

Администрация города Сарова
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 2» города Сарова

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол от 31.10. 2023 г.
№ 1

УТВЕРЖДЕНА
Приказом от 31.08.2023 г. №
237/п

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА

Студия танца «Гармония»

Направленность - художественная
Возраст обучающихся 11-18 лет
Срок реализации программы 7 лет

Составитель:
Дудорова Ирина Игоревна,
педагог дополнительного
образования.

Электронный документ. Оригинал хранится в МБОУ Гимназии №2.

г. Саров

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3 стр.
2. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности	11 стр.
3. Формы подведения итогов реализации программы	17 стр
4. Учебно - тематический план	19 стр.
5. Содержание дополнительной общеразвивающей программы.....	37 стр.
6. Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы ...	43 стр.
7. Список литературы.....	63 стр

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность проблем художественной направленности обусловлена современным социальным заказом на образование и задачами художественного образования школьников, которые выдвигаются в концепции модернизации российского образования (Сетевая форма реализации образовательных программ в соответствии с Федеральным законом от 29.12. 2012 года № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ, п13,15). В соответствии с ФГОС ОО в ней подчеркивается важность художественного образования, использования познавательных и воспитательных возможностей предметов художественной направленности, формирующих у обучающихся творческие способности, чувство прекрасного, эстетический вкус, нравственность.

Среди множества форм художественного воспитания подрастающего поколения танец занимает особое место. Танцевальные занятия не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, дают гармоничное пластическое развитие.

Танец, 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» как составную часть орудия общества.

Программа Студии танца «Гармония» *по содержанию* имеет **художественную направленность** (Направленности дополнительных общеобразовательных программ определены приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. №1008 "Об утверждении Порядка организации в осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"), *по функциональному предназначению* является учебно-познавательной; *по форме организации* - студийной; *по времени реализации* – долгосрочной, а также является модифицированной.

Программа разработана на основе программ ФТСР (Федерации танцевального спорта России) и ОРТО (Общероссийской танцевальной организации) с учетом таких частных дисциплин, как психология спорта, теория и методика физической культуры, специальная педагогика, планирование и построение спортивно-педагогического процесса. При работе над программой использовались:

- «Методика преподавания народного танца», учебное пособие для ВУЗов под редакцией Г.П. Гусева. -М.: «Владос», 2017.
- Матяшина А. А. Образовательная программа «Путешествие в страну «Хореография».- В кн.: Фольклор. Музыка. Театр: Программы и конспекты занятий для педагогов дополнительного образования, работающих в школах. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2017.
- Пряхина О.В. Программа «Пластика движений».- Сб. Программы для учреждений дополнительного образования детей. Вып.2. – М.: ГОУЦРСДОД, 2017.

В программу включен передовой опыт обучения ритмике и тренировки спортсменов-танцоров в России и за рубежом, результаты научных исследований по вопросам подготовки юных спортсменов.

Новизна программы заключается в изучении не только основ спортивного бального танца, а также основ историко-бытового, эстрадного танца, гимнастики. В комплексном использовании трех методов: метода музыкального движения, метода хореокоррекции и методики партерного экзерсиса. Уделяется большое внимание индивидуально-личностным свойствам ребенка, что существенно влияет на стиль его поведения, деятельность, общение.

Задача творческого процесса состоит не в максимальном ускорении развития творческих способностей ребенка, а прежде всего в том, чтобы создать каждому ребенку все условия для наиболее полного раскрытия и реализации способностей.

Способствуя формированию культурно-нравственных ценностей детей, творческих умений и навыков, Программа является *общеразвивающей и образовательной*, т.к. полученные воспитанниками знания используются в их жизнедеятельности.

Данная Программа **актуальна** в связи с тем, что в последнее время национально-культурные традиции, которые являются источником формирования морально-этических норм и связывают народ с историческими корнями, требуют сохранения и развития.

Главная задача художественного образования в области танца заключается в том, чтобы научить ученика танцевать красиво, в свободной непринужденной манере, владеть ритмопластикой танца, помогающей быть искренним, привлекательным, непосредственным. Тогда и культура общения в танце станет естественной и необходимой нормой поведения, вне которой ученики не смогут реализовать свои лучшие личные качества. Поэтому данная программа направлена на формирование культуры, этических норм, укрепление физического развития ребенка.

Педагогическая целесообразность обусловлена важностью художественного образования, использованием познавательных и воспитательных возможностей занятий танцами, формирующих у обучающихся творческие способности, чувство прекрасного, эстетический вкус, нравственность. Кроме того, педагогическая целесообразность образовательной программы заключается в формировании чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе (общий танец), с одной стороны, и проявлении всего творческого потенциала при выполнении индивидуальных партий ребенка в коллективном постановочном процессе формирования танцевального номера, с другой стороны.

Исследования потребностей образовательной системы позволяет выявить противоречия образовательной системы:

- между компетентностью выпускника и требованиями рынка;
- между потребностями заказчиков к качеству образования выпускника и возможностями большинства образовательных учреждений соответствовать этим потребностям;
- между требованиями развивающегося общества к личности и слабой адаптацией выпускника в социуме;
- между необходимостью работать в условиях компетентностного обучения и недостаточной подготовкой педагогов работать в этих условиях;
- между требованиями образовательного стандарта, а также содержанием образовательных программ и ключевыми компетентностями школьника;
- между возможностями экономического развития образовательного учреждения и консерватизмом социальной среды;
- между выбором выпускником дальнейшего жизненного пути и реальной возможностью

дальнейшей профессиональной карьеры и обучения в вузе и другие.

Поэтому одна из наиболее острых проблем для подростков — это трудность в выборе профессии. В старшей школе в период подготовки к выпускным экзаменам неопределенность относительно будущей профессии увеличивает стресс у подростков, а в дальнейшем приводит к снижению у них учебной и трудовой мотивации, профессиональной некомпетентности и нереализованности. По данным Росстата, более 60% россиян работают не по специальности, 71% не довольны зарплатой и 45% не испытывают морального удовлетворения от работы, а деньги и время на освоение «нелюбимой профессии» безвозвратно потеряны.

В быстро меняющемся мире уже не существует единственно верного ответа на вопрос «Кем быть?». И в ходе жизненного пути сегодняшним подросткам предстоит поменять не одну профессию. Программа знакомит учащихся с профессиями танцора, постановщика танцев и помогает самоопределиться в этих профессиях.

Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в *принципах, методах и формах* обучения:

- принцип опоры на возрастные и индивидуальные особенности учеников.
- принцип движения от простого к сложному как постепенное усложнение инструктивного материала, упражнений, элементов классического, народного, бального танца.
- принцип доступности, который требует, чтобы перед учеником ставились посильные задачи. В противном случае у занимающихся снижается интерес к занятиям, при этом, однако необходимо приучать учеников к преодолению трудностей. От преподавателя требуется постоянное и тщательное изучение способностей учеников, их возможностей в освоении конкретных элементов.
- принцип систематичности, и последовательности который предусматривает разучивание танцевальных элементов, регулярное совершенствование техники элементов и изучение новых элементов для расширения активного арсенала приемов,
- чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности учеников
- создание ситуации успеха.

Личностно-ориентированный, интегрированный и культурологический подходы к образованию позволяют реализовать концепцию настоящей программы в полном объеме и добиться стабильных позитивных результатов.

Комплексно-целевой подход к образовательному процессу предполагает:

- дифференцированный подбор основных средств обучения и воспитания;
- демократический стиль общения и творческое сотрудничество педагога и учащегося;
- достижение заданных результатов на разных уровнях позволит интенсифицировать получение качественных результатов юных танцоров.

Цель данной Программы: эстетическое развитие воспитанников в процессе изучения основ танцевального искусства и развитие творческого потенциала ребенка, создание условий для личностного и профессионального самоопределения воспитанников.

В результате изучения курса программы реализуются следующие **задачи**:

Обучающие

Художественное просвещение детей, привитие им интереса к искусству танца;

Формирование необходимых исполнительских знаний, умений и навыков;

Формирование знаний о здоровом образе жизни: сохранения здоровья, режим дня, гигиена.

Воспитательные

Воспитание внимания, дисциплинированности, воли, самостоятельности;

Воспитание чувства дружбы, товарищества и взаимовыручки в сотрудничестве;

Формирование нравственных представлений.

Развивающие

Развитие творческих способностей обучающихся;

Развитие умений коллективной и творческой деятельности;

Развитие эмоционально-волевых качеств.

Разработанная программа дает ученикам знания, умения и навыки, которые образуют прочный фундамент для дальнейшего обучения, готовит детей к самореализации в жизнедеятельности.

Отличительная особенность данной образовательной программы от уже существующих в этой области заключается в том, что в программе *расширено изучение танцевальных направлений*. В структуру программы входят несколько образовательных блоков: теория, практика, проект.

Обучение детей и подростков ритмике, спортивным бальным танцам, гимнастике, основам хореографии, пластики осуществляется с учетом нормативов массового спорта. Развивается координация движений, понимание музыки, владение своим телом. Прививаются навыки социального общения, этикета, культуры общения и поведения. Ребенок на всех уровнях - от первого к одиннадцатому классу - становится вовлеченным в продуктивную творческую деятельность, где он выступает, с одной стороны, в качестве исполнителя, а с другой (на более высоких ступенях) - художника, композитора, режиссера, автора танца в целом.

Ступени (этапы) обучения:

1. *Азбука музыкального движения* – освоение азов ритмики, азбуки классического танца, несложных элементов историко-бытовых и бальных танцев, а также народного танца.

2. *Первые шаги*- совершенствование полученных знаний, продолжение изучения репертуара историко-бытовых и массовых бальных танцев, изучение и исполнение народных танцев, знакомство с современными танцевальными направлениями. Продолжается начатая на первом

этапе работа по развитию актерского мастерства и воспитанию способности к танцевально-музыкальной импровизации.

3. *Спортивные надежды.* Третий этап предполагает специализированные занятия для детей, проявивших определенные способности к танцу. Совершенствуя свои знания в избранном жанре, дети активно осваивают репертуар спортивных бальных танцев, изучают специализированную литературу, используют видеоматериалы, совершенствуют исполнительское мастерство.

Содержание курса объединено в 4 *тематических модуля* (Приложение1), каждый из которых реализует отдельную задачу:

- Сформировать устойчивый интерес к танцу
- Дать на каждой ступени комплекс знаний и умений по искусству танца с учетом индивидуальных способностей ребенка
- Сформировать музыкальную культуру
- Развить творческие способности
- Закрепить полученные навыки в концертной деятельности
- Развить физически и укрепить здоровье

Все образовательные блоки предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно-практического опыта. Практические задания способствуют развитию у детей творческих способностей, умению создавать яркие авторские танцевальные композиции.

Программа сориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание танцевальной культуры и привития начальных навыков в искусстве танца. Программа содержит необходимый минимум тренировочных упражнений и танцевальных движений, способствующих гармоничному развитию танцевальных способностей учащихся.

Методика, описанная в данной программе, призвана воздействовать на танцевальную культуру учеников средствами бальной хореографии, приобщить детей к конкурсной, профессиональной атмосфере бального танца, помочь учащимся понять элегантность, красоту танца, обрести свой стиль

Для успешной реализации программы используются следующие *методы* обучения:

- *ознакомление* - создание общего предварительного представления, об элементе, которое лежит в основе сознательного освоения любого двигательного действия. В результате первичных сведений о новом элементе (форме, амплитуде, направлении приложения усилия, позиции) и двигательного навыка, накопленного в памяти ученика, устанавливаются общие связи, обеспечивающие построение исходной программы предстоящих двигательных действий.
- *разучивание, закрепление навыка* - непосредственное овладение основами техники выполнения элемента. На данном этапе в результате активной совместной работы учителя и ученика уточняются представления о динамике движения, осуществляется закрепление двигательного навыка, осуществляется связь с предыдущими изученными движениями.

- *метод наглядности*, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов: (личная демонстрация приемов, видео- и фотоматериалы, словесное описание нового приема со ссылкой на ранее изученные, использование тренажеров и имитаторов и т.д.)
- *совершенствование техники* - На данном этапе осуществляется твердое усвоение двигательного навыка, умение выполнять движения ритмически верно, в том числе в паре.

Такие *методические приемы*, как «забегание вперед», «возвращение к пройденному» придают объемность последовательному усвоению материала данной программы.

Возраст детей участвующих в реализации программы от 11 до 18 лет.

Характеристика обучающихся по программе детей:

- 1 год обучения – одна группа численностью 12-14 человек.
- 2 год обучения – одна группа численностью 12-14 человек.
- 3 год обучения – одна группа численностью 10-12 человек
- 4 год обучения – одна группа численностью 8-10 человек
- 5 год обучения – одна группа численностью 8 человек
- 6 год обучения – одна группа численностью 8 человек
- 7 год обучения – одна группа численностью 8 человек

Условия реализации программы в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.3172-14 в части определения рекомендуемого режима занятий. Требованиям к обеспечению безопасности обучающихся согласно нормативно-инструктивным документам Министерства образования РФ..

Срок реализации Программы 7 лет.

- 1 год – «Азбука музыкального движения»
- 2 год – « Первые шаги»
- 3 год – «Первые шаги»
- 4 год - « Спортивные надежды»
- 5 год - « Спортивные надежды»
- 6 год - « Спортивные надежды»
- 7 год - « Спортивные надежды»

Условия реализации программы в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.3172-14 в части определения рекомендуемого режима занятий.

требованиям к обеспечению безопасности обучающихся согласно нормативно-инструктивным документам Министерства образования РФ..

В процессе реализации Программы используются следующие **формы организации занятий**:

Занятие-объяснение

Занятие - путешествие

Дискуссия

Тестирование

Занятие-игра

Защита творческих работ

Экскурсии

Викторина

Конкурсная программа

Итоговые занятия

При проведении занятий учитывается:

Уровень знаний, умений и навыков обучающихся, их индивидуальные особенности;

Самостоятельность ребенка; Особенности мышления.

Режим занятий.

Продолжительность и численность занятий для детей определяется следующим образом:

Первый год обучения (7 – 8 лет) по 1 академическому часу (40-45 мин.) 2 раза в неделю;

Второй год обучения (8 – 9 лет)) по 1 академическому часу (40-45 мин.) 2 раза в неделю;

Третий год обучения (9 – 10 лет) по 2 академических часа (90 мин. с перерывом 10 мин.) в неделю;

Четвертый год обучения (11- 12лет) по 2 академических часа (90 мин. с перерывом 10 мин.) в неделю;

Пятый год обучения (13-14 лет) по 2 академических часа (90 мин. с перерывом 10 мин.) в неделю;

Шестой, седьмой год обучения (15 – 18лет) по 2 академических часа (90 мин. с перерывом 10 мин.) в неделю;

Перерыв между занятиями должен составлять не менее 10-15 мин.

Учитывая особенности и содержание работы учебной группы, исходя из педагогической целесообразности, педагог может проводить занятия со всем составом учебной группы, по подгруппам и индивидуально.

Ожидаемые результаты

К концу обучения по данной Программе обучающиеся должны *знать*:

- Основы хореографической грамотности;
- Правила самостоятельной и коллективной работы;
- Стилиевые особенности хореографии;
- Базовые фигуры бального танца.

уметь:

- Сочинять танцевальные этюды, сюжетные и бессюжетные танцы;
- Грамотно работать с музыкальным материалом;
- Правильно исполнять базовые фигуры бального танца;
- Использовать полученные знания, умения и навыки в повседневной жизнедеятельности.

Личностные – развитие социально и личностно значимых качеств, индивидуально-личностных позиций, ценностных ориентиров, межличностного общения, обеспечивающих успешность совместной деятельности.

Метапредметные – результатом изучения Программы является освоение обучающимися универсальных способов деятельности, применимых как в рамках образовательного процесса, так и в реальных жизненных ситуациях.

Предметные – формирование навыков работы в области хореографии, применения приемов и методов работы по Программе, воспитание основ культуры труда, приобретение опыта творческой и проектной деятельности.

В ходе реализации Программы используются различные виды и формы контроля.

Виды и формы контроля, мониторинг обучающихся:

Входной контроль (начальная диагностика) – собеседование, анкетирование;

Текущий контроль – беседа в форме «вопрос-ответ», беседы с элементами викторины, конкурсные программы, контрольные задания, тестирование;

Итоговый контроль (промежуточная аттестация) – зачетная работа по теме, участие в районных, областных и всероссийских конкурсах, защита творческих проектов;

Тематический;
Предварительный;
Устный;
Письменный;
Фронтальный;
Индивидуальный.

Формы промежуточной аттестации при реализации программы

Участие в конкурсах
Участие в концертах
Защита творческих работ и проектов

Фиксирование результатов

Результаты аттестаций, прохождение сборов и семинаров, а также присвоения спортивных разрядов и званий Единой спортивной классификации отражаются в классификационных книжках и других внутренних учетных документах.

2. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

1 год обучения

«Азбука музыкального движения»

Цель: формирование основных теоретических знаний и танцевальных умений и навыков на основе овладения программным материалом.

Задачи:

Обучающие

- формирование элементарных знаний и умений (основная терминология, базовые движения и элементы);
- художественное просвещение в области хореографии;
- формирование знаний о здоровом образе жизни (режим дня, питание, физическая культура, гигиена).

Воспитательные

- приобщение обучающихся к народной культуре и традициям;
- формирование внимания, чувства коллективизма, целеустремленности, трудолюбия;
- формирование эстетического вкуса.

Развивающие

- развитие общей физической подготовки (силы, выносливости, ловкости);
- развитие танцевальных данных (выворотности, гибкости, прыжка, шага, устойчивости координации);
- развитие ритмичности, музыкальности, артистичности и эмоциональной выразительности.

Предполагаемые результаты первого года обучения.

В конце первого года обучения обучающиеся должны:

Знать :

- танцевальную терминологию, применяющуюся при изучении материала (опорная нога, работающая нога, шаг ногой и шаг на ногу, и т.п.);
- основные понятия: позиции и положения рук, ног; линия танца и др.
- правила техники безопасности;

- правила взаимодействия в коллективе.

Уметь:

- выполнять начальные упражнения по позициям в темпе и ритме музыки;
- ориентироваться в пространстве;
- Выполнять элементы танцев с перестроением.

Навыки: выполнять четко и правильно элементы и упражнения танцев самостоятельно и с помощью педагога.

2 год обучения

«Первые шаги»

Цель: углубление и систематизация основных знаний и совершенствование практических умений и навыков обучающихся.

Задачи:

Обучающие

- формирование специальных знаний и умений по курсу;
- художественное просвещение в области хореографии;
- формирование знаний о характерных особенностях национальных танцев.

Воспитательные

- приобщение учащихся к народной культуре и традициям;
- формирование внимания, чувства коллективизма, целеустремленности, трудолюбия;
- формирование эстетического вкуса.

Развивающие

- Развитие общей физической подготовки (силы, выносливости, ловкости);
- Развитие танцевальных данных (выворотности, гибкости, прыжка, танцевального шага, устойчивости, координации);
- Развитие ритмичности, музыкальности, артистичности и эмоциональной выразительности.

Предполагаемые результаты второго года обучения

В конце второго года обучения обучающиеся должны:

Знать:

- отличительные особенности танцев (народных, балльных, историко-бытовых);
- основные танцевальные движения и комбинации танцев (народных, балльных, историко-бытовых);

Уметь:

- самостоятельно исполнять движения и комбинации танцев;
- передавать эмоциональную окраску композиции танца;
- соотносить свои движения с услышанной музыкой;

Навыки: выполнять четко и правильно элементы и упражнения танцев самостоятельно или после предварительного инструктажа.

3 год обучения «Первые шаги»

Цель: развитие творческой деятельности одаренных детей и активизация внутреннего потенциала личности воспитанников.

Задачи:

Обучающие:

- совершенствование исполнительского мастерства учащихся;
- формирование навыков постановочной работы;
- формирование знаний, умений и навыков исполнения танцев в танцевальных коллективах и сольно.

Воспитательные

- формирование потребности в дальнейшем повышении профессионального мастерства и применении практических навыков;
- приобщение к культурным ценностям и сохранению традиций своего народа;
- воспитание адекватной самооценки.

Развивающие

- развитие умений коллективной и индивидуальной творческой деятельности обучающихся;
- развитие творческого восприятия и мышления;
- развитие творческой активности.

Предполагаемые результаты 3 года обучения

В конце третьего года обучения обучающиеся должны

Знать

- основные композиционные принципы построения танца;
- последовательность построения композиции танца;
- правила коллективной и самостоятельной творческой деятельности.

Уметь:

- исполнять основные сюжеты танцев;
- создавать простые музыкально-двигательные образы и сюжетно-тематические картины;
- анализировать работу коллектива и каждого обучающегося;
- взаимодействовать в коллективе;
- самовыражаться в творческом процессе.

Навыки: самостоятельно исполнять упражнения у станка и на середине зала;

- создавать простейшие композиции с комбинированием изученных движений танцев;
- сопоставлять, сравнивать, анализировать и творчески подходить к выполнению задач и упражнений;

Использовать полученные знания в процессе жизни.

4 год обучения «Спортивные надежды»

Цель: обучение в избранном жанре танцевального искусства и овладение учащимися специальными знаниями и навыками двигательной активности, развивающими гибкость,

выносливость, быстроту и координацию движений, способствующими успешному освоению технически сложных движений.

Задачи: Обучающие: совершенствование исполнительского мастерства учащихся;

- обучение приемам правильного дыхания;
- обучение комплексу упражнений, способствующих развитию двигательного аппарата;
- изучение программы массового спорта;
- формирование навыков проекта постановочной работы;
- формирование знаний, умений и навыков исполнения танцев в танцевальных коллективах и сольно.

Воспитательные формирование потребности в дальнейшем повышении мастерства и применении практических навыков;

- приобщение к культурным ценностям и сохранению традиций своего народа;
- воспитание адекватной самооценки.

Развивающие развитие умений коллективной и индивидуальной творческой деятельности обучающихся;

- развитие творческого восприятия и мышления;
- развитие творческой активности.

Предполагаемые результаты 4 года обучения

В конце четвертого года обучения обучающиеся должны

Знать

- основные композиционные принципы построения танца;
- последовательность построения композиции танца;
- танцы медленный вальс, квик - степ, самба, ча-ча-ча;
- правила коллективной и самостоятельной творческой деятельности.

Уметь: исполнять основные фигуры балльных танцев;

- создавать музыкально-двигательные образы и сюжетно-тематические картины;
- анализировать работу коллектива и каждого обучающегося;
- исполнять танцы на конкурсах по массовому спорту;

Навыки: самостоятельно исполнять упражнения у станка и на середине зала;

- создавать простейшие композиции с комбинированием изученных движений танцев;
- сопоставлять, сравнивать, анализировать и творчески подходить к выполнению задач и упражнений;

Использовать полученные знания в процессе жизнедеятельности.

5 год обучения

«Спортивные надежды»

Цель: Обучение и овладение учащимися специальными знаниями и навыками двигательной активности, развивающими гибкость и выносливость.

Задачи

Обучающие:

- совершенствование исполнительского мастерства учащихся;
- повышение класса мастерства;
- совершенствование навыков постановочной работы;
- совершенствование навыков исполнения танцев в танцевальных коллективах и сольно.

Воспитательные

- формирование потребности в дальнейшем повышении профессионального мастерства и применении практических навыков;
- обогащение словарного запаса учащихся в области специальных знаний;
- приобщение к культурным ценностям и сохранению традиций своего народа;
- воспитание организованности, дисциплинированности, аккуратности.

Развивающие

- развитие координации, укрепление общефизического состояния;
- развитие творческого восприятия и мышления;
- развитие чувства ритма за счет усложнения и разнообразия ритмического рисунка.

Предполагаемые результаты 5 года обучения

В конце пятого года обучения обучающиеся должны

Знать основные композиционные принципы построения танца;

- последовательность построения композиции танца;
- программу «Д» класса
- правила коллективной и самостоятельной творческой деятельности.

Уметь: исполнять танцы программы «Д» класса;

- создавать музыкально-двигательные образы и сюжетно-тематические картины;
- анализировать работу коллектива и каждого обучающегося;
- взаимодействовать в коллективе;
- самовыражаться в творческом процессе.

Навыки: самостоятельно исполнять упражнения у станка и на середине зала;

- создавать простейшие композиции с комбинированием изученных движений танцев;
- сопоставлять, сравнивать, анализировать и творчески подходить к выполнению задач и упражнений;

Использовать полученные знания в процессе жизнедеятельности.

6 год обучения

«Спортивные надежды»

Цель: развитие творческой деятельности одаренных детей и активизация внутреннего потенциала личности воспитанников.

Задачи Обучающие:

- совершенствование исполнительского мастерства обучающихся;
- формирование навыков постановочной работы;
- формирование знаний, умений и навыков исполнения танцев в танцевальных коллективах и сольно.

Воспитательные

- формирование потребности в дальнейшем повышении профессионального мастерства и применении практических навыков;
- приобщение к культурным ценностям и сохранению традиций своего народа;
- воспитание адекватной самооценки.

Развивающие

- развитие умений коллективной и индивидуальной творческой деятельности обучающихся;
- развитие творческого восприятия и мышления;
- развитие творческой активности.

Предполагаемые результаты 6 года обучения

В конце шестого года обучения обучающиеся должны

Знать

- основные композиционные принципы построения танца;
- последовательность построения композиции танца;
- правила коллективной и самостоятельной творческой деятельности.

Уметь:

- исполнять основные сюжеты танцев;
- создавать простые музыкально-двигательные образы и сюжетно-тематические картины;
- анализировать работу коллектива и каждого обучающегося;
- взаимодействовать в коллективе;
- самовыражаться в творческом процессе.

Навыки: самостоятельно исполнять упражнения у станка и на середине зала;

- создавать простейшие композиции с комбинированием изученных движений танцев;
- сопоставлять, сравнивать, анализировать и творчески подходить к выполнению задач и упражнений;

Использовать полученные знания в процессе жизнедеятельности

7 год обучения

«Спортивные надежды»

Цель: развитие творческой деятельности одаренных детей и активизация внутреннего потенциала личности воспитанников.

Задачи

Обучающие:

- совершенствование исполнительского мастерства обучающихся;
- формирование навыков постановочной работы;
- формирование знаний, умений и навыков исполнения танцев в танцевальных коллективах и сольно.

Воспитательные

- формирование потребности в дальнейшем повышении профессионального мастерства и применении практических навыков;
- приобщение к культурным ценностям и сохранению традиций своего народа;
- воспитание адекватной самооценки.

Развивающие

- развитие умений коллективной и индивидуальной творческой деятельности обучающихся;
- развитие творческого восприятия и мышления;
- развитие творческой активности.

Предполагаемые результаты 7 года обучения

В конце шестого года обучения обучающиеся должны

Знать

- основные композиционные принципы построения танца;
- последовательность построения композиции танца;
- правила коллективной и самостоятельной творческой деятельности.

Уметь:

- исполнять основные сюжеты танцев;
- создавать простые музыкально-двигательные образы и сюжетно-тематические картины;
- анализировать работу коллектива и каждого обучающегося;

- взаимодействовать в коллективе;
- самовыражаться в творческом процессе.

Навыки: самостоятельно исполнять упражнения у станка и на середине зала;

- создавать простейшие композиции с комбинированием изученных движений танцев;
- сопоставлять, сравнивать, анализировать и творчески подходить к выполнению задач и упражнений;

3.Формы подведения итогов реализации программы

1. Основные понятия.

Теория

- История танца.
- Виды танца.
- Термины хореографии.
- Названия движений и упражнений в хореографии.

Практика

- Выявление у детей анатомо-физиологических и психологических особенностей.
- Танцевально-игровое занятие
- Позиции и положения рук и ног, переход от одной позиции к другой.
- Контролируемые и ритмичные перемещения. Пространство.
- Упражнения для развития тела.
- Начальный мониторинг знаний обучающихся.

2. Ритмика, музыкальное движение и развитие эмоциональной выразительности.

Теория

- Метроритм. Основы музыкальной грамоты.
- Средства пластического искусства.

Практика

- Основы ритмического движения.
- «Контактные» звуки тела и ритмы.
- Ритмические упражнения.
- Основы актерского мастерства.
- Упражнения на развитие актерской выразительности.
- Повторение и закрепление пройденного материала.

3.Хореографическая азбука.

Теория

- Правила выполнения упражнений у станка.
- Значение занятий у станка.
- Правила оказания ПМП при травмах и самомассаж.

Практика

- Позиции и положения рук, ног, головы, корпуса.
- Упражнения для развития рук и ног.
- Наклоны и повороты (голова, корпус).
- Элементы классического танца: battement, releve, sauté, port de bras.
- Упражнения на устойчивость.

4. Занятия на середине зала.

Теория

Правила выполнения упражнений на середине зала

Практика

- Шаги, бег.

- Прыжки, подскоки.
- Элементы детского танца: построения, перестроения, переходы, подражательные и игровые элементы танца.
- Элементы русского народного танца.
- Элементы историко-бытового танца.
- Элементы балльного танца.

5. Постановочно-репетиционная работа.

- Соединение ранее изученных движений в танцевальные композиции.
- Танцевальные этюды.
- Развитие исполнительского мастерства и артистизма.

6. Волебство танца.

- Мониторинг знаний, приобретённых за время обучения.
- Контрольные занятия и выступления.

Учебно - тематический план

Тематическое планирование 1 год обучения «Азбука музыкального движения» 34 часа (1 час в неделю)

№ занятия	тема	Кол-во часов	Планируемые результаты				Часы	
			Понятия	Предметные результаты	Универсальные учебные действия	Личностные результаты	Теория	Практика
1.Классический экзерсис			Виды Музыкальных размеров: 2/4, 3/4, 4/4. Позиции рук (1,2,3) Позиции ног (5 и 4) Demi-plie (3/4) Releve (2/4) или (3/4) Простые повороты Battement tendu (2/4) Releve (2/4) или (3/4) Позиции рук и ног. Закрытое положение рук в паре. Открытое положение Противоположное положение Дорожка вперёд и назад по одному Правый поворот (первая половина).	<i>знать:</i> Основы хореографической грамотности; Правила самостоятельной и коллективной работы; Стилиевые особенности хореографии; Базовые фигуры бального танца. <i>уметь:</i> Сочинять танцевальные этюды, сюжетные и бессюжетные танцы; Грамотно работать с музыкальным материалом; Правильно исполнять базовые фигуры	Постановка рук подготовительная, 1, 2, 3 позиции. Позиции ног - 1, 2, 3. Plie – складывание, сгибание, приседание. Изучается demi plie 1,3 позициям. Музыкальный 4andante. Battement tendu simple – движения, вырабатывающие натянность всей ноги в колене, подъёме, пальцах, развивающие силу и эластичность ног (изучается по 1 позиции вначале в сторону, вперёд, затем назад). Музыкальный размер - 2/4, темп – moderato (Приложение 1, 2). Тренинг. Упражнения по	1.Формирование мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности. 2.Самостоятельно определять и высказывать самые простые, общие для всех людей правила поведения при совместной работе и сотрудничестве (этические нормы) 3.Развитие социально и личностно значимых качеств, индивидуально-личностных позиций, ценностных ориентиров, межличностного общения,		
1	1.1.Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1					1	
2-3	1.2.Основные понятия классического экзерсиса	2					1	1
4-5	1.3. Основные позиции, положения.	2					1	1
6-7	1.4.Классический экзерсис в характере народных танцев	2					1	1
2.Хореографическая азбука								

8-9	Постановка корпуса. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов.	2		бального танца; Использовать полученные знания, умения и навыки в повседневной жизнедеятельности.	всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой, включения шагов в различных направлениях, plie и подключения к работе других уровней. Исходная позиция (если не указывается специально) – ноги на ширине плеч, стопы параллельно друг другу. Система упражнений, направленная на развитие музыкального слуха: прослушивание различных ритмов и мелодий, хлопки под музыку, игра	обеспечивающих успешность совместной деятельности. 4. Оценивать жизненные ситуации с точки зрения собственных ощущений, соотносить их с общепринятыми нормами и ценностями; оценивать (поступки) в предложенных ситуациях, отмечать конкретные поступки, которые можно характеризовать как хорошие или плохие 5. Принимать другие мнения и высказывания, уважительно относиться к ним 6. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных задач	1	1
10-11	Упражнения на развитие эластичности мышц. Постановка шага и выворотности .	2					1	1
3.Партер								
12-14	2.1.Элементы народного танца	3					1	2
15-17	2.2.Элементы историко-бытового и бального танца	3					1	2
18-20	2.3.Элементы джаз - танца и современных танцевальных стилей	3					1	2
4.Постановочно-репетиционная работа								
21-23	3.1.Постановка танцевальных номеров на основе изученных элементов.	3					1	2

24-26	3.2.Отработка композиции танцев	3					1	2
27-30	3.3 Повышение уровня исполнительского мастерства и эмоциональной выразительности	4					2	2
5. Волшебство танца								
31-32	4.1. Диагностика УУД приобретенных за 1 год обучения.	2					2	
33-34	4.2. Контрольные занятия и выступления.	2					1	1

Тематическое планирование 2 года обучения «Первые шаги» 34 часа (1 час в неделю)

№ занятия	тема	Кол-во часов	Планируемые результаты				Часы	
			Понятия	Предметные результаты	Универсальные учебные действия	Личностные результаты	Теория	Практика
1.Классический экзерсис			Позиции ног (5 и 4) Позиции рук (1,2,3) Demi-plie (3/4) Battement tendu (2/4) Battement tendu (2/4) Releve (2/4) или (3/4) Закрытое положение рук в паре. Дорожка вперёд и назад по одному и в паре.	Знать отличительные особенности танцев (народных, бальных, историко-бытовых); основные танцевальные движения и комбинации танцев (народных, бальных, историко-бытовых);	Выполнение элементов в темпе и характере народных танцев Элементы историко-бытового танца. Элементы бального танца. Элементы джаз - танца и современных танцевальных стилей.	1. Строить понятные для партнера высказывания, т.е. владеть вербальными и невербальными средствами общения. 2. Понимать относительность оценок, выборов, совершаемых людьми. 3. Уметь обосновывать и		
1	1.1.Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1					1	
2-3	1.2.Основные понятия классического экзерсиса	2					1	1

4-5	1.3. Основные позиции, положения.	2	Вальсовый поворот. Правый поворот Левый поворот Самба-ход вперёд. Основной ход самбы	самостоятельно исполнять движения и комбинации танцев; передавать эмоциональную окраску композиции танца; соотносить свои движения с услышанной музыкой; выполнять четко и правильно элементы и упражнения танцев самостоятельно или после предварительного инструктажа.	Соединение ранее изученных движений в танцевальные композиции. Создание музыкально- двигательных образов и сюжетно-тематических картин.	доказывать свою точку зрения. 4. Уметь задавать вопросы. 5. Умение слушать собеседника. 6. Уметь позитивно относиться к процессу общения в танце. 7.Формирование ориентации на партнёра, его высказывания, поведение. 8.Эмоциональные состояние и переживания; уважение интересов партнёра; вести диалог, танцевать в паре. 9.Знакомство обучающихся с культурой, историей и традициями других народов и мировой культурой создаёт необходимые условия для формирования личностных универсальных действий — формирования гражданской идентичности личности, доброжелательного отношения, уважения и толерантности к другим странам и народам, компетентности в 1межкультурном диалоге.	1	1
6-7	1.4.Классический экзерсис в характере народных танцев	2					1	1
2.Партер								
8-10	2.1.Элементы народного танца	3					1	2
11-13	2.2.Элементы историко- бытового и бального танца	3					1	2
14-16	2.3.Элементы джаз - танца и современных танцевальных стилей	3					1	2
3.Постановочно-репетиционная работа								
17-19	3.1.Постановка танцевальных номеров на основе изученных элементов.	3					1	2
20-22	3.2.Отработка композиции танцев	3					1	2

23-28	3.3 Повышение уровня исполнительского мастерства и эмоциональной выразительности	6					2	4
4. Волшебство танца								
29-30	4.1. Диагностика УУД приобретенных за 2 год обучения.	2					2	
31-34	4.2. Контрольные занятия и выступления.	4					1	3

Тематическое планирование 3 года обучения «Первые шаги» 68 часа (2 часа в неделю)

Тема: Театральное искусство. Основы балета. Темы «Первые шаги» 66 часов (2 часа в неделю)								
№ занятия	тема	Кол-во часов	Планируемые результаты				Часы	
			Понятия	Предметные результаты	Универсальные учебные действия	Личностные результаты	Теория	Практика
Классический балет			основные композиционные принципы построения танца; последовательность правила коллективной и самостоятельной творческой деятельности. исполнять основные сюжеты танцев; создавать простые музыкально-двигательные образы и сюжетно-	Названия, счет, ритм базовых фигур танцев исполняемых на конкурсах по"Е" и «Д» классам .Элементы русского народного танца Элементы историко-	1. Положительное отношение к школе. 2. Чувство необходимости учения. 3. Адекватное представление о школе. 4. Предпочтение коллективным занятиям	1. Строить понятные для партнера высказывания, т.е. владеть вербальными и невербальными средствами общения. 2. Понимать относительность оценок, выборов, совершаемых людьми. 3. Уметь обосновывать и		
1.	1. Классический экзерсис Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1					1	
2	2. Повтор изученного за 2 год обучения	1					1	

3	3. Развитие исполнительского мастерства;	1	тематические картины; самостоятельно исполнять упражнения у станка и на середине зала; создавать простейшие композиции с комбинированием изученных движений танцев; сопоставлять, сравнивать, анализировать и творчески подходить к выполнению задач и упражнений;	бытовых танцев Элементы джаз - танца Современные танцевальные стили	индивидуальным занятиям 5. Способность адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении, связывая успехи с усилиями, трудолюбием. 6. знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение; 7. установка на здоровый образ жизни; 8. чувство прекрасного и этические чувства на основе знакомства с мировой и художественной культурой; 9. эмпатия как понимание чувства других людей и сопереживание им; 10.- разрешение конфликтов – выявление проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация; 11. - управление поведением партнера – контроль, коррекция и оценка его действий;	доказывать свою точку зрения. 4. Уметь задавать вопросы. 5. Умение слушать собеседника. 6. Уметь позитивно относиться к процессу общения. 7. Способность строить понятные для собеседника высказывания. 8. Умение с помощью вопросов получать необходимые сведения от партнера по деятельности. 9. Рефлексия своих действий (полное отображение предметного содержания и условий осуществляемых действий).		1
Народно-сценический экзерсис								
4-5	1.Элементы характерные для народно-сценического экзерсиса	2					1	1
6-7	2.Комбинации элементов	2					1	1
Спортивный бальный танец «Е» класс и фигуры «Д» класса								
8-12	1 Медленный вальс	5					2	3
13-17	2.Танго	5					2	3
18-22	3.Венский вальс	5					2	3
23-27	5.Быстрый фокстрот	5					2	3
28-31	6.Самба	5					2	3
32-35	7.Ча-ча	5					2	3
36-39	8.Румба	5					2	3
44-47	10.Джайв	5					2	3

Партер				12. - умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;			
48-49	1.Элементы народного танца	2				1	1
50	2. Элементы историко-бытового танца	2				1	1
51	3.Элементы джаз - танца и современных танцевальных стилей.	2				1	1
Постановочно-репетиционная работа							
52-54	.1. Постановка танцев на основе изученных элементов	3				1	2
55-57	2. Отработка элементов танцев	3				1	2
58-61	3. Повышение уровня исполнительского мастерства	2				1	1
Волшебство танца							
62	1. Анализ достигнутых результатов Диагностика УУД приобретенных за 3 год обучения.	1				1	
62-68	2. Контрольные занятия и выступления на концертах и конкурсах по «Е» классу	6				1	5

Тематическое планирование 4 года обучения «Спортивные надежды » 68 часа (2 часа в неделю)

№ занятия	тема	Кол-во часов	Планируемые результаты				Часы	
			Понятия	Предметные результаты	Универсальные учебные действия	Личностные результаты	Теория	Практика
	Классический балет – высшая форма профессионального мастерства		основные композиционные принципы построения танца; последовательность правила коллективной и самостоятельной творческой деятельности. исполнять основные сюжеты танцев; создавать простые музыкально-двигательные образы и сюжетно-тематические картины; самостоятельно исполнять упражнения у станка и на середине зала; создавать простейшие композиции с комбинированием изученных движений танцев; сопоставлять, сравнивать, анализировать и творчески подходить к выполнению задач	Названия, счет, ритм базовых фигур танцев исполняемых на конкурсах по массовому спорту, "Е" и «Д» классам Элементы русского народного танца Элементы историко-бытовых танцев Элементы джаз - танца Современные танцевальные стили	1. Положительное отношение к школе. 2. Чувство необходимости учения. 3. Адекватное представление о школе. 4. Предпочтение коллективным занятиям индивидуальным занятиям 5. Способность адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении, связывая успехи с усилиями, трудолюбием. 6. знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение; 7. установка на здоровый образ жизни; 8. чувство прекрасного и этические чувства на основе знакомства с мировой и художественной культурой; 9. эмпатия как понимание чувства других людей и сопереживание им;	1. Строить понятные для партнера высказывания, т.е. владеть вербальными и невербальными средствами общения. 2. Понимать относительность оценок, выборов, совершаемых людьми. 3. Уметь обосновывать и доказывать свою точку зрения. 4. Уметь задавать вопросы. 5. Умение слушать собеседника. 6. Уметь позитивно относиться к процессу общения. 7. Способность строить понятные для собеседника высказывания.		
1.	1Классический экзерсис Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1					1	
2-4	2. Повтор изученного за 3 год обучения	3					1	2
5-7	3. Развитие исполнительского мастерства;	3					1	2
	Спортивный бальный танец по массовому спорту, «Е» и «Д» класс							
8-12	1 Медленный вальс	5					2	3
13-17	2.Танго	5					2	3
18-22	3.Венский вальс	5					2	3
23-27	5.Быстрый фокстрот	5					2	3
28-31	6.Самба	5					2	3

32-35	7.Ча-ча	5	и упражнений;		10.- разрешение конфликтов – выявление проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация; 11. - управление поведением партнера – контроль, коррекция и оценка его действий; 12. - умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;	8. Умение с помощью вопросов получать необходимые сведения от партнера по деятельности. 9. Рефлексия своих действий (полное отображение предметного содержания и условий осуществляемых действий).	2	3
36-39	8.Румба	5					2	3
44-47	10.Джайв	5					2	3
Партер								
48-49	1.Элементы народного танца	2					1	1
50	2. Элементы историко-бытового танца	2					1	1
51	3.Элементы джаз - танца и современных танцевальных стилей.	2					1	1
Постановочно-репетиционная работа								
52-54	.1. Постановка танцев на основе изученных элементов	3					1	2
55-57	2. Отработка элементов танцев	3					1	2
58-61	3. Повышение уровня исполнительского мастерства	2					1	1
Танец - это искусство плюс спорт								

62	1. Анализ достигнутых результатов Диагностики УУД приобретенных за 4 год обучения.	1					1	
62-68	2. Контрольные занятия и выступления на концертах и конкурсах по «Е» и «Д» классам	6					1	5

Тематическое планирование 5года обучения «Спортивные надежды » 68 часа (2 часа в неделю)

№ занятия	тема	Кол-во часов	Планируемые результаты				Часы	
			Понятия	Предметные Результаты	Универсальные учебные действия	Личностные результаты	Теория	Практика
	Классический балет – высшая форма профессионального мастерства		основные композиционные принципы построения танца; последовательность правила коллективной и самостоятельной творческой деятельности. исполнять основные сюжеты танцев; создавать простые музыкально-двигательные образы и сюжетно-тематические картины; самостоятельно исполнять упражнения	Названия, счет, ритм базовых фигур танцев исполняемых на конкурсах по "Е" и «Д» классам Изучение фигур медленного фокстрота и пасодобля. Элементы русского народного танца Элементы историко-бытовых танцев Элементы джаз - танца Современные танцевальные стили	1. Положительное отношение к школе. 2. Чувство необходимости учения. 3. Адекватное представление о школе. 4. Предпочтение коллективным занятиям индивидуальным занятиям 5. Способность адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в	1. Строить понятные для партнера высказывания, т.е. владеть вербальными и невербальными средствами общения. 2. Понимать относительность оценок, выборов, совершаемых людьми. 3. Уметь обосновывать и доказывать свою точку зрения. 4. Уметь задавать вопросы.		
1.	1Классический экзерсис Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1					1	
2-4	2. Повтор изученного за 4 год обучения	3					1	2
5-7	3. Развитие исполнительского мастерства;	3					1	2
	Спортивный бальный танец «Е» и «Д» класс							

8-11	1 Медленный вальс	4	у станка и на середине зала; создавать простейшие композиции с комбинированием изученных движений танцев; сопоставлять, сравнивать, анализировать и творчески подходить к выполнению задач и упражнений;		учении, связывая успехи с усилиями, трудолюбием. 6.знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение; 7.установка на здоровый образ жизни; 8. чувство прекрасного и этические чувства на основе знакомства с мировой и художественной культурой; 9.эмпатия как понимание чувства других людей и сопереживание им; 10.- разрешение конфликтов – выявление проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация; 11. - управление поведением партнера – контроль, коррекция и оценка его действий; 12. - умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями	5. Умение слушать собеседника. 6. Уметь позитивно относиться к процессу общения. 7. Способность строить понятные для собеседника высказывания. 8. Умение с помощью вопросов получать необходимые сведения от партнера по деятельности. 9. Рефлексия своих действий (полное отображение предметного содержания и условий осуществляемых действий).	2	2
12-15	2.Танго	4					2	2
16-19	3.Венский вальс	4					2	2
20-23	4.Медленный фокстрот	4					2	2
24-27	5.Быстрый фокстрот	4					2	
28-31	6.Самба	4					2	
32-35	7.Ча-ча	4					2	
36-39	8.Румба	4					2	
40-43	9.Пасодобль	4					2	
44-47	10.Джайв	4					2	2
Партер								
48-49	1.Элементы народного танца	2					1	1

50	2. Элементы историко-бытового танца	2			коммуникации;		1	1
51	3.Элементы джаз - танца и современных танцевальных стилей.	2					1	1
Постановочно-репетиционная работа								
52-54	1. Постановка танцев на основе изученных элементов	3					1	2
55-57	2. Отработка элементов танцев	3					1	2
58-61	3. Повышение уровня исполнительского мастерства	2					1	1
Танец - это искусство плюс спорт								
62	1. Анализ достигнутых результатов Диагностика УУД приобретенных за 5 год обучения.	1					1	
62-68	2. Контрольные занятия и выступления на концертах и конкурсах по «Е» и «Д» классам	6					1	5

Тематическое планирование 6 года обучения «Спортивные надежды » 68 часов (2 часа в неделю)

№ занятия	тема	Кол-во часов	Планируемые результаты				Часы	
			Понятия	Предметные результаты	Универсальные учебные действия	Личностные результаты	Теория	Практика
Классический балет – высшая форма профессионального мастерства			основные композиционные принципы построения танца; последовательность правила коллективной и самостоятельной творческой деятельности. исполнять основные сюжеты танцев; создавать простые музыкально-двигательные образы и сюжетно-тематические картины; самостоятельно исполнять упражнения у станка и на середине зала; создавать простейшие композиции с комбинированием изученных движений танцев; сопоставлять, сравнивать, анализировать и творчески подходить к выполнению задач и упражнений;	Названия, счет, ритм базовых фигур танцев исполняемых на конкурсах по «Д» и «С» классам Элементы русского народного танца Элементы историко-бытовых танцев Элементы джаз - танца Современные танцевальные стили	1. Положительное отношение к школе. 2. Чувство необходимости учения. 3. Адекватное представление о школе. 4. Предпочтение коллективным занятиям индивидуальным занятиям 5. Способность адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении, связывая успехи с усилиями, трудолюбием. 6. знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение; 7. установка на здоровый образ жизни; 8. чувство прекрасного и этические чувства на основе знакомства с мировой и художественной культурой; 9. эмпатия как понимание чувства других людей и сопереживание им; 10.- разрешение	1. Строить понятные для партнера высказывания, т.е. владеть вербальными и невербальными средствами общения. 2. Понимать относительность оценок, выборов, совершаемых людьми. 3. Уметь обосновывать и доказывать свою точку зрения. 4. Уметь задавать вопросы. 5. Умение слушать собеседника. 6. Уметь позитивно относиться к процессу общения. 7. Способность строить понятные для собеседника высказывания. 8. Умение с помощью вопросов получать необходимые сведения от		
1.	1Классический экзерсис Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1					1	
2-4	2. Повтор изученного за 5 год обучения	3					1	2
5-7	3. Усложнение материала. Гимнастика.	3					1	2
Спортивный бальный танец								
8-11	1 Медленный вальс	4					2	2
12-15	2.Танго	4					2	2
16-19	3.Венский вальс	4					2	2
20-23	4.Медленный фокстрот	4					2	2
24-27	5.Быстрый фокстрот	4					2	2

28-31	6.Самба	4			конфликтов – выявление проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация; 11. - управление поведением партнера – контроль, коррекция и оценка его действий; 12. - умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;	партнера по деятельности. 9. Рефлексия своих действий (полное отображение предметного содержания и условий осуществляемых действий).	2	2
32-35	7.Ча-ча	4					2	2
36-39	8.Румба	4					2	2
40-43	9.Пасодобль	4					2	2
44-47	10.Джайв	4					2	2
Партер								
48-49	1.Элементы народного танца	2					1	1
50-51	2. Элементы историко-бытового танца	2					1	1
Постановочно-репетиционная работа								
52-54	.1. Постановка танцев на основе изученных элементов	3					1	2
55-57	2. Отработка элементов танцев	3					1	2

58-61	3. Повышение уровня исполнительского мастерства	4					2	2
Танец - это искусство плюс спорт								
62	1. Анализ достигнутых результатов Диагностика УУД приобретенных за 6 год обучения.	1					1	
62-68	2. Контрольные занятия и выступления на концертах и конкурсах по «Д» и «С» классам	6					1	5

Тематическое планирование 7 года обучения «Спортивные надежды » 68 часов (2 часа в неделю)

Тематическое планирование по предмету «Спортивные танцы» 6-8 класс (2 часа в неделю)								
№ занятия	тема		Кол-во часов	Планируемые результаты			Часы	
				Понятия	Предметные Результаты	Универсальные учебные действия	Личностные результаты	Теория
Классический балет – высшая форма профессионального мастерства			основные композиционные принципы построения танца; последовательность правила коллективной и самостоятельной творческой деятельности. исполнять основные сюжеты танцев; создавать простые музыкально-	Названия, счет, ритм базовых фигур танцев исполняемых на конкурсах по «Д» и «С» классам Элементы русского народного танца Элементы историко-бытовых танцев Элементы джаз - танца Современные	1. Положительное отношение к школе. 2. Чувство необходимости учения. 3. Адекватное представление о школе. 4. Предпочтение коллективным занятиям индивидуальным	1. Строить понятные для партнера высказывания, т.е. владеть вербальными и невербальными средствами общения. 2. Понимать относительность оценок, выборов, совершаемых людьми. 3. Уметь обосновывать и		
1.	1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1					1	
2-4	2. Повтор изученного за 6 год обучения	3					1	2
5-7	3. Усложнение материала. Акробатический Рок-эн-ролл.	3					1	2
Спортивный бальный танец								

8-11	1 Медленный вальс	4	двигательные образы и сюжетно-тематические картины; самостоятельно исполнять упражнения у станка и на середине зала; создавать простейшие композиции с комбинированием изученных движений танцев; сопоставлять, сравнивать, анализировать и творчески подходить к выполнению задач и упражнений;	танцевальные стили	занятиям 5. Способность адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении, связывая успехи с усилиями, трудолюбием. 6. знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение; 7. установка на здоровый образ жизни; 8. чувство прекрасного и этические чувства на основе знакомства с мировой и художественной культурой; 9. эмпатия как понимание чувства других людей и сопереживание им; 10.- разрешение конфликтов – выявление проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация; 11. - управление поведением партнера – контроль, коррекция и	доказывать свою точку зрения. 4. Уметь задавать вопросы. 5. Умение слушать собеседника. 6. Уметь позитивно относиться к процессу общения. 7. Способность строить понятные для собеседника высказывания. 8. Умение с помощью вопросов получать необходимые сведения от партнера по деятельности. 9. Рефлексия своих действий (полное отображение предметного содержания и условий осуществляемых действий).	2	2
12-15	2.Танго	4					2	2
16-19	3.Венский вальс	4					2	2
20-23	4.Медленный фокстрот	4					2	2
24-27	5.Быстрый фокстрот	4					2	2
28-31	6.Самба	4					2	2
32-35	7.Ча-ча	4					2	2
36-39	8.Румба	4					2	2
40-43	9.Пасодобль	4					2	2
44-47	10.Джайв	4					2	2
Партер								
48-49	1.Элементы народного танца	2					1	1

50-51	2. Элементы историко-бытового танца	2			оценка его действий; 12. - умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;		1	1
Постановочно-репетиционная работа								
52-54	1. Постановка танцев на основе изученных элементов	3					1	2
55-57	2. Отработка элементов танцев	3					1	2
58-61	3. Повышение уровня исполнительского мастерства	4					2	2
Танец - это искусство плюс спорт								
62	1. Анализ достигнутых результатов Диагностика УУД приобретенных за 7 год обучения.	1					1	
62-68	2. Контрольные занятия и выступления на концертах и конкурсах по «С» и «В» классам	6					1	5

5. Содержание дополнительной общеразвивающей программы

1 и 2 годы обучения

Введение в курс программы.

Теория Вводное занятие

1. Классический экзерсис.

Теория

- Предупреждение травматизма, ПМП при травмах.
- Определение физических данных детей
- Значение экзерсиса для творческого развития и изучения элементов танца
- Правила выполнения элементов экзерсиса, терминология
- Мониторинг начальных знаний воспитанников

Практика

- Развитие ритма и координации.
- Повторение пройденного материала за первый год обучения.
- Усложнение материала первого года обучения (виды элементов).
- Выполнение элементов в темпе и характере народных танцев.

2. Занятия на середине зала.

Теория

- Разнообразие видов народных танцев, их особенности.
- Историко-бытовые и бальные танцы, развитие и особенности танцев.
- История развития современных видов танцев.

Практика

- Элементы русского народного танца.
- Элементы историко-бытового танца.
- Элементы бального танца.
- Элементы джаз - танца и современных танцевальных стилей.
- Заключение танцевальных композиций.

3. Постановочно-репетиционная работа.

Теория

- Отличительные особенности постановки танцев различного вида.

Практика

- Соединение ранее изученных движений в танцевальные композиции.
- Создание музыкально-двигательных образов и сюжетно-тематических картин.
- Работа над эмоциональной выразительностью во время исполнения танца.
- Отработка сольных, парных движений в группах и коллективом.
- Работа над четкостью исполнения движений.
- Работа над синхронностью исполнения движений.

4. Волшебство танца.

- Мониторинг знаний, приобретённых за второй год обучения.
- Контрольные занятия и выступления.

3 год обучения

Введение в курс программы.

Теория

- Цели и задачи третьего года обучения, режим и план работы

1. Классический экзерсис.

Теория

- Классический балет – высшая форма профессионального мастерства

Практика

- Повторение пройденного за 2 год обучения.
- Мониторинг знаний учащихся.
- Развитие исполнительского мастерства.
- Основы актерского мастерства.
- Усложнение упражнений экзерсиса.

2. Элементы народно-сценического экзерсиса.

Теория

- Пантомима и жест в хореографическом номере.

Практика

- Элементы народно-сценического экзерсиса
- Элементы народно-сценического экзерсиса в характере народных танцев.
- Элементы экзерсиса по позициям.
- Элементы экзерсиса с увеличением амплитуды движения.
- Элементы экзерсиса с продвижением по залу.

3. Занятия на середине зала.

Теория

- Рисунок танца и хореографический образ

Практика

- Повторение материала пройденного за второй год обучения.
- Элементы русского народного танца.
- Элементы историко-бытовых танцев
- Элементы бальных танцев.
- Элементы джаз - танца и современных танцевальных стилей.

4. Постановочно - репетиционная работа

Теория

- Рисунок танца: условные обозначения и запись танца.
- Применение законов драматургии в постановке танца.

Практика

- Постановка композиций танца.
- Отработка композиций танца.
- Повышение уровня исполнительского мастерства.

5. Волшебство танца.

- Анализ достигнутых результатов.
- Мониторинг знаний, приобретенных за время обучения.
- Контрольные занятия и выступления.

4 год обучения

Введение в курс программы.

Теория

Цели и задачи четвертого года обучения, режим и план работы.

1. Классический экзерсис

Теория Классический балет – высшая форма профессионального мастерства

Практика

- Повторение пройденного за 3 год обучения
- Мониторинг знаний учащихся
- Развитие исполнительского мастерства
- Гимнастика

2. Спортивные балльные танцы

Теория

- Названия, счет, ритм базовых фигур танцев исполняемых на конкурсах по массовому спорту, "Е" и "Д" классам.

Практика

- Медленный вальс: правая и левая перемена, правый и левый поворот.
- Квикстеп : четвертные повороты, локстепы.
- Самба: основной шаг, вольта вправо и влево, ботафоги.
- Ча-ча-ча: ОСНОВНОЙ ШАГ, спот поворот, нью-йорки вправо и влево

3. Занятия на середине зала

Теория

- Рисунок сольного танца и хореографический образ

Практика

- Повторение материала пройденного за третий год обучения
- Элементы русского народного танца
- Элементы историко-бытовых танцев
- Элементы джаз - танца
- Современные танцевальные стили

4. Постановочно - репетиционная работа

Теория

- Рисунок танца: условные обозначения и запись танца.
- Применение законов драматургии в постановке танца.

Практика

- Постановка вариаций танца.
- Отработка вариаций танца.
- Повышение уровня исполнительского мастерства.

5. Танец – это искусство плюс спорт

- Анализ достигнутых результатов
- Мониторинг знаний, приобретенных за время обучения
- Контрольные занятия и выступления по массовому спорту.

5 года обучения

Введение в курс программы.

Теория

- Цели и задачи пятого года обучения, режим и план работы

1. Классический экзерсис.

Теория

- Классический балет – высшая форма профессионального мастерства

Практика

- Повторение пройденного за 4 год обучения;
- Мониторинг знаний учащихся;
- Развитие исполнительского мастерства;
- Гимнастика.

2. Спортивные балльные танцы

Теория

- Названия, счет, ритм базовых фигур танцев исполняемых на конкурсах по «Е» и «Д» классам

Практика

- Медленный вальс. Танго. Венский вальс. Квикстеп :
- Самба. Ча-ча-ча. Румба .Джайв.

3. Занятия на середине зала

Теория

- Рисунок сольного танца и хореографический образ

Практика

- Повторение материала пройденного за третий год обучения
- Элементы русского народного танца
- Элементы историко-бытовых танцев
- Элементы джаз - танца
- Современные танцевальные стили

4. Постановочно - репетиционная работа

Теория

- Рисунок танца: условные обозначения и запись танца.
- Применение законов драматургии в постановке танца.

Практика

- Постановка вариаций танца.
- Отработка вариаций танца.
- Повышение уровня исполнительского мастерства.

6. Танец – это искусство плюс спорт

- Анализ достигнутых результатов
- Мониторинг знаний приобретенных за время обучения
- Контрольные занятия и выступления по «Е» и «Д» классам.

6 год обучения

Введение в курс программы.

Теория

- Цели и задачи шестого года обучения, режим и план работы

1. Классический экзерсис.

Теория

- Классический балет – высшая форма профессионального мастерства

Практика

- Повторение пройденного за 4 год обучения;
- Мониторинг знаний учащихся;
- Развитие исполнительского мастерства;
- Гимнастика.

2. Спортивные балльные танцы

Теория

- Названия, счет, ритм базовых фигур танцев исполняемых на конкурсах по «Д» и «С» классам

Практика

- Медленный вальс. Танго. Венский вальс. Медленный фокстрот. Квикстеп :
- Самба. Ча-ча-ча. Румба . Пасодобль. Джайв.

3. Занятия на середине зала

Теория

- Рисунок сольного танца и хореографический образ

Практика

- Повторение материала пройденного за третий год обучения
- Элементы русского народного танца
- Элементы историко-бытовых танцев
- Элементы джаз - танца
- Современные танцевальные стили

4. Постановочно - репетиционная работа

Теория

- Рисунок танца: условные обозначения и запись танца.
- Применение законов драматургии в постановке танца.

Практика

- Постановка вариаций танца.
- Отработка вариаций танца.
- Повышение уровня исполнительского мастерства.

5. Танец – это искусство плюс спорт

- Анализ достигнутых результатов
- Мониторинг знаний, приобретенных за время обучения
- Контрольные занятия и выступления по «Д» и «С» кл

7 год обучения

Введение в курс программы.

Теория

- Цели и задачи шестого года обучения, режим и план работы

1. Классический экзерсис.

Теория

- Классический балет – высшая форма профессионального мастерства

Практика

- Повторение пройденного за 6 год обучения;
- Мониторинг знаний учащихся;
- Развитие исполнительского мастерства;
- Гимнастика.

2. Спортивные балльные танцы

Теория

- Названия, счет, ритм базовых фигур танцев исполняемых на конкурсах по «С» и «Б» классам

Практика

- Медленный вальс. Танго. Венский вальс. Медленный фокстрот. Квикстеп :
- Самба. Ча-ча-ча. Румба . Пасодобль. Джайв, Рок-эн-ролл.

3. Занятия на середине зала

Теория

- Рисунок сольного танца и хореографический образ

Практика

- Повторение материала пройденного за третий год обучения
- Элементы русского народного танца
- Элементы историко-бытовых танцев
- Элементы джаз - танца
- Современные танцевальные стили

4. Постановочно - репетиционная работа

Теория

- Рисунок танца: условные обозначения и запись танца.
- Применение законов драматургии в постановке танца.

Практика

- Постановка вариаций танца.
- Отработка вариаций танца.
- Повышение уровня исполнительского мастерства.

5. Танец – это искусство плюс спорт

- Анализ достигнутых результатов
- Мониторинг знаний, приобретенных за время обучения
- Контрольные занятия и выступления по «С» и «В» кл

6. Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы

1 года обучения

№	Название раздела, темы	Формы занятий	Приемы и методы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
	Введение в курс программы	рассказ-беседа	Словесный		игра
Раздел 1. Классический экзерсис					
1.1.	Знакомство с историей возникновения танцев	Рассказ-беседа	словесный, наглядный, интерактивный	Наглядно-иллюстрационный материал	опрос

1.2	Термины хореографии	беседа, игра	словесный, наглядный	наглядно-иллюстрационный материал	опрос
1.3	Основные позиции, положения	рассказ-беседа тренировочные упражнения, игра	словесный, наглядный, практический	наглядно-иллюстрационный материал,	опрос
1.4	Начальный мониторинг знаний	беседа, игра, самостоятельная работа	словесный, наглядный, практический	вопросы и задания	опрос
1.5.	Пространство	рассказ-беседа, тренировочное упражнение	словесный, наглядный, практический	наглядно-иллюстрационный материал,	опрос
1.6.	Упражнения для развития тела	рассказ-беседа, тренировочное упражнение,	словесный, практический	аудио аппаратура, аудиозаписи	опрос

Раздел 2 «Хореографическая азбука»

2.1	Постановка корпуса	рассказ-беседа, тренировочное упражнение,	словесный, наглядный, практический	наглядно-иллюстрационный материал, аудио аппаратура, аудиозаписи	опрос, самостоятельная работа
2.2	Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов	рассказ-беседа, тренировочное упражнение	словесный, наглядный, практический	наглядно-иллюстрационный материал, аудио аппаратура, аудиозаписи	опрос, тренировочное упражнение
2.3	Упражнения на развитие эластичности мышц	рассказ-беседа, тренировочное упражнение	словесный, наглядный, практический	наглядно-иллюстрационный материал, аудио аппаратура, аудиозаписи	опрос, тренировочное упражнение
2.4.	Упражнения на постановку шага и выворотности	рассказ-беседа, тренировочное упражнение	словесный, наглядный, практический	наглядно-иллюстрационный материал, аудио аппаратура,	опрос, тренировочное упражнение

				аудиозаписи	
Раздел 3. «Занятия на середине зала»					
3.1	Элементы танца народного, историко-бытового, бального, Джаза и современных стилей.	рассказ-беседа, тренировочное упражнение	словесный, наглядный, практический	наглядно-иллюстрационный материал, аудио аппаратура, аудиозаписи	опрос, тренировочное упражнение, самостоятельная работа
Раздел 4. «Постановочно-репетиционная работа»					
4.1.	Постановка танцев на основе изученных элементов	рассказ-беседа, тренировочные упражнения	словесный, наглядный, интерактивный	наглядно-иллюстрационный материал, аудио-видео аппаратура, аудио- видео-записи,	опрос, самостоятельная работа
4.2.	Отработка элементов танца	рассказ-беседа, тренировочные упражнения	словесный, наглядный, интерактивный	наглядно-иллюстрационный материал, аудио-видео аппаратура, аудио- видео-записи,	опрос, тренировочное упражнение
4.3.	Отработка композиции танца	тренировочные упражнения	практический	аудио аппаратура, аудиозаписи,	самостоятельная работа
Раздел 5. «Волшебство танца»					
5.1.	Мониторинг знаний, приобретенных за 1 год обучения	самостоятельная работа	словесный, наглядный, работа под руководством педагога, самостоятельная работа	наглядно-иллюстрационный материал, аудио аппаратура, аудиозаписи	опрос, самостоятельная работа
5.2.	Контрольные занятия и	самостоятельная	работа под руководством	аудио аппаратура,	самостоятельная

	выступления	работа	педагога, самостоятельная работа	аудиозаписи	работа
--	-------------	--------	--	-------------	--------

2 год обучения

<i>№</i>	<i>Название раздела, темы</i>	<i>Формы занятий</i>	<i>Приемы и методы</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение</i>	<i>Формы подведения итогов</i>
	Введение в курс программы	рассказ-беседа	словесный		игра
Раздел 1. «Классический экзерсис »					
1.1.	Повтор материала первого года обучения	рассказ-беседа, тренировочные упражнения, самостоятельная работа	словесный, наглядный, практический	наглядно-иллюстрационный материал, аудио аппаратура, аудиозаписи	опрос, тренировочные упражнения
1.2.	Основа классического экзерсиса	Рассказ-беседа	словесный, наглядный, интерактивный	Наглядно-иллюстрационный материал	опрос
1.3.	Начальный мониторинг знаний обучающихся	беседа, самостоятельная работа	словесный, практический	наглядно-иллюстрационный материал, аудио аппаратура, аудиозаписи	опрос, самостоятельная работа
1.4.	Классический экзерсис в характере народных танцев	беседа, игра	словесный, наглядный	наглядно-иллюстрационный материал	опрос
Раздел 2. «Занятия на середине зала»					
2.1	Элементы народного танца	рассказ-беседа, тренировочные упражнения, самостоятельная работа	словесный, наглядный, практический	наглядно-иллюстрационный материал, аудио аппаратура, аудиозаписи	опрос

<i>№</i>	<i>Название раздела, темы</i>	<i>Формы занятий</i>	<i>Приемы и методы</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение</i>	<i>Формы подведения итогов</i>
2.2.	Элементы историко-бытового и бального танца	рассказ-беседа, тренировочное упражнение	словесный, наглядный, практически	наглядно-иллюстрационный материал, аудио аппаратура, аудиозаписи	опрос, тренировочное упражнение
2.3.	Элементы джаз танца и современных танцевальных стилей	рассказ-беседа, тренировочное упражнение	словесный, наглядный, практически	наглядно-иллюстрационный материал, аудио аппаратура, аудиозаписи	опрос, тренировочное упражнение
Раздел 3. «Постановочно-репетиционная работа»					
3.1	Постановка танцевальных номеров на основе изученных элементов	рассказ-беседа, тренировочное упражнение,	словесный, наглядный, практически	наглядно-иллюстрационный материал, аудио аппаратура, аудиозаписи	опрос, самостоятельная работа
3.2	Отработка композиции танцев	рассказ-беседа, тренировочное упражнение	словесный, наглядный, практически	наглядно-иллюстрационный материал, аудио аппаратура, аудиозаписи	опрос, тренировочное упражнение
3.3	Повышение уровня исполнительского мастерства и эмоциональной выразительности	рассказ-беседа, тренировочное упражнение	словесный, наглядный, практически	наглядно-иллюстрационный материал, аудио аппаратура, аудиозаписи	опрос, тренировочное упражнение
Раздел 4. «Волшебство танца»					
4.1	Мониторинг знаний, приобретённых за 2 год обучения	самостоятельная работа	словесный, наглядный, работа под руководством педагога, самостоятел	наглядно-иллюстрационный материал, аудио аппаратура, аудиозаписи	опрос, самостоятельная работа

<i>№</i>	<i>Название раздела, темы</i>	<i>Формы занятий</i>	<i>Приемы и методы</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение</i>	<i>Формы подведения итогов</i>
			ьная работа		
4.2.	Контрольные занятия и выступления	самостоятельная работа	работа под руководством педагога, самостоятельная работа	аудио аппаратура, аудиозаписи	самостоятельная работа

3 год обучения

<i>№</i>	<i>Название раздела, темы</i>	<i>Формы занятий</i>	<i>Приемы и методы</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение</i>	<i>Формы подведения итогов</i>
	Введение в курс программы	рассказ-беседа	Словесный		опрос
Раздел 1. «Классический экзерсис»					
1.1.	Повтор изученного за 2 год обучения	Рассказ-беседа	словесный, наглядный, практический	наглядно-иллюстрационный материал, аудио аппаратура, аудиозаписи	опрос
1.2.	Начальный мониторинг знаний учащихся	беседа, тренировочные упражнения \, самостоятельная работа	словесный практический	наглядно-иллюстрационный материал, аудио аппаратура, аудиозаписи	опрос самостоятельная работа
1.3.	Усложнение материала	беседа, тренировочные упражнения	словесный, наглядный, практический	наглядно-иллюстрационный материал, аудио аппаратура, аудиозаписи	опрос
Раздел 2. «Народно-сценический экзерсис»					
2.1	Элементы характерные для народно-	рассказ-беседа, тренировочные упражнения,	словесный, наглядный, практический	наглядно-иллюстрационный материал, аудио	Тренировочное упражнение

<i>№</i>	<i>Название раздела, темы</i>	<i>Формы занятий</i>	<i>Приемы и методы</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение</i>	<i>Формы подведения итогов</i>
	сценического экзерсиса		ий	аппаратура, аудиозаписи	
2.2.	Комбинации элементов	рассказ-беседа, тренировочное упражнение	словесный, наглядный, практическ ий	наглядно- иллюстрационный материал, аудио аппаратура, аудиозаписи	опрос, тренировочное упражнение, самостоятельная работа
Раздел 3. «Занятия на середине зала»					
3.1	Элементы народного танца	рассказ-беседа, тренировочное упражнение,	словесный, наглядный, практическ ий	наглядно- иллюстрационный материал, аудио аппаратура, аудиозаписи	опрос, самостоятельная работа
3.2	Элементы историко- бытового и бального танца	рассказ-беседа, тренировочное упражнение	словесный, наглядный, практически й	наглядно- иллюстрационный материал, аудио аппаратура, аудиозаписи	опрос, тренировочное упражнение
3.3	Элементы джаз- танца и современных танцевальных стилей	рассказ-беседа, тренировочное упражнение	словесный, наглядный, практически й	наглядно- иллюстрационный материал, аудио аппаратура, аудиозаписи	опрос, тренировочное упражнение
Раздел 4. «Постановочно-репетиционная работа»					
4.1.	Постановка танцев на основе изученных элементов	рассказ-беседа, тренировочные упражнения	словесный, наглядный, интерактив -ный	наглядно- иллюстрационный материал, аудио- видео аппаратура, аудио- видео- записи,	опрос, самостоятельная работа
4.2.	Отработка элементов танца	рассказ-беседа, тренировочные упражнения	словесный, наглядный, интерактив -ный	наглядно- иллюстрационный материал, аудио- видео аппаратура, аудио- видео-	опрос, тренировочное упражнение

<i>№</i>	<i>Название раздела, темы</i>	<i>Формы занятий</i>	<i>Приемы и методы</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение</i>	<i>Формы подведения итогов</i>
				записи,	
4.3.	Отработка композиции танца	тренировочные упражнения	практический	аудио аппаратура, аудиозаписи,	самостоятельная работа
Раздел 5. «Волшебство танца»					
5.1.	Анализ достигнутых результатов	Беседа	Словесный, наглядный, интерактивный	наглядно-иллюстрационный материал, аудио аппаратура, аудиозаписи	Опрос
5.2.	Мониторинг знаний, приобретенных за время обучения	самостоятельная работа	словесный, наглядный, работа под руководством педагога, самостоятельная работа	наглядно-иллюстрационный материал, аудио аппаратура, аудиозаписи	опрос, самостоятельная работа
5.3.	Контрольные занятия и выступления	самостоятельная работа	самостоятельная работа	аудио аппаратура, аудиозаписи	самостоятельная работа

4 год обучения

<i>№</i>	<i>Название раздела, темы</i>	<i>Формы занятий</i>	<i>Приемы и методы</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение</i>	<i>Формы подведения итогов</i>
	Введение в курс программы	рассказ-беседа	Словесный		опрос
Раздел 1. «Классический экзерсис»					

№	Название раздела, темы	Формы занятий	Приемы и методы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1.1.	Повтор изученного за 3 год обучения	Рассказ-беседа	словесный, наглядный, практически	наглядно-иллюстрационный материал, аудио аппаратура, аудиозаписи	опрос
1.2.	Начальный мониторинг знаний обучающихся	беседа, тренировочные упражнения, самостоятельная работа	словесный практически	наглядно-иллюстрационный материал, аудио аппаратура, аудиозаписи	опрос самостоятельная работа
1.3.	Гимнастика	беседа, тренировочные упражнения	словесный, наглядный, практически	наглядно-иллюстрационный материал, аудио аппаратура, аудиозаписи	опрос
Раздел 2. «Спортивный балльный танец»					
2.1	Элементы конкурсных танцев: медленный вальс, квик – степ..	рассказ-беседа, тренировочные упражнения,	словесный, наглядный, практически	наглядно-иллюстрационный материал, аудио аппаратура, аудиозаписи	Тренировочное упражнение
2.2.	Комбинации элементов латиноамериканских танцев	рассказ-беседа, тренировочное упражнение	словесный, наглядный, практически	наглядно-иллюстрационный материал, аудио аппаратура, аудиозаписи	опрос, тренировочное упражнение, самостоятельная работа
Раздел 3. «Занятия на середине зала»					
3.1	Элементы народного танца	рассказ-беседа, тренировочное упражнение,	словесный, наглядный, практически	наглядно-иллюстрационный материал, аудио аппаратура, аудиозаписи	опрос, самостоятельная работа
3.2	Элементы историко-бытового	рассказ-беседа, тренировочное	словесный, наглядный,	наглядно-иллюстрационный материал, аудио	опрос, тренировочное

<i>№</i>	<i>Название раздела, темы</i>	<i>Формы занятий</i>	<i>Приемы и методы</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение</i>	<i>Формы подведения итогов</i>
	танца	упражнение	практический	аппаратура, аудиозаписи	упражнение
3.3	Элементы джаз - танца и современных танцевальных стилей	рассказ-беседа, тренировочное упражнение	словесный, наглядный, практический	наглядно- иллюстрационный материал, аудио аппаратура, аудиозаписи	опрос, тренировочное упражнение
Раздел 4. «Постановочно-репетиционная работа»					
4.1.	Постановка танцев на основе изученных элементов	рассказ-беседа, тренировочные упражнения	словесный, наглядный, интерактивный	наглядно- иллюстрационный материал, аудио- видео аппаратура, аудио- видео- записи,	опрос, самостоятельная работа
4.2.	Отработка элементов танца	рассказ-беседа, тренировочные упражнения	словесный, наглядный, интерактивный	наглядно- иллюстрационный материал, аудио- видео аппаратура, аудио- видео- записи,	опрос, тренировочное упражнение
4.3.	Отработка вариаций танца	тренировочные упражнения	практически й	аудио аппаратура, аудиозаписи,	самостоятельная работа
Раздел 5. «Танец – это искусство плюс спорт»					
5.1.	Анализ достигнутых результатов	Беседа	Словесный, наглядный, интерактивный	наглядно- иллюстрационный материал, аудио аппаратура, аудиозаписи	Опрос
5.2.	Мониторинг знаний, приобретенных за время обучения	самостоятельная работа	словесный, наглядный, работа под руководство	наглядно- иллюстрационный материал, аудио аппаратура,	опрос, самостоятельная работа

<i>№</i>	<i>Название раздела, темы</i>	<i>Формы занятий</i>	<i>Приемы и методы</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение</i>	<i>Формы подведения итогов</i>
			м педагога, самостоятельная работа	аудиозаписи	
5.3.	Контрольные занятия и выступления на конкурсах по массовому спорту	самостоятельная работа	самостоятельная работа	аудио аппаратура, аудиозаписи	самостоятельная работа

5 год обучения

<i>№</i>	<i>Название раздела, темы</i>	<i>Формы занятий</i>	<i>Приемы и методы</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение</i>	<i>Формы подведения итогов</i>
	Введение в курс программы	рассказ-беседа	Словесный		опрос
Раздел 1. «Классический экзерсис»					
1.1.	Повтор изученного за 4 год обучения	Рассказ-беседа	словесный, наглядный, практический	наглядно-иллюстрационный материал, аудио аппаратура, аудиозаписи	опрос
1.2.	Начальный мониторинг знаний обучающихся	беседа, тренировочные упражнения \, самостоятельная работа	словесный практический	наглядно-иллюстрационный материал, аудио аппаратура, аудиозаписи	опрос самостоятельная работа
1.3.	Гимнастика	беседа, тренировочные упражнения	словесный, наглядный, практический	наглядно-иллюстрационный материал, аудио аппаратура, аудиозаписи	опрос
Раздел 2. «Спортивный бальный танец»					

<i>№</i>	<i>Название раздела, темы</i>	<i>Формы занятий</i>	<i>Приемы и методы</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение</i>	<i>Формы подведения итогов</i>
2.1	Элементы конкурсных танцев: медленный вальс, квик-степ.	рассказ-беседа, тренировочные упражнения,	словесный, наглядный, практический	наглядно-иллюстрационный материал, аудио аппаратура, аудиозаписи	Тренировочное упражнение
2.2.	Комбинации элементов латиноамериканских танцев	рассказ-беседа, тренировочное упражнение	словесный, наглядный, практический	наглядно-иллюстрационный материал, аудио аппаратура, аудиозаписи	опрос, тренировочное упражнение, самостоятельная работа
Раздел 3. «Занятия на середине зала»					
3.1	Элементы народного танца	рассказ-беседа, тренировочное упражнение,	словесный, наглядный, практический	наглядно-иллюстрационный материал, аудио аппаратура, аудиозаписи	опрос, самостоятельная работа
3.2	Элементы историко-бытового танца	рассказ-беседа, тренировочное упражнение	словесный, наглядный, практически	наглядно-иллюстрационный материал, аудио аппаратура, аудиозаписи	опрос, тренировочное упражнение
3.3	Элементы джаз - танца и современных танцевальных стилей	рассказ-беседа, тренировочное упражнение	словесный, наглядный, практически	наглядно-иллюстрационный материал, аудио аппаратура, аудиозаписи	опрос, тренировочное упражнение
Раздел 4. «Постановочно-репетиционная работа»					
4.1.	Постановка танцев на основе изученных элементов	рассказ-беседа, тренировочные упражнения	словесный, наглядный, интерактивный	наглядно-иллюстрационный материал, аудио-видео аппаратура, аудио- видео-записи,	опрос, самостоятельная работа
4.2.	Отработка элементов танца	рассказ-беседа, тренировочные	словесный, наглядный, интерактив	наглядно-иллюстрационный материал, аудио-	опрос, тренировочное

<i>№</i>	<i>Название раздела, темы</i>	<i>Формы занятий</i>	<i>Приемы и методы</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение</i>	<i>Формы подведения итогов</i>
		упражнения	ный	видео аппаратура, аудио- видео-записи,	упражнение
4.3.	Отработка вариаций танца	тренировочные упражнения	практический	аудио аппаратура, аудиозаписи,	самостоятельная работа

Раздел 5. «Танец – это искусство плюс спорт»

5.1.	Анализ достигнутых результатов	Беседа	Словесный, наглядный, интерактивный	наглядно-иллюстрационный материал, аудио аппаратура, аудиозаписи	Опрос
5.2.	Мониторинг знаний, приобретенных за время обучения	самостоятельная работа	словесный, наглядный, работа под руководством педагога.	наглядно-иллюстрационный материал, аудио аппаратура, аудиозаписи	опрос, самостоятельная работа
5.3.	Контрольные занятия и выступления на конкурсах по «Е» и «Д» классам	самостоятельная работа	самостоятельная работа	аудио аппаратура, аудиозаписи	самостоятельная работа

6 год обучения

<i>№</i>	<i>Название раздела, темы</i>	<i>Формы занятий</i>	<i>Приемы и методы</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение</i>	<i>Формы подведения итогов</i>
	Введение в курс программы	рассказ-беседа	Словесный		опрос
Раздел 1. «Классический экзерсис»					
1.1.	Повтор изученного за 5 год обучения	Рассказ-беседа	словесный, наглядный,	наглядно-иллюстрационный	опрос

№	Название раздела, темы	Формы занятий	Приемы и методы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
			практический	материал, аудио аппаратура, аудиозаписи	
1.2.	Начальный мониторинг знаний обучающихся	беседа, тренировочные упражнения \, самостоятельная работа	словесный практический	наглядно-иллюстрационный материал, аудио аппаратура, аудиозаписи	опрос самостоятельная работа
1.3.	Гимнастика	беседа, тренировочные упражнения	словесный, наглядный, практический	наглядно-иллюстрационный материал, аудио аппаратура, аудиозаписи	опрос
Раздел 2. «Спортивный бальный танец»					
2.1	Элементы конкурсных танцев: медленный вальс, квик- степ.	рассказ-беседа, тренировочные упражнения,	словесный, наглядный, практический	наглядно-иллюстрационный материал, аудио аппаратура, аудиозаписи	Тренировочное упражнение
2.2.	Комбинации элементов латиноамериканских танцев	рассказ-беседа, тренировочное упражнение	словесный, наглядный, практический	наглядно-иллюстрационный материал, аудио аппаратура, аудиозаписи	опрос, тренировочное упражнение, самостоятельная работа
Раздел 3. «Занятия на середине зала»					
3.1	Элементы народного танца	рассказ-беседа, тренировочное упражнение,	словесный, наглядный, практический	наглядно-иллюстрационный материал, аудио аппаратура, аудиозаписи	опрос, самостоятельная работа
3.2	Элементы историко-бытового танца	рассказ-беседа, тренировочное упражнение	словесный, наглядный, практически	наглядно-иллюстрационный материал, аудио аппаратура,	опрос, тренировочное упражнение

№	Название раздела, темы	Формы занятий	Приемы и методы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
				аудиозаписи	
3.3	Элементы джаз-танца и современных танцевальных стилей	рассказ-беседа, тренировочное упражнение	словесный, наглядный, практически	наглядно-иллюстрационный материал, аудио аппаратура, аудиозаписи	опрос, тренировочное упражнение
Раздел 4. «Постановочно-репетиционная работа»					
4.1.	Постановка танцев на основе изученных элементов	рассказ-беседа, тренировочные упражнения	словесный, наглядный, интерактивный	наглядно-иллюстрационный материал, аудио-видео аппаратура, аудио- видео-записи,	опрос, самостоятельная работа
4.2.	Отработка элементов танца	рассказ-беседа, тренировочные упражнения	словесный, наглядный, интерактивный	наглядно-иллюстрационный материал, аудио-видео аппаратура, аудио- видео-записи,	опрос, тренировочное упражнение
4.3.	Отработка вариаций танца	тренировочные упражнения	практический	аудио аппаратура, аудиозаписи,	самостоятельная работа
Раздел 5. «Танец – это искусство плюс спорт»					
5.1.	Анализ достигнутых результатов	Беседа	Словесный, наглядный, интерактивный	наглядно-иллюстрационный материал, аудио аппаратура, аудиозаписи	Опрос
5.2.	Мониторинг знаний, приобретенных за время обучения	самостоятельная работа	словесный, наглядный, работа под руководством педагога,	наглядно-иллюстрационный материал, аудио аппаратура, аудиозаписи	опрос, самостоятельная работа
5.3.	Контрольные занятия и выступления на	самостоятельная работа	самостоятельная	аудио аппаратура, аудиозаписи	самостоятельная работа

<i>№</i>	<i>Название раздела, темы</i>	<i>Формы занятий</i>	<i>Приемы и методы</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение</i>	<i>Формы подведения итогов</i>
	конкурсах по «Д» и «С» классам		работа		

7 год обучения

<i>№</i>	<i>Название раздела, темы</i>	<i>Формы занятий</i>	<i>Приемы и методы</i>	<i>Дидактический материал,</i>	<i>Формы подведения итогов</i>
	Введение в курс программы	рассказ-беседа	Словесный		опрос

Раздел 1. «Классический экзерсис»

1.1.	Повтор изученного за 5 год обучения	Рассказ-беседа	словесный, наглядный, практический	наглядно-иллюстрационный материал, аудио аппаратура, аудиозаписи	опрос
1.2.	Начальный мониторинг знаний обучающихся	беседа, тренировочные упражнения \, самостоятельная работа	словесный практический	наглядно-иллюстрационный материал, аудио аппаратура, аудиозаписи	опрос самостоятельная работа
1.3.	Гимнастика	беседа, тренировочные упражнения	словесный, наглядный, практический	наглядно-иллюстрационный материал, аудио аппаратура, аудиозаписи	опрос

Раздел 2. «Спортивный балльный танец»

2.1	Элементы конкурсных танцев: медленный вальс, квик- степ.	рассказ-беседа, тренировочные упражнения,	словесный, наглядный, практический	наглядно-иллюстрационный материал, аудио аппаратура, аудиозаписи	Тренировочное упражнение
2.2.	Комбинации элементов латиноамериканск	рассказ-беседа, тренировочное упражнение	словесный, наглядный, практический	наглядно-иллюстрационный материал, аудио аппаратура,	опрос, тренировочное упражнение, самостоятельная

<i>№</i>	<i>Название раздела, темы</i>	<i>Формы занятий</i>	<i>Приемы и методы</i>	<i>Дидактический материал,</i>	<i>Формы подведения итогов</i>
	их танцев		ий	аудиозаписи	работа
Раздел 3. «Занятия на середине зала»					
3.1	Элементы народного танца	рассказ-беседа, тренировочное упражнение,	словесный, наглядный, практический	наглядно-иллюстрационный материал, аудио аппаратура, аудиозаписи	опрос, самостоятельная работа
3.2	Элементы историко-бытового танца	рассказ-беседа, тренировочное упражнение	словесный, наглядный, практически	наглядно-иллюстрационный материал, аудио аппаратура, аудиозаписи	опрос, тренировочное упражнение
3.3	Элементы джаз-танца и современных танцевальных стилей	рассказ-беседа, тренировочное упражнение	словесный, наглядный, практически	наглядно-иллюстрационный материал, аудио аппаратура, аудиозаписи	опрос, тренировочное упражнение
Раздел 4. «Постановочно-репетиционная работа»					
4.1.	Постановка танцев на основе изученных элементов	рассказ-беседа, тренировочные упражнения	словесный, наглядный, интерактивный	наглядно-иллюстрационный материал, аудио-видео аппаратура, аудио- видео-записи,	опрос, самостоятельная работа
4.2.	Отработка элементов танца	рассказ-беседа, тренировочные упражнения	словесный, наглядный, интерактивный	наглядно-иллюстрационный материал, аудио-видео аппаратура, аудио- видео-записи,	опрос, тренировочное упражнение
4.3.	Отработка вариаций танца	тренировочные упражнения	практический	аудио аппаратура, аудиозаписи,	самостоятельная работа
Раздел 5. «Танец – это искусство плюс спорт»					
5.1.	Анализ достигнутых результатов	Беседа	Словесный, наглядный, интерактив	наглядно-иллюстрационный материал, аудио аппаратура,	Опрос

<i>№</i>	<i>Название раздела, темы</i>	<i>Формы занятий</i>	<i>Приемы и методы</i>	<i>Дидактический материал,</i>	<i>Формы подведения итогов</i>
			ный	аудиозаписи	
5.2.	Мониторинг знаний, приобретенных за время обучения	самостоятельная работа	словесный, наглядный, работа под руководством педагога,	наглядно-иллюстрационный материал, аудио аппаратура, аудиозаписи	опрос, самостоятельная работа
5.3.	Контрольные занятия и выступления на конкурсах по «С» и «В» классам	самостоятельная работа	самостоятельная работа	аудио аппаратура, аудиозаписи	самостоятельная работа

Приемы и методы организации учебно- воспитательного процесса

При реализации программы учитывается мониторинг обучающихся, их индивидуальные возрастные особенности.

Для создания атмосферы увлеченности в первый и второй этап обучения в основном применяются объяснительно-наглядные и репродуктивные методы обучения, иногда поисковые (в форме игры или конкурса).

- **Метод музыкального движения** (Метод Айседоры Дункан) применяется, в основном, на начальной стадии усвоения программы, когда дети знакомятся с музыкой, ритмом и, опираясь на свои внутренние эмоциональные ощущения, возникшие при прослушивании музыки, пытаются выразить свое настроение свободными танцевальными движениями.

Музыкальное движение – это метод музыкального воспитания, личностного развития и обучения свободному танцу. Он одинаково пригоден как для детей, так и для взрослых (метод адаптирован для разных возрастных групп). Занятия проходят в группах, всегда под живую музыку (инструментальную или вокальную). В качестве музыкального материала используются специально подобранные фрагменты классических произведений и народных песен (музыка может быть разной, но исторически метод был разработан именно на таком музыкальном материале).

От учащихся требуется двигаться только вместе с музыкой: начинать движение с её началом и заканчивать точно с окончанием. Движение должно отражать характер музыкального фрагмента – контрастность, текучесть, порывистость и т.д., - иначе говоря, занимающийся должен найти в музыке угадывающееся там движение. Как показывает практика, почти никто из новичков это сделать не может; для обучения способности «двигаться в музыке» создатели метода разработали специальный тренаж: отобраны такие музыкальные фрагменты, в которых двигательный характер

музыки проявляется особенно явно, и найдена пластическая форма, точно отражающая все особенности данного музыкального произведения. (см. приложение).

Правильное выполнение упражнения заключается не в копировании двигательной формы, а в её воссоздании, для чего занимающийся должен услышать, прочувствовать и присвоить – «взять внутрь» - музыкальное произведение со всеми его особенностями. Только тогда пластический жест занимающегося совпадет с музыкальной интонацией произведения и отольется в эстетически совершенную и эмоционально убедительную музыкально-двигательную форму. Задача эмоционального выслушивания музыки и перевода её в движения собственного тела служит импульсом для развития музыкальности и личностного роста.

Упражнения тренажа разделены по уровню сложности на три группы – от таких, в которых связь музыки с движением лежит на поверхности, до тех, где она не очевидна. Поднимаясь с одного уровня на другой, занимающийся в одно и то же время осваивает содержание все более сложных музыкальных фрагментов и овладевает более сложными движениями. Важной частью метода являются самостоятельные работы занимающихся – их собственная пластическая интерпретация предлагаемых музыкальных произведений. В созданной Гептахором пластике подчёркиваются центральные характеристики музыки – дыхательность, текучесть, пружинность. Метод, первоначально созданный как часть музыкального воспитания, используется также в танцевальных практиках, в особенности для обучения двигательной импровизации и свободному, или пластическому танцу.

- **Метод хореокоррекции** - это метод, позволяющий проводить коррекцию фигуры с помощью физических упражнений, при которых тело приобретает правильную и красивую форму, становится подтянутым. Происходит формирование осанки, профилактика плоскостопия.

Коррекция фигуры сопровождается снижением избыточного веса, а также поднятием жизненного тонуса, хорошим настроением ребенка. Все это достигается, благодаря объединенной музыкально-хореографической методике, в веселой, доброжелательной атмосфере, с опытными педагогами.

Педагог подбирает специальную систему упражнений для каждого ребенка с учетом его индивидуальных особенностей и состояния здоровья, опираясь на данные медицинских обследований.

Методика партерного экзерсиса –упражнения на полу

Методика используется с целью помочь формированию скелетно-мышечного аппарата ребенка, формированию осанки. Пока ребенку еще трудно координировать движения своего тела, включать в работу различные группы мышц, занятия в положении сидя и лежа облегчают ему эти задачи.

Партерный экзерсис позволяет с наименьшими затратами энергии достичь сразу 3-х целей:

- повысить гибкость суставов;
- улучшить эластичность мышц и связок;
- нарастить силу мышц.

Упражнения партерной гимнастики на первом этапе позволяют:

- приобрести навыки вытянутого носка, ровного и подтянутого корпуса, дадут первоначальное представление о работе мышц ног, рук, шеи, спины и т.д.;
- начать работу по исправлению некоторых недостатков в осанке, а именно, асимметрии лопаток, увеличение прогиба в поясничном отделе позвоночника и др.

На втором этапе заложено развитие двигательных функций (выворотности ног, подъема ног, гибкости корпуса, шага, прыжка). Особенно важно в процессе обучения учитывать физическую нагрузку детей, не допускать

перенапряжения, а также учить их правильно дышать при исполнении упражнений, а далее – в танце.

Выполняя эти упражнения, необходимо соблюдать следующие **правила**:

1. Главное – перед началом занятий хорошо разогреться, то есть сделать любые упражнения, пока в мышцах не появится ощущение тепла.
2. Первоначальное обучение упражнениям лучше осуществлять вне занятий, при индивидуальной работе, чтобы помочь каждому ребенку.
3. В процессе обучения каждый ребенок выполняет упражнение в меру своих физических возможностей, но при систематичности занятий, наглядности и поощрениях повышает свои возможности.
4. Обязательно учитывать пол ребенка, его физиологические особенности, состояние опорно-двигательного аппарата и физическую подготовленность.
5. Упражнения на гибкость выполнять плавно, без рывков, в медленном темпе.
6. Каждое упражнение выполнять до появления легкой болезненности.
7. Все упражнения направлены на силовую работу различных групп мышц и обязательно должны чередоваться с упражнениями на расслабление.
8. Начинать растягиваться на «выдохе», затем дышать нормально. Заканчивать каждое упражнение «вдохом».

Третий этап обучения имеет более спортивный характер. Для успешной реализации программы используют следующие методы обучения:

- объяснительно-иллюстративный (беседа, рассказ, экскурсия, объяснение, показ иллюстраций)
- репродуктивный (работа по схеме)
- проблемно-поисковый (наблюдение, анализ и синтез сюжетной композиции. Индукция-дедукция)
- эвристический (творческие проекты)

Материально-техническое обеспечение реализации программы

1. Просторный класс, оборудованный зеркалами
2. Компьютер
3. Музыкальный центр
4. База музыкальных записей на электронных носителях
5. Видеоаппаратура
6. Форма для занятий: тренировочный костюм, лёгкие туфли
7. Концертные костюмы, обувь
8. Наглядные пособия по танцам: плакаты, иллюстрации, рисунки, фотографии
9. Оборудованное помещение для хранения концертных костюмов
10. Методическая литература, локальные документы (правила Федерации ТСР)

8. Список литературы

1. Положения и циркуляры ФТСР. – М., 2017-18.
2. Положения о допустимых фигурах и костюмах ФТСР-2018. - <http://www.ftsr.ru/>
3. Организация ученического самоуправления. - Волгоград: изд. «Учитель», 2015.
4. Афанасенко Е.Х, Ключеева С.А., Шишова К.Б. Детский музыкальный театр. Программы, разработки занятий, рекомендации». -Волгоград: изд. «Учитель», 2017.
5. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Танцевальные движения и комбинации на середине зала. - М.: «Владос», 2016.
6. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Упражнения у станка. - М.: «Владос», 2017.
7. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Этюды. - М.: «Владос» 2015.
8. Зацепина К., Климов А., Рихтер К., Толстая Н. Народно-сценический танец.– М.:2015.
9. Климов А. Основы русского танца. - М.:2016.
10. Мур А. Пересмотренная техника европейских танцев. – С.Петербург, 2017.
11. Нечаев М.П. Адаптированная воспитательная система в современной школе. М.: 2018.
12. Пин Ю. Пересмотренная техника латиноамериканских танцев. – С.Петербург, 2017.
13. Плетнёв Л., Павлова Т. Линия танца. Учебный видеоцикл. Латиноамериканские танцы. – М.: АО «Авинг», 2017.
14. Плетнёв Л., Павлова Т. Линия танца. Учебный видеоцикл. Стандартные танцы. – М.: АО «Авинг», 2017.

Литература для детей

1. Браиловская Л. «Самоучитель балльных танцев»- изд. «Феникс», 2015.
2. Сайт ФТСР (Союз танцевального спорта России) <http://www.ftsr.ru/>
3. Сайт ОРТО (Общероссийская танцевальная организация) ortodance.ru