

Министерство образования Свердловской области
Департамент образования Администрации г. Екатеринбурга
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение гимназия № 120

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МАОУ гимназия № 120
Протокол № 1 от «26» августа 2025г



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ гимназия № 120
Писклова И.А.
Приказ № 225 от «30» августа 2025г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
художественной направленности
«Хореография»**

**Возраст обучающихся: 7-14 лет
срок реализации: 1 год**

2025-2026 учебный год

Составитель: Гайзетдинова
Эльвира Мубаракшевна
педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург
2025

Пояснительная записка.

Программа дополнительного образования по хореографии разработана в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей. Среди множества форм художественного воспитания подрастающего поколения хореография занимает особое место. Занятие танцем не только учит понимать и создавать прекрасное, оно развивает образное мышление и фантазию, дает гармоничное пластическое развитие.

Хореография, как никакое другое искусство, обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного, духовного и физического развития. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка, формирует его художественное «Я». Сейчас, как никогда, внимание педагогов обращено на творческое развитие ребенка во всех областях его деятельности, на выявление его способностей, индивидуальности, как способов социализации и формирования социальной компетенции.

Сценический танец – один из основных видов хореографического искусства, предназначенный для зрителей и предполагающий создание хореографического образа на сцене.

Сценическая танец – играет значительную роль в художественном воспитании учащихся, начиная уже с первого года обучения. Концертные номера подготавливаются на основе программного материала. Репертуар является органическим продолжением учебного процесса, несет наибольшую эстетическую ценность и воспитательное значение. Уроки по сценическому танцу должны развивать и закреплять знания и навыки, приобретенные на уроках, а также прививать новые, связанные с работой над раскрытием танцевального образа, с решением круга исполнительских задач, предъявляемых сценой.

Развитие детской индивидуальности, развитие мотивации к познанию и творчеству, приобщение к культурным ценностям, поощрение достижений ребенка – все это направлено на повышение творческой, духовной и нравственной деятельности обучающихся.

Направленность программы – художественная.

Нормативно-правовые акты, на основе которых разработана программа:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в действующей редакции;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и Организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-14 (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Письмо Минобрнауки России Методические рекомендации по проектированию общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18 ноября 2015 г. № 09-3242;
- Устав ОО.

Уровень освоения программы – базовый.

Актуальность

Актуальность данной программы заключается в предоставлении возможности выявить индивидуальный творческий потенциал каждого ученика, способствовать развитию уверенности ученика в своих силах, в развитии индивидуальных особенностей обучающихся, самореализации и самовыражении, правильном формировании опорно-двигательной системы, этическом, эстетическом и художественном воспитании ребенка.

Новизна

Программа адресована конкретным исполнителям с учетом их возрастных особенностей, интересов, физических возможностей, технической подготовленности, эмоциональной одаренности.

Отличительные особенности программы заключается в следующем:

- адаптирована к условиям образовательного процесса в Гимназии № 120
- ориентирована на контингент обучающихся и особенности образовательного процесса данной ОО;
- сочетание учебного процесса с исполнительской деятельностью;
- в возможности включения в процесс урока современных технологий;
- использования цифровых образовательных ресурсов.

Педагогическая целесообразность связана с направлением образовательного процесса на всестороннее развитие обучающегося, его хореографическую подготовку

Педагогическая целесообразность программы заключается в предоставлении возможности выявить индивидуальный творческий потенциал каждого ученика, способствовать развитию уверенности ученика в своих силах.

Педагогическая целесообразность проявляется:

- в предоставлении учащимся возможности выбора направленности своей исполнительской деятельности, формировании чувства ответственности за ее результаты;
 - в создании для учащихся ситуации успеха;
 - в эффективном использовании современных педагогических технологий – владении методами научно – исследовательской и экспериментальной работы, умением использовать ресурсы интернета.
- При этом реализуются следующие принципы взаимодействия педагога и ученика: индивидуальный подход, уважение прав ребёнка, эмоциональная поддержка. Основной мотив деятельности – увлеченность!

Адресат программы: программа разработана для учащихся 7-15 лет (1-8 классы)

Данная программа рассчитана на учащихся 7-15 лет. Состоит из 8 лет обучения.

Цель программы: развитие танцевально-исполнительских и художественно-эстетических способностей учащихся, на основе приобретенных комплекса знаний, умений и навыков, необходимых для исполнения танцевальных композиций. Воспитание гармонично развитой личности с помощью танцевального искусства.

Данная цель реализуется на занятиях по сценической практике посредством решения следующих задач:

Образовательные:

- приобретение практических навыков исполнения;
- развитие индивидуальных способностей;
- реализация творческого потенциала в процессе индивидуального исполнения танцевальных образов;
- формирование у обучающихся элементарных сценических навыков и умений;

Развивающие:

- -развитие у обучающихся познавательного интереса в области хореографического искусства и мотивации к театральной деятельности;
- -развитие у обучающихся личностных качеств, необходимых для становления компетентного исполнителя в области хореографического искусства
- -развитие творческого воображения;
- -создание условий для развития у обучающихся исполнительских способностей и формирования собственного исполнительского стиля.

Воспитательные:

- приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования;
- формирование понятия об артистической этике;
- воспитывать чувство стиля, культуру движения;
- толерантность к различным хореографическим жанрам и стилям;
- воспитывать чувство прекрасного в соприкосновении с музыкой и миром танца.

Программа опирается на идеи гуманизма и педагогической целесообразности и составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся. Программа адресована конкретным исполнителям с учетом их возрастных особенностей, интересов, физических возможностей, технической подготовленности, эмоциональной одаренности.

Срок и объем реализации

Срок реализации программы 8 лет. Форма занятий – урок.

Условия реализации программы

Обучение по предмету организуется и планируется на основе учебного плана и образовательной программы гимназии.

Общий объем времени на проведение сценической практики установлен учебным планом.

Реализация предмета предполагает обязательную практику на сцене.

Режим занятий следующий: 20 минут на обучающегося.

Форма обучения, форма проведения учебных занятий.

Форма обучения – очная.

Программа составлена в соответствии с возрастными возможностями и учетом уровня развития детей. Занятия проводятся в соответствии с графиком учебного процесса, распределены по всему периоду обучения, имеют цель освоение и подготовку к исполнению сценического репертуара учащимися индивидуально.

Участие каждого учащегося в репертуаре зависит от уровня его способностей, достигнутых результатов изучения программ специальных дисциплин, а также от постановочно-хореографической необходимости, характеризующий каждый отдельный концертный номер.

Методы обучения. Организация и сам процесс осуществления учебно-познавательной деятельности предполагают передачу, восприятие, осмысление, запоминание учебной информации и практическое применение получаемых при этом знаний и умений. Исходя из этого, основными методами обучения являются:

- метод словесной передачи учебной информации (рассказ, объяснение, беседа и др.)
- методы наглядной передачи и зрительного восприятия учебной информации (иллюстрация, демонстрация, показ и др.)
- методы передачи учебной информации посредством практических действий. Практические методы применяются в тесном сочетании со словесными и наглядными методами обучения, так как практической работе по выполнению упражнения должно предшествовать инструктивное пояснение педагога. Словесное пояснение и показ иллюстраций или видео обычно сопровождают и сам процесс выполнения упражнений, а так же завершают анализ его результатов;

- проблемно-поисковые методы обучения. Педагог создает проблемную ситуацию, предлагая обсудить возможные подходы к ее разрешению. Ученик, основываясь на опыте и знаниях, выбирает наиболее рациональный вариант решения проблемы. Поисковые методы в большей степени способствуют самостоятельному и осмысленному овладению информацией;
- методы эмоционального восприятия. Подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений, опираясь на собственные эмоциональные переживания каждого учащегося;
- методы контроля обучения (опросы, контрольные уроки, зачеты и экзамены)

Описание материально-технических условий реализации учебного предмета.

Минимально необходимый для реализации программы «Хореография» перечень учебных аудиторий, специализированных кабинетов и материально-технического обеспечения включает в себя:
танцевальный зал имеющие пригодное для танца напольное покрытие, балетные станки, зеркала на одной стене;
наличие музыкального инструмента (фортепиано) в танцевальном классе, аудиоаппаратуры для обеспечения звучания фонограммы;

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

- воспитание патриотизма, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла обучения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками

Метапредметные результаты:

- знание этикета и умение соблюдать правила поведения в общественных местах (на концертных площадках, за кулисами во время выступлений);
- умение решать творческие задачи
- умение проявлять творческую инициативу в различных сферах художественно-творческой деятельности, в художественно-эстетической жизни класса и школы.
- находить ассоциативные связи между художественными образами в танце с другими видами искусства.
- работать с разными источниками информации, стремясь к самостоятельному общению с искусством и художественному самообразованию..

Предметные результаты:

За время обучения учащиеся должны показать знания, полученные в период обучения специальным дисциплинам:

- приобрести устойчивые навыки в хореографической деятельности;
- овладеть на качественно хорошем уровне техническими приемами и музыкальностью исполнения, опытом создания художественно-пластических образов хореографических композициях, концертных номерах.
- уметь убедительно продемонстрировать свою готовность к самостоятельной творческой работе

Календарный учебный график

Календарный учебный график составляется и утверждается ежегодно.

Календарный учебный график на 2025-2026 уч. год

Начало учебного года – 01.09.2025 г.

Окончание учебного года – 26.05.2026 г.

Оценочные материалы

Педагогический мониторинг результатов освоения программы

Реализация предмета предполагает обязательную практику на сцене.

Формами аттестации являются участие в культурно-концертной деятельности, в, фестивалях и конкурсах различных уровней.

Участие каждого учащегося в репертуаре зависит от уровня его способностей, достигнутых результатов изучения программ специальных дисциплин, а также от постановочно-хореографической необходимости, характеризующий каждый отдельный концертный номер.

Учет работы, выполненной непосредственными руководителями..

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

- Наличие специальной методической литературы по хореографическим дисциплинам, педагогике, психологии.
- Возможность повышения профессионального мастерства: участие в методических объединениях, семинарах, конкурсах; прохождение курсов.
- Обобщение и распространение собственного опыта работы.

Кадровое обеспечение

Реализовывать программу может педагог, имеющий среднее специальное или высшее образование в сфере хореографического искусства, обладающий достаточными теоретическими знаниями и практическими умениями.

Учебно-методическое и информационное обеспечение предмета

Для педагогов:

1. Силкин П.А. История и теория балетной педагогики. Классический танец: учеб. Пособие/СПб: АРБ им. А.Я. Вагановой. 2014. – 312 с.
2. Ваганова А.Я. Основы классического танца./ учебник/ Ленинград: «Искусство». 1962. – 179с.
3. Д.Н. Соснина . Организация и планирование учебного процесса в системе хореографического образования/метод. Пособие по планированию учебного процесса для педагогов специальных дисциплин; Пермский государственный ордена «Знак почёта» хореографический колледж.- Пермь, 2014. – 41с.
4. Фомкин А.В. Хореографическое образование на стыке тысячелетий. - Вестник АРБ имени А.Я. Вагановой, № 13. – СПб., 2004.- с.59-65.
5. А. Климов. «Основы русского народного танца». Москва «Искусство»1982г.
6. К. Я. Голейзовский. «Образы русской народной хореографии». Ленинград «Искусство» 1979 г.
7. Майстрова, Л.Ф. Хореография, ребенок и природа. – М.: Издательство ГНОМ, 2012. – 224с.
8. Фирилева, Ж.Е., Сайкина, Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: «Детство-пресс», 352с.

Сведения о разработчике

ФИО	Гайзетдинова Эльвира Мубаракшевна
Место работы	МАОУ Гимназия № 120
Должность	педагог дополнительного образования
Образование	Челябинский государственный педагогический университет 2006г

Педагогический стаж	23 года
Квалификационная категория	первая КК

Календарно-тематический план

Младшая группа (1 класс)

№ урока	Тема урока	Цели и задачи	Кол-во часов
1	<p>Знакомство с детьми.</p> <p>Основные правила поведения в танцевальном классе, правила техники безопасности.</p> <p>Упражнения для постановки корпуса, рук, ног и головы стоя.</p> <p>Осанка и ось корпуса.</p> <p>Танцевальные элементы: поклоны девочек и мальчиков.</p> <p>1-я позиция ног .</p> <p>Упражнения на ориентацию в пространстве: различие правой и левой руки и ноги.</p> <p>Шаги: бытовой, легкий шаг с носка (танцевальный)</p> <p>Шаги на полупальцах, с высоким подниманием бедра.</p>	<p>Знакомство учащихся с элементами движений.</p> <p>Научиться ориентироваться в пространстве</p> <p>Приобретение правильной осанки и положения головы, рук и ног</p>	4
2	<p>Упражнения для постановки корпуса, рук, ног и головы стоя.</p> <p>Осанка и ось корпуса.</p> <p>1-я позиция ног, 6-я позиция ног.</p> <p>Шаги: бытовой, легкий шаг с носка (танцевальный)</p> <p>Шаги на полупальцах, с высоким подниманием бедра.</p> <p>Музыкально-игровые упражнения на слушание музыки.</p>	<p>Приобретение правильной осанки и положения головы, рук и ног.</p>	4
3	<p>Постановка корпуса, головы, рук и ног стоя.</p> <p>Плечевой и грудной пояс.</p> <p>1-я позиция ног, 6-я позиция ног.</p> <p>Шаги: бытовой, легкий шаг с носка (танцевальный)</p> <p>Строение музыкального произведения: вступление и части.</p> <p>Шаги на полупальцах.</p> <p>Постановка корпуса сидя.</p> <p>Натяжение мышц ног в положении сидя.</p> <p>Музыкально-игровые упражнения на слушание музыки.</p>	<p>Начальное представление об исполнении движений под музыку.</p> <p>Выработка навыков согласования движений с музыкой</p>	4
4	<p>Постановка корпуса, головы, рук и ног стоя и сидя.</p> <p>1-я и 6-я позиции ног.</p>	<p>Приобретение правильной осанки и положения</p>	4

	<p>Шаги: бытовой, легкий шаг с носка (танцевальный), на полупальцах, с высоким подниманием бедра.</p> <p>Строение музыкального произведения: вступление и части.</p> <p>Легкий бег.</p> <p>Натяжение мышц ног в положении сидя.</p> <p>Музыкально-игровые упражнения на слушание музыки.</p>	<p>головы, рук и ног</p> <p>Развитие природных физических данных детей.</p>	
5	<p>Постановка корпуса, головы, рук и ног стоя и сидя.</p> <p>1-я и 6-я позиции ног.</p> <p>Шаги: бытовой, легкий шаг с носка (танцевальный), на полупальцах, с высоким подниманием бедра.</p> <p>Легкий бег.</p> <p>Натяжение мышц ног в положении сидя.</p> <p>Прыжки по 6-й позиции.</p> <p>Музыкально-игровые упражнения на слушание музыки.</p>	<p>Формирование правильного исполнения танцевального движения, шага</p> <p>Самостоятельно начинать движения после вступления.</p>	4
6	<p>Постановка корпуса, головы, рук и ног стоя и сидя.</p> <p>1-я и 6-я позиции ног.</p> <p>Шаги: бытовой, легкий шаг с носка (танцевальный), на полупальцах, с высоким подниманием бедра.</p> <p>Легкий бег.</p> <p>Натяжение мышц ног в положении сидя.</p> <p>Прыжки по 6-й позиции.</p> <p>Натяжение и сокращение стоп в не выворотном положении.</p> <p>Музыкально-игровые упражнения на слушание музыки.</p>	<p>Формирование правильного исполнения танцевального движения, шага.</p>	4
7	<p>Постановка корпуса.</p> <p>Шаги на пятках.</p> <p>Элементы музыкальной грамоты: сильные и слабые доли.</p> <p>Упражнения на ориентировку в пространстве: различие правой и левой руки и ноги.</p> <p>Повороты вправо, влево.</p> <p>Натяжение и сокращение стоп в не выворотном положении.</p>	<p>Научиться отмечать в движении сильную долю такта;</p> <p>Научиться ориентироваться в пространстве</p>	4
8	<p>Постановка корпуса.</p> <p>Шаги на пятках и с перекатом.</p> <p>Элементы музыкальной грамоты: сильные</p> <p>Упражнения на ориентацию в пространстве: различие правой и левой руки и ноги.</p> <p>Повороты вправо, влево.</p> <p>Натяжение и сокращение стоп в не выворотном положении.</p> <p>1-я позиция стоп сидя, лежа.</p>	<p>Научиться отмечать в движении сильную долю такта;</p> <p>Научиться ориентироваться в пространстве</p>	4

9	<p>Постановка корпуса. Шаги на пятках и с перекатом. Легкий бег вперед и назад. Элементы музыкальной грамоты: сильные и слабые доли. Повороты вправо, влево. Натяжение и сокращение стоп в не выворотном положении. 1-я позиция стоп сидя, лежа.</p>	<p>Формирование правильного исполнения танцевального движения, шага.</p>	4
10	<p>Постановка корпуса. Шаги на пятках и с перекатом. Легкий бег вперед и назад. Повороты вправо, влево. Легкий бег в повороте. Натяжение и сокращение стоп в не выворотном положении. 1-я позиция стоп сидя, лежа.</p>	<p>Формирование правильного исполнения танцевального движения, шага.</p>	4
11	<p>Шаги: бытовой, легкий шаг с носка (танцевальный), на полупальцах, с высоким подниманием бедра. Шаги на пятках и с перекатом. Легкий бег вперед и назад. Легкий бег в повороте. Натяжение и сокращение стоп в не выворотном положении. 1-я позиция стоп сидя, лежа. Натяжение и сокращение стоп по 1-й позиции..</p>	<p>Формирование правильного исполнения танцевального движения, шага.</p>	4
12	<p>Шаги: бытовой, легкий шаг с носка (танцевальный), на полупальцах, с высоким подниманием бедра. Шаги на пятках и с перекатом. Легкий бег вперед и назад. Легкий бег в повороте. Прыжки по 6-й позиции с вытянутыми и с поджатыми ногами. Натяжение и сокращение стоп в не выворотном положении. 1-я позиция стоп сидя, лежа. Натяжение и сокращение стоп по 1-й позиции.. Детский танец на основе изученных движений Танцевальный этюд.</p>	<p>Формирование навыков хореографической техники, основ культуры движений.</p>	4
13	<p>Работа над качеством исполнения шагов: бытовой, легкий шаг с носка (танцевальный), на полупальцах, с высоким подниманием бедра. Шаги на пятках и с перекатом. Легкий бег вперед и назад. Легкий бег в повороте. Прыжки по 6-й позиции с вытянутыми и с поджатыми ногами. Прыжки в повороте. Натяжение и сокращение стоп в не выворотном</p>	<p>Формирование навыков хореографической техники, основ культуры движений.</p>	4

	положении вместе и попеременно. 1-я позиция стоп сидя, лежа. Натяжение и сокращение стоп по 1-й позиции.. Детский танец на основе изученных движений Танцевальный этюд.		
14	Изучение строения музыкального произведения. Ритмический рисунок. Полуприседания по 6-й позиции. Relevé на полупальцы. Подскоки вперед и назад. Упражнения для развития выворотности в тазобедренных суставах. Детский танец на основе изученных движений Танцевальный этюд. Детский танец на основе изученных движений Танцевальный этюд.	Различать строение музыкальных произведений, слышать окончания музыкальных фраз Развитие хореографической памяти, мышления и выносливости	4
15	Музыкально-игровые композиции на слушание музыки Комбинации прыжков Прыжки по диагонали Танцы на основе выученных движений..	Умение слушать музыку и двигаться под музыку. Отрабатываются навыки танцевания.	4
16	Подготовка к открытому уроку. Открытый урок	Закрепляются знания и навыки, полученные в первом полугодии.	4
17	Упражнения для постановки корпуса, рук, ног и головы стоя. Осанка и ось корпуса. 1-я позиция ног, 6-я позиция ног. Шаги: бытовой, легкий шаг с носка (танцевальный) Шаги на полупальцах, с высоким подниманием бедра. Музыкально-игровые упражнения на слушание музыки.	Приобретение правильной осанки и положения головы, рук и ног. Развитие силовых способностей посредством мышечного напряжения.	4
18	Изучение строения музыкального произведения. Ритмический рисунок. Полуприседания по 6-й позиции. Relevé на полупальцы. Подскоки вперед и назад. Подскоки в повороте. Галоп. Упражнения для развития подвижности в тазобедренных суставах. Упражнения для развития силы мышц живота.	Владеть навыками воспроизведения простых ритмических рисунков с помощью хлопков и притопов в сочетании с простыми танцевальными движениями.	4
19	Акценты в музыкальном произведении.	Формирование	4

	<p>Ритмический рисунок . Элементы русского народного танца: притоп, гармошка. Упражнения для развития подвижности в тазобедренных суставах. Упражнения для развития подвижности в голеностопных суставах. Упражнения для развития силы мышц живота.</p>	навыков хореографической техники, основ культуры движений.	
20	<p>Детский танец на основе изученных движений Танцевальный этюд. Прыжки на скакалке. Лежа на спине упражнение «passé». Упражнение «сесть – лечь» одновременно с ногой. Упражнения на развитие гибкости и силы мышц спины</p>	Выработка навыков согласования движений с музыкой, развитие хореографической памяти, мышления и выносливости.	4
21	<p>Детский танец на основе изученных движений Танцевальный этюд. Лежа на спине упражнение «passé». Упражнения на развитие гибкости и силы мышц спины. Растяжки на шпагаты.</p>	Выработка навыков согласования движений с музыкой, развитие хореографической памяти, мышления и выносливости.	4
22	<p>Музыкально-ритмические упражнения. Детский танец на основе изученных движений. Комбинации прыжков в сочетании с па польки. Комбинации упражнений для стоп сидя по 1-й и 2-й позиции. Сидя выдвижение натянутой ноги в сторону и вперед вверх на 45 градусов. Сидя выдвижение натянутой ноги броском в сторону и вперед вверх на 45 градусов Упражнения на развитие гибкости спины. Сидя переводы вытянутой ноги через rond на 45 градусов. Растяжки на шпагаты.</p>	Владеть навыками воспроизведения простых ритмических рисунков с помощью хлопков и притопов в сочетании с простыми танцевальными движениями.	4
23	<p>Упражнения на ориентировку в пространстве. Работа над качеством исполнения шагов. Движения по диагонали. Элементы русского народного танца. Упражнения для развития подвижности в тазобедренных суставах. Упражнения для развития подвижности в голеностопных суставах. Упражнения для развития силы мышц живота. Упражнения для развития гибкости спины.</p>	Развитие силовых способностей посредством мышечного напряжения.	4
24	<p>Музыкально-ритмические упражнения. Простые сочетания шагов в комбинациях. Комбинации прыжков. Па польки. Сидя выдвижение натянутой ноги в сторону на 45</p>	Развитие силовых способностей посредством мышечного напряжения	4

	<p>градусов.</p> <p>Сидя выдвижение натянутой ноги вперед вверх на 45 градусов.</p> <p>Упражнения на развитие подвижности в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах.</p> <p>Растяжки на шпагаты.</p>		
25	<p>Работа над качеством исполнения шагов.</p> <p>Упражнения на ориентировку в пространстве.</p> <p>Движения по диагонали.</p> <p>Элементы русского народного танца.</p> <p>Упражнения для развития подвижности в тазобедренных суставах.</p> <p>Упражнения для развития подвижности в голеностопных суставах.</p> <p>Упражнения для развития силы мышц живота.</p> <p>Упражнения для развития гибкости спины.</p>	Развитие силовых способностей посредством мышечного напряжения.	4
26	<p>Детский танец на основе изученных движений</p> <p>Танцевальный этюд.</p> <p>Лежа на спине упражнение «passé».</p> <p>Упражнения на развитие гибкости и силы мышц спины.</p> <p>Растяжки на шпагаты.</p>	Выработка навыков согласования движений с музыкой, развитие хореографической памяти, мышления и выносливости.	4
27	<p>Упражнения для постановки корпуса, рук, ног и головы</p> <p>Работа над качеством исполнения шагов.</p> <p>Легкий бег</p> <p>Прыжки по 6-й позиции.</p> <p>Натяжение и сокращение стоп в не выворотном положении вместе и попеременно.</p> <p>Натяжение и сокращение стоп по 1-й позиции.</p> <p>Упражнения для развития подвижности в тазобедренных и в голеностопных суставах.</p>	Формирование навыков хореографической техники, основ культуры движений.	4
28	<p>Музыкально-ритмические упражнения.</p> <p>Простые сочетания шагов в комбинациях.</p> <p>Комбинации прыжков.</p> <p>Па польки.</p> <p>Сидя выдвижение натянутой ноги в сторону на 45 градусов.</p> <p>Сидя выдвижение натянутой ноги вперед вверх на 45 градусов.</p> <p>Упражнения на развитие подвижности в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах.</p> <p>Растяжки на шпагаты.</p>	Развитие природных физических данных детей.	4
29	<p>Детский танец на основе изученных движений</p> <p>Комбинации прыжков в сочетании с па польки.</p> <p>Сидя выдвижение натянутой ноги в сторону и вперед вверх на 45 градусов.</p> <p>Сидя выдвижение натянутой ноги броском в сторону и вперед вверх на 45 градусов</p>	Развитие природных физических данных детей.	4

	Упражнения на развитие гибкости спины.		
30	Детский танец на основе изученных движений Танцевальный этюд. Лежа на спине упражнение «passé». Упражнение «сесть – лечь» одновременно с ногой. Упражнения на развитие гибкости и силы мышц спины.	Формирование навыков хореографической техники, основ культуры движений	4
31	Детские танцы на основе изученных движений Комбинации прыжков по 6-й позиции Повторение упражнений партерной гимнастики.	Формирование навыков хореографической техники, Укрепление мышечной силы.	4
32	Подготовка к итоговому открытому уроку. Итоговый открытый урок	Закрепляются знания и навыки, полученные на первом году обучения..	4

Содержание учебного плана.

Освоение основных движений экзерсиса. Изучение новых танцевальных элементов.
Развитие элементарных навыков координации, пластиности, танцевальности и музыкальности исполнения движений.
Постановка корпуса, головы, рук, ног.
Танцевальные шаги в комбинациях.
Упражнения для рук и головы. Простые port de bras.
Port de bras в сочетании с танцевальными шагами.
Battement tendu и demi plie в сочетании с port de bras.
Упражнения на ориентировку в пространстве. Движения в повороте по точкам.
Temps soutte на $\frac{1}{8}$, $\frac{1}{4}$ поворота.
Перегибы корпуса в сторону и назад с поворотом головы.
Relevé на полупальцы,
Основные элементы русского народного танца : шаги, припадания, ,ковырялочки, моталочки, дроби.
Танцевальные комбинации на основе выученных движений.
Разучиваются танцевальные композиции в соответствии с учебной программой, предложенные преподавателем.

Планируемые результаты освоения учащимися предмета «Хореография»

У учащихся должно сформироваться сознательное отношение к учебному процессу. Учащиеся должны осознанно воспринимать свое тело, уметь анализировать его движения в заданных танцевальных элементах, освоить навыки координации и музыкальности исполнения движений в танцевальном материале. Учащиеся должны проявлять навыки коммуникации в классе, уметь организовать свое поведение.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА

- специальные, хорошо проветриваемые помещения с гладким полом;
- станок: для детей;
- наличие зеркал;
- наличие света;

- наличие музыкальных инструментов: пианино, магнитофон, видео- аппаратура, диски; флеш накопители
- наличие расписания;
- наличие сцены для репетиционных занятий;
- коврики для занятий на полу.

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА

1. Конорова Е.В. Ритмика. Методическое пособие. Вып.1.-М:Музыка, 1971г
2. Князев Б. «la barre au sol» методическое пособие.
3. Яновская В. «Ритмика. Практическое пособие». 1979г.
4. Конорова Е.В. «Методическое пособие по ритмике». 1973г.
5. Ваганова А.Я. «Основы классического танца»
6. Вихарева Н.А. «Экзерсис на полу» для подготовки к занятиям классическим танцем. 2004г.
7. Фомкин А.В., Степаник И.А. «Основы учения о конституции и пропорциях тела артиста балета» Учебное пособие. 2011г.
8. Первозванская Т. «Теория музыки. Для маленьких музыкантов» 1999г.
9. Коренева Т.Ф. «Музыкально-ритмические движения» в двух частях 2001г.

Календарно-тематический план Средняя группа (2-4 класс)

№ урока	Тема урока	Цели и задачи	Кол-во часов
1	Упражнения для постановки корпуса, рук, ног и головы. Танцевальные элементы: поклоны девочек и мальчиков. Позиции ног . Шаги: легкий шаг с носка (танцевальный), на полупальцах, с высоким подниманием бедра. Шаги на пятках и с перекатом. Шаг с подскоком и галоп. Легкий бег Упражнения на ориентацию в пространстве. Элементы партерной гимнастики: упражнения для стоп, для развития подвижности в суставах, гибкости. Музыкально-игровые упражнения на слушание музыки.	Подготовка к новому учебному году.	6
2	Упражнения для постановки корпуса, рук, ног и головы. Танцевальные элементы: поклоны девочек и мальчиков. Позиции ног . Шаги: легкий шаг с носка (танцевальный), на полупальцах, с высоким подниманием бедра. Шаги на пятках и с перекатом. Шаг с подскоком и галоп.	Выполнение более трудных новых задач, увеличение объема и интенсивности нагрузок. Постепенного повышения	6

	<p>Легкий бег</p> <p>Упражнения на ориентацию в пространстве.</p> <p>Элементы партерной гимнастики: упражнения для стоп, для развития подвижности в суставах, гибкости.</p> <p>Растяжки на шпагаты.</p> <p>Музыкально-игровые упражнения на слушание музыки.</p>	требований.	
3	<p>Упражнения для постановки корпуса, рук, ног и головы.</p> <p>Танцевальные элементы: поклоны девочек и мальчиков.</p> <p>Позиции ног .</p> <p>Шаги: легкий шаг с носка (танцевальный), на полупальцах, с высоким подниманием бедра.</p> <p>Шаги на пятках и с перекатом. Шаг с подскоком и галоп.</p> <p>Прыжки по 6-й позиции.</p> <p>Движения по диагонали.</p> <p>Элементы партерной гимнастики: упражнения для стоп, для развития подвижности в суставах, гибкости.</p> <p>Растяжки на шпагаты.</p> <p>Музыкально-игровые упражнения на слушание музыки.</p>	<p>Выполнение более трудных новых заданий, увеличение объема и интенсивности нагрузок.</p> <p>Постепенного повышения требований.</p>	6
4	<p>Упражнения для постановки корпуса, рук, ног и головы.</p> <p>Танцевальные элементы: поклоны девочек и мальчиков.</p> <p>Позиции ног .</p> <p>Шаги: легкий шаг с носка (танцевальный), на полупальцах, с высоким подниманием бедра.</p> <p>Шаги на пятках и с перекатом. Шаг с подскоком и галоп.</p> <p>Прыжки по 6-й позиции.</p> <p>Прыжки на скакалке.</p> <p>Движения по диагонали.</p> <p>Элементы партерной гимнастики: упражнения для стоп, для развития подвижности в суставах, гибкости.</p> <p>Растяжки на шпагаты.</p> <p>Музыкально-игровые упражнения на слушание музыки.</p>	<p>Выполнение более трудных новых заданий, увеличение объема и интенсивности нагрузок.</p> <p>Постепенного повышения требований.</p>	6
5	<p>Партерная гимнастика: комбинация упражнений для стоп.</p> <p>Лежа на спине упражнение Флажок</p> <p>Лежа на спине выдвижение натянутой ноги в сторону и вперед вверх на 45 градусов.</p> <p>Выдвижение натянутой ноги броском в сторону и вперед вверх на 45 градусов.</p> <p>Изучение новых танцевальных движений</p> <p>Музыкально-игровые упражнения на слушание</p>	<p>Изучение новых упражнений партерной гимнастики.</p> <p>Подготовка к изучению танцев</p>	6

	музыки.		
6	Изучение новых танцевальных движений. Упражнения на координацию движений. Упражнения на ориентировку в пространстве. Plie-releve. Комбинации прыжков в повороте. Упражнение «Сесть–лечь» для развития силы мышц живота. Переводы вытянутой ноги через rond на 45 градусов. Упражнения для развития силы и гибкости спины Музыкально-игровые упражнения на слушание музыки.	Овладение навыками воспроизведения разнообразных ритмических рисунков с помощью хлопков и притопов в сочетании с простыми танцевальными движениями.	6
7	Изучение новых танцевальных движений. Упражнения на координацию движений.	Развитие координационных способностей.	6
8	Изучение новых танцевальных движений. Упражнения на координацию движений. Упражнения на ориентировку в пространстве. Plie-releve. Комбинации прыжков в повороте. Упражнение «Сесть–лечь» для развития силы мышц живота. Упражнения для развития силы и гибкости спины. Музыкально-игровые упражнения на слушание музыки.	Самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковому и музыкальному сигналам.	6
9	Изучение новых танцевальных композиций в народном танце на основе выученных движений	Выполнение более трудных новых заданий,	6
10	Народный танец. Разучивание движений в комбинациях. Комбинации прыжков в повороте. Упражнение «Сесть–лечь» Лежа на полу выведение ноги вперед через положение Флажок Упражнения для развития силы и гибкости спины Мостик Музыкально-игровые упражнения на слушание музыки.	Выполнение более трудных новых заданий,	6
11	Народный танец. Разучивание движений в комбинациях. Комбинации прыжков в повороте. Прыжки на скакалке: па польки, галоп. Упражнение «Сесть–лечь» Лежа на полу выведение ноги в сторону через положение «passé». Упражнения для развития силы и гибкости спины Мостик на коленях.	Научиться соединять движения, производить их в последовательности Развитие внимания	6
12	Народный танец. Разучивание движений в комбинациях. Комбинации прыжков в повороте. Прыжки на скакалке: па польки, галоп.	. Научиться соединять движения, производить их в	6

	Упражнение «Сесть–лечь» Лежа на полу выведение ноги в сторону через положение «passé». Упражнения для развития силы и гибкости спины Мостик на коленях.	последовательности Развитие внимания	
13	Народный танец. Упражнения на координацию. Лежа на полу выведение ноги в сторону через положение «passé». Лежа на спине наклоны корпуса вправо, влево. Упражнения для развития силы и гибкости спины Стойка на лопатках. Растяжки на шпагаты. Музыкально-игровые упражнения на слушание музыки.	Развитие способности к восприятию танцевальной композиции.	6
14	Эстрадный танец. Разучивание движений в комбинациях. Упражнения на координацию. Лежа на полу выведение ноги в сторону через положение «passé». Лежа на спине наклоны корпуса вправо, влево. Упражнения для развития силы и гибкости спины Мостик на коленях. Стойка на лопатках. Растяжки на шпагаты.	Выполнение движений в соответствии со средствами музыкальной выразительности	6
15	Народный танец. Эстрадный танец. Работа над качеством исполнения Упражнения партерной гимнастики.	Приобретение учащимися формы художественного исполнения пройденных элементов. Работа над качеством исполнения.	6
16	Подготовка к открытому уроку. Открытый урок.	Закрепляются знания и навыки, полученные в первом полугодии обучения..	6
17	Постановка корпуса, головы, рук и ног стоя и сидя. Прыжки Упражнения для стоп. Упражнения на полу: Упражнения для развития силы мышц живота Мостик на коленях, большой мост Стойка на лопатках Растяжки на шпагаты. Музыкально-игровые упражнения на слушание музыки.	Развитие природных физических данных детей. Выполнение более трудных новых заданий, увеличение объема и интенсивности нагрузок.	6
18	Постановка корпуса, головы, рук и ног стоя и сидя. Прыжки.	Развитие силовых способностей посредством	6

	<p>Упражнения для стоп. Упражнения на полу: Developpe et demi rond Упражнения для развития силы мышц живота. Мостик на коленях, большой мост Стойка на лопатках Растяжка с наклонами корпуса к ногам.. Повторение танцевальных элементов в комбинациях Музыкально-игровые упражнения на слушание музыки.</p>	мышечного напряжения	
19	<p>Изучение новых шагов с продвижением вперед и назад Упражнения для рук. Упражнения на координацию. Прыжки на месте и с продвижением по диагонали. Упражнения партерной гимнастики, развивающие природные данные. Комбинации танцевальных движений, отработка. Музыкально-игровые упражнения на слушание музыки.</p>	Выполнение движений в соответствии со средствами музыкальной выразительности Научиться соединять движения, производить их в последовательности Развитие внимания	6
20	<p>Шаги вперед и назад. Упражнения для рук на силу и выносливость. Простые port de bras Упражнения на координацию. Прыжки на месте и с продвижением по диагонали. Упражнения партерной гимнастики, развивающие природные данные. Комбинации танцевальных движений, отработка Музыкально-игровые упражнения на слушание музыки.</p>	Приобретение учащимися формы художественного исполнения пройденных элементов и танцев	6
21	<p>Народный танец, отработка Комбинации прыжков на месте и в повороте. Растяжка с наклонами корпуса к ногам. Лежа на спине, наклоны корпуса вправо и влево скользя лопатками по полу Упражнения для развития силы мышц живота. Музыкально-игровые упражнения на слушание музыки.</p>	Выполнение движений в соответствии со средствами музыкальной выразительности	6
22	<p>Эстрадный танец, отработка. Умение сочетать движения с характером музыкального произведения. Упражнения на полу на развитие силы мышц торса.</p>	Работа над качеством исполнения.	6
23	<p>Эстрадный танец, отработка. Умение сочетать движения с характером музыкального произведения. Упражнения на полу на развитие силы мышц торса. Музыкально-игровые упражнения на слушание</p>	Формирование навыков хореографической техники	6

	музыки.		
24	Изучение новых танцевальных движений Упражнения для рук. Упражнения на ориентировку в пространстве. Упражнения на полу: Выведение ноги в сторону через положение «passé». Растяжки на шпагаты. Музыкально-игровые упражнения на слушание музыки.	Формирование навыков хореографической техники. Работа над качеством исполнения движений.	6
25	Постановка корпуса, головы, рук. Упражнения для рук на силу и выносливость Простые port de bras Сочетание работы рук с комбинациями в русском танце. Изучение новых танцевальных движений	Формирование навыков хореографической техники. Работа над качеством исполнения движений.	6
26	Постановка корпуса. Упражнения для рук. Комбинации прыжков по 6-й позиции на месте и в повороте. Упражнения на полу: отработка натянутого положения ног. Выведение ноги в сторону через положение «passé». Растяжки на шпагаты. Музыкально-игровые упражнения на слушание музыки.	Формирование навыков хореографической техники. Работа над качеством исполнения движений.	6
27	Упражнения для рук. Упражнения на координацию. Прыжки на месте и с продвижением по диагонали. Упражнения партерной гимнастики, развивающие природные данные. Народный танец. Эстрадный танец Комбинации прыжков по 6-й позиции на месте и в повороте. Повторение упражнений партерной гимнастики 1-го полугодия.	. Выработка навыков согласования движений с музыкой, развитие хореографической памяти, мышления и выносливости.	6
28	Народный танец. Эстрадный танец. Изучение новых танцевальных движений. Комбинации прыжков по 6-й позиции на месте и в поворот Повторение упражнений партерной гимнастики Музыкально-игровые упражнения на слушание музыки.	Развитие выносливости. Развитие координации. Работа над качеством исполнения.	6
29	Народный танец. Эстрадный танец. Изучение новых танцевальных движений. Комбинации прыжков по 6-й позиции на месте и в поворот Повторение упражнений партерной гимнастики.	Выработка навыков согласования движений с музыкой, развитие хореографической памяти, мышления и выносливости.	6

30	Народный танец. Эстрадный танец. Изучение новых танцевальных движений. Комбинации прыжков по 6-й позиции на месте и в поворот Повторение упражнений партерной гимнастики	Достижение силы, легкости и воздушности прыжка.	6
31	Народный танец. Эстрадный танец. Изучение новых танцевальных движений. Комбинации прыжков по 6-й позиции на месте и в поворот Повторение упражнений партерной гимнастики	Развитие силовых способностей посредством мышечного напряжения.	6
32	Повторение шагов с продвижением вперед и назад. Упражнения для рук. Упражнения на координацию. Прыжки на месте и с продвижением по диагонали. Упражнения партерной гимнастики, развивающие природные данные. Народный танец отработка Эстрадный танец ,отработка.	Выработка навыков согласования движений с музыкой, развитие хореографической памяти, мышления и выносливости.	6
33	Подготовка к открытому уроку. Открытый урок.	Закрепляются знания и навыки, полученные за год обучения..	6
			204

Содержание учебного плана.

Освоение основных движений. Изучение новых танцевальных элементов.
Развитие элементарных навыков координации, пластиности, танцевальности и музыкальности исполнения движений.
Постановка корпуса, головы, рук, ног.
Танцевальные шаги в комбинациях.
Упражнения для рук и головы. Простые port de bras.
Port de bras, в сочетании с танцевальными шагами.
Battement tendu и demi plie в сочетании с port de bras.
Упражнения на ориентировку в пространстве. Движения в повороте по точкам.
Прыжки в повороте.
Перегибы корпуса в сторону и назад с поворотом головы.
Releve на полупальцы,
Основные элементы русского народного танца : шаги, припадания, ,ковырялочки, моталочки, дроби.
Основные элементы эстрадного танца: шаги, подскоки, прыжки, простые движения корпусом.
Танцевальные комбинации на основе выученных движений.
Разучиваются танцевальные композиции в соответствии с учебной программой, предложенные преподавателем.

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

В результате обучения по предмету «Хореография» учащиеся должны развить: музыкальность, артистичность, чувство координации, силу, выносливость, ловкость, гибкость тела, натянутость ног, выворотность.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА

- специальные, хорошо проветриваемые помещения с гладким полом;
- станок: для детей;
- наличие зеркал;
- наличие света;
- наличие музыкальных инструментов: пианино, магнитофон, видео- аппаратура, флеш накопители, диски;
- наличие расписания;
- наличие сцены для репетиционных занятий;
- коврики для занятий на полу.

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА

1. Конорова Е.В. Ритмика. Методическое пособие. Вып.1.-М:Музыка, 1971г
2. Князев Б. «la barre au sol» методическое пособие.
3. Яновская В. «Ритмика. Практическое пособие». 1979г.
4. Конорова Е.В. «Методическое пособие по ритмике». 1973г.
5. Ваганова А.Я. «Основы классического танца»
6. Вихарева Н.А. «Экзерсис на полу» для подготовки к занятиям классическим танцем. 2004г.
7. Фомкин А.В., Степаник И.А. «Основы учения о конституции и пропорциях тела артиста балета» Учебное пособие. 2011г.
8. Первозванская Т. «Теория музыки. Для маленьких музыкантов» 1999г.
9. Коренева Т.Ф. «Музыкально-ритмические движения» в двух частях 2001г.

Календарно-тематический план Старшая группа (5-8 класс)

№ урока	Тема урока	Цели и задачи	Кол-во часов
1	Знакомство с детьми. Основные правила поведения в танцевальном классе, правила техники безопасности. Осанка и ось корпуса. Упражнения для постановки корпуса, рук, ног и головы стоя. Осанка и ось корпуса. Упражнения на ориентировку в пространстве. Повороты по точкам зала. Plie . Releve. Шаги в различных танцевальных направлениях.	Знакомство учащихся с элементами движений. Приобретение правильной осанки и положения головы, рук и ног	6

	Упражнения партнера на развитие гибкости, силы мышц торса. Работа стопами. Натяжение мышц ног. Упражнения для рук.		
2	Осанка и ось корпуса. Упражнения для постановки корпуса, рук, ног и головы стоя. Упражнения на ориентировку в пространстве. Повороты по точкам зала. Plie . Releve. Шаги в различных танцевальных направлениях. Упражнения партнера на развитие гибкости, силы мышц торса. Работа стопами. Натяжение мышц ног. Упражнения для рук. Повторение движений русского танца.	Приобретение правильной осанки и положения головы, рук и ног.	6
3	Осанка и ось корпуса. Упражнения для постановки корпуса, рук, ног и головы стоя. Упражнения на ориентировку в пространстве. Повороты по точкам зала. Plie . Releve. Шаги в различных танцевальных направлениях. Упражнения партнера на развитие гибкости, силы мышц торса. Работа стопами. Натяжение мышц ног. Упражнения для рук. Повторение движений русского танца.	Выработка навыков согласования движений с музыкой	6
4	Осанка и ось корпуса. Упражнения для постановки корпуса, рук, ног и головы стоя. Упражнения на ориентировку в пространстве. Повороты по точкам зала. Plie . Releve. Шаги в различных танцевальных направлениях. Упражнения партнера на развитие гибкости, силы мышц торса. Работа стопами. Натяжение мышц ног. Упражнения для рук. Повторение движений русского танца. Изучение новых движений современного танца.	Приобретение правильной осанки и положения головы, рук и ног Формирование правильного исполнения танцевального движения, шага Развитие природных физических данных обучающихся .	6
5	Упражнения для постановки корпуса, рук, ног и головы стоя. Повороты по точкам зала. Plie . Releve. Шаги в различных танцевальных направлениях. Упражнения партнера на развитие гибкости, силы	Формирование правильного исполнения танцевального движения, шага	6

	мышц торса. Работа стопами. Натяжение мышц ног. Упражнения для рук. Повторение движений русского танца. Изучение новых движений современного танца.		
6	Упражнения для постановки корпуса, рук, ног и головы стоя. Упражнения на ориентировку в пространстве. Повороты по точкам зала. Plie . Releve. Шаги в различных танцевальных направлениях. Упражнения партнера на развитие гибкости, силы мышц торса. Работа стопами. Натяжение мышц ног. Упражнения для рук. Изучение новой композиции русского танца. Изучение новых движений современного танца.	Формирование правильного исполнения танцевального движения, шага.	6
7	Упражнения для постановки корпуса, рук, ног и головы в сочетании с танцевальными элементами. Повороты по точкам зала. Plie . Releve. Шаги в различных танцевальных направлениях. Упражнения партнера на развитие гибкости, силы мышц торса. Работа стопами. Натяжение мышц ног. Упражнения для рук. Изучение новой композиции русского танца Изучение новых движений современного танца.	Научиться отмечать в движении сильную долю такта; Научиться ориентироваться в пространстве в поворотах	6
8	Упражнения для постановки корпуса, рук, ног и головы в сочетании с танцевальными элементами Упражнения на ориентировку в пространстве. Повороты по точкам зала. Plie . Releve. Шаги в различных танцевальных направлениях. Упражнения партнера на развитие гибкости, силы мышц торса. Работа стопами. Натяжение мышц ног. Упражнения для рук Изучение новой композиции русского танца. Изучение новых движений современного танца.	Научиться отмечать в движении сильную долю такта; Научиться ориентироваться в пространстве в поворотах	6
9	Упражнения для постановки корпуса, рук, ног и головы в сочетании с танцевальными элементами Упражнения на ориентировку в пространстве. Повороты по точкам зала. Plie . Releve. Шаги в различных танцевальных направлениях. Упражнения партнера на развитие гибкости, силы мышц торса.	Формирование правильного исполнения танцевального движения, шага.	6

	<p>Работа стопами.</p> <p>Натяжение мышц ног.</p> <p>Упражнения для рук</p> <p>Изучение новой композиции русского танца.</p> <p>Изучение новых движений современного танца.</p>		
10	<p>Упражнения для постановки корпуса, рук, ног и головы в сочетании с танцевальными элементами</p> <p>Упражнения на ориентировку в пространстве.</p> <p>Повороты по точкам зала.</p> <p>Plie . Releve.</p> <p>Шаги в различных танцевальных направлениях.</p> <p>Упражнения партнера на развитие гибкости, силы мышц торса.</p> <p>Работа стопами.</p> <p>Натяжение мышц ног.</p> <p>Упражнения для рук</p> <p>Изучение новой композиции русского танца.</p> <p>Изучение новых движений современного танца.</p>	<p>Формирование правильного исполнения танцевального движения, шага.</p> <p>Формирование правильной работы мышц тела</p>	6
11	<p>Упражнения для постановки корпуса, рук, ног и головы в сочетании с танцевальными элементами</p> <p>Упражнения на ориентировку в пространстве.</p> <p>Повороты по точкам зала.</p> <p>Plie . Releve.</p> <p>Шаги в различных танцевальных направлениях.</p> <p>Упражнения партнера на развитие гибкости, силы мышц торса.</p> <p>Работа стопами.</p> <p>Натяжение мышц ног.</p> <p>Упражнения для рук</p> <p>Изучение новой композиции русского танца.</p> <p>Изучение новой композиции современного танца.</p>	<p>Формирование правильного исполнения танцевального движения, шага.</p> <p>Формирование правильной работы мышц тела</p>	6
12	<p>Упражнения для постановки корпуса, рук, ног и головы в сочетании с танцевальными элементами</p> <p>Повороты по точкам зала.</p> <p>Plie . Releve.</p> <p>Шаги в различных танцевальных направлениях.</p> <p>Упражнения партнера на развитие гибкости, силы мышц тела</p> <p>Работа стопами.</p> <p>Натяжение мышц ног.</p> <p>Упражнения для рук</p> <p>Изучение новой композиции русского танца.</p> <p>Изучение новой композиции современного танца.</p>	<p>Формирование навыков хореографической техники, основ культуры движений.</p>	6
13	<p>Упражнения для постановки корпуса, рук, ног и головы в сочетании с танцевальными элементами</p> <p>Повороты по точкам зала.</p> <p>Plie . Releve.</p> <p>Шаги в различных танцевальных стилях.</p> <p>Композиция упражнений на развитие силы мышц тела.</p> <p>Работа стопами.</p> <p>Натяжение мышц ног.</p>	<p>Формирование навыков хореографической техники, основ культуры движений.</p>	6

	Упражнения для рук Изучение новой композиции русского танца. Изучение новой композиции современного танца.		
14	Упражнения для постановки корпуса, рук, ног и головы в сочетании с танцевальными элементами Повороты по точкам зала. Plie . Releve. Шаги в различных танцевальных направлениях. Упражнения партнера на развитие гибкости, силы мышц торса. Работа стопами. Натяжение мышц ног. Упражнения для рук Изучение новой композиции русского танца. Изучение новой композиции современного танца	Развитие хореографической памяти, мышления и выносливости	6
15	Упражнения для постановки корпуса, рук, ног и головы в сочетании с танцевальными элементами Повороты по точкам зала. Plie . Releve. Шаги в различных танцевальных направлениях. Упражнения партнера на развитие гибкости, силы мышц торса. Работа стопами. Натяжение мышц ног. Упражнения для рук Изучение новой композиции русского танца. Изучение новой композиции современного танца	Умение слушать музыку и двигаться под музыку. Отрабатываются навыки танцевания.	6
16	Подготовка к открытому уроку. Открытый урок	Закрепляются знания и навыки, полученные в первом полугодии.	6
17	Упражнения для постановки корпуса, рук, ног и головы стоя. Осанка и ось корпуса. Позиции ног. Переходы из позиции в позицию. Упражнения партнера на силу и эластичность мышц стопы. Упражнения партнера на развитие гибкости. Упражнения на развитие силы мышц тела. Позиции рук. Различные Port de bras в сочетании работы тела и рук. Комбинации русского танца. Работа над качеством исполнения. Комбинации современного танца. Работа над координацией движений.	Приобретение правильной осанки и положения головы, рук и ног. Развитие силовых способностей посредством мышечного напряжения.	6
18	Упражнения для постановки корпуса, рук, ног и головы стоя. Осанка и ось корпуса. Позиции ног. Переходы из позиции в позицию. Упражнения партнера на силу и эластичность	Развитие силовых способностей посредством мышечного напряжения.	6

	<p>мышц стопы.</p> <p>Упражнения партнера на развитие гибкости.</p> <p>Упражнения на развитие силы мышц тела.</p> <p>Позиции рук.</p> <p>Различные Port de bras в сочетании работы тела и рук.</p> <p>Комбинации русского танца. Работа над качеством исполнения.</p> <p>Комбинации современного танца. Работа над координацией движений.</p>	<p>Умение слушать музыку и двигаться под музыку.</p> <p>Отрабатываются навыки танцевания</p>	
19	<p>Упражнения для постановки корпуса, рук, ног и головы стоя.</p> <p>Осанка и ось корпуса.</p> <p>Позиции ног. Переходы из позиции в позицию.</p> <p>Упражнения партнера на силу и эластичность мышц стопы.</p> <p>Упражнения партнера на развитие гибкости.</p> <p>Упражнения на развитие силы мышц тела.</p> <p>Позиции рук.</p> <p>Различные Port de bras в сочетании работы тела и рук.</p> <p>Комбинации русского танца. Работа над качеством исполнения.</p> <p>Комбинации современного танца. Работа над координацией движений.</p>	<p>Формирование навыков хореографической техники, основ культуры движений.</p>	6
20	<p>Упражнения для постановки корпуса, рук, ног и головы стоя.</p> <p>Осанка и ось корпуса.</p> <p>Позиции ног. Переходы из позиции в позицию.</p> <p>Упражнения партнера на силу и эластичность мышц стопы.</p> <p>Упражнения партнера на развитие гибкости.</p> <p>Упражнения на развитие силы мышц тела.</p> <p>Позиции рук.</p> <p>Различные Port de bras в сочетании работы тела и рук.</p> <p>Комбинации русского танца. Работа над качеством исполнения.</p> <p>Комбинации современного танца. Работа над координацией движений.</p>	<p>Выработка навыков согласования движений с музыкой, развитие хореографической памяти, мышления и выносливости.</p>	6
21	<p>Упражнения для постановки корпуса, рук, ног и головы стоя.</p> <p>Осанка и ось корпуса.</p> <p>Позиции ног. Переходы из позиции в позицию.</p> <p>Упражнения партнера на силу и эластичность мышц стопы.</p> <p>Упражнения партнера на развитие гибкости.</p> <p>Упражнения на развитие силы мышц тела.</p> <p>Позиции рук.</p> <p>Различные Port de bras в сочетании работы тела и рук.</p> <p>Композиция русского танца. Работа над</p>	<p>Выработка навыков согласования движений с музыкой, развитие хореографической памяти, мышления и выносливости.</p>	6

	качеством исполнения. Комбинации современного танца. Работа над координацией движений.		
22	Упражнения для постановки корпуса, рук, ног и головы стоя. Осанка и ось корпуса. Позиции ног. Переходы из позиции в позицию. Упражнения партнера на силу и эластичность мышц стопы. Упражнения партнера на развитие гибкости. Упражнения на развитие силы мышц тела. Позиции рук. Различные Port de bras в сочетании работы тела и рук. Композиция русского танца. Работа над качеством исполнения. Композиция современного танца. Работа над координацией движений.	Формирование навыков хореографической техники, основ культуры движений.	6
23	Упражнения для постановки корпуса, рук, ног и головы стоя. Осанка и ось корпуса. Позиции ног. Переходы из позиции в позицию. Упражнения партнера на силу и эластичность мышц стопы. Упражнения партнера на развитие гибкости. Упражнения на развитие силы мышц тела. Позиции рук. Различные Port de bras в сочетании работы тела и рук. Композиция русского танца. Работа над качеством исполнения. Композиция современного танца. Работа над координацией движений.	Формирование навыков хореографической техники, основ культуры движений.	6
24	Упражнения для постановки корпуса, рук, ног и головы стоя. Осанка и ось корпуса. Позиции ног. Переходы из позиции в позицию. Упражнения партнера на силу и эластичность мышц стопы. Упражнения партнера на развитие гибкости. Упражнения на развитие силы мышц тела. Позиции рук. Различные Port de bras в сочетании работы тела и рук. Композиция русского танца. Работа над качеством исполнения. Композиция современного танца. Работа над качеством исполнения.	Развитие силовых способностей посредством мышечного напряжения Формирование навыков хореографической техники, основ культуры движений.	6
25	Упражнения для постановки корпуса, рук, ног и головы стоя. Позиции ног. Переходы из позиции в позицию. Упражнения партнера на силу и эластичность	Развитие силовых способностей посредством мышечного	6

	<p>мышц стопы.</p> <p>Упражнения партнера на развитие гибкости.</p> <p>Упражнения на развитие силы мышц тела.</p> <p>Позиции рук.</p> <p>Различные Port de bras в сочетании работы тела и рук.</p> <p>Композиция русского танца. Работа над качеством исполнения.</p> <p>Композиция современного танца. Работа над качеством исполнения</p>	<p>напряжения.</p> <p>Формирование навыков хореографической техники, основ культуры движений.</p>	
26	<p>Упражнения для постановки корпуса, рук, ног и головы стоя.</p> <p>Позиции ног. Переходы из позиции в позицию.</p> <p>Упражнения партнера на силу и эластичность мышц стопы.</p> <p>Упражнения партнера на развитие гибкости.</p> <p>Упражнения на развитие силы мышц тела.</p> <p>Позиции рук.</p> <p>Различные Port de bras в сочетании работы тела и рук.</p> <p>Композиция русского танца. Работа над качеством исполнения.</p> <p>Композиция современного танца. Работа над качеством исполнения</p>	<p>Выработка навыков согласования движений с музыкой, развитие хореографической памяти, мышления и выносливости.</p>	6
27	<p>Упражнения для постановки корпуса, рук, ног и головы стоя.</p> <p>Позиции ног. Переходы из позиции в позицию.</p> <p>Упражнения партнера на силу и эластичность мышц стопы.</p> <p>Упражнения партнера на развитие гибкости.</p> <p>Упражнения на развитие силы мышц тела.</p> <p>Позиции рук.</p> <p>Различные Port de bras в сочетании работы тела и рук.</p> <p>Композиция русского танца. Работа над качеством исполнения.</p> <p>Композиция современного танца. Работа над качеством исполнения</p>	<p>Формирование навыков хореографической техники, основ культуры движений.</p>	6
28	<p>Упражнения для постановки корпуса, рук, ног и головы стоя.</p> <p>Позиции ног. Переходы из позиции в позицию.</p> <p>Упражнения партнера на силу и эластичность мышц стопы.</p> <p>Упражнения партнера на развитие гибкости.</p> <p>Упражнения на развитие силы мышц тела.</p> <p>Позиции рук.</p> <p>Различные Port de bras в сочетании работы тела и рук.</p> <p>Композиция русского танца. Работа над качеством исполнения.</p> <p>Композиция современного танца. Работа над качеством исполнения</p>	<p>Развитие природных физических данных учащихся.</p> <p>Выработка навыков согласования движений с музыкой, развитие хореографической памяти, мышления и выносливости.</p>	6

29	<p>Упражнения для постановки корпуса, рук, ног и головы стоя.</p> <p>Позиции ног. Переходы из позиции в позицию.</p> <p>Упражнения партнера на силу и эластичность мышц стопы.</p> <p>Упражнения партнера на развитие гибкости.</p> <p>Упражнения на развитие силы мышц тела.</p> <p>Позиции рук.</p> <p>Различные Port de bras в сочетании работы тела и рук.</p> <p>Композиция русского танца. Работа над качеством исполнения.</p> <p>Композиция современного танца. Работа над качеством исполнения</p>	<p>Развитие природных физических данных детей.</p> <p>Формирование навыков хореографической техники, основ культуры движений</p>	6
30	<p>Упражнения для постановки корпуса, рук, ног и головы стоя.</p> <p>Позиции ног. Переходы из позиции в позицию.</p> <p>Упражнения партнера на силу и эластичность мышц стопы.</p> <p>Упражнения партнера на развитие гибкости.</p> <p>Упражнения на развитие силы мышц тела.</p> <p>Позиции рук.</p> <p>Различные Port de bras в сочетании работы тела и рук.</p> <p>Композиция русского танца. Работа над качеством исполнения.</p> <p>Композиция современного танца. Работа над качеством исполнения</p>	<p>Развитие природных физических данных учащихся.</p> <p>Выработка навыков согласования движений с музыкой, развитие хореографической памяти, мышления и выносливости.</p>	6
31	<p>Упражнения для постановки корпуса, рук, ног и головы стоя.</p> <p>Позиции ног. Переходы из позиции в позицию.</p> <p>Упражнения партнера на силу и эластичность мышц стопы.</p> <p>Упражнения партнера на развитие гибкости.</p> <p>Упражнения на развитие силы мышц тела.</p> <p>Позиции рук.</p> <p>Различные Port de bras в сочетании работы тела и рук.</p> <p>Композиция русского танца. Работа над качеством исполнения.</p> <p>Композиция современного танца. Работа над качеством исполнения</p>	<p>Формирование навыков хореографической техники,</p> <p>Укрепление мышечной силы.</p>	6
32	<p>Подготовка к итоговому открытому уроку.</p> <p>Итоговый открытый урок</p>	<p>Закрепляются знания и навыки, полученные за год обучения..</p>	6
			204

Содержание учебного плана.

Освоение основных движений. Изучение новых танцевальных элементов.

Развитие навыков координации, пластиности, танцевальности и музыкальности исполнения движений.

Постановка корпуса, головы, рук, ног.

Упражнения для рук и головы. Различные port de bras.

Port de bras в сочетании с танцевальными элементами..

Упражнения на ориентировку в пространстве. Движения в повороте по точкам.

Прыжки в повороте.

Plié /Relevé на полупальцы,

Элементы русского народного танца : шаги, припадания, ,ковырялочки, маталочки, дроби в новых комбинациях.

Новые движения современного танца. Освоение пластики тела.

Разучиваются танцевальные композиции русского танца, современного танца в соответствии с учебной программой, предложенные преподавателем.

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

В результате обучения по предмету «Хореография» учащиеся должны развить: музыкальность, артистичность, чувство координации, силу, выносливость, ловкость, гибкость тела, натянутость ног. Выработать навыков согласования движений с музыкой, развитие хореографической памяти, мышления и выносливости. сформировать навыки хореографической техники, основ культуры движений.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА

- специальные, хорошо проветриваемые помещения с гладким полом;
- станок: для детей;
- наличие зеркал;
- наличие света;
- наличие музыкальных инструментов: пианино, магнитофон, видео- аппаратура, диски; флеш накопители
- наличие расписания;
- наличие сцены для репетиционных занятий;
- коврики для занятий на полу.

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА

1. Фомкин А.В., Степаник И.А. «Основы учения о конституции и пропорциях тела артиста балета» Учебное пособие. 2011г.
2. Князев Б. «la barre au sol» методическое пособие.
3. методика преподавания современных направлений хореографии. Ст.северская ,2019г.
4. А. Климов. «Основы русского народного танца». Москва «Искусство»1982г.
5. К. Я. Голейзовский. «Образы русской народной хореографии». Ленинград «Искусство» 1979 г.
6. Ваганова А.Я. «Основы классического танца»
7. Вихарева Н.А. «Экзерсис на полу» для подготовки к занятиям классическим танцем. 2004г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 359844088164368361733453392022738764111019630961

Владелец Писклова Ирина Анатольевна

Действителен С 25.12.2023 по 24.12.2024