

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ГИМНАЗИЯ №1» г. ЛИПЕЦКА

СОГЛАСОВАНО

на научно-методическом совете
Протокол №1 от 30.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «Гимназия №1»

г. Липецка

_____ С.В.Тюнина

Приказ №250-о от 30.08.2023 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
«Хореография»

Составитель: Литвинова Л.О.

2023 – 2024 учебный год

Содержание

1. Пояснительная записка:
 - направленность;
 - цели;
 - задачи;
 - новизна, актуальность, педагогическая целесообразность программы;
 - возраст детей, участвующих в реализации данной программы;
 - объём курса и срок реализации данной программы;
 - формы и режим занятий
2. Учебный план
3. Содержание программы
4. Планируемые результаты: предметные, метапредметные, личностные
5. Оценочные материалы
6. Организационно-педагогические условия реализации программы
 - 6.1. Педагогическое обеспечение
 - 6.2. Календарный учебный график
 - 6.3. Материально-технические условия реализации программы
 - 6.4. Методическое обеспечение программы
7. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы
8. Список литературы

1. Пояснительная записка

Направленность программы - художественная

Цель программы:

формирование целостной, духовно-нравственной, гармонично развитой личности.

Задачи программы:

Обучающие:

- ✓ расширение знаний в области современного хореографического искусства;
- ✓ выражение собственных ощущений, используя язык хореографии;
- ✓ умение понимать «язык» движений, их красоту.

Воспитательные:

- ✓ содействия гармоничному развитию творческой личности ребенка;
- ✓ развития чувства гармонии, чувства ритма;
- ✓ совершенствования нравственно-эстетических, духовных и физических потребностей.

Развивающие:

- ✓ развитие активности, самостоятельности, аккуратности;
- ✓ формирование потребности в самопознании, саморазвитии.

Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность программы

Новизна данной программы заключается в том, что в ней учтены возможности учащихся определенного возраста и осваиваются основные направления хореографии: гимнастика, классический, народно-сценический и современный танцы. Такой подход направлен на раскрытие творческого потенциала и темперамента каждого учащегося, а также на развитие его сценической культуры. По данной программе могут заниматься дети с разным уровнем хореографической подготовки и дети с физическими недостатками (низкое зрение, сколиоз, плоскостопие).

Актуальность программы обусловлена её практической значимостью: занимаясь хореографией, дети приобретают опыт совместной творческой работы, опыт участия в концертной деятельности на разных уровнях (гимназия, окружные и городские конкурсы, фестивали).

Педагогическая целесообразность заключается в комплексном психологическом и эмоциональном воздействии на учащихся. Используются техники импровизации и танцевально-двигательной терапии. Импровизация дает собственную свободу выбора движения в танце, играет основную роль в развитии творческой личности, повышает социальную адаптивность, расширяет границы для самопознания и открывает путь к самосовершенствованию и достижению внутренней гармонии.

Возраст учащихся, участвующих в реализации данной программы

В хореографическом объединении занимаются дети от 7 до 11 лет.

Наполняемость групп зависит от года обучения:

- 1 год обучения – 20-25 чел.
- 2 год обучения – 18-20 чел.
- 3-4 год обучения – 15-18 чел.

Объем курса и срок реализации программы

Программа рассчитана на четыре года – 476 часов. Первый год обучения – 68 часов. Второй – четвертый год обучения – 136 часов.

Формы и режим занятий

Форма организации

- Групповая работа (12-15 чел.)
- Звеньевая работа (5-7 чел.)
- Индивидуальная работа (1-2 чел.)

Режим занятий – занятия проводятся 2 раза в неделю длительностью 1 учебный час каждое (1-й год обучения), 2 учебных часа каждое (2-4-й год обучения)

2. Учебный план

Наименование курса	Количество часов	Форма промежуточной аттестации
«Хореография» 1-й год обучения	68	Отчетный концерт
«Хореография» 2-й год обучения	136	Отчетный концерт
«Хореография» 3-й год обучения	136	Отчетный концерт
«Хореография» 4-й год обучения	136	Отчетный концерт

3. Содержание программы

➤ *Раздел «Ритмика» (64 часа)*

Включает ритмические упражнения, музыкальные игры, музыкально-ритмические задания по слушанию и анализу танцевальной музыки. Упражнения этого раздела способствуют развитию музыкальности: формированию музыкального восприятия, дают представление о выразительных средствах музыки, развивают чувство ритма, умение ориентироваться в маршевой и танцевальной музыке, определять ее характер, метроритм, строение и умение согласовывать музыку с движением.

Также целесообразно ввести разучивание и использование аэробики, как тренажа, которая помимо развития и укрепления мышц шеи, рук, плечевого пояса, ног, туловища, стопы, развивает детей ритмически, вносит в занятие массу положительных эмоций, доставляет детям радость и удовлетворение от красивых двигательных упражнений, воспитывает эстетически.

➤ ***Раздел «Танцевальная азбука» (152 часа)***

Содержит элементы классического, народного, бального танца. Включенные в раздел упражнения экзерсиса способствуют формированию правильной осанки, помогают исправить физические недостатки, учат правильной постановке корпуса, выработки координации движений, учат правильно дышать при исполнении упражнений и танцев.

Также необходимо в течение первых четырех лет обучения знакомство и тесное взаимодействие детей с партерным экзерсисом, т. е. с гимнастикой на полу. Она способствует укреплению мышц шеи, спины, пресса, тем самым избавляет детей от физического переутомления, улучшает физическую и психическую форму организма, повышает эмоциональность занятия.

➤ ***Раздел «Игровые технологии» (34 часа)***

Содержит сюжетно - ролевые игры, подвижные игры, общеразвивающие игры, игры для создания доверительных отношений в группе, игры направленные на развитие внимания ребёнка к самому себе, своим чувствам, игры на развитие слуха, чувства ритма. Игры на координацию движений, совершенствование актерского мастерства

➤ ***Раздел «Репетиционно-постановочная работа» (226 часов)***

Постановка и изучение танцев. Отработка движений. Общеразвивающие упражнения. Работа с солистами. Работа с отстающими.

Раздел включает эстрадные и современные танцы в обучающем, постановочном и сценическом варианте.

Дополнительное включение в программу обширного танцевального материала позволяет повысить интерес детей к занятиям и принимать участие в концертах, конкурсах. Это требует от учащихся ответственного отношения к своей художественной деятельности, умение организовать себя и показать на профессиональном уровне полученные хореографические знания, умения, навыки, раскрыть себя на сцене как творческую личность.

4. Планируемые результаты освоения программы: предметные, метапредметные, личностные

Личностные результаты

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир;
- 3) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 4) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- 5) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 6) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 7) развитие навыков сотрудничества в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 8) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь

свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

7) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

8) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

Предметные результаты

1) осознание значения искусства и творчества в личной и культурной самоидентификации личности;

2) развитие эстетического вкуса, художественного мышления обучающихся, способности воспринимать эстетику природных объектов, сопереживать им, чувственно-эмоционально оценивать гармоничность взаимоотношений человека с природой и выражать свое отношение художественными средствами;

3) развитие индивидуальных творческих способностей обучающихся, формирование устойчивого интереса к творческой деятельности;

4) формирование интереса и уважительного отношения к культурному наследию и ценностям народов России, сокровищам мировой цивилизации, их сохранению и приумножению;

5) знание видов и жанров хореографии, истории создания танцев народов мира, классических терминов, лучших образцов хореографического искусства;

6) умение выразительно и ритмично двигаться в соответствии с образом танца, выражать собственные ощущения, используя язык хореографии, литературы, изобразительного искусства

5. Оценочные материалы (формы контроля, критерии оценки)

Формы контроля: отчетный концерт

Критерии оценки результатов

Контроль освоения учащимися данной программы осуществляется в процессе наблюдения за ними на занятиях, репетициях и концертной деятельности. Оправдывает себя выбор следующих видов и форм контроля:

1. **Предварительный контроль** – проводится в первые дни обучения и выявляет исходный уровень подготовки. Он проходит в форме собеседования и просмотра физических и танцевальных данных учащихся.
2. **Текущий [промежуточный] контроль** – определяет степень усвоения детьми учебного материала, уровень их подготовленности, помогает своевременно определить отстающих, а также опережающих обучение.

Диагностика результатов ведётся педагогом, результаты заносятся в таблицу «Сводная таблица успеваемости». Индивидуальная карта помогает выявить уровень развития творческих способностей и личностный рост. Каждый воспитанник диагностируется по восьми показателям: осанка, выворотность, подъем стопы, танцевальный шаг, гибкость тела, прыжок, координация движений, музыкально – ритмическая координация. Педагог оценивает воспитанника каждые полгода.

1. **Осанка.** Для занятий танцами кроме хорошего физического развития необходимо выработать правильную осанку. Основа осанки – позвоночник и его соединения с тазовым поясом. Позвоночник имеет изгибы: шейный (вперед), грудной (назад), поясничный (вперед), крестцово-копчиковый (назад). При нормальной осанке изгибы позвоночника выражены умеренно, причем правая и левая части симметричны: углы лопаток на одной высоте и на одном расстоянии от позвоночника, ось тела, проходя через общий центр тяжести, проецируется на середину площади опоры, что обеспечивает устойчивое равновесие.
2. **Выворотность** – способность развернуть ноги (в бедре, голени и стопе) наружу. Она зависит от двух очень важных факторов. Во-первых, от

строения тазобедренного сустава. Чем глубже головка бедренной кости входит в вертлужную впадину, а связки, фиксирующие бедренную кость в вертлужной впадине, жестче, тем меньше выворотность ног, и наоборот. Во-вторых, выворотность связана со строением ног. Формирование голени и стопы у детей обычно заканчивается к двенадцати годам. К этому времени носки стоп у ребенка оказываются повернутым либо наружу, либо внутрь (косолапость). Поэтому очень важно не упустить момент и успеть исправить недостаток.

3. **Подъем стопы** – изгиб стопы вместе с пальцами. Форма подъема находится в прямой зависимости от строения стопы и эластичности связок.
4. **Танцевальный шаг** – способность свободно поднимать ногу на определенную высоту в сторону, назад, вперед при выворотном положении обеих ног.
5. **Гибкость тела** зависит от гибкости позвоночного столба. Степень подвижность определяется строением и состоянием позвоночных хрящей.
6. **Прыжок**, его высота и легкость зависят от силы мышц, согласованности всех частей тела (сгибателей и разгибателей суставов: тазобедренного, коленного голеностопного, стопы и пальцев).
7. **Координация движений**. Среди двигательных функций особое значение для танца имеет координация движений. Различают три основных вида координации: нервную, мышечную, двигательную. Для нервной координации характерно чувство ритма, равновесия, различных поз, осанки и т.п. Они могут быть закреплены в памяти. Запоминание движения, профессиональная память – одна из особенностей координации, зависящей от работы зрительного и вестибулярного аппаратов и других органов. В мышечной координации характерно групповое взаимодействие мышц, которое обеспечивает устойчивость тела (при ходьбе, беге и других движениях). Двигательная координация –

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

8. Музыкально – ритмическая координация - это умение согласовывать движение частей тела во времени и пространстве под музыку.

3. Итоговый контроль проводится с целью определения уровня усвоения программного материала на данном этапе обучения. Проводится в форме концертных и конкурсных выступлений, отчетного концерта по итогам года.

Зеркала в зале хореографии позволяют детям самостоятельно оценивать, анализировать и корректировать свою деятельность (следить за осанкой, исполнением движений). При выполнении контрольных заданий вводится метод коллективной оценки учащихся. Группа делится на подгруппы. Одна подгруппа выступает в роли “зрителей”, а другая – в роли “исполнителей “. После выполнения движений и комбинаций зрители выбирают лучших исполнителей, анализируют их работу и меняются местами. В заключении педагог подводит итог обсуждению.

Формы предъявления результатов:

-отчётный концерт

-участие в конкурсах и фестивалях.

Результат и качество обучения прослеживаются в творческих достижениях обучающихся, в призовых местах.

6. Организационно-педагогические условия реализации программы

6.1. Педагогическое обеспечение

Всего педагогических работников	1
ФИО педагога	Литвинова Любовь Олеговна
Образование	Высшее
Квалификационная категория	Высшая

6.2. Календарный учебный график

Начало учебного года	01.09.2021
----------------------	------------

Окончание учебного года	31.05.2022
Продолжительность учебного года	34 недели
Продолжительность занятий	1 час (1-й год обучения) 2 часа (2-4-й годы обучения)
Сроки проведения промежуточной аттестации	24-28.05.2022

6.3. Материально-технические условия реализации программы

Важным условием выполнения учебной программы является достаточный уровень материально – технического обеспечения:

- наличие специального зала, оснащенного зеркалами, тренировочными станками;
- качественное освещение в дневное и вечернее время;
- музыкальная аппаратура, аудиозаписи;
- специальная форма и обувь для занятий (для занятий партером – коврик);
- костюмы для концертных номеров.

6.4. Методическое обеспечение программы

Для реализации программы в работе с учащимися применяются следующие *методы*:

1. Метод активного слушания музыки, где происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизация, двигательные упражнения – образы.
2. Метод использования слова, с его помощью раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой, терминология, историческая справка и др.
3. Метод наглядного восприятия, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям.

4. Метод практического обучения, где в учебно-тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной, репетиционной работой, осуществляется поиск художественного и технического решения.

Приемы:

- комментирование;
- инструктирование;
- корректирование.

7. Тематическое планирование

1-й год обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов	Примечание
1	Инструктаж по технике безопасности. Разминка. знакомство с искусством «Хореографии», деятельностью ансамбля современного и эстрадного танца «Шик»	1	
2	Разминка. знакомство с искусством «Хореографии», деятельностью ансамбля современного и эстрадного танца «Шик»	1	
3	Разминка. Растяжка. Партерная гимнастика.	1	
4	Разминка. Выполнение упражнений по диагонали: подскоки, прыжки, выпады.	1	
5	Разминка. Растяжка. Выполнение упражнений на укрепление мышц бедра и голени.	1	
6	Разминка. Упражнения на выворотность	1	

	стопы, для укрепления осанки, на гибкость.		
7	Разминка. Упражнения на устойчивость. Знакомство с позициями ног (I, II, III). Разучивание поклона. Знакомство с позициями ног (IV, V, VI).	1	
8	Разминка. Упражнения на укрепление мышц, на выворотность стопы. Повторение позиций ног. Танцевальные импровизации.	1	
9	Разминка. Разучивание позиций рук (подготовительная, I, II, III). Растяжка. Шпагаты.	1	
10	Разминка. Танцевальные импровизации. Упражнения по диагонали. Простые прыжки, прыжки с перекрещиванием ног, подменой.	1	
11	Разминка. Упражнения на устойчивость. Приставной шаг по квадрату. Подскоки. Батманы. Растяжка.	1	
12	Разминка. Классический экзерсис. Работа в парах. Музыкальные игры.	1	
13	Разминка. Партерная гимнастика. Упражнения на укрепление мышц живота, спины, бедра и голени. Батманы вперед и в стороны. Шаги малого квадрата.	1	
14	Разминка. Повторение позиций рук и ног. Батман и гранд батман по	1	

	диагонали, галоп боковой со сменой по 2 счета, «змейка», «маятник».		
15	Разминка. Партерная гимнастика. Растяжка. Галоп вперед, галоп боковой в парах. Разучивание движений v-step, basic-step, grape wine – «скрестный» шаг в сторону.	1	
16	Разминка. Танцевальные импровизации. Упражнения по диагонали. Простые прыжки, прыжки с перекрещиванием ног, подменой.	1	
17	Разминка. Упражнения по диагонали: батманы вперед и в сторону, прыжки с захлестом голени, с подниманием колена; v-step, grape wine.	1	
18	Разминка. Танцевальные импровизации. Знакомство с техникой выполнения шине перед зеркалом. Разучивание движений к танцу.	1	
19	Разминка. Упражнения на устойчивость. Приставной шаг по квадрату. Подскоки. Батманы. Растяжка. Отработка изученных движений к танцу.	1	
20	Разминка. Повторение позиций рук и ног. Разучивание элементов demi-plie, demi-rond. Работа в парах.	1	
21	Разминка. Партерная гимнастика. Полумостик, «коробочка», «корзиночка». Растяжка. Шине перед	1	

	зеркалом. Музыкальные игры.		
22	Разминка. Бытовые шаги на каждую четверть. Прохлопывание ритмического рисунка музыки. Разучивание движений в парах. Работа по подгруппам.	1	
23	Разминка по кругу. Шаги с вытянутого носка, на пятках, прыжки на выворотность стоп, батманы, выпады.	1	
24	Разминка. Упражнения на устойчивость. Приставной шаг по квадрату. Подскоки. Батманы. Растяжка.	1	
25	Разминка по кругу. Партерная гимнастика. Шине по диагонали: отработка техники выполнения. Повторение движений в танце.	1	
26	Разминка. Классический экзерсис. Выполнение упражнений по диагонали. Батман, гранд батман, выпады, маятник. Растяжка. Разучивание соло и элементов в парах.	1	
27	Разминка. Упражнение «змейка» по диагонали с ускорением. Шине по диагонали. Отработка изученных блоков к танцу.	1	
28	Разминка. Партерная гимнастика. Упражнения на укрепление мышц живота, спины, бедра и голени. Растяжка. Батманы вперед и в стороны. Шаги малого квадрата.	1	

29	Разминка. Упражнения на устойчивость. Прыжки с отведением прямой ноги в сторону, назад.	1	
30	Разминка. Растяжка. Отработка танца.	1	
31	Разминка. Упражнения по диагонали. Работа в парах.	1	
32	Разминка. Танцевальные импровизации. Упражнения по диагонали. Простые прыжки, прыжки с перекрещиванием ног, подменой.	1	
33	Инструктаж по технике безопасности. Разминка. Растяжка. Колесо: техника выполнения. Разучивание новых элементов к танцу.	1	
34	Круговая тренировка на коврах. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Разучивание движений к новому танцу.	1	
35	Разминка. Упражнения на выворотность стоп. Шине, колесо по диагонали. Отработка изученных к танцу блоков.	1	
36	Разминка. Партерная гимнастика. Упражнения на укрепление мышц бедра и голени. Разучивание движений к новому танцу.	1	
37	Разминка по кругу. Упражнение «змейка», батманы, прыжки с захлестом голени, с подниманием колена; v-step, grape wine – «скрестный» шаг в сторону.	1	

38	Разминка. Танцевальные импровизации. Повторение позиций рук и ног. Повторение элементов demi-plie, demi-rond.	1	
39	Разминка. Постановка рук и ног в новом танце. Растяжка. Упражнения на гибкость, на укрепление мышц живота, на выворотность стоп.	1	
40	Разминка. Классический экзерсис. Разучивание движений в парах, в колоннах. Отработка прыжков и хлопков в танце.	1	
41	Разминка. Упражнения на устойчивость. Приставной шаг по квадрату. Подскоки. Батманы. Растяжка. Отработка изученных движений к танцу.	1	
42	Разминка. Растяжка. Упражнения по диагонали. Шине. Колесо. Разучивание новых движений к танцу. Работа по подгруппам.	1	
43	Разминка. Классический экзерсис. Разучивание движений к танцу. Работа в парах.	1	
44	Разминка. Партерная гимнастика. Упражнения на укрепление мышц живота, спины, бедра и голени. Растяжка. Батманы вперед и в стороны.	1	
45	Разминка. Повторение позиций рук и ног. Батман и гранд батман по	1	

	диагонали, галоп боковой со сменой по 2 счета, «змейка», «маятник».		
46	Разминка. Растяжка. Упражнения на гибкость, на выворотность стоп. Повторение позиций рук и ног. Разучивание движений к танцу.	1	
47	Разминка. Танцевальные импровизации. Упражнения по диагонали. Прыжки с подменой ног.	1	
48	Разминка. Упражнения на устойчивость. Приставной шаг по квадрату. Подскоки. Батманы. Растяжка.	1	
49	Разминка. Повторение позиций рук и ног. Работа в парах.	1	
50	Разминка. Партерная гимнастика. Полумостик, «коробочка», «корзиночка». Растяжка. Шине перед зеркалом. Музыкальные игры.	1	
51	Разминка. Отработка танца.	1	
52	Разминка. Партерная гимнастика. Упражнения на укрепление мышц.	1	
53	Разминка. Танцевальные импровизации. Упражнения по диагонали. Прыжки с подменой ног.	1	
54	Разминка. Классический экзерсис. Выполнение упражнений по диагонали. Батман, гранд батман, выпады, маятник. Растяжка. Разучивание соло и элементов	1	

	в парах.		
55	Разминка. Упражнение «змейка» по диагонали с ускорением. Шине по диагонали. Отработка изученных блоков к танцу.	1	
56	Разминка. Партерная гимнастика.	1	
57	Разминка. Танцевальные импровизации. Разучивание движений к танцу.	1	
58	Разминка. Отработка техники выполнения шине и «колесо» по диагонали.	1	
59	Круговая тренировка на коврах. Упражнения на гибкость.	1	
60	Разминка. Упражнения на выворотность стоп. Шине, колесо по диагонали. Отработка изученных к танцу блоков.	1	
61	Разминка. Растяжка. Работа в парах.	1	
62	Разминка. Классический экзерсис. Выполнение упражнений по диагонали. Батман, гранд батман, выпады, маятник. Растяжка. Разучивание соло и элементов в парах	1	
63	Разминка. Танцевальные импровизации. Отработка соло в танце, движений в парах и подгруппах.	1	
64	Разминка. Прыжки по диагонали. Маятник, выпады в танце. Отработка танцев.	1	

65	Разминка. Растяжка. Упражнения по диагонали. Батманы, шине, колесо. Повторение и отработка танцев, изученных за год.	1	
66	Разминка. Повторение и отработка танцев, изученных за год. Подготовка к отчетному концерту.	1	
67	Разминка. Повторение и отработка танцев, изученных за год. Подготовка к отчетному концерту. Репетиция на сцене.	1	
68	Разминка. Повторение и отработка танцев, изученных за год. Подготовка к отчетному концерту. Репетиция на сцене.	1	

2-й год обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов	Примечание
1	Инструктаж по технике безопасности. Разминка. Танцевальные импровизации. Диагональ.	2	
2	Разминка. Партерная гимнастика.	2	
3	Разминка. Растяжка. Выполнение упражнений по диагонали: «змейка», шине, «колесо», батманы. Повторение танцев «Человечки сундучные», «Мамочка».	2	
4	Разминка. Упражнения на координацию в пространстве, на устойчивость,	2	

	прыжки с поворотом. Отработка танца «Человечки сундучные»		
5	Разминка. Классический экзерсис. Отработка переходов из одной позиции в другую.	2	
6	Разминка. Партерная гимнастика. Отработка элементов «колечко» и «дельфин».	2	
7	Разминка. Растяжка. Разучивание базовых элементов черлидинга: high v, low v, верхний и нижний touchdown, t, broken t.	2	
8	Разминка. Выполнение упражнений для развития техники танца. Разучивание базовых элементов черлидинга: диагональ, «лук и стрела», K, L, tabletop, ready, punch, «свечи», «кинжалы», «индеец»	2	
9	Разминка. Упражнения по диагонали. Прыжки с прогибом, шине (II позиция рук), «колесо». Танец «Мамочка»	2	
10	Разминка. Растяжка в парах. Разучивание перестроений в танце.	2	
11	Разминка. Партерная гимнастика. Разучивание базовых элементов черлидинга: checkmate, basket. Прыжок страдл, так прыжок (группировка-колени к груди в воздухе)	2	
12	Разминка. Классический экзерсис.	2	

	Battelements вперед и в стороны. Шине по диагонали. Повторение разученных движений черлидинга.		
13	Разминка. Отработка танца «Мамочка».	2	
14	Разминка. Упражнения на устойчивость, на выворотность стоп. Батманы и прыжки по диагонали.	2	
15	Разминка. Растяжка. Танцевальные импровизации. Упражнения на укрепление мышц бедра и голени.	2	
16	Разминка. Партерная гимнастика. Отработка четкости и скорости исполнения элементов high v, low v, верхний и нижний touchdown, t, broken t.	2	
17	Разминка. Общеразвивающие упражнения по диагонали. Батманы, выпады, прыжки, шине, колесо. Стойка на руках у стены со страховкой.	2	
18	Разминка. Разучивание движений к программе «Черлидинг»	2	
19	Разминка. Отработка изученных блоков в танце.	2	
20	Разминка. Упражнения на укрепление мышц живота, спины, бедра и голени. Отработка чир-дансов.	2	
21	Разминка. Шине по диагонали. Разучивание перестроений и чир-прыжков.	2	

22	Разминка. Упражнения на удержание равновесия, на координацию в пространстве. Повторение ранее изученных танцев. Растяжка.	2	
23	Разминка. Отработка чир-прыжков, акробатических элементов. Работа с помпонами.	2	
24	Разминка. Партерная гимнастика. Техника работы с помпонами.	2	
25	Разминка. Партерная гимнастика. Упражнения на укрепление мышц живота и спины. Повторение танца «Мамочка».	2	
26	Разминка. Батманы и прыжки по диагонали. Растяжка.	2	
27	Аэробика. Упражнения с ускорением темпа. Упражнения на укрепление икроножных мышц и мышц бедра. Чир-прыжки: техника и скорость.	2	
28	Разминка. Танцевальные импровизации. Отработка базовых движений рук. Работа с солистами.	2	
29	Разминка. Классический экзерсис. Выполнение упражнений на гибкость. Растяжка.	2	
30	Партерная гимнастика. Отработка черлидинга.	2	
31	Разминка. Прыжки по диагонали с прогибом и stag sit. Шине и колесо.	2	

32	Инструктаж по технике безопасности. Разминка. Упражнения на устойчивость. Растяжка. Просмотр танцев, работа над ошибками.	2	
33	Разминка. Классический экзерсис. Battement tendu, battement tendu jete. Выполнение упражнений для развития техники танца, на выворотность стоп.	2	
34	Разминка. Партерная гимнастика. Отработка шине и прыжков по диагонали.	2	
35	Разминка. Растяжка. Батманы вперед и в стороны. Разучивание движений к танцу «Смурфики».	2	
36	Разминка. Упражнения на укрепление мышц живота, спины, бедра и голени. Отработка черлидинга.	2	
37	Разминка. Растяжка. Разучивание движений в партере: перевороты и группировки.	2	
38	Разминка. Классический экзерсис. Разучивание перестроений в танце «Смурфики».	2	
39	Разминка. Партерная гимнастика. Отработка шине и батманов в танце.	2	
40	Разминка. Разучивание движений к танцу.	2	
41	Разминка. Прыжки по диагонали. Повторение и отработка ранее	2	

	изученных танцев.		
42	Разминка. Классический экзерсис. Переходы из одной позиции в другую.	2	
43	Разминка. Упражнения на удержание равновесия, на координацию в пространстве. Повторение ранее изученных танцев. Растяжка.	2	
44	Разминка. Растяжка. Танцевальные импровизации. Упражнения на укрепление мышц бедра и голени.	2	
45	Аэробика. Упражнения с ускорением темпа. Упражнения на укрепление икроножных мышц и мышц бедра. Чир-прыжки: техника и скорость.	2	
46	Разминка. Батманы вперед и в стороны по диагонали. Прыжки с прогибом, «колесо». Упражнения на гибкость.	2	
47	Разминка. Повторение ранее изученных танцев.	2	
48	Классический экзерсис. Отработка положений рук и ног в танце.	2	
49	Партерная гимнастика. Упражнения на укрепление мышц, работа в парах. Растяжка. Разучивание движений в парах в танце «Смурфики».	2	
50	Разминка. Общеразвивающие упражнения по диагонали. Отработка программы черлидинг	2	
51	Разминка. Классический экзерсис.	2	

	Работа на координацию в пространстве.		
52	Разминка. Партерная гимнастика. Упражнения на укрепление мышц живота и спины. Полумостики, «коробочка». Отработка изученных движений к танцу .	2	
53	Разминка. Растяжка. Упражнения на устойчивость, на координацию в пространстве. Работа с солистами и по подгруппам в танце «Смурфики».	2	
54	Разминка. Отработка танцев.	2	
55	Разминка. Растяжка. Чир-прыжки. Отработка танцев.	2	
56	Разминка. Партерная гимнастика. Упражнения на выворотность стоп, на гибкость. «Мост», «полумост». Растяжка. Техника работы с помпонами.	2	
57	Разминка. Классический экзерсис. Battement tendu, battement tendu jete. Выполнение упражнений для развития техники танца, на выворотность стоп.	2	
58	Упражнения с ускорением темпа. Чир-прыжки: техника и скорость.	2	
59	Разминка. Танцевальные импровизации. Отработка базовых движений рук. Работа с солистами.	2	
60	Разминка. Общеразвивающие упражнения по диагонали. Батманы, выпады, прыжки, шине, колесо. Стойка	2	

	на руках у стены со страховкой.		
61	Разминка. Растяжка. Чир-прыжки. Отработка танцев.	2	
62	Разминка. Партерная гимнастика. Упражнения на выворотность стоп, на гибкость. Отработка черлидинга.	2	
63	Разминка. Партерная гимнастика. Растяжка. Танцевальные импровизации.	2	
64	Разминка. Отработка танца «Мамочка»	2	
65	Разминка по диагонали. Шине, колесо, батманы.	2	
66	Разминка. Растяжка. Упражнения на выворотность стоп, на устойчивость, координацию в пространстве.	2	
67	Разминка. Отработка танцев для отчетного концерта.	2	
68	Разминка. Повторение изученного за год. Отработка танцев для отчетного концерта.	2	

3-й год обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов	Примечание
1	Инструктаж по технике безопасности. Разминка. Растяжка.	2	
2	Разминка. Партерная гимнастика. Отработка упражнений на гибкость: «корзиночка», «лодочка», «коробочка», «самолет».	2	
3	Разминка. Растяжка. Выполнение упражнений по диагонали: «змейка»,	2	

	шине, «колесо», батманы. Повторение танцев «Всем на зарядку», «Лялечка».		
4	Разминка. Упражнения на координацию в пространстве, на устойчивость, прыжки с поворотом. Отработка танца «Рок-н-ролл».	2	
5	Разминка. Классический экзерсис. Отработка переходов из одной позиции в другую.	2	
6	Разминка. Партерная гимнастика. Отработка элементов «колечко» и «дельфин».	2	
7	Разминка. Растяжка. Разучивание базовых элементов черлидинга: high v, low v, верхний и нижний touchdown, t, broken t.	2	
8	Разминка. Выполнение упражнений для развития техники танца. Разучивание базовых элементов черлидинга: диагональ, «лук и стрела», K, L, tabletop, ready, punch, «свечи», «кинжалы», «индеец»	2	
9	Разминка. Упражнения по диагонали. Прыжки с прогибом, шине (II позиция рук), «колесо». Танец «Лялечка», «Рок-н-ролл»	2	
10	Разминка. Растяжка в парах. Разучивание перестроений в танце.	2	
11	Разминка. Партерная гимнастика.	2	

	Разучивание базовых элементов черлидинга: checkmate, basket. Прыжок страдл, так прыжок (группировка-колени к груди в воздухе)		
12	Разминка. Классический экзерсис. Battements вперед и в стороны. Шине по диагонали. Повторение разученных движений черлидинга.	2	
13	Разминка. Отработка танцев «Всем на зарядку», «Рок-н-ролл», «Лялочка».	2	
14	Разминка. Упражнения на устойчивость, на выворотность стоп. Батманы и прыжки по диагонали.	2	
15	Разминка. Растяжка. Танцевальные импровизации. Упражнения на укрепление мышц бедра и голени.	2	
16	Разминка. Партерная гимнастика. Отработка четкости и скорости исполнения элементов high v, low v, верхний и нижний touchdown, t, broken t.	2	
17	Разминка на диагонали. Отработка элементов «колесо» и прыжков pike и stag sit.	2	
18	Разминка. Партерная гимнастика. Упражнения на выворотность стоп, на гибкость. «Мост», «полумост». Растяжка. Техника работы с помпонами.	2	
19	Разминка. Общеразвивающие	2	

	упражнения по диагонали. Батманы, выпады, прыжки, шине, колесо. Стойка на руках у стены со страховкой.		
20	Разминка. Отработка изученных блоков в танце. Станты и пирамиды. Работа по подгруппам.	2	
21	Разминка. Упражнения на укрепление мышц живота, спины, бедра и голени. Отработка чир-дансов.	2	
22	Разминка. Классический экзерсис. Переходы из одной позиции в другую. Шине по диагонали. Разучивание перестроений и чир-прыжков.	2	
23	Разминка. Упражнения на удержание равновесия, на координацию в пространстве. Повторение ранее изученных танцев. Растяжка.	2	
24	Разминка. Отработка чир-прыжков, акробатических элементов. Разучивание чир-данса, пирамид. Работа с помпонами.	2	
25	Разминка. Партерная гимнастика. Упражнения на укрепление мышц живота и спины. Повторение танца «Лялечка».	2	
26	Разминка. Батманы и прыжки по диагонали. Растяжка. Отработка черлидинга.	2	
27	Аэробика. Упражнения с ускорением	2	

	темпа. Упражнения на укрепление икроножных мышц и мышц бедра. Чир-прыжки: техника и скорость.		
28	Разминка. Танцевальные импровизации. Отработка базовых движений рук. Работа с солистами.	2	
29	Разминка. Классический экзерсис. Выполнение упражнений на гибкость. Растяжка.	2	
30	Партерная гимнастика. Отработка черлидинга. Захват, стойка на руках. Разучивание пируэтов.	2	
31	Разминка. Прыжки по диагонали с прогибом, pike и stag sit. Шине и колесо.	2	
32	Разминка. Растяжка. Повторение танцев.	2	
33	Инструктаж по технике безопасности. Разминка. Упражнения на устойчивость. Растяжка. Просмотр танцев, работа над ошибками.	2	
34	Разминка. Классический экзерсис. Battement tendu, battement tendu jete. Выполнение упражнений для развития техники танца, на выворотность стоп.	2	
35	Разминка. Партерная гимнастика. Отработка шине и прыжков по диагонали. Разучивание положений рук и ног в современном танце.	2	
36	Разминка. Растяжка. Батманы вперед и в стороны. Разучивание движений к	2	

	современному танцу «Дети войны».		
37	Разминка. Упражнения на укрепление мышц живота, спины, бедра и голени. Отработка черлидинга.	2	
38	Разминка. Растяжка. Разучивание движений в партере: перевороты и группировки.	2	
39	Разминка. Классический экзерсис. Разучивание перестроений в танце «Дети войны».	2	
40	Разминка. Партерная гимнастика. Отработка шине и батманов в танце.	2	
41	Разминка. Разучивание движений к танцу.	2	
42	Разминка. Прыжки по диагонали. Повторение и отработка ранее изученных танцев.	2	
43	Разминка. Классический экзерсис. Переходы из одной позиции в другую.	2	
44	Разминка. Упражнения на удержание равновесия, на координацию в пространстве. Повторение ранее изученных танцев. Растяжка.	2	
45	Разминка. Растяжка. Танцевальные импровизации. Упражнения на укрепление мышц бедра и голени.	2	
46	Аэробика. Упражнения с ускорением темпа. Упражнения на укрепление икроножных мышц и мышц бедра. Чир-	2	

	прыжки: техника и скорость.		
47	Разминка. Батманы вперед и в стороны по диагонали. Прыжки с прогибом, «колесо». Упражнения на гибкость.	2	
48	Разминка. Повторение ранее изученных танцев.	2	
49	Классический экзерсис. Отработка положений рук и ног в танце.	2	
50	Партерная гимнастика. Упражнения на укрепление мышц, работа в парах. Растяжка. Разучивание движений в парах в танце «Дети войны».	2	
51	Разминка. Общеразвивающие упражнения по диагонали. Составление танцевальных комбинаций. Повторение черлидинга. Отработка стантов и пирамид	2	
52	Разминка. Классический экзерсис. Прыжки в танце «Дети войны».	2	
53	Разминка. Партерная гимнастика. Упражнения на укрепление мышц живота и спины. Полумостики, «коробочка». Отработка изученных движений к танцу «Дети войны»	2	
54	Разминка. Растяжка. Чир-прыжки. Отработка танцев.	2	
55	Разминка. Партерная гимнастика. Упражнения на выворотность стоп, на гибкость. «Мост», «полумост».	2	

	Растяжка. Техника работы с помпонами.		
56	Разминка. Классический экзерсис. Battement tendu, battement tendu jete. Выполнение упражнений для развития техники танца, на выворотность стоп.	2	
57	Аэробика. Упражнения с ускорением темпа. Упражнения на укрепление икроножных мышц и мышц бедра. Чир-прыжки: техника и скорость.	2	
58	Разминка. Танцевальные импровизации. Отработка базовых движений рук. Работа с солистами.	2	
59	Разминка. Отработка танцев «Всем на зарядку», «Рок-н-ролл», «Лялечка».	2	
60	Разминка. Общеразвивающие упражнения по диагонали. Батманы, выпады, прыжки, шине, колесо. Стойка на руках у стены со страховкой.	2	
61	Разминка. Растяжка. Чир-прыжки. Отработка танцев.	2	
62	Разминка. Партерная гимнастика. Упражнения на выворотность стоп, на гибкость. Отработка черлидинга.	2	
63	Разминка. Партерная гимнастика. Растяжка. Танцевальные импровизации.	2	
64	Аэробика. Упражнения на укрепление мышц живота и спины. Отработка прыжков по диагонали.	2	
65	Разминка по диагонали. Шине, колесо,	2	

	батманы.		
66	Разминка. Растяжка. Упражнения на выворотность стоп, на устойчивость, координацию в пространстве. Отработка танцев для отчетного концерта.	2	
67	Разминка. Классический экзерсис. Отработка прыжков и батманов по диагонали. Отработка танца «Дети войны»	2	
68	Разминка. Повторение изученного за год. Отработка танцев для отчетного концерта.	2	

4-й год обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов	Примечание
1	Инструктаж по технике безопасности. Разминка. Диагональ.	2	
2	Разминка. Партерная гимнастика. Растяжка.	2	
3	Разминка. Повторение и отработка танца «Журавли»	2	
4	Разминка. Танцевальные импровизации. Отработка движений по цепочке.	2	
5	Разминка. Классический экзерсис. Отработка шине, триплетов и пируэтов.	2	
6	Разминка. Прыжки на выворотность стоп по 5 позиции. Шине, колесо, рондат.	2	
7	Разминка. Упражнения для развития	2	

	техники танца. Прыжки в полушпагат и с прогибом.		
8	Разминка. Партерная гимнастика. Растяжка. Отработка танца «Журавли»	2	
9	Разминка. Степы и кач в хип-хопе. Перенос веса тела с одной ноги на другую. Составление комбинаций.	2	
10	Разминка. Партерная гимнастика. Упражнения на гибкость. Растяжка. Отработка перестроений в танце «Микс».	2	
11	Разминка. Танцевальные импровизации. Отработка техники выполнения шине и «колесо» по диагонали. Составление танцевальных комбинаций.	2	
12	Разминка. Разучивание движений к хип-хопу, criss cross, степы.	2	
13	Разминка. Повторение и отработка танца «Микс»	2	
14	Разминка. Растяжка. Разучивание переворотов и комбинаций на полу.	2	
15	Разминка. Упражнения на устойчивость, на выворотность стоп. Батманы и прыжки по диагонали. Повторение танцев.	2	
16	Разминка. Растяжка. Разучивание движений к танцу хип-хоп. Работа по линиям.	2	
17	Разминка. Партерная гимнастика.	2	

	Отработка по диагонали прыжков stag sit, с прогибом через chasse.		
18	Разминка. Танцевальные комбинации по диагонали. Батманы, выпады, прыжки, шине, «колесо». Разучивание движений к танцу хип-хоп.	2	
19	Разминка. Партерная гимнастика. Упражнения на выворотность стоп, на гибкость. Растяжка. Разучивание движений к танцу хип-хоп.	2	
20	Разминка. Упражнения на укрепление мышц живота и спины. Работа в парах. Разучивание переворотов на полу к танцу хип-хоп в быстром темпе.	2	
21	Разминка. Комбинация прыжков по диагонали. Повторение танцев.	2	
22	Разминка. Движение корпусом и руками «волна» вверх, вниз, вправо и влево. Отработка элементов слайд и кач	2	
23	Разминка. Растяжка. Разучивание элемента gunning men. Отработка танца хип-хоп.	2	
24	Разминка. Батманы и прыжки по диагонали, шине, «колесо». «Мост», «полумост», перевороты назад и вперед.	2	
25	Разминка. Классический экзерсис. Отработка переходов из одной позиции в другую. Повторение и отработка танца «Хип-хоп».	2	

26	Разминка. Партерная гимнастика. Растяжка. Отработка шине и прыжков по диагонали.	2	
27	Разминка. Растяжка. Передвижение в пространстве в танце модерн: триплеты по диагонали, вращения и прыжки (летающие, комбинированные). Работа по подгруппам.	2	
28	Разминка. Танцевальные импровизации. Стойка на руках с опорой. Колесо. Отработка танца хип-хоп.	2	
29	Разминка. Упражнения на укрепление мышц живота и спины.	2	
30	Разминка. Упражнения для развития техники танца. Шине, «колесо», прыжки с прогибом и с прямой ногой в сторону.	2	
31	Разминка. Растяжка. Передвижение в пространстве в танце модерн: триплеты по диагонали, вращения и прыжки (летающие, комбинированные). Работа по подгруппам.	2	
32	Разминка. Отработка пируэтов, шине с закруткой рукой, рондатов и колес.	2	
33	Инструктаж по технике безопасности. Разминка. Разучивание движений к новому танцу. Движения рук, шине.	2	
34	Разминка. Выполнение упражнений для развития техники танца. Растяжка. Работа в парах.	2	

35	Разминка. Партерная гимнастика. Растяжка. Разучивание движений к танцу.	2	
36	Разминка. Упражнения на устойчивость, на выворотность стоп. Battement tendu, battement tendu jete на середине класса. Движения на коленях.	2	
37	Разминка. Упражнения на укрепление мышц, на координацию.	2	
38	Разминка. Выполнение упражнений для развития техники танца. Растяжка.	2	
39	Разминка. Движения со сменой направления, темпа. Кик в сторону, прыжки в хип-хопе. Перестроения и элементы в парах. Работа по подгруппам.	2	
40	Разминка. Партерная гимнастика. Растяжка. «Флажки»: техника выполнения.	2	
41	Разминка. Отработка изученных танцев. «Флажки»: техника выполнения.	2	
42	Разминка. Растяжка. Отработка прыжков на диагонали, разучивание прыжка с выбросом вперед.	2	
43	Разминка. Разучивание движений к танцу. Работа в парах.	2	
44	Разминка. Классический экзерсис. Просмотр танцев, работа над ошибками.	2	
45	Разминка. Растяжка. Триплеты по	2	

	диагонали, вращения и прыжки (летающие, комбинированные). Работа по подгруппам. Отработка комбинаций.		
46	Разминка. Классический экзерсис. Повторение танцев «Микс», «Журавли»	2	
47	Разминка. Отработка батманов и шине по диагонали.	2	
48	Разминка. Партерная гимнастика. Растяжка. Упражнения на укрепление мышц.	2	
49	Разминка. Классический экзерсис. Отработка шине, триплетов и пируэтов.	2	
50	Разминка. Танцевальные импровизации. Отработка танцев.	2	
51	Разминка. Партерная гимнастика. Растяжка. Отработка танца хип-хоп.	2	
52	Разминка. Диагональ. Отработка комбинаций.	2	
53	Разминка. Отработка движений. Соло, работа по подгруппам.	2	
54	Разминка. Танцевальные комбинации по диагонали. Повторение и отработка танцев.	2	
55	Разминка. Классический экзерсис. Отработка перестроений и перекатов в танце хип-хоп	2	
56	Разминка. Растяжка. Флажки, мосты, полумостики.	2	
57	Разминка. Партерная гимнастика.	2	

	Растяжка. Отработка шине и прыжков по диагонали.		
58	Разминка. Движения и прыжки с поворотом, с ускорением и замедлением темпа. Отработка изученных танцев.	2	
59	Разминка. Упражнения на гибкость. Прыжки с прогибом по диагонали.	2	
60	Разминка. Разучивание движений к танцу. Соло, работа по подгруппам.	2	
61	Разминка. Партерная гимнастика. Растяжка. Выпады и выбросы прямой ноги.	2	
62	Разминка. Повторение и отработка танца хип-хоп.	2	
63	Разминка. Растяжка. Отработка танца «Журавли»	2	
64	Разминка. Партерная гимнастика. Упражнения на гибкость. Отработка танца хип-хоп.	2	
65	Разминка. Растяжка. Отработка танца «Микс»	2	
66	Разминка. Растяжка. Отработка батманов, прыжков и шине по диагонали.	2	
67	Разминка. Отработка танцев для отчетного концерта.	2	
68	Разминка. Отработка танцев для отчетного концерта.	2	

8. Список литературы

Для педагогов:

1. Васильева Т.К. Секрет танца. - Санкт-Петербург: Диамант, 1997.
2. Выютский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. - Просвещение, 1991.
3. Назайкинский Е.В. Звуковой мир музыки. - М.: Музыка, 1988.
4. Смирнова М.В. Классический танец. - Выпуск 3. - М., 1988.
5. Смирнов М.А. Эмоциональный мир музыки. - М.: Музыка, 1990.
6. Браиловская Л.В. Самоучитель по танцам. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2003.
7. Под редакцией доцентов Ю.К.Гавардецкого и В.М.Смоленского «Спортивная гимнастика» Москва «Физкультура и спорт» 1998 год
8. Шишкина В.А. «Движение + движение» - Москва: «Просвещение», 1992.
9. Ильенко Л.П. «Интегрированный эстетический курс для начальной школы» - Москва, 2001

Для детей:

1. Михайлова М.А. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. - Ярославль, 2000
2. Фисанович.Т.М.Танцы. М.ООО «Издательство Апрель».2000.
3. Сюжетные танцы. Сборник танцев для детей. М.2003
4. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика». Сборник упражнений для детей. М.2002
5. Журнал «Балет» для детей. М.2008.