочно-репетиционная деятельность: знакомство с хореографической постановкой.	Беседа, наблюдение
21.	10.11-16.11	Практическое занятие	2	Постановочно-репетиционная деятельность: разучивание основных танцевальных движений постановки.	Наблюдение
22.	10.11-16.11	Практическое занятие	2	Постановочно-репетиционная деятельность: разучивание основных танцевальных движений постановки.	Наблюдение
23.	17.11-23.11	Практическое занятие	2	Постановочно-репетиционная деятельность: разучивание основных танцевальных движений постановки.	Наблюдение
24.	17.11-23.11	Практическое занятие	2	Постановочно-репетиционная деятельность: разучивание основных танцевальных движений постановки.	Наблюдение

25.	24.11-30.11	Практическое занятие	2	Постановочно-репетиционная деятельность: композиция танца.	Наблюдение
26.	24.11-30.11	Практическое занятие	2	Постановочно-репетиционная деятельность: композиция танца.	Наблюдение
27.	01.12-07.12	Практическое занятие	2	Постановочно-репетиционная деятельность: композиция танца.	Наблюдение
28.	01.12-07.12	Практическое занятие	2	Постановочно-репетиционная деятельность: композиция танца.	Наблюдение
29.	08.12-14.12	Практическое занятие	2	Постановочно-репетиционная деятельность: отработка четкости и чистоты исполнения.	Наблюдение
30.	08.12-14.12	Практическое занятие	2	Постановочно-репетиционная деятельность: отработка четкости и чистоты исполнения.	Наблюдение
31.	15.12-21.12	Практическое занятие	2	Постановочно-репетиционная деятельность: отработка четкости и чистоты исполнения.	Наблюдение
32.	15.12-21.12	Практическое занятие	2	Постановочно-репетиционная деятельность: отработка четкости и чистоты исполнения.	Наблюдение
33.	22.12-28.12	Практическое занятие	2	Постановочно-репетиционная деятельность: отработка четкости и чистоты исполнения.	Наблюдение
34.	22.12-28.12	Контрольное занятие	2	Постановочно-репетиционная деятельность: отработка четкости и чистоты исполнения.	Педагогическая оценка
35.	29.12-16.01	Практическое занятие	2	Современный танец: экзерсис у станка – методика исполнения элементов.	Наблюдение
36.	29.12-16.01	Практическое занятие	2	Современный танец: экзерсис у станка: demi и grand plié, battement tendu, battement tendu jete.	Наблюдение
37.	17.01-23.01	Практическое занятие	2	Современный танец: экзерсис у станка: battement frappe, battement developpe.	Наблюдение
38.	17.01-23.01	Практическое занятие	2	Современный танец: экзерсис у станка: rond de jambe par terre.	Наблюдение
39.	24.01-30.01	Практическое занятие	2	Современный танец: экзерсис у станка: battement en l'air.	Наблюдение
40.	24.01-30.01	Практическое занятие	2	Современный танец: экзерсис на середине зала – методика исполнения элементов.	Беседа, наблюдение
41.	31.01-06.02	Практическое занятие	2	Современный танец: экзерсис на середине зала: demi и grand plié, battement tendu, battement tendu jete.	Наблюдение
42.	01.02-06.02	Практическое занятие	2	Современный танец: экзерсис на середине зала: battement developpe.	Наблюдение
43.	07.02-13.02	Практическое занятие	2	Современный танец: экзерсис на середине зала: комбинации в par terre.	Наблюдение
44.	07.02-13.02	Практическое занятие	2	Современный танец: экзерсис на середине зала: комбинации в par terre.	Наблюдение
45.	14.02-20.02	Практическое занятие	2	Современный танец: allegro, adagio: методика исполнения.	Наблюдение
46.	14.02-20.02	Практическое занятие	2	Современный танец: adagio: 3 port de bras на середине.	Наблюдение
47.	21.02-27.02	Практическое занятие	2	Современный танец: adagio: 3 port de bras на середине.	Наблюдение
48.	21.02-27.02	Практическое занятие	2	Современный танец: allegro: sauté, pas echappe, pas assemble.	Наблюдение
49.	28.02-06.03	Практическое занятие	2	Современный танец: allegro: sauté, pas echappe, pas assemble.	Наблюдение
50.	28.02-06.03	Практическое занятие	2	Современный танец: кроссы: подготовка к вращениям.	Наблюдение
51.	07.03-13.03	Контрольное занятие	2	Современный танец: кроссы: комбинации №3, 4.	Педагогическая оценка
52.	07.03-13.03	Практическое занятие	2	Импровизация: импульс.	Наблюдение

53.	14.03-20.03	Практическое занятие	2	Импровизация: уровень.	Наблюдение
54.	14.03-20.03	Практическое занятие	2	Импровизация под музыку.	Наблюдение
55.	21.03-27.03	Практическое занятие	2	Импровизация под музыку.	Наблюдение
56.	21.03-27.03	Практическое занятие	2	Импровизация: кроссы.	Наблюдение
57.	28.03-03.04	Практическое занятие	2	Импровизация: кроссы.	Наблюдение
58.	28.03-03.04	Контрольное занятие	2	Импровизация: кроссы.	Педагогическая оценка
59.	04.04-10.04	Практическое занятие	2	Репетиционная деятельность: отработка композиции постановки.	Наблюдение
60.	04.04-10.04	Практическое занятие	2	Репетиционная деятельность: отработка композиции постановки.	Наблюдение
61.	11.04-17.04	Практическое занятие	2	Репетиционная деятельность: отработка композиции постановки.	Наблюдение
62.	11.04-17.04	Практическое занятие	2	Репетиционная деятельность: отработка четкости и чистоты исполнения.	Наблюдение
63.	18.04-24.04	Практическое занятие	2	Репетиционная деятельность: отработка четкости и чистоты исполнения.	Наблюдение
64.	18.04-24.04	Практическое занятие	2	Репетиционная деятельность: отработка четкости и чистоты исполнения.	Наблюдение
65.	25.04-04.05	Практическое занятие	2	Репетиционная деятельность: отработка четкости и чистоты исполнения.	Наблюдение
66.	25.04-04.05	Практическое занятие	2	Репетиционная деятельность: отработка четкости и чистоты исполнения.	Наблюдение
67.	05.05-15.05	Практическое занятие	2	Репетиционная деятельность: отработка четкости и чистоты исполнения.	Наблюдение
68.	05.05-15.05	Практическое занятие	2	Репетиционная деятельность: отработка четкости и чистоты исполнения.	Наблюдение
69.	16.05-22.05	Практическое занятие	2	Репетиционная деятельность: отработка четкости и чистоты исполнения.	Наблюдение
70.	16.05-22.05	Практическое занятие	2	Репетиционная деятельность: отработка четкости и чистоты исполнения.	Наблюдение
71.	23.05-31.05	Контрольное занятие	2	Репетиционная деятельность: отработка четкости и чистоты исполнения.	Педагогическая оценка
72.	23.05-31.05	Контрольное занятие	2	Итоговое занятие. Промежуточная аттестация.	Педагогическая оценка

### 3-й год обучения

№	Число, месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Раздел, тема занятия	Способ контроля
1.	01.09-07.09	Практическое занятие	2	Вводное занятие: план работы, инструктаж ТБ, ОТ, ПДД, ППБ, диагностика физических данных	Педагогическая оценка
2.	01.09-07.09	Практическое занятие	2	Силовая подготовка: упражнения на развитие силы мышц ног и стоп.	Наблюдение
3.	08.09-14.09	Практическое занятие	2	Силовая подготовка: упражнения на развитие силы мышц ног и стоп.	Наблюдение
4.	08.09-14.09	Практическое занятие	2	Силовая подготовка: упражнения на развитие силы мышц пресса.	Наблюдение
5.	15.09-21.09	Практическое занятие	2	Силовая подготовка: упражнения на развитие силы мышц пресса.	Наблюдение

6.	15.09-21.09	Практическое занятие	2	Силовая подготовка: упражнения на развитие силы мышц спины, укрепление позвоночника.	Наблюдение
7.	22.09-28.09	Практическое занятие	2	Силовая подготовка: упражнения на развитие силы мышц спины, укрепление позвоночника.	Наблюдение
8.	22.09-28.09	Практическое занятие	2	Силовая подготовка: упражнения на развитие силы мышц рук.	Наблюдение
9.	29.09-05.10	Контрольное занятие	2	Силовая подготовка: упражнения на развитие силы мышц рук.	Педагогическая оценка
10.	29.09-05.10	Комбинированное занятие	2	Stretching: упражнения, направленные на развитие стопы.	Наблюдение
11.	06.10-12.10	Практическое занятие	2	Stretching: упражнения, направленные на развитие стопы.	Наблюдение
12.	06.10-12.10	Практическое занятие	2	Stretching: упражнения, направленные на развитие танцевального шага.	Наблюдение
13.	13.10-19.10	Практическое занятие	2	Stretching: упражнения, направленные на развитие танцевального шага.	Наблюдение
14.	13.10-19.10	Практическое занятие	2	Stretching: упражнения, направленные на развитие гибкости спины/позвоночника.	Наблюдение
15.	20.10-26.10	Практическое занятие	2	Stretching: упражнения, направленные на развитие гибкости спины/позвоночника.	Наблюдение
16.	20.10-26.10	Практическое занятие	2	Stretching: упражнения, направленные на развитие выворотности голеностопного сустава.	Наблюдение
17.	27.10-02.11	Практическое занятие	2	Stretching: упражнения, направленные на развитие выворотности голеностопного сустава.	Наблюдение
18.	27.10-02.11	Практическое занятие	2	Stretching: упражнения, направленные на развитие выворотности тазобедренного сустава.	Наблюдение
19.	03.11-09.11	Контрольное занятие	2	Stretching: упражнения, направленные на развитие выворотности тазобедренного сустава.	Педагогическая оценка
20.	03.11-09.11	Практическое занятие	2	Постановочно-репетиционная деятельность: знакомство с хореографической постановкой.	Наблюдение
21.	10.11-16.11	Практическое занятие	2	Постановочно-репетиционная деятельность: разучивание основных танцевальных движений постановки.	Наблюдение
22.	10.11-16.11	Практическое занятие	2	Постановочно-репетиционная деятельность: разучивание основных танцевальных движений постановки.	Наблюдение
23.	17.11-23.11	Практическое занятие	2	Постановочно-репетиционная деятельность: разучивание основных танцевальных движений постановки.	Наблюдение
24.	17.11-23.11	Практическое занятие	2	Постановочно-репетиционная деятельность: разучивание основных танцевальных движений постановки.	Наблюдение
25.	24.11-30.11	Практическое занятие	2	Постановочно-репетиционная деятельность: композиция танца.	Наблюдение
26.	24.11-30.11	Практическое занятие	2	Постановочно-репетиционная деятельность: композиция танца.	Наблюдение
27.	01.12-07.12	Практическое занятие	2	Постановочно-репетиционная деятельность: композиция танца.	Наблюдение
28.	01.12-07.12	Практическое занятие	2	Постановочно-репетиционная деятельность: композиция танца.	Наблюдение

29.	08.12-14.12	Практическое занятие	2	Постановочно-репетиционная деятельность: отработка четкости и чистоты исполнения.	Наблюдение
30.	08.12-14.12	Практическое занятие	2	Постановочно-репетиционная деятельность: отработка четкости и чистоты исполнения.	Наблюдение
31.	15.12-21.12	Практическое занятие	2	Постановочно-репетиционная деятельность: отработка четкости и чистоты исполнения.	Наблюдение
32.	15.12-21.12	Практическое занятие	2	Постановочно-репетиционная деятельность: отработка четкости и чистоты исполнения.	Наблюдение
33.	22.12-28.12	Практическое занятие	2	Постановочно-репетиционная деятельность: отработка четкости и чистоты исполнения.	Наблюдение
34.	22.12-28.12	Контрольное занятие	2	Постановочно-репетиционная деятельность: отработка четкости и чистоты исполнения.	Педагогическая оценка
35.	29.12-16.01	Практическое занятие	2	Современный танец: экзерсис у станка – методика исполнения элементов.	Наблюдение
36.	29.12-16.01	Практическое занятие	2	Современный танец: экзерсис у станка: demi и grand plié, battement tendu, battement tendu jete.	Наблюдение
37.	17.01-23.01	Практическое занятие	2	Современный танец: экзерсис у станка: battement frappe, battement developpe.	Наблюдение
38.	17.01-23.01	Практическое занятие	2	Современный танец: экзерсис у станка: rond de jambe par terre.	Наблюдение
39.	24.01-30.01	Практическое занятие	2	Современный танец: экзерсис у станка: battement en l'air.	Наблюдение
40.	24.01-30.01	Практическое занятие	2	Современный танец: экзерсис на середине зала – методика исполнения элементов.	Наблюдение
41.	31.01-06.02	Практическое занятие	2	Современный танец: экзерсис на середине зала: demi и grand plié, battement tendu, battement tendu jete.	Наблюдение
42.	01.02-06.02	Практическое занятие	2	Современный танец: экзерсис на середине зала: battement developpe.	Наблюдение
43.	07.02-13.02	Практическое занятие	2	Современный танец: экзерсис на середине зала: комбинации в par terre.	Наблюдение
44.	07.02-13.02	Практическое занятие	2	Современный танец: экзерсис на середине зала: комбинации в par terre.	Наблюдение
45.	14.02-20.02	Практическое занятие	2	Современный танец: allegro, adagio: методика исполнения.	Наблюдение
46.	14.02-20.02	Практическое занятие	2	Современный танец: adagio: 4 port de bras на середине.	Наблюдение
47.	21.02-27.02	Практическое занятие	2	Современный танец: adagio: 4 port de bras на середине.	Наблюдение
48.	21.02-27.02	Практическое занятие	2	Современный танец: allegro: pas assamble, sissone.	Наблюдение
49.	28.02-06.03	Практическое занятие	2	Современный танец: allegro: pas assamble, sissone.	Наблюдение
50.	28.02-06.03	Практическое занятие	2	Современный танец: кроссы: tours.	Наблюдение
51.	07.03-13.03	Контрольное занятие	2	Современный танец: кроссы: tours.	Педагогическая оценка
52.	07.03-13.03	Практическое занятие	2	Самостоятельная постановочная деятельность: с чего начинается постановка танца?	Опрос

53.	14.03-20.03	Практическое занятие	2	Самостоятельная постановочная деятельность: лексика, композиция танца.	Опрос
54.	14.03-20.03	Практическое занятие	2	Самостоятельная постановочная деятельность: лексика, композиция танца.	Опрос
55.	21.03-27.03	Практическое занятие	2	Самостоятельная постановочная деятельность: музыкальное сопровождение.	Опрос
56.	21.03-27.03	Практическое занятие	2	Самостоятельная постановочная деятельность: этюды.	Наблюдение
57.	28.03-03.04	Практическое занятие	2	Самостоятельная постановочная деятельность: этюды.	Наблюдение
58.	28.03-03.04	Контрольное занятие	2	Самостоятельная постановочная деятельность: этюды.	Педагогическая оценка
59.	04.04-10.04	Практическое занятие	2	Репетиционная деятельность: отработка композиции постановки.	Наблюдение
60.	04.04-10.04	Практическое занятие	2	Репетиционная деятельность: отработка композиции постановки.	Наблюдение
61.	11.04-17.04	Практическое занятие	2	Репетиционная деятельность: отработка композиции постановки.	Наблюдение
62.	11.04-17.04	Практическое занятие	2	Репетиционная деятельность: отработка четкости и чистоты исполнения.	Наблюдение
63.	18.04-24.04	Практическое занятие	2	Репетиционная деятельность: отработка четкости и чистоты исполнения.	Наблюдение
64.	18.04-24.04	Практическое занятие	2	Репетиционная деятельность: отработка четкости и чистоты исполнения.	Наблюдение
65.	25.04-04.05	Практическое занятие	2	Репетиционная деятельность: отработка четкости и чистоты исполнения.	Наблюдение
66.	25.04-04.05	Практическое занятие	2	Репетиционная деятельность: отработка четкости и чистоты исполнения.	Наблюдение
67.	05.05-15.05	Практическое занятие	2	Репетиционная деятельность: отработка четкости и чистоты исполнения.	Наблюдение
68.	05.05-15.05	Практическое занятие	2	Репетиционная деятельность: отработка четкости и чистоты исполнения.	Наблюдение
69.	16.05-22.05	Практическое занятие	2	Репетиционная деятельность: отработка четкости и чистоты исполнения.	Наблюдение
70.	16.05-22.05	Практическое занятие	2	Репетиционная деятельность: отработка четкости и чистоты исполнения.	Наблюдение
71.	23.05-31.05	Контрольное занятие	2	Репетиционная деятельность: отработка четкости и чистоты исполнения.	Педагогическая оценка
72.	23.05-31.05	Контрольное занятие	2	Итоговое занятие. Промежуточная аттестация.	Педагогическая оценка

#### 4-й год обучения

№	Число, месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Раздел, тема занятия	Форма контроля
1.	01.09-07.09	Практическое занятие	2	Вводное занятие: план работы, инструктаж ТБ, ОТ, ПДД, ППБ, диагностика физических данных	Педагогическая оценка
2.	01.09-07.09	Практическое занятие	2	Силовая подготовка: упражнения на развитие силы мышц ног и стоп.	Наблюдение
3.	08.09-14.09	Практическое занятие	2	Силовая подготовка: упражнения на развитие силы мышц ног и стоп.	Наблюдение
4.	08.09-14.09	Практическое занятие	2	Силовая подготовка: упражнения на развитие силы мышц пресса.	Наблюдение
5.	15.09-21.09	Практическое занятие	2	Силовая подготовка: упражнения на развитие силы мышц пресса.	Наблюдение

6.	15.09-21.09	Практическое занятие	2	Силовая подготовка: упражнения на развитие силы мышц спины, укрепление позвоночника.	Наблюдение
7.	22.09-28.09	Практическое занятие	2	Силовая подготовка: упражнения на развитие силы мышц спины, укрепление позвоночника.	Наблюдение
8.	22.09-28.09	Практическое занятие	2	Силовая подготовка: упражнения на развитие силы мышц рук.	Наблюдение
9.	29.09-05.10	Контрольное занятие	2	Силовая подготовка: упражнения на развитие силы мышц рук.	Педагогическая оценка
10.	29.09-05.10	Практическое занятие	2	Stretching: упражнения, направленные на развитие стопы.	Наблюдение
11.	06.10-12.10	Практическое занятие	2	Stretching: упражнения, направленные на развитие стопы.	Наблюдение
12.	06.10-12.10	Практическое занятие	2	Stretching: упражнения, направленные на развитие танцевального шага.	Наблюдение
13.	13.10-19.10	Практическое занятие	2	Stretching: упражнения, направленные на развитие танцевального шага.	Наблюдение
14.	13.10-19.10	Практическое занятие	2	Stretching: упражнения, направленные на развитие гибкости спины/позвоночника.	Наблюдение
15.	20.10-26.10	Практическое занятие	2	Stretching: упражнения, направленные на развитие гибкости спины/позвоночника.	Наблюдение
16.	20.10-26.10	Практическое занятие	2	Stretching: упражнения, направленные на развитие выворотности голеностопного сустава.	Наблюдение
17.	27.10-02.11	Практическое занятие	2	Stretching: упражнения, направленные на развитие выворотности голеностопного сустава.	Наблюдение
18.	27.10-02.11	Практическое занятие	2	Stretching: упражнения, направленные на развитие выворотности тазобедренного сустава.	Наблюдение
19.	03.11-09.11	Контрольное занятие	2	Stretching: упражнения, направленные на развитие выворотности тазобедренного сустава.	Педагогическая оценка
20.	03.11-09.11	Практическое занятие	2	Постановочно-репетиционная деятельность: знакомство с хореографической постановкой.	Наблюдение
21.	10.11-16.11	Практическое занятие	2	Постановочно-репетиционная деятельность: разучивание основных танцевальных движений постановки.	Наблюдение
22.	10.11-16.11	Практическое занятие	2	Постановочно-репетиционная деятельность: разучивание основных танцевальных движений постановки.	Наблюдение
23.	17.11-23.11	Практическое занятие	2	Постановочно-репетиционная деятельность: разучивание основных танцевальных движений постановки.	Наблюдение
24.	17.11-23.11	Практическое занятие	2	Постановочно-репетиционная деятельность: разучивание основных танцевальных движений постановки.	Наблюдение
25.	24.11-30.11	Практическое занятие	2	Постановочно-репетиционная деятельность: композиция танца.	Наблюдение
26.	24.11-30.11	Практическое занятие	2	Постановочно-репетиционная деятельность: композиция танца.	Наблюдение
27.	01.12-07.12	Практическое занятие	2	Постановочно-репетиционная деятельность: композиция танца.	Наблюдение
28.	01.12-07.12	Практическое занятие	2	Постановочно-репетиционная деятельность: композиция танца.	Наблюдение
29.	08.12-14.12	Практическое занятие	2	Постановочно-репетиционная деятельность: отработка четкости и чистоты исполнения.	Наблюдение

30.	08.12-14.12	Практическое занятие	2	Постановочно-репетиционная деятельность: отработка четкости и чистоты исполнения.	Наблюдение
31.	15.12-21.12	Практическое занятие	2	Постановочно-репетиционная деятельность: отработка четкости и чистоты исполнения.	Наблюдение
32.	15.12-21.12	Практическое занятие	2	Постановочно-репетиционная деятельность: отработка четкости и чистоты исполнения.	Наблюдение
33.	22.12-28.12	Практическое занятие	2	Постановочно-репетиционная деятельность: отработка четкости и чистоты исполнения.	Наблюдение
34.	22.12-28.12	Контрольное занятие	2	Постановочно-репетиционная деятельность: отработка четкости и чистоты исполнения.	Педагогическая оценка
35.	29.12-16.01	Практическое занятие	2	Современный танец: экзерсис у станка – методика исполнения элементов.	Наблюдение
36.	29.12-16.01	Практическое занятие	2	Современный танец: экзерсис у станка: demi и grand plié, battement tendu, battement tendu jete.	Наблюдение
37.	17.01-23.01	Практическое занятие	2	Современный танец: экзерсис у станка: battement frappe, battement developpe.	Наблюдение
38.	17.01-23.01	Практическое занятие	2	Современный танец: экзерсис у станка: rond de jambe par terre.	Наблюдение
39.	24.01-30.01	Практическое занятие	2	Современный танец: экзерсис у станка: petit battement, battement en l'air.	Наблюдение
40.	24.01-30.01	Практическое занятие	2	Современный танец: экзерсис на середине зала – методика исполнения элементов.	Наблюдение
41.	31.01-06.02	Практическое занятие	2	Современный танец: экзерсис на середине зала: demi и grand plié, battement tendu, battement tendu jete.	Наблюдение
42.	01.02-06.02	Практическое занятие	2	Современный танец: экзерсис на середине зала: battement developpe.	Наблюдение
43.	07.02-13.02	Практическое занятие	2	Современный танец: экзерсис на середине зала: комбинации в par terre.	Наблюдение
44.	07.02-13.02	Практическое занятие	2	Современный танец: экзерсис на середине зала: комбинации в par terre.	Наблюдение
45.	14.02-20.02	Практическое занятие	2	Современный танец: allegro, adagio: методика исполнения.	Наблюдение
46.	14.02-20.02	Практическое занятие	2	Современный танец: adagio: комбинация adagio.	Наблюдение
47.	21.02-27.02	Практическое занятие	2	Современный танец: adagio: комбинация adagio.	Наблюдение
48.	21.02-27.02	Практическое занятие	2	Современный танец: allegro: комбинации прыжков.	Наблюдение
49.	28.02-06.03	Практическое занятие	2	Современный танец: allegro: комбинации прыжков.	Наблюдение
50.	28.02-06.03	Практическое занятие	2	Современный танец: кроссы: tours.	Наблюдение
51.	07.03-13.03	Контрольное занятие	2	Современный танец: кроссы: партер.	Педагогическая оценка
52.	07.03-13.03	Практическое занятие	2	Самостоятельная постановочная деятельность: замысел номера.	Опрос
53.	14.03-20.03	Практическое занятие	2	Самостоятельная постановочная деятельность: музыка.	Опрос
54.	14.03-20.03	Практическое занятие	2	Самостоятельная постановочная деятельность: лексика, композиция.	Наблюдение
55.	21.03-27.03	Практическое занятие	2	Самостоятельная постановочная деятельность: лексика, композиция.	Наблюдение
56.	21.03-27.03	Практическое занятие	2	Самостоятельная постановочная деятельность: разведение и отработка.	Наблюдение
57.	28.03-03.04	Практическое занятие	2	Самостоятельная постановочная деятельность: разведение и отработка.	Наблюдение
58.	28.03-03.04	Контрольное занятие	2	Самостоятельная постановочная деятельность: разведение и отработка.	Педагогическая оценка

59.	04.04-10.04	Практическое занятие	2	Репетиционная деятельность: отработка композиции постановки.	Наблюдение
60.	04.04-10.04	Практическое занятие	2	Репетиционная деятельность: отработка композиции постановки.	Наблюдение
61.	11.04-17.04	Практическое занятие	2	Репетиционная деятельность: отработка композиции постановки.	Наблюдение
62.	11.04-17.04	Практическое занятие	2	Репетиционная деятельность: отработка четкости и чистоты исполнения.	Наблюдение
63.	18.04-24.04	Практическое занятие	2	Репетиционная деятельность: отработка четкости и чистоты исполнения.	Наблюдение
64.	18.04-24.04	Практическое занятие	2	Репетиционная деятельность: отработка четкости и чистоты исполнения.	Наблюдение
65.	25.04-04.05	Практическое занятие	2	Репетиционная деятельность: отработка четкости и чистоты исполнения.	Наблюдение
66.	25.04-04.05	Практическое занятие	2	Репетиционная деятельность: отработка четкости и чистоты исполнения.	Наблюдение
67.	05.05-15.05	Практическое занятие	2	Репетиционная деятельность: отработка четкости и чистоты исполнения.	Наблюдение
68.	05.05-15.05	Практическое занятие	2	Репетиционная деятельность: отработка четкости и чистоты исполнения.	Наблюдение
69.	16.05-22.05	Практическое занятие	2	Репетиционная деятельность: отработка четкости и чистоты исполнения.	Наблюдение
70.	16.05-22.05	Практическое занятие	2	Репетиционная деятельность: отработка четкости и чистоты исполнения.	Наблюдение
71.	23.05-31.05	Контрольное занятие	2	Репетиционная деятельность: отработка четкости и чистоты исполнения.	Педагогическая оценка
72.	23.05-31.05	Контрольное занятие	2	Итоговое занятие. Промежуточная аттестация.	Педагогическая оценка

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1-й год обучения

#### **Раздел 1.** Вводное занятие – 2 часа.

##### **Тема 1:** вводное занятие.

*Теория (1ч):* ознакомление с содержанием 1-го года обучения, планом работы. Инструктаж по технике безопасности и по правилам поведения на занятиях в танцевальном зале, а также инструктаж по охране труда, ПДД, ППБ.

*Практика (1ч):* диагностика физических данных учащихся.

#### **Раздел 2.** Силовая подготовка – 16 часов.

##### **Тема 1:** упражнения на развитие силы мышц стопы.

*Практика (4 ч):* упражнения: многократные releve по позициям, удерживание равновесия на releve.

##### **Тема 2:** упражнения на развитие силы мышц рук.

*Практика (4 ч):* отжимания, упражнения с круговой резинкой

##### **Тема 3:** упражнения на развитие силы мышц ног.

*Практика (4 ч):* упражнения: махи ногами в положении лежа, стоя, «планка», выпады, силовые прыжки.

Тема 4: упражнения на развитие силы мышц пресса.

*Практика (4 ч):* закачивание прямых и косых мышц пресса, «планка».

### **Раздел 3. Stretching – 20 часов.**

Тема 1: упражнения, направленные на развитие стопы.

*Практика (4 ч):* упражнения, направленные на развитие стопы: «домик», сед на подъемах, стойка на подъемах с опорой на станок.

Тема 2: упражнения, направленные на развитие танцевального шага.

*Практика (4 ч):* упражнения, направленные на развитие танцевального шага: различные стретчинговые упражнения на подколенные связки, на мышцы задней поверхности бедра. Растяжки на станке.

Тема 3: упражнения, направленные на развитие гибкости спины/позвоночника.

*Практика (4 ч):* упражнения, направленные на развитие гибкости спины: «колечко», «корзинка», «змея», «скорпион», «обратная складка», «мостики».

Тема 4: упражнения, направленные на развитие выворотности голеностопного сустава.

*Практика (4 ч):* «складка» в 1 позиции, «кузнечик», «кузнечик» с подъемом ноги, удерживаемой одноименной рукой.

Тема 5: упражнения, направленные на развитие выворотности тазобедренного сустава.

*Практика (4 ч):* «бабочка», «лягушка» на животе, буква «П».

### **Раздел 4. Постановочная деятельность – 30 часов.**

Тема 1: знакомство с хореографической постановкой.

*Теория (2 ч):* знакомство с музыкальным материалом, историей постановки. Рассказ о сюжете, характере танца, действующих лицах. Беседа/дискуссия по теме танца.

Тема 2: разучивание основных танцевальных движений постановки.

*Практика (8 ч):* разучивание отдельных танцевальных элементов, соединение движений в танцевальные комбинации.

Тема 3: композиция танца.

*Практика (8 ч):* Изучение рисунка постановки. Выстраивание танцевальных композиций, построенных на изученных танцевальных движениях, в законченную форму-танец.

Тема 4: отработка четкости и чистоты исполнения.

*Практика (12 ч):* отработка синхронности в исполнении, четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений. Работа над техникой танца, выразительностью и эмоциональностью исполнения.

### **Раздел 5.** Современный танец – 34 часа.

Тема 1:экзерсис у станка

*Теория (2 ч):* методика исполнения элементов в современном танце.

*Практика (8ч):* demi и grand plie, battement tendu, battement tendu jete, battement frappe, rond de jambe par terre, grand battements.

Тема 2: экзерсис на середине зала.

*Теория (2 ч):* методика исполнения элементов в современном танце.

*Практика (8ч):* demi и grand plie, battement tendu, battement tendu jete. Комбинации в par terre.

Тема 3: allegro, adagio.

*Теория (2 ч):* методика исполнения элементов в современном танце.

*Практика (8 ч):* 1и 2 port de bras на середине, sauté, pas echappe, pas assamble.

Тема 4: кроссы.

*Практика (4 ч):* passé вперед, в сторону, grand battements вперед, в сторону. Комбинации №1, 2.

### **Раздел 6.** Импровизация – 14 часов.

Тема 1: импульс.

*Практика (4 ч):* импровизация в парах, в группе от импульса, передаваемого от ученика к ученику.

Тема2: уровень.

*Практика (4 ч):* импровизация на различных уровнях. Сочетание уровней.

Тема 3: ракурс.

*Практика (2 ч):* импровизация в различных ракурсах. Смена ракурса.

Тема 4: кроссы.

*Практика (4 ч):* импровизация на заданную тему в кроссах.

### **Раздел 7.** Репетиционная деятельность – 26 часов.

Тема 1: отработка композиции постановки.

*Практика (6 ч):* оттачивание композиции, рисунков и перестроений.

Тема 2: отработка четкости и чистоты исполнения.

*Практика (20 ч):* отработка синхронности в исполнении, четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений. Работа над техникой танца,

выразительностью и эмоциональностью исполнения.

**Раздел 8.** Итоговое занятие – 2 часа.

Тема 1: обобщение изученного материала.

*Практика (2 ч):* демонстрация учащимися изученного материала, подведение итогов.

**2-й год обучения**

**Раздел 1.** Вводное занятие – 2 часа.

Тема 1: вводное занятие.

*Теория (1ч):* ознакомление с содержанием 2-го года обучения, планом работы. Инструктаж по технике безопасности и по правилам поведения на занятиях в танцевальном зале, а также инструктаж по охране труда, ПДД, ППБ.

*Практика (1ч):* диагностика физических данных учащихся.

**Раздел 2.** Силовая подготовка – 16 часов.

Тема 1: упражнения на развитие силы мышц спины.

*Практика (4 ч):* упражнения: подъемы корпуса из положения, лежа на животе, удержания корпуса в верхней точке, «лебедь», «лодочка».

Тема 2: упражнения на развитие силы мышц пресса.

*Практика (4 ч):* закичивание прямых и косых мышц пресса, «планка».

Тема 3: упражнения на развитие силы мышц ног.

*Практика (4 ч):* упражнения: grand battements с утяжелителями, «березка» у станка и на середине, удержание ноги в верхней точке.

Тема 4: упражнения на развитие силы мышц рук.

*Практика (4 ч):* упражнения с утяжелителями, с круговой резинкой.

**Раздел 3.** Stretching – 20 часов.

Тема 1: упражнения, направленные на развитие стопы.

*Практика (4 ч):* упражнения, направленные на развитие стопы: сед на подъемах, стойка на подъемах с опорой на станок, без опоры.

Тема 2: упражнения, направленные на развитие танцевального шага.

*Практика (4 ч):* упражнения, направленные на развитие танцевального шага: различные стретчинговые упражнения на подколенные связки, на мышцы задней поверхности бедра. Растяжки на станке.

Тема 3: упражнения, направленные на развитие гибкости спины/позвоночника.

*Практика (4 ч):* упражнения, направленные на развитие гибкости спины: «лебедь», «колечко», «корзинка», «змея», «скорпион», «обратная складка», «мостики».

Тема 4: упражнения, направленные на развитие выворотности голеностопного сустава.

*Практика (4 ч):* «складка» в 1 позиции, «кузнечик», «кузнечик» с подъемом ноги, удерживаемой одноименной и противоположной рукой.

Тема 5: упражнения, направленные на развитие выворотности тазобедренного сустава.

*Практика (4 ч):* «бабочка», «лягушка» на животе, буква «П», тоже с прогибом назад.

#### **Раздел 4.** Постановочная деятельность – 30 часов.

Тема 1: знакомство с хореографической постановкой.

*Теория (2 ч):* знакомство с музыкальным материалом, историей постановки. Рассказ о сюжете, характере танца, действующих лицах. Беседа/дискуссия по теме танца.

Тема 2: разучивание основных танцевальных движений постановки.

*Практика (8 ч):* разучивание отдельных танцевальных элементов, соединение движений в танцевальные комбинации.

Тема 3: композиция танца.

*Практика (8 ч):* Изучение рисунка постановки. Выстраивание танцевальных композиций, построенных на изученных танцевальных движениях, в законченную форму-танец.

Тема 4: отработка четкости и чистоты исполнения.

*Практика (12 ч):* отработка синхронности в исполнении, четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений. Работа над техникой танца, выразительностью и эмоциональностью исполнения.

#### **Раздел 5.** Современный танец – 34 часа.

Тема 1: экзерсис у станка

*Теория (2 ч):* методика исполнения элементов в современном танце.

*Практика (8ч):* demi и grand plie, battement tendu, battement tendu jete, battement frappe, rond de jambe par terre, battement en l'air, battement developpe, grand battements.

Тема 2: экзерсис на середине зала.

*Теория (2 ч):* методика исполнения элементов в современном танце.

*Практика (8ч):* demi и grand plie, battement tendu, battement tendu jete, battement developpe, grand battements. Комбинации в par terre.

Тема 3: allegro, adagio.

*Теория (2 ч):* методика исполнения элементов в современном танце.

*Практика (8 ч):* 3 port de bras на середине, sauté, pas echappe, pas assamble.

Тема 4: кроссы.

*Практика (4 ч):* подготовка к вращениям. Комбинации №3, 4.

**Раздел 6.** Импровизация – 14 часов.

Тема 1: импульс.

*Практика (2 ч):* импровизация в парах, импульс в партерной технике.

Тема 2: уровень.

*Практика (2 ч):* переход из одного уровня в другой.

Тема 3: импровизация под музыку.

*Практика (4 ч):* импровизация, задаваемая характером музыки.

Тема 4: кроссы.

*Практика (6 ч):* импровизация на заданную тему в кроссах, партерные передвижения.

**Раздел 7.** Репетиционная деятельность – 26 часов.

Тема 1: отработка композиции постановки.

*Практика (6 ч):* оттачивание композиции, рисунков и перестроений.

Тема 2: отработка четкости и чистоты исполнения.

*Практика (20 ч):* отработка синхронности в исполнении, четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений. Работа над техникой танца, выразительностью и эмоциональностью исполнения.

**Раздел 8.** Итоговое занятие – 2 часа.

Тема 1: обобщение изученного материала.

*Практика (2 ч):* демонстрация учащимися изученного материала, подведение итогов.

### **3-й год обучения**

**Раздел 1.** Вводное занятие – 2 часа.

Тема 1: вводное занятие.

*Теория (1ч):* ознакомление с содержанием 3-го года обучения, планом работы. Инструктаж по технике безопасности и по правилам поведения на занятиях в танцевальном зале, а также инструктаж по охране труда, ПДД, ППБ.

*Практика (1ч):* диагностика физических данных учащихся.

**Раздел 2.** Силовая подготовка – 16 часов.

Тема 1: упражнения на развитие силы мышц ног и стоп.

*Практика (4 ч):* комплекс у станка, удержание ноги в воздухе в различных направлениях.

Тема 2: упражнения на развитие силы мышц пресса.

*Практика (4 ч):* упражнения в парах, с мячом, закачивание прямых и косых мышц пресса, «планка».

Тема 3: упражнения на развитие силы мышц спины, укрепление позвоночника.

*Практика (4 ч):* упражнения: подъемы корпуса из положения, лежа на животе, удержания корпуса в верхней точке, упражнения с мячом, в парах.

Тема 4: упражнения на развитие силы мышц рук.

*Практика (4 ч):* упражнения с утяжелителями, с круговой резинкой.

**Раздел 3.** Stretching – 20 часов.

Тема 1: упражнения, направленные на развитие стопы.

*Практика (4 ч):* упражнения, направленные на развитие стопы: сед на подъемах, стойка на подъемах с опорой на станок, без опоры.

Тема 2: упражнения, направленные на развитие танцевального шага.

*Практика (4 ч):* упражнения, направленные на развитие танцевального шага: различные стретчинговые упражнения на подколенные связки, на мышцы задней поверхности бедра. Растяжки на станке.

Тема 3: упражнения, направленные на развитие гибкости спины/позвоночника.

*Практика (4 ч):* упражнения, направленные на развитие гибкости спины: «лебедь», «колечко», «корзинка», «змея», «скорпион», «обратная складка», «мостики».

Тема 4: упражнения, направленные на развитие выворотности голеностопного сустава.

*Практика (4 ч):* «складка» в 1 позиции, «кузнечик», «кузнечик» с подъемом ноги, удерживаемой одноименной и противоположной рукой.

Тема 5: упражнения, направленные на развитие выворотности тазобедренного сустава.

*Практика (4 ч):* «бабочка», «лягушка» на животе, буква «П», тоже с прогибом назад.

**Раздел 4.** Постановочная деятельность – 30 часов.

Тема 1: знакомство с хореографической постановкой.

*Теория (2 ч):* знакомство с музыкальным материалом, историей постановки. Рассказ о сюжете, характере танца, действующих лицах. Беседа/дискуссия по теме танца.

Тема 2:разучивание основных танцевальных движений постановки.

*Практика (8 ч):* разучивание отдельных танцевальных элементов, соединение движений в танцевальные комбинации.

Тема 3: композиция танца.

*Практика (8 ч):* Изучение рисунка постановки. Выстраивание танцевальных композиций, построенных на изученных танцевальных движениях, в законченную форму-танец.

Тема 4: отработка четкости и чистоты исполнения.

*Практика (12 ч):* отработка синхронности в исполнении, четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений. Работа над техникой танца, выразительностью и эмоциональностью исполнения.

## **Раздел 5.** Современный танец – 34 часа.

Тема 1: экзерсис у станка

*Теория (2 ч):* методика исполнения элементов в современном танце.

*Практика (8ч):* demi и grand plie, battement tendu, battement tendu jete, battement frappe, petit battement, rond de jambe par terre, battement en l'air, battement developpe, grand battements.

Тема2: экзерсис на середине зала.

*Теория (2 ч):* методика исполнения элементов в современном танце.

*Практика (8ч):* demi и grand plie, battement tendu, battement tendu jete, battement developpe, grand battements. Комбинации в par terre.

Тема 3: allegro, adagio.

*Теория (2 ч):* методика исполнения элементов в современном танце.

*Практика (8 ч):* 4 port de bras на середине, pas assemble, sissone.

Тема 4: кроссы.

*Практика (4 ч):* tours.

## **Раздел 6.** Самостоятельная постановочная деятельность – 14 часов.

Тема 1: с чего начинается постановка танца?

*Теория (2 ч):* беседа о том, что такое тема, сюжет, образ, драматургия. Дискуссия: начало от музыки или от замысла?

Тема2: лексика, композиция танца.

*Теория (4 ч):* что такое танцевальная лексика, способы сочинения лексики, что такое композиция танца, различные рисунки, переходы из одного рисунка в другой.

Тема 3: музыкальное сопровождение.

*Теория (2 ч):* беседа на тему поиска музыкального сопровождения, его качества.

Тема 4: этюды.

*Практика (6 ч):* учащиеся пробуют сочинить этюд на обговоренную тему.

**Раздел 7.** Репетиционная деятельность – 26 часов.

Тема 1: отработка композиции постановки.

*Практика (6 ч):* оттачивание композиции, рисунков и перестроений.

Тема 2: отработка четкости и чистоты исполнения.

*Практика (20 ч):* отработка синхронности в исполнении, четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений. Работа над техникой танца, выразительностью и эмоциональностью исполнения.

**Раздел 8.** Итоговое занятие – 2 часа.

Тема 1: обобщение изученного материала.

*Практика (2 ч):* демонстрация учащимися изученного материала, подведение итогов.

#### 4-й год обучения

**Раздел 1.** Вводное занятие – 2 часа.

Тема 1: вводное занятие.

*Теория (1ч):* ознакомление с содержанием 4-го года обучения, планом работы. Инструктаж по технике безопасности и по правилам поведения на занятиях в танцевальном зале, а также инструктаж по охране труда, ПДД, ППБ.

*Практика (1ч):* диагностика физических данных учащихся.

**Раздел 2.** Силовая подготовка – 16 часов.

Тема 1: упражнения на развитие силы мышц ног и стоп.

*Практика (4 ч):* комплекс у станка, удержание ноги в воздухе в различных направлениях.

Тема 2: упражнения на развитие силы мышц пресса.

*Практика (4 ч):* упражнения в парах, с мячом, закачивание прямых и косых мышц пресса, «планка» прямая и боковая, соревнования по «планке».

Тема 3: упражнения на развитие силы мышц спины, укрепление позвоночника.

*Практика (4 ч):* упражнения: подъемы корпуса из положения, лежа на животе, удержания корпуса в верхней точке, упражнения с мячом, в парах.

Тема 4: упражнения на развитие силы мышц рук.

*Практика (4 ч):* упражнения с утяжелителями, с круговой резинкой.

### **Раздел 3.** Stretching – 20 часов.

Тема 1: упражнения, направленные на развитие стопы.

*Практика (4 ч):* упражнения, направленные на развитие стопы: сед на подъемах, стойка на подъемах с опорой на станок, без опоры.

Тема 2: упражнения, направленные на развитие танцевального шага.

*Практика (4 ч):* упражнения, направленные на развитие танцевального шага: различные стретчинговые упражнения на подколенные связки, на мышцы задней поверхности бедра. Растяжки на станке.

Тема 3: упражнения, направленные на развитие гибкости спины/позвоночника.

*Практика (4 ч):* упражнения, направленные на развитие гибкости спины: «лебедь», «колечко», «корзинка», «змея», «скорпион», «обратная складка», «мостики».

Тема 4: упражнения, направленные на развитие выворотности голеностопного сустава.

*Практика (4 ч):* «складка» в 1 позиции, «кузнечик», «кузнечик» с подъемом ноги, удерживаемой одноименной и противоположной рукой.

Тема 5: упражнения, направленные на развитие выворотности тазобедренного сустава.

*Практика (4 ч):* «бабочка», «лягушка» на животе, буква «П», тоже с прогибом назад.

### **Раздел 4.** Постановочная деятельность – 30 часов.

Тема 1: знакомство с хореографической постановкой.

*Теория (2 ч):* знакомство с музыкальным материалом, историей постановки. Рассказ о сюжете, характере танца, действующих лицах. Беседа/дискуссия по теме танца.

Тема 2: разучивание основных танцевальных движений постановки.

*Практика (8 ч):* разучивание отдельных танцевальных элементов, соединение движений в танцевальные комбинации.

Тема 3: композиция танца.

*Практика (8 ч):* Изучение рисунка постановки. Выстраивание танцевальных композиций, построенных на изученных танцевальных движениях, в законченную форму-танец.

Тема 4: отработка четкости и чистоты исполнения.

*Практика (12 ч):* отработка синхронности в исполнении, четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений. Работа над техникой танца, выразительностью и эмоциональностью исполнения.

**Раздел 5.** Современный танец – 34 часа.

Тема 1: экзерсис у станка

*Теория (2 ч):* методика исполнения элементов в современном танце.

*Практика (8ч):* demi и grand plie, battement tendu, battement tendu jete, battement frappe, petit battement, rond de jambe par terre, battement en l'air, battement developpe, grand battements.

Тема 2: экзерсис на середине зала.

*Теория (2 ч):* методика исполнения элементов в современном танце.

*Практика (8 ч):* demi и grand plie, battement tendu, battement tendu jete, battement developpe, grand battements. Комбинации в par terre.

Тема 3: allegro, adagio.

*Теория (2 ч):* методика исполнения элементов в современном танце.

*Практика (8 ч):* комбинации прыжков, комбинация adagio.

Тема 4: кроссы.

*Практика (4 ч):* tours, партер.

**Раздел 6.** Самостоятельная постановочная деятельность – 14 часов.

Тема 1: замысел номера.

*Теория (2 ч):* выбор темы будущего номера, обсуждение сюжета, драматургии, образов

Тема2: музыка.

*Теория (2 ч):* поиск музыкального сопровождения, обсуждение: ритм, темп, части, расклад по сюжету.

Тема 3: лексика, композиция.

*Практика (4 ч):* придумывание лексики, рисунков, распределение ролей.

Тема 4: разведение и отработка.

*Практика (6 ч):* учащиеся разводят танец, отрабатывают. Итоговый показ.

**Раздел 7.** Репетиционная деятельность – 26 часов.

Тема 1: отработка композиции постановки.

*Практика (6 ч):* оттачивание композиции, рисунков и перестроений.

Тема 2: отработка четкости и чистоты исполнения.

*Практика (20 ч):* отработка синхронности в исполнении, четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений. Работа над техникой танца, выразительностью и эмоциональностью исполнения.

**Раздел 8.** Итоговое занятие – 2 часа.

**Тема 1:** обобщение изученного материала.

*Практика (2 ч):* демонстрация учащимися изученного материала, подведение итогов.

## УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### **Материально-техническое обеспечение**

Кабинет для занятий соответствует требованиям СанПин 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

#### Оборудование:

- хореографический класс, оборудованный зеркалами, станками, со специальным покрытием пола;
- компьютер, музыкальный центр, мультимедийное оборудование, flash-накопители;
- гимнастические коврики;
- сценические костюмы;
- игровой, танцевальный реквизит.

#### Методическое обеспечение:

- методическая литература;
- информационно-справочные материалы;
- аудиоматериалы;
- обучающее видео;
- видеозаписи концертов и выступлений;
- наглядные пособия.

**Кадровое обеспечение**

Педагог дополнительного образования, соответствующий Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утвержден приказом министерства труда России от 22 сентября 2021 года № 652н).

**Возможные формы реализации программы**

Форма реализации очная. Возможно обучение по программе в дистанционном формате с использованием сети Интернет (групповые видео-звонки в Сферуме, группа объединения в Вконтакте и др. возможности).

**Возможность индивидуальных образовательных маршрутов**

При реализации программы возможна разработка индивидуальных образовательных маршрутов для детей с ОВЗ и с особыми образовательными потребностями.

## СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ

### Список литературы для педагога

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. – Ульяновск: Дивизион, 2017. – 328 с.
2. Звездочкин В.А. Классический танец: учебное пособие. 3-е изд., испр. – СПб.: Планета музыки, 2013. – 400 с.: ил.
3. Курюмова Н.В. Современный танец в культуре XX века: смена моделей телесности: учебное пособие для СПО / Н.В. Курюмова. – 3-е изд., стер. – СПб.: Лань, 2023. – 208 с.
4. Лукьянова Е.А. Дыхание в хореографии: учебное пособие для СПО / Е.А. Лукьянова. – 2-е изд., стер. – СПб.: Лань: Планета музыки, 2023. – 184 с.
5. Мелентьева Л.Д., Бочкарева Н.С. Классический танец: учебно-методическое пособие. – Кеморово: КемГИК, 2016. – 120 с.
6. Мориц В.Э., Тарасов Н.И., Чекрыгин А.И. Методика классического тренажа: учебное пособие. – 3- изд., стер. – СПб.: Лань: Планета музыки, 2016. – 224 с.
7. Нельсон, Кокконен. Анатомия упражнений на растяжку. Новейшая редакция. – Минск: Попурри, 2022. – 278 с.
8. Никитин В.Ю. Кузнецов Е.А. Партерный тренаж. – СПб.: Век информации, 2018. – 260 с.
9. Панферов В.И. Искусство хореографа: учебное пособие. – Челябинск: ЧГИК, 2017. – 320 с.
10. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать. учебное пособие для студентов среднего профессионального образования. – М.: Владос, 2014. – 256 с.
11. Степук Н.Г. Анатомия стретчинга. – М.: Издательство АСТ, 2020. – 162 с.

### Список литературы для детей и родителей

1. Джессика Мэтьюз: Всё растяжимо. Гибкое и здоровое тело всего за 5 минут в день. – М.: Эксмо-Пресс, 2019. – 208 с.
2. Зыков А.И. Современный танец. – М.: Планета музыки, 2021. – 344 с.
3. Каблуков Д. Стопа балерины. – М.: Автор, 2023. – 240 с.

4. Левинсон А.Я. Старый и новый балет. – М.: Планета музыки, 2022. – 556 с.
5. Модестов В.С. Волшебный мир балета. – М.: ТД «Белый город», 2019. – 112 с.

#### **Электронные образовательные ресурсы**

1. Российское образование. Федеральный портал: офиц. сайт. – URL: <https://edu.ru> (дата обращения 27.01.2023)
2. Сетевые образовательные сообщества Открытый класс: офиц. сайт. – URL: <http://www.openclass.ru> (дата обращения 20.01.2023)
3. Федеральный портал по научной и инновационной деятельности: офиц. сайт. – URL: <http://sci-innov.ru> (дата обращения 18.01.2023)
4. Классический танец: ресурс для хореографа: офиц. сайт. – URL: <https://choreoesour.ru> (дата обращения 10.02.2023)
5. Хореографу в помощь: офиц. сайт. – URL: <https://dancehelp.ru/> (дата обращения 15.03.2023)
6. Все для хореографов и танцоров: офиц. сайт. – URL: <https://www.horeograf.com/> (дата обращения 15.03.2023)