

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Озерская средняя школа им. Д.Тарасова»

РАСМОТРЕНО

ПРИНЯТО

Методическим

Педагогическим

советом

Советом

(Протокол № 5

(Протокол № 13

от «21» июня 2021 г.

от 25 июня 2021)



УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора школы

Лобчук Т.Б.

28 августа 2021 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
художественной направленности «Хореография»

Возраст детей: 11-16 лет

Срок реализации: 5 лет

**Программу составила:**

Крючкова

Ольга Анатольевна

педагог-хореограф

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хореография» составлена на основе нормативно — правовой базы: 29.12.2012 № 273 Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» глава 10. дополнительное образование. Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р об утверждении концепции развития дополнительного образования детей. Приказ № 196 от 09.11.2018г « Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

В соответствии с действующими санитарными правилами СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)" (далее - санитарные правила СП 3.1/2.4.3598-20), а также постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 13.07.2020 N 20 "О мероприятиях по профилактике гриппа и острых респираторных вирусных инфекций, в том числе новой коронавирусной инфекции (COVID-19) в эпидемическом сезоне 2020 - 2021 годов".

### **Направленность Программы**

Состоит в том, чтобы развивать в детях пластичность, выразительность, общую культуру движений.

Ребенок постепенно, шаг за шагом, пройдет подготовку и познакомится с основами танца.

Ритмические движения, с которых начинаются занятия, разовьют у ребенка чувство ритма, умение двигаться под музыку. Ведь музыкальное воспитание готовит детей к умению слушать, воспринимать, оценивать музыку, развивать любовь к искусству.

Чтобы красиво танцевать, нужно научиться владеть своим телом и знать его возможности. С помощью упражнений ребенок разогревает свои мышцы и готовится к более сложным танцевальным упражнениям. Так же он научится держать правильную осанку и следить за ней.

С помощью импровизационных и образных игр ребенок сможет не только изобразить пластику растений и любимых животных, но и придумать, сыграть небольшие сценки – этюды на заданные темы.

### **Новизна Программы**

Данная программа построена на изучении бального танца. Потребность в такой программе очень большая. В отличие от существующих программ по

хореографии, в которых главное внимание уделяется технике движения, создание образа сопровождается высоко технично исполненной композицией, в данной программе на первое место ставится именно образная, духовная сторона танца. Целью данной программы является не танец, а ребенок, в котором формируется система ценностей, этическое воспитание.

### **Актуальность Программы**

Данного образовательного курса заключается в том, что до сих пор существовали программы по хореографии для профессионального образования, а в общеобразовательной школе были только программы по художественной ритмике.

Однако у современных школьников ярко выражен интерес к танцевальному искусству. Необходимо приобщать детей к творческой деятельности. Вместе с детьми создавать ритмические импровизации, танцевальные композиции, несложные игровые миниатюры, инсценировки, а также концертные костюмы. Коллективные творческие проекты дети демонстрируют на праздниках, концертах, фестивалях танца.

### **Педагогическая целесообразность Программы**

Определяется воспитательной работой в классах начальной школы, мариинских и кадетских классах, которая предусматривает еженедельные занятия хореографией. Обучающиеся приобретают навыки хореографии, также в программу включена постановочная деятельность и воспитательная работа.

Хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актерском мастерстве. Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Получение сведений о танцах разных народов и различных эпох необходимо, т.к. каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер. Танцевальный материал дается в элементах и движениях, разучивается по правилам школы классического, народного и бального танца. Показателем танцевальной культуры является эмоциональное восприятие хореографического искусства, способность самостоятельно оценить хореографическое произведение, музыкальность и выразительность, благородство манеры исполнения, понимание выразительности отдельных элементов, чувство товарищества и взаимопомощи. Программа является основой занятия. Она предусматривает систематическое и последовательное обучение. Однако, учитель, придерживаясь содержания программы, может творчески подходить к проведению занятий. Это зависит от уровня общего и музыкального развития детей, условий работы.

Теоретическая часть каждого раздела содержит перечень знаний, получаемых в процессе обучения: знания по музыкальной грамоте и выразительному языку танца, знания о характерных чертах и истории танца различных эпох и народов, знания по музыкальному этикету. В практическую часть входит перечень умений и навыков: упражнений, движений, танцев.

### **Цель Программы**

Программа «Хореография» рассчитана на 5 лет имеющие свои цели и задачи.

### **Задачи Программы**

#### **Обучающие**

- овладеть знаниями, умениями, навыками танцевального искусства.

#### **Развивающие:**

- развивать музыкальные способности детей;
- распознать в ребенке потенциальные возможности и помочь ему в их развитии;
- развивать творческие, индивидуальные способности духовного мира ребенка.

#### **Воспитательные:**

- воспитать культурно образованную личность.

### **Планируемые результаты**

- танцевать индивидуально и в коллективе, соблюдая ритм, темп и музыкальные фразы;
- уметь воспринимать и передавать в движении образ;
- уметь импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные оригинальные комбинации;
- ритмично двигаться, соблюдая колорит и стиль танцевального направления;
- понимать и чувствовать ответственность за правильное исполнение в коллективе.

### **Форма подведения итогов реализации Программы**

Формой подведения итогов реализации данной дополнительной образовательной программы является участие детей в различных школьных мероприятиях и танцевальных конкурсах различного уровня – межшкольных и городских. Также запланированы утренники, концерты, конкурсы хореографических коллективов.

Во время промежуточной и итоговой аттестации запланировано проведение открытых уроков

### Учебно-тематический план

#### 1 год обучения

№	Содержание разделов и тем	Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	
2	Азбука танцевального движения (экзерсис у станка)	2	10
3	Танцевальные движения		19
4	Танцевальные этюды и танцы	4	12
5	<b>Всего часов</b>	<b>7</b>	<b>41</b>
6	<b>Общий объем часов (теория + практика)</b>	<b>48</b>	

#### 2 год обучения

№	Содержание разделов и тем	Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	
2	Азбука танцевального движения (экзерсис у станка)	3	9
3	Танцевальные движения		16
4	Танцевальные этюды и танцы	3	16
5	<b>Всего часов</b>	<b>7</b>	<b>41</b>
6	<b>Общий объем часов (теория + практика)</b>	<b>48</b>	

#### 3 год обучения

№	Содержание разделов и тем	Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	
2	Азбука танцевального движения (экзерсис у станка)	2	10
3	Танцевальные движения		15
4	Танцевальные этюды и танцы	4	16
5	<b>Всего часов</b>	<b>7</b>	<b>41</b>
6	<b>Общий объем часов (теория + практика)</b>	<b>48</b>	

#### 4 год обучения

№	Содержание разделов и тем	Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	1
2	Азбука танцевального движения	1	7
3	Постановка корпуса		10

4	Элементы классического танца	2	8
5	Элементы бального, историко-бытового танца	3	15
6	<b>Всего часов</b>	<b>7</b>	<b>41</b>
7	<b>Общий объем часов (теория + практика)</b>	<b>48</b>	

### 5 год обучения

№	Содержание разделов и тем	Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	1
2	Азбука танцевального движения	2	14
3	Постановка корпуса	2	15
4	Элементы классического танца	3	10
5	Элементы бального, историко-бытового танца	6	42
6	<b>Всего часов</b>	<b>14</b>	<b>82</b>
7	<b>Общий объем часов (теория + практика)</b>	<b>96</b>	

## Календарно-тематическое планирование

### Блок «Ритмика и танец»

#### 1 год обучения

Календарные месяцы	Содержание	Задачи	Наглядность
Сентябрь	Организационное занятие. Поклон реверанс.	Обучить танцевальному этикету	Методические пособия
	Вытягивание, сокращение и разворачивание стопы.	Обеспечить развитие силы и эластичности берцовых икроножных мышц	Наглядная демонстрация
	Упражнения на укрепления мышц брюшного пресса	Обеспечить формирование правильной осанки	Наглядная демонстрация
	Упражнения для улучшения гибкости позвоночника	Обеспечить формирование правильной осанки	Наглядная демонстрация
Октябрь	Упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов	Обеспечить подвижность суставов	Наглядная демонстрация
	Упражнения для улучшения координации движений	Обеспечить улучшение вестибулярного аппарата	Наглядная демонстрация
	Упражнения для улучшения ориентации в пространстве	Обеспечить улучшение вестибулярного аппарата	Наглядная демонстрация
	Позиции ног	Обеспечить формирование правильной осанки	Наглядная демонстрация. Методическое пособие
	Позиции рук	Обеспечить формирование правильной осанки	Наглядная демонстрация. Методическое пособие

Ноябрь	Шаг на полупальцах	Обеспечить развитие силы и эластичности берцовых икроножных мышц	Наглядная демонстрация.
	Поскоки на месте	Обеспечить развитие силы и эластичности берцовых икроножных мышц	Наглядная демонстрация.
	Поскоки с продвижением	Обеспечить развитие силы и эластичности берцовых икроножных мышц	Наглядная демонстрация.
Декабрь	Поскоки вокруг себя	Обеспечить развитие силы и эластичности берцовых икроножных мышц	Наглядная демонстрация.
	Положения рук в танцах	Обеспечить правильное формирование осанки	Наглядная демонстрация.
	Танцевальный бег	Обеспечить развитие силы и эластичности берцовых икроножных мышц	Наглядная демонстрация.
	Танцевальный бег с различным положением рук	Обеспечить развитие силы и эластичности берцовых икроножных мышц. Правильное формирование осанки	Наглядная демонстрация.
	Танцевальный бег с различным положением рук	Обеспечить развитие силы и эластичности берцовых икроножных мышц. Правильное формирование осанки	Наглядная демонстрация
Январь	Прохлопывание ритмических рисунков	Определить наличие музыкального слуха	Наглядная демонстрация.
	Протопывание ритмических рисунков	Определить наличие	Наглядная



		музыкального слуха	демонстрация.
	Притопы	Обеспечить развитие силы и эластичности берцовых икроножных мышц	Наглядная демонстрация.
	Построения и перестроения: в колонны по одному, по двое	Обеспечить улучшение ориентации в пространстве	Наглядная демонстрация. Видеоматериалы
Февраль	Построения и перестроения: в колонны по одному, по двое	Обеспечить улучшение ориентации в пространстве	Наглядная демонстрация
	Построения и перестроения: в шеренги по одному, по двое	Обеспечить улучшение ориентации в пространстве	Наглядная демонстрация. Видеоматериалы
	Построения и перестроения: в шеренги по одному, по двое	Обеспечить улучшение ориентации в пространстве	Наглядная демонстрация
	Разучивание бокового галопа	Обеспечить улучшение ориентации в пространстве	Наглядная демонстрация
Март	Отработка бокового галопа	Обеспечить улучшение ориентации в пространстве	Наглядная демонстрация
	Построения и перестроения	Обеспечить улучшение ориентации в пространстве	Наглядная демонстрация. Видеоматериалы
	Построения и перестроения	Обеспечить улучшение ориентации в пространстве	Наглядная демонстрация. Видеоматериалы
	Прыжки по 6 позиции	Обеспечить правильное формирование осанки, развить силу и выносливость мышц	Наглядная демонстрация
Апрель	Прыжки по 1 позиции	Обеспечить правильное	Наглядная

		формирование осанки, развить силу и выносливость мышц	демонстрация
	Разучивание шага польки	Обеспечить развитие силы и эластичности берцовых икроножных мышц, правильное формирование осанки	Наглядная демонстрация
	Отработка шага польки	Обеспечить развитие силы и эластичности берцовых икроножных мышц, правильное формирование осанки	Наглядная демонстрация
	Отработка шага польки	Обеспечить развитие силы и эластичности берцовых икроножных мышц, правильное формирование осанки	Наглядная демонстрация
Май	«Ковырялочка»	Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся	Наглядная демонстрация
	Танцевальные этюды	Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся	Наглядная демонстрация
Июнь	Танцевальные этюды	Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся	Наглядная демонстрация
	Танцевальные этюды	Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся	Наглядная демонстрация
	Танцевальные этюды	Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся	Наглядная демонстрация
Июль	Постановка концертных номеров	Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся	Наглядная демонстрация
	Постановка концертных номеров	Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся	Наглядная демонстрация

	Постановка концертных номеров	Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся	Наглядная демонстрация
	Постановка концертных номеров	Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся	Наглядная демонстрация
Август	Постановка концертных номеров	Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся	Наглядная демонстрация
	Постановка концертных номеров	Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся	Наглядная демонстрация
	Постановка концертных номеров	Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся	Наглядная демонстрация
	Итоговое занятие	Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся	Видеоматериалы, наглядная демонстрация

## 2 год обучения

Календарные месяцы	Содержание	Задачи	Наглядность
Сентябрь	Организационное занятие. Поклон.	Длительности, ритмический рисунок, акценты, музыкальный размер	Методические пособия
	Общеразвивающие упражнения	Обеспечить формирование правильной осанки	Наглядная демонстрация
	Перестроение из круга в два ряда	Обеспечить улучшение ориентации в пространстве	Наглядная демонстрация. Видеоматериалы
	Перестроение из круга в два ряда	Обеспечить улучшение ориентации в пространстве	Наглядная демонстрация
Октябрь	Релеве (подъем на полупальцы) по 1 позиции	Обеспечить формирование правильной осанки	Наглядная демонстрация
	Релеве (подъем на полупальцы) по 2 и 3 позиции	Обеспечить формирование правильной осанки	Наглядная демонстрация
	Батман тандю по 1 позиции	Обеспечить формирование правильной осанки	Наглядная демонстрация
	Сотте (прыжок с двух ног на две) по 1 позиции	Обеспечить формирование правильной осанки	Наглядная демонстрация.
	Сотте (прыжок с двух ног на две) по 2, 3 позиции	Обеспечить формирование правильной осанки	Наглядная демонстрация.
Ноябрь	Перестроение из круга в два ряда	Обеспечить улучшение ориентации в пространстве	Наглядная демонстрация. Вид

			еоматериалы
	Деми плие по 2 позиции	Обеспечить развитие силы и эластичности берцовых икроножных мышц	Наглядная демонстрация.
	Шаг польки	Обеспечить развитие силы и эластичности берцовых икроножных мышц, правильное формирование осанки	Наглядная демонстрация.
Декабрь	Шаг польки	Обеспечить развитие силы и эластичности берцовых икроножных мышц, правильное формирование осанки	Наглядная демонстрация.
	Шаг польки	Обеспечить развитие силы и эластичности берцовых икроножных мышц, правильное формирование осанки	Наглядная демонстрация.
	Поскоки и перескоки	Обеспечить развитие силы и эластичности берцовых икроножных мышц	Наглядная демонстрация.
	Поскоки и перескоки	Обеспечить развитие силы и эластичности берцовых икроножных мышц. Правильное формирование осанки	Наглядная демонстрация.
	Батман тандю по 3 позиции	Обеспечить развитие силы и эластичности берцовых икроножных мышц. Правильное формирование осанки	Наглядная демонстрация
Январь	«Припадание»	Обеспечить эмоциональную	Наглядная

		разгрузку учащихся	демонстрация.
	«Припадание»	Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся	Наглядная демонстрация.
	Подготовка к присядкам	Обеспечить развитие силы и эластичности берцовых икроножных мышц	Наглядная демонстрация.
	Присядка «мячик» по 6 позиции	Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся	Наглядная демонстрация
Февраль	Присядка «мячик» по 6 позиции	Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся	Наглядная демонстрация
	«Ковырялочка»	Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся	Наглядная демонстрация. Видеоматериалы
	Шанжман де пье (прыжок с 2 ног на 2 с переменной ног) по 3 позиции	Обеспечить развитие силы и эластичности берцовых икроножных мышц, правильное формирование осанки	Наглядная демонстрация
	Перестроение из рядов в 2, 3 круга	Обеспечить улучшение ориентации в пространстве	Наглядная демонстрация
Март	Шаг русского хоровода	Обеспечить развитие силы и эластичности берцовых икроножных мышц, правильное формирование осанки	Наглядная демонстрация
	Повороты в прыжке налево и направо по точкам	Обеспечить улучшение ориентации в пространстве	Наглядная демонстрация.
	Батман жете по 1 позиции	Обеспечить правильное формирование осанки	Наглядная демонстрация.
	Батман жете по 3 позиции	Обеспечить правильное	Наглядная

		формирование осанки	демонстрация
Апрель	«Моталочка»	Обеспечить правильное формирование осанки, развить силу м выносливость мышц	Наглядная демонстрация
	«Моталочка»	Обеспечить правильное формирование осанки, развить силу м выносливость мышц	Наглядная демонстрация
	Присядка с выбрасыванием ноги на ребро каблука вперед и в сторону по I позиции	Обеспечить правильное формирование осанки, развить силу м выносливость мышц	Наглядная демонстрация
	Присядка с выбрасыванием ноги на ребро каблука вперед и в сторону по I позиции	Обеспечить правильное формирование осанки, развить силу м выносливость мышц	Наглядная демонстрация
Май	Гранд батман по 1 позиции	Обеспечить правильное формирование осанки, развить силу м выносливость мышц	Наглядная демонстрация
	Дробные движения	Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся	Наглядная демонстрация
Июнь	Дробные движения	Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся	Наглядная демонстрация
	Дробные движения	Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся	Наглядная демонстрация
	Танцевальные этюды	Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся	Наглядная демонстрация
Июль	Танцевальные этюды	Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся	Наглядная демонстрация
	Танцевальные этюды	Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся	Наглядная демонстрация

	Танцевальные этюды	Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся	Наглядная демонстрация
	Постановка концертных номеров	Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся	Наглядная демонстрация
Август	Постановка концертных номеров	Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся	Наглядная демонстрация
	Постановка концертных номеров	Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся	Наглядная демонстрация
	Постановка концертных номеров	Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся	Наглядная демонстрация
	Итоговое занятие	Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся	Видеоматериалы, наглядная демонстрация



### 3 год обучения

Календарные месяцы	Содержание	Задачи	Наглядность
Сентябрь	Организационное занятие.	Понятие о такте и затакте. Затактовые построения	Методические пособия
	Общеразвивающие упражнения	Обеспечить формирование правильной осанки	Наглядная демонстрация
	Перестроение и перестроения	Обеспечить улучшение ориентации в пространстве	Наглядная демонстрация. Видеоматериалы
	Деми плие по 1 позиции	Обеспечить формирование правильной осанки	Наглядная демонстрация
Октябрь	Батман жете по 1, 3, 5 позициям	Обеспечить формирование правильной осанки	Наглядная демонстрация
	Хороводный шаг	Обеспечить развитие силы и эластичности берцовых икроножных мышц, правильное формирование осанки	Наглядная демонстрация
	Перестроения в хороводе («улитка»)	Обеспечить улучшение ориентации в пространстве	Наглядная демонстрация. Видеоматериалы
	Перестроения в хороводе («улитка»)	Обеспечить улучшение ориентации в пространстве	Наглядная демонстрация
	Гранд плие по 2 позиции	Обеспечить формирование правильной осанки	Наглядная демонстрация.
Ноябрь	Сотте по 5, 6 позициям	Обеспечить формирование	Наглядная

		правильной осанки	демонстрация
	Подготовка к «веревочке»	Обеспечить развитие силы и эластичности берцовых икроножных мышц	Наглядная демонстрация.
	Подготовка к «веревочке»	Обеспечить развитие силы и эластичности берцовых икроножных мышц	Наглядная демонстрация.
Декабрь	Подготовка к «веревочке»	Обеспечить развитие силы и эластичности берцовых икроножных мышц	Наглядная демонстрация.
	Моталочка с задеванием пола каблуком	Обеспечить правильное формирование осанки, развить силу и выносливость мышц	Наглядная демонстрация.
	Моталочка с задеванием пола каблуком	Обеспечить правильное формирование осанки, развить силу и выносливость мышц	Наглядная демонстрация.
	Моталочка с задеванием пола каблуком	Обеспечить правильное формирование осанки, развить силу и выносливость мышц	Наглядная демонстрация.
	Моталочка с задеванием пола полупальцами	Обеспечить правильное формирование осанки, развить силу и выносливость мышц	Наглядная демонстрация.
Январь	Моталочка с задеванием пола полупальцами	Обеспечить правильное формирование осанки, развить силу и выносливость мышц	Наглядная демонстрация.
	Моталочка с задеванием пола полупальцами	Обеспечить правильное формирование осанки, развить силу и выносливость мышц	Наглядная демонстрация.

	Шанжман де пье (прыжок с 2 ног на 2 с переменной ног) по 5 позиции	Обеспечить развитие силы и эластичности берцовых икроножных мышц, правильное формирование осанки	Наглядная демонстрация.
	Построения и перестроения	Обеспечить улучшение ориентации в пространстве	Наглядная демонстрация
Февраль	Построения и перестроения	Обеспечить улучшение ориентации в пространстве	Наглядная демонстрация
	Присядки	Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся	Наглядная демонстрация. Видеоматериалы
	Присядки	Работа над постановкой ног, рук, корпуса. Освоение новых упражнений формирование осанки	Наглядная демонстрация
	Батман с полуприседом по 1 позиции	Обеспечить формирование правильной осанки	Наглядная демонстрация
Март	Батман с полуприседом по 1 позиции	Обеспечить формирование правильной осанки	Наглядная демонстрация
	Батман с полуприседом по 2 позиции	Обеспечить формирование правильной осанки	Наглядная демонстрация.
	Батман с полуприседом по 2 позиции	Обеспечить формирование правильной осанки	Наглядная демонстрация.
	Батман с полуприседом по 5 позиции	Обеспечить формирование правильной осанки	Наглядная демонстрация
Апрель	Батман с полуприседом по 5 позиции	Обеспечить формирование правильной осанки	Наглядная демонстрация
	Гранд плие по 1 позиции	Обеспечить формирование	Наглядная

		правильной осанки	демонстрация
	Упражнения на выворотность коленных суставов	Обеспечить подвижность суставов	Наглядная демонстрация
	Упражнения на выворотность коленных суставов	Обеспечить подвижность суставов силу и выносливость мышц	Наглядная демонстрация
Май	Упражнения на выворотность коленных суставов	Обеспечить правильное формирование осанки, развить силу и выносливость мышц	Наглядная демонстрация
	Базовый шаг полонеза	Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся	Наглядная демонстрация
Июнь	Базовый шаг полонеза	Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся	Наглядная демонстрация
	Базовый шаг полонеза	Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся	Наглядная демонстрация
	Вальсовая дорожка вперед	Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся	Наглядная демонстрация
Июль	Вальсовая дорожка вперед	Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся	Наглядная демонстрация
	Вальсовая дорожка назад	Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся	Наглядная демонстрация
	Вальсовая дорожка назад	Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся	Наглядная демонстрация
	Танцевальные этюды	Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся	Наглядная демонстрация
Август	Танцевальные этюды	Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся	Наглядная демонстрация
	Танцевальные этюды	Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся	Наглядная демонстрация

		разгрузку учащихся	демонстрация
	Танцевальные этюды	Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся	Наглядная демонстрация
	Итоговое занятие	Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся	Видеоматериалы, наглядная демонстрация

#### 4 год обучения

Календарные месяцы	Содержание	Задачи	Наглядность
Сентябрь	Организационное занятие.	Определение целей, задач на учебный год. Определение формы на занятиях, проведение инструктажа по технике безопасности	Методические пособия
	Полонез. История возникновения.	Обеспечить формирование правильной осанки	Наглядная демонстрация
	Полонез. Положение партнеров в парах.	Укрепление мышечного корсета средствами бального танца	Наглядная демонстрация. Видеоматериалы
	Отработка основного шага полонеза.	Укрепление мышечного корсета средствами бального танца	Наглядная демонстрация
Октябрь	Отработка основного шага полонеза.	Укрепление мышечного корсета средствами бального танца	Наглядная демонстрация
	Движение «колонна» полонеза	Обеспечить улучшение ориентации в пространстве	Наглядная демонстрация. Видеоматериалы
	Отработка движения «колонна» полонеза	Обеспечить улучшение ориентации в пространстве	Наглядная демонстрация
	Отработка движения «колонна» полонеза	Обеспечить улучшение ориентации в пространстве	Наглядная демонстрация
	Па де грасс. История возникновения.	Укрепление мышечного корсета средствами бального танца	Наглядная демонстрация.
Ноябрь	Па де грасс. Характерные особенности танца.	Укрепление мышечного корсета средствами бального танца	Наглядная демонстрация
	Основной шаг па де грасса	Укрепление мышечного корсета	Наглядная демонстрация.

	(ознакомление)	средствами бального танца	
	Боковой шаг па де грасса (ознакомление)	Укрепление мышечного корсета средствами бального танца	Наглядная демонстрация.
Декабрь	Отработка шагов па де грасса	Укрепление мышечного корсета средствами бального танца	Наглядная демонстрация.
	Отработка шагов па де грасса	Укрепление мышечного корсета средствами бального танца	Наглядная демонстрация.
	Отработка шагов па де грасса	Укрепление мышечного корсета средствами бального танца	Наглядная демонстрация.
	Полька-тройка. Особенности исполнения.	Укрепление мышечного корсета средствами бального танца	Наглядная демонстрация. Видеоматериалы
	Шаг польки.	Обеспечить развитие силы и эластичности берцовых икроножных мышц, правильное формирование осанки	Наглядная демонстрация
Январь	Шаг польки.	Обеспечить развитие силы и эластичности берцовых икроножных мышц, правильное формирование осанки	Наглядная демонстрация.
	«Ковырялочка» с притопом в польке-тройке.	Обеспечить правильное формирование осанки, развить силу и выносливость мышц	Наглядная демонстрация.
	«Ковырялочка» с притопом в польке-тройке.	Обеспечить развитие силы и эластичности берцовых икроножных мышц, правильное формирование осанки	Наглядная демонстрация.
	Отработка движений польки-тройки	Укрепление мышечного корсета средствами бального танца	Наглядная демонстрация

Февраль	Отработка движений польки-тройки	Укрепление мышечного корсета средствами бального танца	корсета	Наглядная демонстрация
	Отработка движений польки-тройки	Укрепление мышечного корсета средствами бального танца	корсета	Наглядная демонстрация. Видеоматериалы
	Отработка движений польки-тройки	Укрепление мышечного корсета средствами бального танца	корсета	Наглядная демонстрация
	Полька-галоп. Положение партнеров в паре.	Укрепление мышечного корсета средствами бального танца	корсета	Наглядная демонстрация
Март	Отработка бокового галопа.	Укрепление мышечного корсета средствами бального танца	корсета	Наглядная демонстрация
	Отработка бокового галопа.	Укрепление мышечного корсета средствами бального танца	корсета	Наглядная демонстрация.
	Отработка движений танца полька-галоп.	Укрепление мышечного корсета средствами бального танца	корсета	Наглядная демонстрация.
	Вальс. История возникновения.	Укрепление мышечного корсета средствами бального танца	корсета	Наглядная демонстрация. Методическое пособие
Апрель	Вальс. Положение партнеров в паре.	Укрепление мышечного корсета средствами бального танца	корсета	Наглядная демонстрация
	Вальсовая дорожка	Укрепление мышечного корсета средствами бального танца	корсета	Наглядная демонстрация
	Перемены (ознакомление, отработка)	Укрепление мышечного корсета средствами бального танца	корсета	Наглядная демонстрация
	Правый поворот медленного вальса (ознакомление)	Укрепление мышечного корсета средствами бального танца	корсета	Наглядная демонстрация
Май	Правый поворот (отработка по квадрату)	Укрепление мышечного корсета средствами бального танца	корсета	Наглядная демонстрация
	Правый поворот (отработка по	Укрепление мышечного корсета	корсета	Наглядная демонстрация



	квадрату)	средствами бального танца	
Июнь	Правый поворот (отработка по квадрату)	Укрепление мышечного корсета средствами бального танца	Наглядная демонстрация
	Правый поворот (отработка по кругу)	Укрепление мышечного корсета средствами бального танца	Наглядная демонстрация
	Правый поворот (отработка по кругу)	Укрепление мышечного корсета средствами бального танца	Наглядная демонстрация
Июль	Правый поворот (отработка по кругу)	Укрепление мышечного корсета средствами бального танца	Наглядная демонстрация
	Правый поворот (отработка по кругу)	Укрепление мышечного корсета средствами бального танца	Наглядная демонстрация
	Правый поворот (отработка по кругу)	Укрепление мышечного корсета средствами бального танца	Наглядная демонстрация
	Отработка концертного номера	Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся	Наглядная демонстрация. Видеоматериалы
Август	Отработка концертного номера	Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся	Наглядная демонстрация
	Отработка концертного номера	Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся	Наглядная демонстрация
	Отработка концертного номера	Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся	Наглядная демонстрация
	Итоговое занятие	Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся	Наглядная демонстрация

## Блок «Бальные танцы»

### 5 год обучения

Календарные месяцы	Содержание	Задачи	Наглядность
Сентябрь	Организационное занятие.	Беседа с ребятами о целях и задачах на текущий год. Ознакомление с репертуаром нового учебного года	Методические пособия
	Полонез. Основной шаг, «колонна» (повторение)	Укрепление мышечного корсета средствами бального танца	Наглядная демонстрация
	Движение «поперечина» (ознакомление)	Укрепление мышечного корсета средствами бального танца	Наглядная демонстрация. Видеоматериалы
	Движение «поперечина» (отработка)	Укрепление мышечного корсета средствами бального танца	Наглядная демонстрация
	Движение «поперечина» (отработка)	Укрепление мышечного корсета средствами бального танца	Наглядная демонстрация
	Движение «поперечина» (отработка)	Укрепление мышечного корсета средствами бального танца	Наглядная демонстрация
	Движение «поперечина» (отработка)	Укрепление мышечного корсета средствами бального танца	Наглядная демонстрация
	Движение «соло дам» (ознакомление)	Укрепление мышечного корсета средствами бального танца	Наглядная демонстрация. Видеоматериалы
Октябрь	Движение «соло дам» (отработка)	Укрепление мышечного корсета средствами бального танца	Наглядная демонстрация
	Движение «соло дам» (отработка)	Обеспечить улучшение ориентации в пространстве	Наглядная демонстрация.

			Видеоматериалы
	Движение «соло дам» (отработка)	Обеспечить улучшение ориентации в пространстве	Наглядная демонстрация
	Движение «обход дам» (ознакомление)	Обеспечить улучшение ориентации в пространстве	Наглядная демонстрация. Видеоматериалы
	Движение «обход дам» (отработка)	Укрепление мышечного корсета средствами бального танца	Наглядная демонстрация
	Движение «обход дам» (отработка)	Укрепление мышечного корсета средствами бального танца	Наглядная демонстрация
	Движение «обход дам» (отработка)	Укрепление мышечного корсета средствами бального танца	Наглядная демонстрация
	Отработка движений полонеза.	Укрепление мышечного корсета средствами бального танца	Наглядная демонстрация
	Отработка движений полонеза.	Укрепление мышечного корсета средствами бального танца	Наглядная демонстрация
Ноябрь	Медленный вальс. Правый поворот (повторение, закрепление)	Укрепление мышечного корсета средствами бального танца	Наглядная демонстрация
	Медленный вальс. Правый поворот (повторение, закрепление)	Укрепление мышечного корсета средствами бального танца	Наглядная демонстрация.
	Медленный вальс. Правый поворот (повторение, закрепление)	Укрепление мышечного корсета средствами бального танца	Наглядная демонстрация.
	Медленный вальс. Правый поворот (повторение, закрепление)	Укрепление мышечного корсета средствами бального танца	Наглядная демонстрация
	Левый поворот медленного вальса. Особенности исполнения.	Укрепление мышечного корсета средствами бального танца	Наглядная демонстрация. Видеоматериалы
	Левый поворот (отработка по кругу)	Укрепление мышечного корсета	Наглядная

		средствами бального танца	демонстрация
Декабрь	Левый поворот (отработка по кругу)	Укрепление мышечного корсета средствами бального танца	Наглядная демонстрация.
	Левый поворот (отработка по кругу)	Укрепление мышечного корсета средствами бального танца	Наглядная демонстрация.
	Левый поворот (отработка по кругу)	Укрепление мышечного корсета средствами бального танца	Наглядная демонстрация.
	Левый поворот (отработка по кругу)	Укрепление мышечного корсета средствами бального танца	Наглядная демонстрация. Видеоматериалы
	Левый поворот (отработка по кругу)	Обеспечить развитие силы и эластичности берцовых икроножных мышц, правильное формирование осанки	Наглядная демонстрация
	Спин-поворот. Техника исполнения.	Укрепление мышечного корсета средствами бального танца	Наглядная демонстрация. Видеоматериалы
	Спин-поворот (отработка)	Укрепление мышечного корсета средствами бального танца	Наглядная демонстрация
	Спин-поворот (отработка)	Укрепление мышечного корсета средствами бального танца	Наглядная демонстрация
	Спин-поворот (отработка)	Укрепление мышечного корсета средствами бального танца	Наглядная демонстрация
	Спин-поворот (отработка)	Укрепление мышечного корсета средствами бального танца	Наглядная демонстрация
Январь	Спин-поворот (отработка)	Обеспечить развитие силы и эластичности берцовых икроножных мышц, правильное формирование	Наглядная демонстрация.

		осанки	
	Отработка движений медленного вальса	Обеспечить правильное формирование осанки, развить силу и выносливость мышц	Наглядная демонстрация.
	Отработка движений медленного вальса	Обеспечить развитие силы и эластичности берцовых икроножных мышц, правильное формирование осанки	Наглядная демонстрация.
	Отработка движений медленного вальса	Укрепление мышечного корсета средствами бального танца	Наглядная демонстрация
	Отработка движений медленного вальса	Укрепление мышечного корсета средствами бального танца	Наглядная демонстрация
	Отработка движений медленного вальса	Укрепление мышечного корсета средствами бального танца	Наглядная демонстрация
	Отработка движений медленного вальса	Укрепление мышечного корсета средствами бального танца	Наглядная демонстрация
	Отработка движений медленного вальса	Укрепление мышечного корсета средствами бального танца	Наглядная демонстрация
Февраль	Отработка движений медленного вальса	Укрепление мышечного корсета средствами бального танца	Наглядная демонстрация
	Фигурный вальс. Особенности исполнения.	Укрепление мышечного корсета средствами бального танца	Наглядная демонстрация. Видеоматериалы
	Движение «встречный шаг». Положение партнеров в паре	Укрепление мышечного корсета средствами бального танца	Наглядная демонстрация. Видеоматериалы
	Движение «встречный шаг». Положение партнеров в паре	Укрепление мышечного корсета средствами бального танца	Наглядная демонстрация

	Отработка движения «встречный шаг».	Укрепление мышечного корсета средствами бального танца	корсета	Наглядная демонстрация
	Отработка движения «встречный шаг».	Укрепление мышечного корсета средствами бального танца	корсета	Наглядная демонстрация
	Отработка движения «встречный шаг».	Укрепление мышечного корсета средствами бального танца	корсета	Наглядная демонстрация
	Отработка движения «встречный шаг».	Укрепление мышечного корсета средствами бального танца	корсета	Наглядная демонстрация
Март	Отработка движения «встречный шаг».	Укрепление мышечного корсета средствами бального танца	корсета	Наглядная демонстрация
	Отработка движения «встречный шаг».	Укрепление мышечного корсета средствами бального танца	корсета	Наглядная демонстрация.
	Полька. Положение партнеров в паре.	Укрепление мышечного корсета средствами бального танца	корсета	Наглядная демонстрация. Методическое пособие
	Смена направления танца (отработка)	Укрепление мышечного корсета средствами бального танца	корсета	Наглядная демонстрация. Методическое пособие
	Смена направления танца (отработка)	Укрепление мышечного корсета средствами бального танца	корсета	Наглядная демонстрация
	Смена направления танца (отработка)	Укрепление мышечного корсета средствами бального танца	корсета	Наглядная демонстрация
	Смена направления танца (отработка)	Укрепление мышечного корсета средствами бального танца	корсета	Наглядная демонстрация
	Смена направления танца (отработка)	Укрепление мышечного корсета средствами бального танца	корсета	Наглядная демонстрация

Апрель	Движение «переход партнерши» (ознакомление)	Укрепление мышечного корсета средствами бального танца	Наглядная демонстрация. Видеоматериалы
	Движение «переход партнерши» (отработка)	Укрепление мышечного корсета средствами бального танца	Наглядная демонстрация
	Движение «переход партнерши» (отработка)	Укрепление мышечного корсета средствами бального танца	Наглядная демонстрация
	Движение «переход партнерши» (отработка)	Укрепление мышечного корсета средствами бального танца	Наглядная демонстрация
	Движение «переход партнерши» (отработка)	Укрепление мышечного корсета средствами бального танца	Наглядная демонстрация
	Движение «переход партнерши» (отработка)	Укрепление мышечного корсета средствами бального танца	Наглядная демонстрация
	Отработка движений польки	Укрепление мышечного корсета средствами бального танца	Наглядная демонстрация
	Отработка движений польки	Укрепление мышечного корсета средствами бального танца	Наглядная демонстрация
Май	Отработка движений польки	Укрепление мышечного корсета средствами бального танца	Наглядная демонстрация
	Отработка движений польки	Укрепление мышечного корсета средствами бального танца	Наглядная демонстрация
	Отработка движений польки	Укрепление мышечного корсета средствами бального танца	Наглядная демонстрация
	Отработка движений польки	Укрепление мышечного корсета средствами бального танца	Наглядная демонстрация
Июнь	Полонез. Повторение	Укрепление мышечного корсета	Наглядная

		средствами бального танца	демонстрация
	Медленный вальс. Повторение	Укрепление мышечного корсета средствами бального танца	Наглядная демонстрация
	Фигурный вальс. Повторение	Укрепление мышечного корсета средствами бального танца	Наглядная демонстрация
	Полька. Повторение	Укрепление мышечного корсета средствами бального танца	Наглядная демонстрация
	Правый поворот (отработка по кругу)	Укрепление мышечного корсета средствами бального танца	Наглядная демонстрация
	Правый поворот (отработка по кругу)	Укрепление мышечного корсета средствами бального танца	Наглядная демонстрация
Июль	Правый поворот (отработка по кругу)	Укрепление мышечного корсета средствами бального танца	Наглядная демонстрация
	Постановка хореографических номеров	Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся	Наглядная демонстрация
	Постановка хореографических номеров	Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся	Наглядная демонстрация
	Постановка хореографических номеров	Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся	Наглядная демонстрация
	Постановка хореографических номеров	Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся	Наглядная демонстрация
	Постановка хореографических номеров	Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся	Наглядная демонстрация
	Постановка хореографических номеров	Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся	Наглядная демонстрация
	Выступление на городском празднике	Обеспечить эмоциональную	Наглядная



		разгрузку учащихся	демонстрация
Август	Посещение концерта	Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся	Наглядная демонстрация
	Занятие на свежем воздухе	Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся	Наглядная демонстрация
	Занятие на свежем воздухе	Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся	Наглядная демонстрация
	Занятие на свежем воздухе	Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся	Наглядная демонстрация
	Отработка хореографических номеров	Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся	Наглядная демонстрация
	Отработка хореографических номеров	Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся	Наглядная демонстрация
	Выступление на городском празднике	Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся	Наглядная демонстрация
	Итоговое занятие	Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся	Наглядная демонстрация

### Методическое обеспечение

1. Блазис К. «Танцы вообще: балетные знаменитости и национальные танцы, - СПб, 2017
2. Боголюбская М.С. «Программы для учреждений дополнительного образования и общеобразовательных школ», - М, «Просвещение», 2017
3. Диниц Е.В., Ермаков Д.А., Иванникова О.А. «Азбука танцев» - М: Аст. 2018 – 286 с.
4. Козлов В.В. «Интегративная танцевально-двигательная терапия» - СПб, «Речь», 2017.
5. Лопухов А.В. «Основы характерного танца» - СПб, «Лань», 2017 – 344 с.

### Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое оборудование
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Системный блок – 1</li><li>2. Монитор – 1</li><li>3. Клавиатура – 1</li><li>4. Оптическая мышь – 1</li><li>5. Музыкальная аппаратура - 1</li></ol>
Материально-техническое оснащение
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Сценические костюмы для концертных номеров</li><li>2. Сарафаны народные синие – 10</li><li>3. Сарафаны красные – 10</li><li>4. Сарафаны сиреневые – 10</li><li>5. Рубашки мужские сиреневые – 4</li><li>6. Сарафаны розовые – 8</li><li>7. Рубашки мужские розовые – 4</li><li>8. Сарафаны «Росписи» - 10</li><li>9. Рубашки мужские «Росписи» - 3</li><li>10. Бальные платья розовые – 10</li><li>11. Бальные платья красные – 10</li><li>12. Гимнастические купальники – 16</li><li>13. Ирландские костюмы – 10</li><li>14. Платья для чарльстона – 16</li><li>15. Платья морские – 16</li><li>16. Платья оранжевые – 6</li><li>17. Рубашки оранжевые – 6</li><li>18. Бальные платья белые – 6</li><li>19. Бальные платья серебристые – 6</li><li>20. Рубашки мужские серебристые – 4</li><li>21. Сарафаны «Балтийская сага» - 8</li><li>22. Зал для занятий</li></ol>