

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР «РАДУГА» Г. ВОЛГОДОНСКА**



Утверждаю
Директор
МБУДО «Центр «Радуга»
г. Волгодонска
А.Л. Герасимова

Приказ от 01.09 2021г. № 201

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа «Семицветик»**

**Возраст обучающихся: 4 - 12 лет
Срок реализации: 3 года**

Рассмотрена
на заседании
педагогического совета
Протокол от 21.08. 2021 г. № 1

**Разработчик: Погодина В.Д.,
педагог дополнительного образования**

**г. Волгодонск
2021 г.**

Пояснительная записка

Данная программа по хореографии основана на методических разработках и авторской программе по хореографии, разработанной М.А. Адашевской, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей. В основу данной программы положен богатейший опыт великих мастеров танца, теоретиков, педагогов – практиков – А.Я.Ваганова, Т.А.Устиновой, Т.С.Ткаченко и др. Программа «Семицветик» является модифицированной, относится к программам общекультурного (ознакомительного) уровня.

Актуальность данной программы определяется социальным заказом современного общества на личность, обладающую определенным уровнем художественно-эстетического воспитания. Программа адресована детям дошкольного возраста.

Дошкольный период общепризнан как начальный этап развития внутреннего мира ребенка, его духовности, формирования общечеловеческих ценностей. Этот возраст является временем интенсивного развития и всесторонней любознательности. Изучение детьми хореографии, вводит их в мир волнующих перевоплощений, радостных переживаний, открывает путь эстетического восприятия и освоения жизни в рамках, доступных его возрасту.

Занятия хореографией способны оказать разностороннее комплексное влияние на развитие ребёнка и формирование его как эстетически и духовно развитой личности. Оказывая активное влияние на развитие эмоционально-образной сферы мышления, постоянно побуждая к творчеству, давая примеры нравственного поведения, тренируя волю и тело, хореография может дать детям то, чего не хватает в современном процессе обучения и воспитании детей - попытаться уравновесить, гармонизировать, интеллектуальное развитие ребёнка с физическим, нравственным, духовным и эмоциональным.

Цель – данной программы – физическое развитие, развитие эмоциональной сферы, эстетических и нравственных понятий через приобщение детей к искусству хореографии.

Поставленная цель достигается с помощью решения следующих **задач**:

1. Развивающие задачи:

- укреплять опорно – мышечный аппарат, формировать правильную осанку;
- развивать двигательную и музыкальную – ритмическую координацию;
- развивать внимание, слуховую, зрительную, двигательную память;
- развивать эмоциональное восприятие, эмоциональную отзывчивость, фантазию.

2. Обучающие задачи:

- осваивать простейшие танцевальные движения;
- осваивать комбинации, рисунки, перестроения, хореографические композиции на базе проученных движений;
- приобретать навык эмоционального и образного исполнения хореографических композиций (танцев).

3. Воспитательные задачи:

- формировать художественный вкус;
- воспитывать понятие эстетики отношений в паре (мальчик - девочка);
- воспитывать трудолюбие, упорство, настойчивость, умение добиваться поставленной цели;
- формировать интерес к хореографическому искусству;
- воспитывать патриотические чувства, знакомить с элементами различных национальных культур.

Программа составлена в соответствии с:

- Конституция Российской Федерации;
- Гражданский кодекс Российской Федерации;
- Трудовой кодекс Российской Федерации;

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. N 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Указ Президента № 474 от 21.07.2020 г. «О национальных целях развития России до 2030 года»
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. N 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Санитарно-эпидемиологические правила СПЗ. 1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной структуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID -19), утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16. Изм.: Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.03.2021г. № 10.
- Закон Ростовской области от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242.
- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей (Приложение к письму Минобрнауки России от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09).
- Устав МБУДО «Центр «Радуга» г. Волгодонска, локальные акты МБУДО «Центр «Радуга» г. Волгодонска.

4 Формы обучения : очная, частично дистанционная, дистанционная .

Программа рассчитана на 3 года обучения и рекомендуется для занятий детей с 4 до 10 лет. Объем курса обучения составляет 144 часа. Занятия проводятся в группе 2 раза в неделю по 2 часа. Длительность занятий – 25 мин. Перерыв между частями занятия для отдыха детей: 10 минут.

Ожидаемые результаты к концу 1 года обучения учащиеся должны:

Предметные результаты	иметь представление	Метопридатные
-----------------------	---------------------	---------------

		результаты
Элементы партерной гимнастики.	О структуре человеческого тела, о мышцах и суставах. О том, какие движения разогревают ту или иную мышцу.	Определять возможности своего тела, выполнять движения партерного экзерсиса правильно, плавно и без рывков. Держать осанку
Элементы на ориентировку в пространстве.	О танцевальном зале, об элементарных построениях и перестроениях.	Уметь выстраиваться в: - линию; - колонку; - круг; - движения по линии танца и против линии танца.
Элементы для разминки.		Грамотно владеть своим телом, правильно выполнять повороты приседания, наклоны и др.
Элементы положений и движений рук классического танца.	О классическом танце и балете в целом.	- позиции рук; - подготовка к началу движения - подготовительная позиция; - постановка корпуса.
Элементы положений и движений ног классического танца.		- позиции ног; - releve -demi plie -saute -battement tendu - различные виды бега и танцевальных шагов;
Элементы положений и движений рук народного танца.	О русском народном танце, о русских традициях и праздниках.	- подготовка к началу движения; - простейшие хлопки; - раскрывание и закрывание рук - «полочка».
Элементы положений и движений ног народного танца.		- позиции ног; - «Ковырялочка» - притопы; - «елочка» - приставные шаги; - танцевальные движения.
Этюды.	О танце как виде сценического искусства.	Сюжетный танцы к праздничным утренникам .

Ожидаемые результаты. К концу 2 года обучения учащиеся должны:

Предметные результаты	иметь представление	Метопри предметные результаты
Элементы партерной гимнастики.	О структуре человеческого тела, о мышцах и суставах. О	Определять возможности своего тела, выполнять

	том, какие движения разогревают ту или иную мышцу.	движения партерного экзерсиса правильно, плавно и без рывков. Держать осанку
Элементы на ориентировку в пространстве.	О танцевальном зале, об элементарных построениях и перестроениях.	Уметь выстраиваться в: - линию; - колонку; - круг; - движения по линии танца и против линии танца.
Элементы для разминки.		Грамотно владеть своим телом, правильно выполнять повороты приседания, наклоны и др.
Элементы положений и движений рук классического танца.	О классическом танце и балете в целом.	- позиции рук; - постановка корпуса.
Элементы положений и движений ног классического танца.		- позиции ног; - releve -demi plie -battemen tendu -saute -повороты
Элементы положений и движений рук народного танца.	О русском народном танца, о русских традиция и праздниках.	- простейшие хлопки; - раскрывание и закрывание рук - «полочка». -основная позиция
Элементы положений и движений ног народного танца.		- позиции ног; -demi plie - «Гармошка» - «Ковырялочка»; -подскоки - притопы; - приставные шаги; - танцевальные движения.
Этюды.	О танце как виде сценического искусства.	Сюжетный танцы к праздничным утренникам .

Ожидаемые результаты. К концу 3 года обучения учащиеся должны:

Предметные результаты	иметь представление	Метопридметные результаты
Элементы партерной гимнастики.	О структуре человеческого тела, о мышцах и суставах. О том, какие движения разогревают ту или иную мышцу.	Определять возможности своего тела, выполнять движения партерного экзерсиса правильно, плавно и без рывков. Держать осанку
Элементы на ориентировку	О танцевальном зале, об	Уметь выстраиваться в:

в пространстве.	элементарных построениях и перестроениях.	- линию; - колонку; - круг; - движения по линии танца и против линии танца.
Элементы для разминки.		Грамотно владеть своим телом, правильно выполнять повороты приседания, наклоны и др.
Элементы положений и движений рук классического танца.	О классическом танце и балете в целом.	- позиции рук; - постановка корпуса.
Элементы положений и движений ног классического танца.		- позиции ног; - releve -demi plie -battemen tendu -saute -повороты
Элементы положений и движений рук народного танца.	О русском народном танца, о русских традиция и праздниках.	- простейшие хлопки; - раскрывание и закрывание рук - «полочка». -основная позиция
Элементы положений и движений ног народного танца.		- позиции ног; -demi plie - «Гармошка» - «Ковырялочка»; -подскоки - притопы; - приставные шаги; - танцевальные движения.
Этюды.	О танце как виде сценического искусства.	Сюжетный танцы к праздничным утренникам .

Формы проверки диагностики:

- компетентное педагогическое наблюдение
- выступление на мероприятиях
- упражнения
- контрольное занятие

Диагностика уровня обученности учащихся проводится 3 раза в год: вводная (сентябрь), промежуточная (декабрь), итоговая (май).

Способы проверки достижения

В начале года оцениваются общие психофизические данные детей, с помощью выполнения заданий показанных педагогом его наблюдением:

- умение концентрировать внимание на занятии, запоминать материал;
- простейшие навыки координации: право, влево, вперёд, назад, круг, колонка;
- умение слушать музыку, определять её настроение(грустная , веселая), темп (быстрый, медленный).

В середине года оцениваются освоение программы, показателями являются:

- умение четко исполнять движения под музыкальное сопровождение ,попадая в такт ;
- освоения навыка ориентироваться в пространстве
- знание некоторых элементов движений рук и ног

На конец года критериями оценки освоения программы являются показатели:

- умение чётко исполнять музыкальные движения, различать вступление, сильную и слабую доли, начало и конец фразы;
- запоминать и воспроизводить комбинации, перестроение по рисункам, хореографические комбинации;
- освоения навыка эмоционального, образного исполнения;
- способность импровизировать.

Показатели качества хореографических способностей:

№ п/п	Фамилия, имя	Интерес и потребность к восприятию музыки и движений	Интерес и потребность к исполнению музыкально- ритмических движений	Наличие творчества в исполнении выразительности движений, игр, плясок

Критерии оценки:

- низкий уровень от 1 до 1,5 баллов
- средний уровень от 1,6 до 2,5 баллов
- высокий уровень от 2,6 до 3,0 баллов

Календарно-тематический план 1 год обучения

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Теория	Практика	Форма занятия	Форма контроля
1.	Вводное занятие.	3	3	0	Групповая	Наглядный Практический
2.	Вводная диагностика	1	-	1	Групповая	Наглядный Практический
3.	Музейные экскурсии	3	0	3	Групповая	Наглядный Практический
4.	Партерная гимнастика.	8	-	8	Групповая	Наглядный Практический
5.	Упражнения на ориентировку в пространстве.	8	-	8	Групповая	Наглядный Практический
6.	Упражнения для разминки.	16	-	16	Групповая	Наглядный Практический
7.	Промежуточная диагностика	2	-	0	Групповая	Наглядный Практический
8	Классический танец.	16	-	14	Групповая Индивидуальна	Наглядный Практический

					я	
9.	Народный танец.	29	-	29	Групповая	Наглядный Практический
10.	Постановка этюдов ,танца	50	-	50	Групповая	Наглядный Практический
11.	Подготовка к контрольному итоговому занятию	4	-	4	Групповая	Наглядный Практический
12.	Итоговое занятие	2	-	2	Групповая	Наглядный Практический
13	Итоговая диагностика	2	-	2	Групповая	Наглядный Практический
	Итого часов:	144	3	141		

Содержание программы 1 год обучения

1. Вводное занятие. Знакомство с детьми. Введение в программу: что такое танец, как зародился танец, какие бывают танцы, в чем их отличие. Правила техники безопасности на занятиях. Атрибутика необходимая для занятий танцем (танцевальная форма, обувь).

2.Вводная диагностика

3. Партерная гимнастика. Партерная гимнастика. Партерный экзерсис как фундамент танца. Упражнения на полу, которые позволяют с наименьшими затратами энергии достичь сразу трех целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Эти упражнения также способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают вырабатывать выворотность ног, развить гибкость, эластичность стоп.

3. Упражнения на ориентировку в пространстве. Данная тема позволит детям познакомиться с элементарными перестроениями и построениями (такими как: круг, колонна, линия, диагональ, полукруг и др.),научит детей четко ориентироваться в танцевальном зале и находить свое место. В дальнейшем, повторяя и закрепляя этот раздел, дети научатся в хореографических этюдах сменять один рисунок на другой.

4.Упражнения для разминки. Данный раздел поможет детям подготовиться к началу занятия, разовьет у ребенка чувство ритма, умение двигаться под музыку. Послужит основой для освоения детьми различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по данной программе.

5. Народный танец.В данном разделе дети будут знакомиться с элементами народного танца: позициями и положениями рук и ног, с различными танцевальными движениями, познакомятся с танцевальными перестроениями. Каждый учебные год внесет свои изменения в процесс освоения материала. С каждым годом он будет более насыщенный и сложный. После освоения комплекса различных движений дети будут знакомиться с танцевальными комбинациями, построенными на данных движениях. А из этих комбинаций в дальнейшем будут составлены и разучены тренировочные танцевальные этюды.

6. Классический танец. Классический танец – основа всей хореографии. Он поможет детям познать свое тело, научиться грамотно владеть руками и ногами, исполняя тот или иной танцевальный элемент. На занятиях классическим танцем, дети познакомятся с основными позициями рук и ног, различными классическими движениями познакомятся с квадратом А.Я.Вагановой. С каждым учебным годом к более простым танцевальным движениям будут добавляться более сложные, разучиваться танцевальные этюды.

7.Итоговое занятие. В данном разделе дети проходят итоговую диагностику , показывая чему они научились за год. Выступают и показывают свои умения на праздничном концерте.

Календарно-тематический план 2 год обучения

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Теория	Практика	Форма занятия	Форма контроля
1.	Вводное занятие.	1	1	0	Групповая	Наглядный Практический
2.	Вводная диагностика	1	-	1	Групповая	Наглядный Практический
3.	Музейные экскурсии	3	0	3	Групповая	Наглядный Практический
4.	Партерная гимнастика.	8	-	8	Групповая	Наглядный Практический
5.	Упражнения на ориентировку в пространстве.	8	-	8	Групповая	Наглядный Практический
6.	Упражнения для разминки.	12	-	12	Групповая	Наглядный Практический
7.	Промежуточная диагностика	2	-	0	Групповая	Наглядный Практический
8	Классический танец.	17	-	17	Групповая Индивидуальна я	Наглядный Практический
9.	Народный танец.	34	-	34	Групповая	Наглядный Практический
10.	Постановка этюдов ,танца	50	-	50	Групповая	Наглядный Практический
11.	Подготовка к контрольному итоговому занятию	4	-	4	Групповая	Наглядный Практический
12.	Итоговое занятие	2	-	2	Групповая	Наглядный Практический
13	Итоговая диагностика	2	-	2	Групповая	Наглядный Практический
	Итого часов:	144	1	143		

Содержание программы 2 год обучения

1. Вводное занятие.. Введение в программу. Правила техники безопасности на занятиях. Атрибутика необходимая для занятий танцем (танцевальная форма, обувь).

2.Вводная диагностика

3. Партерная гимнастика. Партерная гимнастика. Партерный экзерсис как фундамент танца. Упражнения на полу, которые позволяют с наименьшими затратами энергии достичь сразу трех целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Эти упражнения также способствуют исправлению

некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают вырабатывать выворотность ног, развить гибкость, эластичность стоп.

3. Упражнения на ориентировку в пространстве. Данная тема позволит детям познакомиться с элементарными перестроениями и построениями (такими как: круг, колонна, линия, диагональ, полукруг и др.), научит детей четко ориентироваться в танцевальном зале и находить свое место. В дальнейшем, повторяя и закрепляя этот раздел, дети научатся в хореографических этюдах сменять один рисунок на другой.

4. Упражнения для разминки. Данный раздел поможет детям подготовиться к началу занятия, разовьет у ребенка чувство ритма, умение двигаться под музыку. Послужит основой для освоения детьми различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по данной программе.

5. Народный танец. В данном разделе дети будут знакомиться с элементами народного танца: позициями и положениями рук и ног, с различными танцевальными движениями, познакомятся с танцевальными перестроениями. Каждый учебный год внесет свои изменения в процесс освоения материала. С каждым годом он будет более насыщенный и сложный. После освоения комплекса различных движений дети будут знакомиться с танцевальными комбинациями, построенными на данных движениях. А из этих комбинаций в дальнейшем будут составлены и разучены тренировочные танцевальные этюды.

6. Классический танец. Классический танец – основа всей хореографии. Он поможет детям познать свое тело, научиться грамотно владеть руками и ногами, исполняя тот или иной танцевальный элемент. На занятиях классическим танцем, дети познакомятся с основными позициями рук и ног, различными классическими движениями познакомятся с квадратом А.Я.Вагановой. С каждым учебным годом к более простым танцевальным движениям будут добавляться более сложные, разучиваться танцевальные этюды.

7. Итоговое занятие. В данном разделе дети проходят итоговую диагностику, показывая чему они научились за год. Выступают и показывают свои умения на праздничном концерте.

Календарно-тематический план 3 год обучения

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Теория	Практика	Форма занятия	Форма контроля
1.	Вводное занятие.	1	1	0	Групповая	Наглядный Практический
2.	Вводная диагностика	1	-	1	Групповая	Наглядный Практический
3.	Музейные экскурсии	3	0	3	Групповая	Наглядный Практический
4.	Партерная гимнастика.	8	-	8	Групповая	Наглядный Практический
5.	Упражнения на ориентировку в пространстве.	8	-	8	Групповая	Наглядный Практический
6.	Упражнения для разминки.	12	-	12	Групповая	Наглядный Практический

7.	Промежуточная диагностика	2	-	0	Групповая	Наглядный Практический
8	Классический танец.	17	-	17	Групповая Индивидуальная	Наглядный Практический
9.	Народный танец.	34	-	34	Групповая	Наглядный Практический
10.	Постановка этюдов ,танца	50	-	50	Групповая	Наглядный Практический
11.	Подготовка к контрольному итоговому занятию	4	-	4	Групповая	Наглядный Практический
12.	Итоговое занятие	2	-	2	Групповая	Наглядный Практический
13	Итоговая диагностика	2	-	2	Групповая	Наглядный Практический
	Итого часов:	144	1	143		

Содержание программы 3 год обучения

1. Вводное занятие.. Введение в программу. Правила техники безопасности на занятиях. Атрибутика необходимая для занятий танцем (танцевальная форма, обувь).

2.Вводная диагностика

3. Партерная гимнастика. Партерная гимнастика. Партерный экзерсис как фундамент танца. Упражнения на полу, которые позволяют с наименьшими затратами энергии достичь сразу трех целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Эти упражнения также способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают вырабатывать выворотность ног, развить гибкость, эластичность стоп.

3. Упражнения на ориентировку в пространстве. Данная тема позволит детям познакомиться с элементарными перестроениями и построениями (такими как: круг, колонна, линия, диагональ, полукруг и др.), научит детей четко ориентироваться в танцевальном зале и находить свое место. В дальнейшем, повторяя и закрепляя этот раздел, дети научатся в хореографических этюдах сменять один рисунок на другой.

4.Упражнения для разминки. Данный раздел поможет детям подготовиться к началу занятия, разовьет у ребенка чувство ритма, умение двигаться под музыку. Послужит основой для освоения детьми различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по данной программе.

5. Народный танец. В данном разделе дети будут знакомиться с элементами народного танца: позициями и положениями рук и ног, с различными танцевальными движениями, познакомятся с танцевальными перестроениями. Каждый учебные год внесет свои изменения в процесс освоения материала. С каждым годом он будет более насыщенный и сложный. После освоения комплекса различных движений дети будут знакомиться с танцевальными комбинациями, построенными на данных движениях. А из этих комбинаций в дальнейшем будут составлены и разучены тренировочные танцевальные этюды.

6. Классический танец. Классический танец – основа всей хореографии. Он поможет детям познать свое тело, научиться грамотно владеть руками и ногами, исполняя тот или иной танцевальный элемент. На занятиях классическим танцем, дети познакомятся с основными позициями рук и ног, различными классическими движениями познакомятся с

квадратом А.Я.Вагановой. С каждым учебным годом к более простым танцевальным движениям будут добавляться более сложные, разучиваться танцевальные этюды.

7.Итоговое занятие. В данном разделе дети проходят итоговую диагностику , показывая чему они научились за год. Выступают и показывают свои умения на праздничном концерте.

Организационно-методические условия: просторное помещение для занятий; зеркала, хореографический станок, ковер; музыкальные сопровождение: USB колонка, флешка ; мультимедийное сопровождение: компьютер ; реквизит к танцевальным постановкам(если требуется).

Список литературы

1. Барышникова Т.К. «Азбука хореографии». – СПб., 1996.
2. Гусев Г.П. «Методика преподавания народного танца. Танцевальные движения и комбинации на середине зала». – М., 2004.
3. Гусев Г.П. «Этюды». – М., 2004.
4. Звездочкин В.А. «Классический танец». – Ростов н/Д., 2003.
5. Устинова Т. «Беречь красоту русского народного танца». – М., 1959.
6. Белкина С.И., Ломова Т.П., Соковнина Е.Н. «Музыка и движение». – М., 1984.
7. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. «Учите детей танцевать». – М., 2003.
8. Белов М. «Эстетическое воспитание детей средствами хореографического искусства». – М., 1953.
9. Слуцкая С.Л. «Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду». Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М., Линка – Пресс, 2006.
10. Иванов В.А. «Детский танец», методическое пособие, Пермь, 1998.

Методическое обеспечение программы

Подбор музыкального сопровождения производится в сети интернет браузере Google и социальной сети Вконтакте.

Тематический план 1 год обучения .

№ п/п	Тематическое планирование.
1.	<u>Вводное занятие.</u>
2.	<u>Партерная гимнастика:</u> - упражнения для подвижности стопы; - упражнения для гибкости суставов -упражнения для эластичности мышц и связок -упражнения для развития силы мышц ног
3.	<u>Упражнения на ориентировку в пространстве:</u> - игра «Найди свое место»; - пространственное ощущение точек зала; - простейшие построения: линия колонка; - простейшие перестроения: круг; - сужение круга, расширение круга; - интервал;

	- различие правой, левой руки, ноги, плеча; - повороты вправо, влево; - движение по линии танца, против линии танца.
4.	<u>Упражнения для разминки:</u> -марш по кругу -шаг на носках, на пяточках -бег с захлестом - бег с высоким подниманием бедра. -галоп - наклоны корпуса вперед, в сторону; - движения плеч; - движения руками. -прыжки по 6 позиции -прыжки с поджатыми - «Ножницы» вперед и назад -«лягушка» внизу и наверх -махи вперед и назад - «Цапельки» - бег с высоким подниманием бедра; - «Лошадки» - бег с высоким подниманием бедра. - прыжки поочередно на правой и левой ноге - прыжки из 6 позиции во 2 прямую позицию;
5.	<u>Промежуточная диагностика</u>
6.	<u>Классический танец.</u> 1. Постановка корпуса. 2. Положения и движения рук: -подготовка к началу движения (ладошка на талии). - подготовительная позиция; - позиции рук 3. Положения и движения ног: - позиции ног выворотные - легкий бег на полупальцах. -sote - releve по 6 позиции с фиксацией на верху -demi plie -battemen tendu - поднимание и опускание ноги согнутой в колене, вперед (с фиксацией и без).
7.	<u>Народный танец.</u> 1. Положения и движения рук: - отличие 2 позиции классического танца от 2 позиции народного танца. - раскрывание и закрывание рук. - хлопки в ладоши. - Ритмическое сочетание хлопков в ладоши с притопами. - основная позиция (внутренние руки партнеров вытянуты вперед). - «Полочка» (руки согнутые в локтях, перед грудью). 2. Положения и движения ног: - позиции ног свободные - притоп простой, двойной, тройной; - «Пружинка» - маленькое приседание; -«Пружинка» с поворотом вправо и влево - позиции ног свободные - танцевальный шаг; -танцевальный шаг по парам (руки в основной поз.).

	- простой приставной шаг с притопом; -простой приставной шаг с приседанием. - приставной шаг с приседанием и одновременной работой рук (положение «Полочка», наклон корпуса по ходу движения); - приставной шаг с приседанием и выносом ноги в сторону на каблук (против хода движения); -приседание на двух ногах с поворотом корпуса и выносом ноги на каблук в сторону поворота - «Елочка»; - «Ковырялочка»; - «Ковырялочка» (с притопом).
9.	Танцевальные этюды, танцы
10.	Подготовка к итоговому контрольному занятию.
11.	Итоговое контрольное занятие.
12.	Итоговая диагностика

Тематический план 2 год обучения .

№ п/п	Тематическое планирование.
1.	<u>Вводное занятие.</u>
2.	<u>Партерная гимнастика:</u> - упражнения для подвижности стопы; - упражнения для гибкости суставов -упражнения для эластичности мышц и связок -упражнения для развития силы мышц ног
3.	<u>Упражнения на ориентировку в пространстве:</u> - пространственное ощущение точек зала; - - простейшие построения: линия колонка; - простейшие перестроения: круг; - сужение круга, расширение круга; - интервал; - движение по линии танца, против линии танца.
4.	<u>Упражнения для разминки:</u> -марш по кругу -шаг на носках, на пяточках -бег с захлестом - бег с высоким подниманием бедра. -галоп - наклоны корпуса вперед, в сторону; - движения плеч; - движения руками. -прыжки по 6 позиции -прыжки с поджатыми - «Ножницы» вперед и назад -«лягушка» внизу и наверх -махи вперед и назад - «Цапелюшки» - бег с высоким подниманием бедра; - «Лошадки» - бег с высоким подниманием бедра.
5.	<u>Промежуточная диагностика</u>

6.	<u>Классический танец.</u> 1. Постановка корпуса. 2. Положения и движения рук: - позиции рук 3. Положения и движения ног: - позиции ног выворотные - легкий бег на полупальцах. -sote - releve по 6 позиции с фиксацией на верху -demi plie -battemen tendu - поднимание и опускание ноги согнутой в колене, вперед (с фиксацией и без). -повороты
7.	<u>Народный танец.</u> 1. Положения и движения рук: - раскрывание и закрывание рук с наклоном корпуса. - хлопки в ладоши .- Ритмическое сочетание хлопков в ладоши с притопами. 2. Положения и движения ног: - «Пружинка» - маленькое приседание; -«Пружинка» с поворотом вправо и влево - позиции ног свободные -demi plie народного танца - притоп простой, двойной, тройной; - «Гармошка» - танцевальный шаг; -танцевальный шаг по парам (руки в основной поз.). - простой приставной шаг с притопом; -простой приставной шаг с приседанием. - приставной шаг с приседанием и одновременной работой рук (положение «Полочка», наклон корпуса по ходу движения); - приставной шаг с приседанием и выносом ноги в сторону на каблук (против хода движения); -приседание на двух ногах с поворотом корпуса и выносом ноги на каблук в сторону поворота - «Ковырялочка»; - «Ковырялочка» (с притопом). -«Ковырялочка» + «Елочка» -подскоки - подскоки в парах -подскоки в повороте
9.	Танцевальные этюды, танцы:
10.	Подготовка к итоговому контрольному занятию.
11.	Итоговое контрольное занятие.
12.	Итоговая диагностика

Тематический план 3 год обучения .

№ п/п	Тематическое планирование.
1.	<u>Вводное занятие.</u>
2.	<u>Партерная гимнастика:</u>

	- упражнения для подвижности стопы; - упражнения для гибкости суставов -упражнения для эластичности мышц и связок -упражнения для развития силы мышц ног
3.	<u>Упражнения на ориентировку в пространстве:</u> - пространственное ощущение точек зала; - - простейшие построения: линия колонка; - простейшие перестроения: круг; - сужение круга, расширение круга; - интервал; - движение по линии танца, против линии танца.
4.	<u>Упражнения для разминки:</u> -марш по кругу -шаг на носках, на пяточках -бег с захлестом - бег с высоким подниманием бедра. -галоп - наклоны корпуса вперед, в сторону; - движения плеч; - движения руками. -прыжки по 6 позиции -прыжки с поджатыми - «Ножницы» вперед и назад -«лягушка» внизу и наверх -махи вперед и назад - «Цапельки» - бег с высоким подниманием бедра; - «Лошадки» - бег с высоким подниманием бедра.
5.	<u>Промежуточная диагностика</u>
6.	<u>Классический танец.</u> 1. Постановка корпуса. 2.Положения и движения рук: - позиции рук -подготовка к началу движения (ладошка на талии). - подготовительная позиция; 3. Положения и движения ног: - позиции ног выворотные - легкий бег на полупальцах. -sote - releve по 6 позиции с фиксацией на верху -demi plie -battemen tendu - поднимание и опускание ноги согнутой в колене, вперед (с фиксацией и без). -повороты
7.	<u>Народный танец.</u> 1. Положения и движения рук: - раскрывание и закрывание рук с наклоном корпуса. - хлопки в ладоши - Ритмическое сочетание хлопков в ладоши с притопами. - основная позиция (внутренние руки партнеров вытянуты вперед). - «Полочка» (руки согнутые в локтях, перед грудью). 2. Положения и движения ног: - «Пружинка» - маленькое приседание;

	-«Пружинка» с поворотом вправо и влево - позиции ног свободные -demi plie народного танца по 6 позиции - притоп простой, двойной, тройной; - «Гармошка» - танцевальный шаг; -танцевальный шаг по парам (руки в основной поз.). - простой приставной шаг с притопом; -простой приставной шаг с приседанием. - приставной шаг с приседанием и одновременной работой рук (положение «Полочка», наклон корпуса по ходу движения); - приставной шаг с приседанием и выносом ноги в сторону на каблук (против хода движения); -приседание на двух ногах с поворотом корпуса и выносом ноги на каблук в сторону поворота - «Ковырялочка»; - «Ковырялочка» (с притопом). -«Ковырялочка» + «Елочка» -«Ковырялочка» + «Гармошечка» -подскоки - подскоки в парах -подскоки в повороте
9.	Танцевальные этюды, танцы
10.	Подготовка к итоговому контрольному занятию.
11.	Итоговое контрольное занятие.
12.	Итоговая диагностика