

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дом детского творчества Курортного района Санкт-Петербурга
«На реке Сестре»

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБУ ДО ДДТ Курортного района
Санкт-Петербурга «На реке Сестре»
(Протокол от 30.08.2021 № 1)

УТВЕРЖДЕНА

Приказом от 01.09.2021 № 128

Директор ГБУ ДО ДДТ Курортного района
Санкт-Петербурга «На реке Сестре»

М.В.Куканова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«ОСНОВЫ БАЛЬНЫХ ТАНЦЕВ»

Уровень: базовый

Возраст учащихся: 10 – 14 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Колодий Наталия Анатольевна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2021

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ**
- 2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**
 - 2.1 Календарный учебный график**
- 3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**
- 4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**
 - 4.1. Особенности организации образовательного процесса конкретного года обучения**
 - 4.2. Задачи конкретного года обучения (обучающие, развивающие, воспитательные)**
 - 4.3. Планируемые задачи конкретного года обучения**
 - 4.4. Календарно-тематическое планирование**
- 5. ОЦЕНОЧНЫЕ, МЕТОДИЧЕСКИЕ И ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**
 - 5.1. Формы аттестации**
 - 5.2. Диагностические материалы к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе**
- 6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**
 - 6.1. Список литературы, используемой педагогом**
 - 6.2. Список литературы для учащихся**
 - 6.3. Интернет-источники**
- 7. Нормативные документы**

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Название программы	«Основы бальных танцев»
Сведения об авторе	ФИО: Колодий Наталия Анатольевна
	Место работы : ДДТ « На Реке Сестре»
	Должность: педагог дополнительного образования
Год разработки	2021
Направленность	Художественная. Танцевальное
Возраст учащихся	10– 12 лет
Уровень	Базовый
Адресат программы	Программа основана на возрастных особенностях развития познавательных способностей, и физиологии ребенка. В среднем школьном возрасте используется несложная координация, упор делается на развитие музыкальности, чувства ритма, и укрепление опорно-двигательного аппарата. По мере взросления учащихся координация усложняется, включаются новые, все более сложные элементы, движения приобретают необходимую выразительность и эмоциональную окраску. Все это придает программе отличительные черты от других программ и делают ее более выразительной.
Срок реализации	1 год 144 часа
Актуальность	Данная программа направлена на формирование и развитие творческих способностей учащихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени.
Новизна	Новизна данной программы состоит в ее вариантности и содержит в себе элементы трех программ: европейская программа, латиноамериканская и отечественная программы.
Цель	Укрепление физического и психического здоровья обучающихся, создание возможности использования навыков и умений хореографии в танцевальных постановках, приобщение учащихся к искусству танца, развитие их художественного вкуса, потребностей и интересов, посредством занятий в танцевальном коллективе.
Ожидаемые результаты	Обучающиеся будут уметь: - правильно и согласованно выполнять танцевальные упражнения и танцы под музыку; -иметь определенный двигательный запас для выполнения программного материала; -уметь выразить характер движения различных танцевальных направлений.
Материально-техническая база	Занятия проводятся в спортивном, актовом, танцевальном зале или другом приспособленном для этого помещении, отвечает гигиеническим требованиям – размеры, освещенность, вентиляция и покрытие пола, оборудование- магнитофон.
Форма занятий	Фронтальная, групповая, круговая, индивидуальная
Режим занятий	1 год обучения 144 часа .2 раза в неделю по 2 уч. часа
Формы подведения итогов	Освоение программы осуществляется через использование различных способов проверки: - текущий контроль знаний в процессе устного опроса; - текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой; - взаимоконтроль; - контроль умений и навыков в рамках открытых уроков и концертов. -творческий отчет. Итоги, для групп 1 года обучения, подводятся в форме открытого занятия в конце 1-го полугодия, и итогового открытого занятия в конце 2-го полугодия. Использование танцевальных миниатюр хореографической группы в постановке спектаклей.

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа «Основы бального танца», разработана для предоставления образовательных услуг обучающимся школьного

возраста Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Курортного района Санкт-Петербурга «На реке Сестре».

Данная программа «базового» уровня сложности предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предполагаемого для освоения содержания в смешанной (очно-дистанционной) форме обучения.

На сегодняшний день особую популярность приобретают детские танцевальные программы, в которых используются специальные упражнения для согласования движения с музыкой.

Программа «Основы бального танца» является многофункциональной и включает в себе программы: европейскую латиноамериканскую и отечественную.

Она основывается на разных компонентах двигательной активности ребенка.

Нормативные документы :

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа составлена в соответствии с

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Далее – ФЗ № 273).
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р (Далее – Концепция).
3. «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» от 29 мая 2015 г. № 996-р;
4. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации (Минпросвещение России) от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Министерство образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 18.11.2015г.
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Распоряжение Комитета по образованию №617-р) от 01.03.2017г.
7. СанПин 2.4.3172-14: «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
8. «Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ среднего, профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением ЭО и ДОТ» от 24.03.2020г.
9. Приложение к письму Комитета по Образованию от 14.08.2020 № 03-28-6734/20-0-0 О подготовке организаций Санкт-Петербурга , осуществляющих образовательную деятельность , к началу 2020-2021 учебного года.

2.1. Направленность данной программы – художественная

2.2. Отличительные особенности Танец как сценическое искусство имеет свою специфику и, следовательно, свою систему воспитания и обучения, она очень актуальна в современном мире в силу того, что потребность в движении генетически заложена в человеческом организме и обусловлена всем ходом его эволюционного развития.

Дополнительная образовательная программа направлена на свободное развитие личности ребёнка, поддержание его физического и психического здоровья, формирование его учебно-предметной, социальной, информационно-коммуникативной, креативной компетентностей,

на формирование и развитие желания к продолжению образования и профессиональному самоопределению.

Так же отличительной особенностью данной программы является дистанционное ознакомление обучающихся с тематическими блоками, освоение каждого из которых предполагает работу с конкретным видом материалов.

Данная программа предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность и возможность освоения содержания в смешанной форме обучения (очно-дистанционной)

2.3. Актуальность-

Программа «Основы бального танца» адаптирована для реализации ее в условиях временного ограничения занятий в очной (контактной) форме и включает все необходимые инструменты электронного обучения при их учении разделов, блоков, тем. Новизну программы определяет использование ИКТ технологий при изучении отдельных тем, разделов программы. Этим определяется актуальность.

Актуальность данной программы, с точки зрения современности и социальной значимости в обществе состоит в том, чтобы отвечать потребностям общества и быть ориентированной на эффективное решение актуальных проблем учащихся, соответствовать государственной политике в области дополнительного образования и социальному заказу общества.

Данная программа направлена на формирование и развитие творческих способностей учащихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени. Дополнительное образование учащихся обеспечивает их адаптацию к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, а также выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности. Дополнительные общеобразовательные программы для детей должны учитывать возрастные и индивидуальные особенности детей.

2.4. Адресат. Учащиеся: девочки и мальчики 10-12 лет.

Программа основана на возрастных особенностях развития познавательных способностей, и физиологии ребенка. В среднем школьном возрасте используется несложная координация, упор делается на развитие музыкальности, чувства ритма, и укрепление опорно-двигательного аппарата. По мере взросления учащихся координация усложняется, включаются новые, все более сложные элементы, движения приобретают необходимую выразительность и эмоциональную окраску. Все это придает программе отличительные черты от других программ и делают ее более выразительной.

2.5. Объем и срок реализации программы:

Уровень программы – базовый

Сроки реализации программы: 1 год обучения (144 часа.).

Форма обучения: смешанная (очная с элементами дистанционного обучения)

1 год обучения – 72 часа; 1 раз в неделю по 2 учебных часа, длительностью по 45 минут при очной форме обучения.

Продолжительность занятия 45 минут с перерывами 10 минут (при офлайн обучении).

Первые 30 минут из которых отводится на работу в онлайн режиме, вторые – в офлайн режиме (в индивидуальной работе и онлайн консультировании).

В рамках онлайн занятий посредством платформ: Webinar, ZOOM, Youtube, Skype, Google и другие, педагог представляет видео материал по теме.

В офлайн режиме посредством социальных сетей и мессенджеров обучающимся передается видео, презентационный материал с инструкцией выполнения заданий, мастер-классы и другое.

Формы обучения и виды занятий по программе (в условиях смешанного обучения)

Учебные занятия могут проводиться со всем составом объединения, по группам и подгруппам, а также индивидуально (с наиболее способными детьми при подготовке к конкурсным мероприятиям или с детьми с особыми возможностями здоровья).

При дистанционном обучении по программе используются следующие формы дистанционных образовательных технологий:

- видео-занятия, лекции, мастер-классы;
- сайты по творчеству данного направления;
- тесты, викторины по изученным теоретическим темам;
- адресные дистанционные консультации.

В организации дистанционного обучения по программе используются следующие платформы и сервисы: ZOOM, Googl Form, Skype, чаты в Viber, WatsUp, ВКонтакте и т.д.

В мессенджерах с начала обучения создается группа, через которую ежедневно происходит обмен информацией, в ходе которой обучающиеся получают теоретическую информацию, демонстрируются способы выполнения движений. Получение обратной связи организовывается в формате присылаемых в электронном виде фотографий и промежуточных результатов работы.

Учебно-методический комплекс включает электронные образовательные ресурсы для самостоятельной работы обучающихся (ссылки на мастер-классы, шаблоны, теоретический материал).

2.6.Цель и задачи программы.

Цель программы -укрепление физического и психического здоровья обучающихся, создание возможности использования навыков и умений танцевать музыку, приобщение учащихся к искусству танца, развитие их художественного вкуса, потребностей и интересов, посредством занятий в танцевальном коллективе.

Задачи:

Обучающие:

1. формирование знаний об основных понятиях бального танца;
2. обучение элементам бального танца, привить музыкальный вкус,
- 3.обучить работать в соответствии с музыкальным сопровождением, приобщить к искусству танца;
3. обучить умению ориентироваться во времени и пространстве,
4. обучение навыкам постановочной и концертной деятельности;
- 5.формирование навыка самостоятельного поиска информации в предоставленном перечне информационных онлайн-платформах, контентях, блогах и т.д.;
- 6.умение работать дистанционно в команде и индивидуально;
- 7.выполнять задания самостоятельно и коллективно (бесконтактно);

Развивающие:

1. формирование и развитие специальных навыков и умений танцевать музыку;
2. формирование и развитие познавательного интереса к танцевальному искусству и общей культуры личности;
3. формирование и развитие способностей к самостоятельной и коллективной работе;
4. развитие способности творческого выполнения практической деятельности;
- 5.развитие двигательной памяти
6. развитие навыка использования социальных сетей в образовательных целях и др.

Воспитательные:

1. воспитание эстетического восприятия;
- 2.воспитание всесторонне развитой личности, стремящейся к саморазвитию и самосовершенствованию;
3. создание условий для общения и адаптации к современной жизни на основе культурных ценностей;

4. формирование и развитие желания к продолжению образования и профессиональному самоопределению (готовности к трудовой деятельности).

2.7. Условия реализации программы: - программа реализуется разделами (модулями), часть тем отдана на самостоятельное изучение с последующим контролем за выполнением заданий.

Условия набора в коллектив и формирования групп

Обучаться по программе принимаются все желающие дети соответствующего возраста. Допускается дополнительный набор учащихся на второй и третий годы обучения по результатам собеседования.

Группы могут быть как одновозрастные, так и разновозрастные. В неоднородных группах рекомендуется выдерживать возрастной диапазон не более 3 лет.

Группы комплектуются по возрастам и на основании исходных данных способностей, которые определяются педагогом на пробном занятии. Педагог работает с детьми с учетом медицинских показаний, родителям необходимо предоставлять справку от врача об отсутствии противопоказаний к занятиям балльными танцами и физическим нагрузкам. Ребенок, имеющий медицинские противопоказания, не может быть зачислен в группу.

Возможен добор детей в течение года. Возможны группы сменного состава в зависимости от постановки танца.

Особенности набора детей:

Важную роль в комплектовании групп играет некоторая разница в возрасте детей, так как образовательный процесс протекает более благоприятно, поскольку старшие обучающиеся с готовностью выступают в роли наставников. Младшие по возрасту обучающиеся подтягиваются к уровню работ, к стилю поведения старших.

Наполняемость учебной группы по годам обучения:

1 год – не менее 12-15 человек

Занятия проводятся в танцевальном зале с наличием зеркал и станков. Учащиеся имеют форму одежды для занятий.

Формы проведения занятий

Очно: Учебные занятия могут проводиться со всем составом с соблюдением социальной дистанции (сводная репетиция), по группам (по партиям) и подгруппам, а также индивидуально (с наиболее способными детьми при подготовке к конкурсным мероприятиям или с детьми с особыми возможностями здоровья).

В зависимости от содержания материала, его сложности, могут использоваться разные формы организации занятий.

При обучении с использованием дистанционных образовательных технологии по программе, используются следующие формы занятий:

- видео-занятия, видео-уроки, мастер-классы;
- виртуальные музыкальные гостиные;
- адресные дистанционные консультации.

В организации дистанционного обучения по программе используются следующие платформы и сервисы: Гугл класс.

В мессенджерах с начала обучения создается группа, через которую согласно расписания происходит обмен информацией, в ходе которой обучающиеся получают теоретическую информацию. Получение обратной связи организовывается в формате присылаемых в электронном виде видео промежуточных результатов работы

Формы организации образовательного процесса: весь состав группы, работа по партиям, по подгруппам, индивидуальная работа.

практическое занятие, игра, зачет, конкурсы, экскурсии, беседа, открытое занятие, фестиваль, репетиция, концерт, музыкальная гостиная

При проведении занятий используются разнообразные **методы и приемы:**

- словесные (беседы о способах танцевальной выразительности, рассказы об известных танцорах)
- наглядные методы (показ, исполнение педагога; показ видео-материалов и иллюстраций);
- практический (танцевально-тренировочные упражнения)
- репродуктивный (воспроизведение и повторение учащимися танцевальных движений в соответствии с объяснением и показом педагога).

Типы занятий:

1. Теоретические (обучающее, контрольное).
2. Практические (тренировочное, репетиционно-тренировочное, диагностическое).
3. Комбинированные (интеграция различных типов занятий).

Форма организации деятельности учащихся на занятии:

групповая, фронтальная, коллективная, индивидуальная.

Материально-техническое обеспечение реализации образовательной программы: помещение, в котором проводятся занятия должно быть оснащено в соответствии с требованием СанПиН от 04.07.2014 №14

Для проведения занятий необходим зал или помещение, приспособленное для этого.

Окраска стен должна обеспечить охрану зрения детей, это светлые тона теплой зоны спектра.

Покрытие пола должно быть деревянное (паркет) или синтетическое.

Оборудование (гимнастические стенки, скамейки, хореографический станок) должны быть прикреплены, что обеспечивает безопасность детей на занятиях

Аудио и видеоаппаратура.

2.8. Планируемые результаты освоения программы

Личностные:

- - формирование мотивации к обучению и познанию, саморазвитию;
- - соблюдение правил поведения в танцевальном зале, на сцене, во время выступлений, проведения концертов;
- - умение высказывать аргументированное мнение относительно выступления соучеников
- - умение оценивать качество и интересность массовых мероприятий, в которых принял участие
- - формирование эстетического вкуса;

Метапредметные:

- - Формирование умения понимать поставленную задачу и определять способы достижения результата
- - Научиться основам культуры межличностного общения и использовать правила этикета в жизни
- - Вести беседы на заданные темы
- - Чувствовать себя раскрепощенно

Предметные:

- - сформировать основные представления об эталоне певческого академического тона - певческая установка, дыхание, звукообразование, чистота интонации, дикция, ансамбль;
- - развитие навыков хорового исполнительства;
- - воспитание эстетического вкуса, расширение музыкального кругозора и любви к музыке;

2.9. Уровень программы: базовый

3. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Кол-во учебных недель	Кол-во Учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.	До полной реализации программы	36	144	1 раз в неделю по 2 часа

1 год 72 часа 2 часа в неделю

1.Продолжительность учебного года

Модуль 1-9: 2-9

А) начало учебного года- 1 сентября

Б) окончание года- 31 декабря

Модуль3-9: 4-9

А) начало учебного года- 1 января

Б) окончание учебного года- 25 мая или до окончания реализации программы

2. Количество учебных недель- 36,

Модули 1 -2 - 4 месяца/16 недель;

Модули 3-4 - 5 месяцев / 20 недель

3. Сроки летних каникул- 1июня-31 августа

4. Занятия в объединении проводятся в соответствии с расписанием занятий.

5.Продолжительность занятия для обучающихся младшего школьного возраста - 45 минут., в дистанционной форме не более 30 минут.

6. Входной контроль проводится в сентябре.

7.Промежуточная аттестация обучающихся проводится в декабре..

8. Итоговая аттестация в мае.

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН Первого года обучения

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
	1 полугодие	17	55	72	
	Модуль 1. Танцевально-ритмическая гимнастика	9	27	36	Входной контроль.
	Модуль 2 Бальные танцы и элементы хореографии	8	28	36	Промежуточный, итоговый
	2 полугодие	17	55	72	
	Модуль 2 Бальные танцы и элементы хореографии	9	27	36	промежуточный
	Модуль 4. Народный и современный танец	8	28	36	Промежуточный, итоговый

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

4.1. Особенности организации образовательного процесса первого года обучения.

При построении программы использовались принципы модульного изучения материала. В зависимости от условий обучения педагог может менять модули местами и вносить в программу корректировки. Допускается изучение отдельных тем, модулей в дистанционной форме.

4.2. Задачи 1 года обучения

Задачи:

Обучающие

Обучить учащихся танцевальным движениям: умению ориентироваться под музыку.

Воспитать в детях культуру здорового образа жизни, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Привить чувство прекрасного и любовь к искусству, развитие коммуникативных способностей, обучающихся через учебно-практическую деятельность.

Формирование навыка самостоятельного поиска информации в предоставленном перечне информационных онлайн-платформах, контенте, блогах и т.д.;

Умение работать дистанционно в команде и индивидуально;

Выполнять задания самостоятельно и коллективно (бесконтактно);

Развивающие

Развитие творческих способностей детей.

- Развитие умения использовать различные приемы коммуникативной деятельности (умение организовать пространство общения, умение работать в режиме диалога и др.);

Содействовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата- формирование правильной осанки.

Совершенствовать кондиционные двигательные качества (мышечная сила, гибкость, выносливость, скоростная сила) и координационные способности.

Воспитательные:

Прививать интерес к занятиям танцами;

Воспитывать самостоятельность, раскрепощенность, умение творчески выражать эмоции и мысли в танцевальных движениях;

Поддерживать стремление к разумному лидерству, инициативности, трудолюбие, готовность к взаимопомощи;

Воспитывать уважение к педагогам, товарищам, партнерам по танцам;

Прививать навыки здорового образа жизни, личной и общественной гигиены, опрятности в костюме и внешнем виде.

4.3. Планируемые результаты

После завершения 1-го года каждый ребёнок может приобрести следующие знания:

1. Знать назначение танцевального класса и правила поведения в нем.
2. Причины травматизма и правила безопасности на занятиях.
3. Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий.
4. Средства музыкальной выразительности для этого года обучения.

К концу 1-го года дети должны понимать:

1. Ориентироваться в зале, выполнять строевые и общеразвивающие упражнения.
2. Правильно и согласованно выполнять упражнения и танцы под музыку.
3. Выполнять комплексы движений этого года обучения.

Личностный результат:

- осознание своих интересов, стремление расширять свой кругозор в области танца;
- осознание своих эмоций, умение адекватно выражать их и контролировать;
- использование приобретенных на занятиях знаний в повседневной жизни.

Предметный результат:

- наличие знаний о правильной работе опорно-двигательного аппарата во время выполнения различных связок
- содействовать формированию навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений в танцах и танцевальных композициях.
- содействовать развитию творческих и созидательных способностей – мышления, воображения, находчивости, познавательной активности.

Метапредметный результат

познавательные

- овладение умением работать с различными источниками информации;
- овладение умением представлять результаты своей работы;

Коммуникативные УУД:

- умение адекватно воспринимать устную речь;
- умение строить продуктивное речевое взаимодействие со сверстниками и взрослыми: работать в составе творческих групп, обмениваться информацией, отстаивать свою позицию, принимать или аргументировано отклонять точки зрения других.

регулятивные

- умение организовать выполнение заданий педагога, согласно установленным правилам работы, сделать выводы по результатам работы;
- умение работать по плану, сверять свои действия с целью и при необходимости исправлять ошибки самостоятельно;
- развитие навыков самооценки и самоанализа (почему получилось, почему не получилось).

Планируемые результаты оздоровительной работы с детьми:

- расширение двигательного опыта обучающихся при выполнении упражнений под музыку;
- исполнение танцев и танцевальных упражнений дает возможность хорошо ориентироваться в быту, среди сверстников, на танцевальной площадке, праздниках, вечерах и других культурных мероприятиях
- наличие благоприятной ситуации для развития возможностей ребенка справляться с тревогой, усталостью, пресыщением и перевозбуждением.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Календарно-тематический план первого года обучения (144 часа)

Смешанная форма обучения (очная с дистанционными технологиями)

Дата занятия план	№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов			Использование ресурсов и сетевой формы (технические средства)	Формы контроля. Обратная связь
			Теория	Практика	Общие кол-во часов		
		1 полугодие			72		
		Модуль 1. Танцевально-ритмическая гимнастика	9	27	36		
	1.1	Вводные занятия. Назначение оборудования в зале. Правила поведения в танцевальном зале. Правила передвижения по условной разметке в зале.	0,5	1,5	2	Занятия и индивидуальные консультации в Гугл-классе	Выполнение задания педагога. (танцевальные движения)
	1.2	Строевые упражнения Партерный экзерсис Танцевально-ритмическая гимнастика. Партерный экзерсис Танцевально-ритмическая гимнастика. Разминочный танец. Программный танец «Снежный вальс»	0,5	1,5	1,5	Занятия и индивидуальные консультации в Гугл-классе	Выполнение задания педагога. (танцевальные движения)
	1,3	Строевые упражнения Партерный экзерсис Танцевально-ритмическая гимнастика. Партерный экзерсис Танцевально-ритмическая гимнастика. Разминочный танец. Программный танец «Снежный вальс»	0,5	1,5	2	Занятия и индивидуальные консультации в Гугл-классе	Выполнение задания педагога. (танцевальные движения)
	1,4	Строевые упражнения Партерный экзерсис Танцевально-ритмическая гимнастика. Партерный экзерсис Танцевально-ритмическая гимнастика. Разминочный танец. Программный танец «Снежный вальс»	0,5	1,5	2	Занятия и индивидуальные консультации в Гугл-классе	Обратная связь с педагогом, участники занятия присылают педагогику видео с выполнением задания

1.5	Строевые упражнения Партерный экзерсис Специальные упражнения для согласования движений с музыкой и развитие музыкальной выразительности Программный танец «Снежный вальс»	0,5	1,5	2	Занятия и индивидуальные консультации в Гугл-классе	Выполнение задания педагога. (танцевальные движения)
1.6	Строевые упражнения Танцевально-ритмическая гимнастика. Партерный экзерсис Танцевально-ритмическая гимнастика. Разминочный танец. Программный танец «Блюз-спин»	0,5	1,5	2	Занятия и индивидуальные консультации в Гугл-классе	Выполнение задания педагога. (танцевальные движения)
1,7	Комплексы танцевально-ритмических упражнений. Танцевально-ритмическая гимнастика. Партерный экзерсис Танцевально-ритмическая гимнастика. Разминочный танец. Программный танец «Блюз-спин»	0,5	1,5	2	Занятия и индивидуальные консультации в Гугл-классе	Обратная связь с педагогом, участники занятия присылают педагогику видео с выполнением задания
1.8	Комплексы танцевально-ритмических упражнений. Танцевально-ритмическая гимнастика. Партерный экзерсис Танцевально-ритмическая гимнастика. Разминочный танец. Программный танец «Блюз-спин»	0,5	1,5	2	Занятия и индивидуальные консультации в Гугл-классе	Выполнение задания педагога. (танцевальные движения)
1,9	Комплексы танцевально-ритмических упражнений. Танцевально-ритмическая гимнастика. Партерный экзерсис Танцевально-ритмическая гимнастика. Разминочный танец. Программный танец «Блюз-спин»	0,5	1,5	2	Занятия и индивидуальные консультации в Гугл-классе	Выполнение задания педагога. (танцевальные движения)
1.10	Комплексы танцевально-ритмических упражнений. Танцевально-ритмическая гимнастика. Партерный экзерсис Танцевально-ритмическая гимнастика. Разминочный танец. Программный танец «Карнавальная полька»	0,5	1,5	2	Занятия и индивидуальные консультации в Гугл-классе	Выполнение задания педагога. (танцевальные движения)
1,11	Комплексы танцевально-ритмических упражнений. Танцевально-ритмическая гимнастика. Партерный экзерсис Танцевально-ритмическая гимнастика. Разминочный танец. Программный танец «Карнавальная полька»	0,5	1,5	2	Занятия и индивидуальные консультации в Гугл-классе	Выполнение задания педагога. (танцевальные движения)
1.12	Комплексы танцевально-ритмических упражнений. Танцевально-ритмическая гимнастика. Партерный экзерсис Танцевально-ритмическая гимнастика. Разминочный танец. Программный танец «Карнавальная	0,5	1,5	2	Занятия и индивидуальные консультации в Гугл-классе	Обратная связь с педагогом, участники занятия присылают

		полька»					педагогику видео с выполнением задания
1,13	Комплексы танцевально-ритмических упражнений. Танцевально-ритмическая гимнастика. Партерный экзерсис Танцевально-ритмическая гимнастика. Разминочный танец. Программный танец «Карнавальная полька»	0,5	1,5	2	Занятия и индивидуальные консультации в Гугл-классе	Выполнение задания педагога. (танцевальные движения)	
1,14	Комплексы танцевально-ритмических упражнений. Танцевально-ритмическая гимнастика. Партерный экзерсис Танцевально-ритмическая гимнастика. Разминочный танец. Программный танец «Карнавальная полька»	0,5	1,5	2	Занятия и индивидуальные консультации в Гугл-классе	Выполнение задания педагога. (танцевальные движения)	
1,15	Комплексы танцевально-ритмических упражнений. Танцевально-ритмическая гимнастика. Партерный экзерсис Танцевально-ритмическая гимнастика. Разминочный танец. Программный танец «Ча-ча-ча» (основы)	0,5	1,5	2	Занятия и индивидуальные консультации в Гугл-классе	Выполнение задания педагога. (танцевальные движения)	
1,16	Комплексы танцевально-ритмических упражнений. Танцевально-ритмическая гимнастика. Партерный экзерсис Танцевально-ритмическая гимнастика. Разминочный танец.	0,5	1,5	2	Занятия и индивидуальные консультации в Гугл-классе	Выполнение задания педагога. (танцевальные движения)	
1,17	Комплексы танцевально-ритмических упражнений. Танцевально-ритмическая гимнастика. Партерный экзерсис Танцевально-ритмическая гимнастика. Разминочный танец. Программный танец «Ча-ча-ча» (основы)	0,5	1,5	2	Занятия и индивидуальные консультации в Гугл-классе	Выполнение задания педагога. (танцевальные движения)	
1,18	Комплексы танцевально-ритмических упражнений. Танцевально-ритмическая гимнастика. Партерный экзерсис Танцевально-ритмическая гимнастика. Разминочный танец. Программный танец «Ча-ча-ча» (основы)	0,5	1,5	2	Занятия и индивидуальные консультации в Гугл-классе	Обратная связь с педагогом, участники занятия присылают педагогику видео с выполнением задания	
	Модуль 2. Бальные танцы и элементы хореографии	3,5	14,5	18			
2.1	Комплексы танцевально-ритмических упражнений. Танцевально-ритмическая гимнастика. Партерный экзерсис	0,5	1,5	2	Занятия и индивидуальные	Выполнение задания педагога.	

		Танцевально-ритмическая гимнастика. Разминочный танец. Упражнения для усвоения ритма. Разучивание бальных танцев» Программный танец «Сударушка»				консультации в Гугл-классе	(танцевальные движения)
	2.2	Комплексы танцевально-ритмических упражнений. Танцевально-ритмическая гимнастика. Партерный экзерсис Танцевально-ритмическая гимнастика. Разминочный танец. Упражнения танцевальной азбуки. Разучивание бальных танцев. Программный танец «Сударушка»	0,5	1,5	2	Занятия и индивидуальные консультации в Гугл-классе	Выполнение задания педагога. (танцевальные движения)
	2.3	Комплексы танцевально-ритмических упражнений. Танцевально-ритмическая гимнастика. Партерный экзерсис Танцевально-ритмическая гимнастика. Разминочный танец. Упражнения танцевальной азбуки. Разучивание бальных танцев. Программный танец «Сударушка»				Занятия и индивидуальные консультации в Гугл-классе	Выполнение задания педагога. (танцевальные движения)
	2.4	Упражнения танцевальной азбуки. Разучивание бальных танцев. Программный танец «Сударушка»	0,5	1,5	2	Занятия и индивидуальные консультации в Гугл-классе	Обратная связь с педагогом, участники занятия присылают педагогику видео с выполнением задания
	2,5	Комплексы танцевально-ритмических упражнений. Танцевально-ритмическая гимнастика. Партерный экзерсис Танцевально-ритмическая гимнастика. Разминочный танец. Упражнения танцевальной азбуки. Разучивание бальных танцев. «Вальс дружбы» Программный танец «Сударушка»				Занятия и индивидуальные консультации в Гугл-классе	Выполнение задания педагога. (танцевальные движения)
	2.6	Комплексы танцевально-ритмических упражнений. Танцевально-ритмическая гимнастика. Партерный экзерсис Танцевально-ритмическая гимнастика. Разминочный танец. Упражнения танцевальной азбуки. Разучивание бальных танцев. Программный танец «Самба»	0,5	1,5	2	Занятия и индивидуальные консультации в Гугл-классе	Выполнение задания педагога. (танцевальные движения)
	2,7	Комплексы танцевально-ритмических упражнений. Танцевально-ритмическая гимнастика. Партерный экзерсис Танцевально-ритмическая гимнастика. Разминочный танец.				Занятия и индивидуальные консультации в Гугл-классе	Выполнение задания педагога. (танцевальные движения)

		Упражнения танцевальной азбуки. Разучивание бальных танцев. Программный танец «Самба»					
	2,8	Комплексы танцевально-ритмических упражнений. Танцевально-ритмическая гимнастика. Партерный экзерсис Танцевально-ритмическая гимнастика. Разминочный танец. Упражнения танцевальной азбуки. Разучивание массовых танцев. Программный танец «Самба»	0,5	1,5	2	Занятия и индивидуальные консультации в Гугл-классе	Обратная связь с педагогом, участники занятия присылают педагогику видео с выполнением задания
	2,9	Комплексы танцевально-ритмических упражнений. Танцевально-ритмическая гимнастика. Партерный экзерсис Танцевально-ритмическая гимнастика. Разминочный танец. Упражнения танцевальной азбуки. Разучивание бальных танцев. Программный танец «Самба»				Занятия и индивидуальные консультации в Гугл-классе	Выполнение задания педагога. (танцевальные движения)
	2,10	Комплексы танцевально-ритмических упражнений. Танцевально-ритмическая гимнастика. Партерный экзерсис Танцевально-ритмическая гимнастика. Разминочный танец. Упражнения танцевальной азбуки. Разучивание бальных танцев. Программный танец «Фигурный вальс»	0,5	1,5	2	Занятия и индивидуальные консультации в Гугл-классе	Выполнение задания педагога. (танцевальные движения)
	2,11	Комплексы танцевально-ритмических упражнений. Танцевально-ритмическая гимнастика. Партерный экзерсис Танцевально-ритмическая гимнастика. Разминочный танец. Упражнения танцевальной азбуки. Разучивание бальных танцев. Программный танец «Фигурный вальс»				Занятия и индивидуальные консультации в Гугл-классе	Выполнение задания педагога. (танцевальные движения)
	2,12	Комплексы танцевально-ритмических упражнений. Танцевально-ритмическая гимнастика. Партерный экзерсис Танцевально-ритмическая гимнастика. Разминочный танец. Упражнения танцевальной азбуки. Разучивание бальных танцев Программный танец «Фигурный вальс»	0,5	1,5	2	Занятия и индивидуальные консультации в Гугл-классе	Обратная связь с педагогом, участники занятия присылают педагогику видео с выполнением задания
	2,13	Комплексы танцевально-ритмических упражнений. Танцевально-ритмическая гимнастика. Партерный экзерсис Танцевально-ритмическая гимнастика. Разминочный танец. Упражнения танцевальной азбуки.				Занятия и индивидуальные консультации в Гугл-классе	Выполнение задания педагога. (танцевальные движения)

		Разучивание бальных танцев. «Па де патинер» Программный танец «Фигурный вальс»					
	2,14	Комплексы танцевально-ритмических упражнений. Танцевально-ритмическая гимнастика. Партерный экзерсис Танцевально-ритмическая гимнастика. Разминочный танец. Упражнения танцевальной азбуки. Разучивание массовых танцев. «Вальс миньон»	0,5	1,5	2	Занятия и индивидуальные консультации в Гугл-классе	Выполнение задания педагога. (танцевальные движения)
	2,15	Комплексы танцевально-ритмических упражнений. Танцевально-ритмическая гимнастика. Партерный экзерсис Танцевально-ритмическая гимнастика. Разминочный танец. Упражнения танцевальной азбуки. Разучивание бальных танцев. «Вальс миньон»				Занятия и индивидуальные консультации в Гугл-классе	Выполнение задания педагога. (танцевальные движения)
	2,16	Комплексы танцевально-ритмических упражнений. Танцевально-ритмическая гимнастика. Партерный экзерсис Танцевально-ритмическая гимнастика. Разминочный танец. Упражнения танцевальной азбуки. Разучивание бальных танцев. «Программный танец . «Вальс миньон»				Занятия и индивидуальные консультации в Гугл-классе	Выполнение задания педагога. (танцевальные движения)
	2,17	Комплексы танцевально-ритмических упражнений. Танцевально-ритмическая гимнастика. Партерный экзерсис Танцевально-ритмическая гимнастика. Разминочный танец. Упражнения танцевальной азбуки. Разучивание бальных танцев. «Полька вертушка»				Занятия и индивидуальные консультации в Гугл-классе	Выполнение задания педагога. (танцевальные движения)
	2,18	Подведение итогов. Выступление.		2	2	Занятия и индивидуальные консультации в Гугл-классе	Обратная связь с педагогом, участники занятия присылают педагогику видео с выполнением задания
		2 полугодие			7 2		
		Модуль 3. Бальные танцы и элементы хореографии			36		
	3.1	Упражнения танцевальной азбуки. Разучивание бальных танцев. Массовые	0,5	1,5	2	Занятия и индивидуальные	Выполнение задания

		танцы Программные танцы «Па де патинер»				ые консультации в Гугл-классе	педагога. (танцевальные движения)
	3,2	Упражнения танцевальной азбуки. Разучивание бальных танцев. Массовые танцы Программные танцы «Па де патинер»	0,5	1,5	2	Занятия и индивидуальные консультации в Гугл-классе	Выполнение задания педагога. (танцевальные движения)
	3,3	Упражнения танцевальной азбуки. Разучивание бальных танцев. Быстрый ритмический фокстрот Элементы хореографии Программные танцы «Па де патинер» «Па де патинер»	0,5	1,5	2	Индивидуальные консультации в чатах Viber,	Выполнение задания педагога. (танцевальные движения)
	3,4	Упражнения танцевальной азбуки. Разучивание бальных танцев. Быстрый ритмический фокстрот Элементы хореографии Программные танцы «Русский лирический»	0,5	1,5	2	Занятия и индивидуальные консультации в Гугл-классе	Обратная связь с педагогом, участники занятия присылают педагогику видео с выполнением задания
	3,5	Упражнения танцевальной азбуки. Разучивание бальных танцев. Быстрый ритмический фокстрот Элементы хореографии Программные танцы «Русский лирический»	0,5	1,5	2	Занятия и индивидуальные консультации в Гугл-классе	Выполнение задания педагога. (танцевальные движения)
	3,6	Упражнения танцевальной азбуки. Разучивание бальных танцев. «Медленный вальс» Элементы хореографии Программные танцы «Русский лирический»	0,5	1,5	2	Занятия и индивидуальные консультации в Гугл-классе	Выполнение задания педагога. (танцевальные движения)
	3,7	Упражнения танцевальной азбуки. Разучивание бальных танцев. «Медленный вальс» Элементы хореографии Программные танцы «Русский лирический»	0,5	1,5	2	Занятия и индивидуальные консультации в Гугл-классе	Выполнение задания педагога. (танцевальные движения)
	3,8	Упражнения танцевальной азбуки. Разучивание бальных танцев. «Медленный вальс» Программные танцы «Русский бальный	0,5	1,5	2	Занятия и индивидуальные консультации в Гугл-классе	Обратная связь с педагогом, участники занятия присылают педагогику видео с выполнением задания
	3,9	Упражнения танцевальной азбуки. Разучивание бальных танцев. «Ча-ча-ча» Программные танцы «Русский бальный	0,5	1,5	2	Занятия и индивидуальные консультации в Гугл-классе	Выполнение задания педагога.

						консультации в Гугл-классе	(танцевальные движения)
	3,10	Упражнения танцевальной азбуки. Разучивание бальных танцев. «Ча-ча-ча» Элементы хореографии Массовые танцы Программные танцы «Русский бальный	0,5	1,5	2	Занятия и индивидуальные консультации в Гугл-классе	Выполнение задания педагога. (танцевальные движения)
	3,11	Упражнения танцевальной азбуки. Разучивание бальных танцев. «Ча-ча-ча» Элементы хореографии Массовые танцы Программные танцы «Русский бальный	0,5	1,5	2	Занятия и индивидуальные консультации в Гугл-классе	Обратная связь с педагогом, участники занятия присылают педагогику видео с выполнением задания
	3,12	Упражнения танцевальной азбуки. Разучивание бальных танцев. «Самба» Элементы хореографии Массовые танцы Программные танцы «Джайв»	0,5	1,5	2	Занятия и индивидуальные консультации в Гугл-классе	Выполнение задания педагога. (танцевальные движения)
	3,13	Упражнения танцевальной азбуки. Разучивание бальных танцев. «Самба» Элементы хореографии Массовые танцы Программные танцы «Джайв»	0,5	1,5	2	Занятия и индивидуальные консультации в Гугл-классе	Выполнение задания педагога. (танцевальные движения)
	3,14	Упражнения танцевальной азбуки. Разучивание бальных танцев. «Самба» Элементы хореографии Массовые танцы Программные танцы «Джайв»	0,5	1,5	2	Занятия и индивидуальные консультации в Гугл-классе	Выполнение задания педагога. (танцевальные движения)
	3,15 8	Упражнения танцевальной азбуки. Разучивание бальных танцев. «Джайв» Элементы хореографии Массовые танцы Программные танцы «Джайв»	0,5	1,5	2	Занятия и индивидуальные консультации в Гугл-классе	Обратная связь с педагогом, участники занятия присылают педагогику видео с выполнением задания
	3,16	Упражнения танцевальной азбуки. Разучивание бальных танцев. «Джайв» Элементы хореографии Массовые танцы Программные танцы «Самба»	0,5	1,5	2	Занятия и индивидуальные консультации в Гугл-классе	Выполнение задания педагога. (танцевальные движения)
	3,17	Упражнения танцевальной азбуки. Разучивание бальных танцев. «Джайв» Элементы хореографии Массовые танцы Программные танцы «Самба»	0,5	1,5	2	Занятия и индивидуальные консультации	Выполнение задания педагога. (танцевальные)

						в Гугл-классе	е движения)
3.18	Упражнения танцевальной азбуки. Разучивание балльных танцев. «Модный рок» Элементы хореографии Массовые танцы Программные танцы «Самба»	0,5	1,5	2		Занятия и индивидуальные консультации в Гугл-классе	Обратная связь с педагогом, участники занятия присылают педагогику видео с выполнением задания
	Модуль 4 Народный и современный танец			3 6			
4.1	Партерный экзерсис. Элементы народного характерного танца. Программные танцы «Кадриль»	0,5	1,5	2		Занятия и индивидуальные консультации в Гугл-классе	Выполнение задание педагога. (танцевальные движения)
4.2	Партерный экзерсис. Элементы народного характерного танца. Народный танец «Травушка-муравушка» Программные танцы «Кадриль»	0,5	1,5			Занятия и индивидуальные консультации в Гугл-классе	Выполнение задание педагога. (танцевальные движения)
4.3	Партерный экзерсис. Элементы народного характерного танца. Народный танец «Травушка-муравушка» Программные танцы «Кадриль»	0,5	1,5	2		Занятия и индивидуальные консультации в Гугл-классе	Выполнение задание педагога. (танцевальные движения)
4.4	Партерный экзерсис. Элементы народного характерного танца. Народный танец «Травушка-муравушка» Программные танцы «Кадриль»	0,5	1,5			Занятия и индивидуальные консультации в Гугл-классе	Обратная связь с педагогом, участники занятия присылают педагогику видео с выполнением задания
4.5	Партерный экзерсис. Элементы народного характерного танца Народный танец «Лявониha круговая» Программные танцы «Кадриль»	0,5	1,5	2		Занятия и индивидуальные консультации в Гугл-классе	Выполнение задание педагога. (танцевальные движения)
4.6	Партерный экзерсис. Элементы народного характерного танца Народный танец «Лявониha круговая» Программные танцы «Кадриль»	0,5	1,5			Занятия и индивидуальные консультации в Гугл-классе	Выполнение задание педагога. (танцевальные движения)
4.7	Партерный экзерсис. Элементы народного характерного танца Народный танец «Лявониha круговая»	0,5	1,5	2		Занятия и индивидуальные консультации в Гугл-классе	Выполнение задание педагога.

		Программные танцы «Кружевница»				консультации в Гугл-классе	(танцевальные движения)
	4,8	Партерный экзерсис. Элементы народного характерного танца Дискотанец «Артековская полька» Программные танцы «Кружевница»	0,5	1,5		Занятия и индивидуальные консультации в Гугл-классе	Обратная связь с педагогом, участники занятия присылают педагогику видео с выполнением задания
	4,9	Партерный экзерсис. Элементы народного характерного танца Дискотанец «Артековская полька» Программные танцы «Кружевница»	0,5	1,5	2	Занятия и индивидуальные консультации в Гугл-классе	Выполнение задание педагога. (танцевальные движения)
	4,10	Партерный экзерсис. Элементы народного характерного танца Дискотанец «Артековская полька» Программные танцы «Кружевница»	0,5	1,5		Занятия и индивидуальные консультации в Гугл-классе	Выполнение задание педагога. (танцевальные движения)
	4,11	Партерный экзерсис. Элементы народного характерного танца Дискотанец «Большая стирка» Программные танцы «Кружевница»	0,5	1,5	2	Занятия и индивидуальные консультации в Гугл-классе	Выполнение задание педагога. (танцевальные движения)
	4,12	Партерный экзерсис. Элементы народного характерного танца Дискотанец «Большая стирка» Программные танцы «Кружевница»	0,5	1,5		Занятия и индивидуальные консультации в Гугл-классе	Обратная связь с педагогом, участники занятия присылают педагогику видео с выполнением задания
	4,13	Партерный экзерсис. Элементы народного характерного танца Дискотанец «Большая стирка» Программные танцы «Кружевница»	0,5	1,5	2	Занятия и индивидуальные консультации в Гугл-классе	Выполнение задание педагога. (танцевальные движения)
	4,14	Партерный экзерсис. Элементы народного характерного танца Дискотанец «Пуф-Буф» Программные танцы «Кружевница»	0,5	1,5	2	Занятия и индивидуальные консультации в Гугл-классе	Выполнение задание педагога. (танцевальные движения)
	4,15	Партерный экзерсис. Элементы народного характерного танца Дискотанец «Пуф-Буф» Музыкально-подвижные игры.	0,5	1,5		Занятия и индивидуальные консультации	Обратная связь с педагогом, участники

						в Гугл-классе	занятия присылают педагогику видео с выполнением задания
	4,16	Партерный экзерсис. Элементы народного характерного танца Диско танец «Классики» Музыкально-подвижные игры.	0,5	1,5		Занятия и индивидуальные консультации в Гугл-классе	Выполнение задание педагога. (танцевальные движения)
	4,17	Партерный экзерсис. Элементы народного характерного танца Диско танец «Классики» Музыкально-подвижные игры.	0,5	1,5		Занятия и индивидуальные консультации в Гугл-классе	Выполнение задание педагога. (танцевальные движения)
	4.18	Итоговые занятия .Подведение итогов учебного года		2	2	Занятия и индивидуальные консультации в Гугл-классе	Обратная связь с педагогом, участники занятия присылают педагогику видео с выполнением задания

4.5. Содержание занятий 1 года обучения Содержание (144 часа)

Модуль1. Танцевально-ритмическая гимнастика

Тема1,1 Вводное занятие.

Теория:

- 1.Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями без предметов и с предметами.
- 2.Знание правильной осанки и поддержание ее физическими и танцевальными упражнениями
- 3.Сущность и назначение ритма в ритмических упражнениях.

Практика:

- 1.Хлопки и удары ногой на каждый счет, только на 1 и 3-й. Ходьба на каждый счет или через счет.
2. Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли..
3. Ходьба и бег, движение туловищем в различном темпе.
4. Задание на forte – шаги вперед, на piano- шаги назад

Самостоятельная работа: разучивание танцевальных движений под музыку и под счет, осуществление записи (видеозаписи) своего исполнения.

Тема 1,2

Теория

1.Правильность выполнения строевых упражнений.

Практикаб

1.Строевая стойка, повороты на месте, в движении, команды Вольно! Становись! Задание с применением строевых общеразвивающих и ритмических упражнений. Переход с шага на месте на ходьбу в движении

2. Разучивание ритмического танца «Танец сидя».

3.Музыкально-подвижные игры. Найди свое место. Цапля и лягушки.

4, Программный танец «Снежный вальс

Самостоятельная работа: разучивание танцевальных движений под музыку и под счет, осуществление записи (видеозаписи) своего исполнения.

Тема1,3

Теория

1.Правильность выполнения комплекса упражнений танцевально-ритмической гимнастики.

Практика.

1.Общеразвивающие упражнения для шеи, головы, суставов рук ног, корпуса, седы, упоры и положения лежа на спине, животе, движение ногами в этих положениях. Упражнения на расслабление мышц.

2.Творческая игра «Кто я?»

3, Программный танец «Снежный вальс

Самостоятельная работа: разучивание танцевальных движений под музыку и под счет, осуществление записи (видеозаписи) своего исполнения.

Тема 1.4.

Теория.

1.Правильность выполнения комплекса упражнений танцевально-ритмической гимнастики.

Практика.

1.Общеразвивающие упражнения: комбинированные упражнения в стойках, седах и положении лежа. Бег и прыжки на двух и одной ноге.

2.Сустаная гимнастика. Упражнения на расслабление мышц. Развитие двигательных способностей: развитие мышечной силы и гибкости.

3.Креативная гимнастика: Специальное игровое задание «Художественная галерея»

4, Программный танец «Снежный вальс

Самостоятельная работа: разучивание танцевальных движений под музыку и под счет, осуществление записи (видеозаписи) своего исполнения.

Тема 1,5

Теория.

1.Правильность выполнения комплекса упражнений танцевально-ритмической гимнастики.

Практика.

1.Общеразвивающие упражнения: комбинированные упражнения в стойках, седах и положении лежа. Бег и прыжки на двух и одной ноге.

2.Сустаная гимнастика. Упражнения на расслабление мышц. Развитие двигательных способностей: развитие мышечной силы и гибкости.

3.Музыкальная творческая игра «Ай да я!»

4, Программный танец «Снежный вальс

Самостоятельная работа: разучивание танцевальных движений под музыку и под счет, осуществление записи (видеозаписи) своего исполнения.

Тема 1,6

Теория.

1. Правильность выполнения комплекса упражнений танцевально-ритмической гимнастики.

Практика.

1. Общеразвивающие упражнения: комбинированные упражнения в стойках, седах и положении лежа. Бег и прыжки на двух и одной ноге.

2. Сустаная гимнастика. Упражнения на расслабление мышц. Развитие двигательных способностей: развитие мышечной силы и гибкости.

3. Разучивание ритмического танца «Если весело живется»

4. Программный танец «Блюз-спин»

Самостоятельная работа: разучивание танцевальных движений под музыку и под счет, осуществление записи (видеозаписи) своего исполнения.

Тема 1,7

Теория.

1. Правильность выполнения комплекса упражнений танцевально-ритмической гимнастики.

Практика.

1. Общеразвивающие упражнения: комбинированные упражнения в стойках, седах и положении лежа. Бег и прыжки на двух и одной ноге.

2. Сустаная гимнастика. Упражнения на расслабление мышц. Развитие двигательных способностей: развитие мышечной силы и гибкости.

3. Разучивание ритмического танца «Если весело живется»

4. Программный танец «Блюз-спин»

Самостоятельная работа: разучивание танцевальных движений под музыку и под счет, осуществление записи (видеозаписи) своего исполнения.

Тема 1,8

Теория.

1. Правильность выполнения комплекса упражнений танцевально-ритмической гимнастики.

Практика.

1. Общеразвивающие упражнения: комбинированные упражнения в стойках, седах и положении лежа. Бег и прыжки на двух и одной ноге.

2. Сустаная гимнастика. Упражнения на расслабление мышц. Развитие двигательных способностей: развитие мышечной силы и гибкости.

3. Разучивание ритмического танца «Полька в кругу»

4. Программный танец «Блюз-спин»

Самостоятельная работа: разучивание танцевальных движений под музыку и под счет, осуществление записи (видеозаписи) своего исполнения.

Тема 1,9

Теория.

1. Правильность выполнения комплекса упражнений танцевально-ритмической гимнастики.

Практика.

1. Общеразвивающие упражнения: комбинированные упражнения в стойках, седах и положении лежа. Бег и прыжки на двух и одной ноге.

2. Сустаная гимнастика. Упражнения на расслабление мышц. Развитие двигательных способностей: развитие мышечной силы и гибкости.

3. Разучивание ритмического танца «Полька в кругу»

4. Программный танец «Блюз-спин»

Самостоятельная работа: разучивание танцевальных движений под музыку и под счет, осуществление записи (видеозаписи) своего исполнения.

Тема 1,10

Теория.

1. Правильность выполнения комплекса упражнений танцевально-ритмической гимнастики.

Практика.

1. Общеразвивающие упражнения: комбинированные упражнения в стойках, седах и положении лежа. Бег и прыжки на двух и одной ноге.

2. Сустаная гимнастика. Упражнения на расслабление мышц. Развитие двигательных способностей: развитие мышечной силы и гибкости.

3. Разучивание ритмического танца «Утятя»

4. Программный танец «Карнавальная полька»

Самостоятельная работа: разучивание танцевальных движений под музыку и под счет, осуществление записи (видеозаписи) своего исполнения.

Тема 1,11

Теория.

1. Правильность выполнения комплекса упражнений танцевально-ритмической гимнастики.

Практика.

1. Общеразвивающие упражнения: комбинированные упражнения в стойках, седах и положении лежа. Бег и прыжки на двух и одной ноге.

2. Сустаная гимнастика. Упражнения на расслабление мышц. Развитие двигательных способностей: развитие мышечной силы и гибкости.

3. Разучивание ритмического танца «Утятя»

4. Программный танец «Карнавальная полька»

Самостоятельная работа: разучивание танцевальных движений под музыку и под счет, осуществление записи (видеозаписи) своего исполнения.

Тема 1,12

Теория.

1. Правильность выполнения комплекса упражнений танцевально-ритмической гимнастики.

Практика.

1. Общеразвивающие упражнения: комбинированные упражнения в стойках, седах и положении лежа. Бег и прыжки на двух и одной ноге.

2. Сустаная гимнастика. Упражнения на расслабление мышц. Развитие двигательных способностей: развитие мышечной силы и гибкости.

3. Разучивание ритмического танца «Зарядка»

4. Программный танец «Карнавальная полька»
Самостоятельная работа: разучивание танцевальных движений под музыку и под счет, осуществление записи (видеозаписи) своего исполнения.

Тема 1,13

Теория.

1. Правильность выполнения комплекса упражнений танцевально-ритмической гимнастики.

Практика.

1. Общеразвивающие упражнения: комбинированные упражнения в стойках, седах и положении лежа. Бег и прыжки на двух и одной ноге.

2. Сустаная гимнастика. Упражнения на расслабление мышц. Развитие двигательных способностей: развитие мышечной силы и гибкости.

3. Разучивание ритмического танца «Зарядка»

4. Программный танец «Карнавальная полька»

Самостоятельная работа: разучивание танцевальных движений под музыку и под счет, осуществление записи (видеозаписи) своего исполнения.

Тема 1,14

Теория.

1.Правильность выполнения комплекса упражнений танцевально-ритмической гимнастики.

Практика.

1.Общеразвивающие упражнения: комбинированные упражнения в стойках, седах и положении лежа. Бег и прыжки на двух и одной ноге.

2.Сустаная гимнастика. Упражнения на расслабление мышц. Развитие двигательных способностей: развитие мышечной силы и гибкости.

3.Разучивание ритмического танца «Часики»

4. Программный танец «Карнавальная полька» *Самостоятельная работа*: разучивание танцевальных движений под музыку и под счет, осуществление записи (видеозаписи) своего исполнения.

Тема 1,15

Теория.

1.Правильность выполнения комплекса упражнений танцевально-ритмической гимнастики.

Практика.

1.Общеразвивающие упражнения: комбинированные упражнения в стойках, седах и положении лежа. Бег и прыжки на двух и одной ноге.

2.Сустаная гимнастика. Упражнения на расслабление мышц. Развитие двигательных способностей: развитие мышечной силы и гибкости.

3.Разучивание ритмического танца «Часики»

4. Программный танец «Ча-ча-ча» (основы)»

Самостоятельная работа: разучивание танцевальных движений под музыку и под счет, осуществление записи (видеозаписи) своего исполнения.

Тема 1,16

Теория.

1.Правильность выполнения комплекса упражнений танцевально-ритмической гимнастики.

Практика.

1.Общеразвивающие упражнения: комбинированные упражнения в стойках, седах и положении лежа. Бег и прыжки на двух и одной ноге.

2.Сустаная гимнастика. Упражнения на расслабление мышц. Развитие двигательных способностей: развитие мышечной силы и гибкости.

3.Разучивание ритмического танца «Хоровод»

4. Программный танец «Ча-ча-ча» (основы)

Самостоятельная работа: разучивание танцевальных движений под музыку и под счет, осуществление записи (видеозаписи) своего исполнения.

Тема 1,17

Теория.

1.Правильность выполнения комплекса упражнений танцевально-ритмической гимнастики.

Практика.

1.Общеразвивающие упражнения: комбинированные упражнения в стойках, седах и положении лежа. Бег и прыжки на двух и одной ноге.

2.Сустаная гимнастика. Упражнения на расслабление мышц. Развитие двигательных способностей: развитие мышечной силы и гибкости.

3.Разучивание ритмического танца «Хоровод»

4. Программный танец «Ча-ча-ча» (основы)*Самостоятельная работа*: разучивание танцевальных движений под музыку и под счет, осуществление записи (видеозаписи) своего исполнения.

Тема 1,18

Теория.

1. Правильность выполнения комплекса упражнений танцевально-ритмической гимнастики.

Практика.

1. Общеразвивающие упражнения: комбинированные упражнения в стойках, седах и положении лежа. Бег и прыжки на двух и одной ноге.

2. Сустаная гимнастика. Упражнения на расслабление мышц. Развитие двигательных способностей: развитие мышечной силы и гибкости.

3. Разучивание ритмического танца «Полька Старый жук»

4. Программный танец «Ча-ча-ча» (основы)

Самостоятельная работа: разучивание танцевальных движений под музыку и под счет, осуществление записи (видеозаписи) своего исполнения.

Модуль 2 Бальные танцы и элементы хореографии

Тема 2,1

Теория.

1. Знание правильной осанки и поддержание ее физическими и танцевальными упражнениями

Практика.

1. Общеразвивающие упражнения для шеи, головы, суставов рук ног, корпуса, седа, упоры и положения лежа на спине, животе, движение ногами в этих положениях. Упражнения на расслабление мышц.

2. Упражнения для усвоения ритма, Сочетание ходьбы на каждый счет и хлопков через счет.

3. Упражнения танцевальной азбуки: закрытый и открытый променад. Основные и диагональные направления в зале.

3, Разучивание массового танца «Летка-енка».

4. Программный танец «Сударушка»

Самостоятельная работа: разучивание танцевальных движений под музыку и под счет, осуществление записи (видеозаписи) своего исполнения.

Тема 2,2

Теория.

1. Знание правильной осанки и поддержание ее физическими и танцевальными упражнениями

Практика.

1. Общеразвивающие упражнения для шеи, головы, суставов рук ног, корпуса, седа, упоры и положения лежа на спине, животе, движение ногами в этих положениях. Упражнения на расслабление мышц.

2. Упражнения для усвоения ритма, Сочетание ходьбы на каждый счет и хлопков через счет.

3. Упражнения танцевальной азбуки: закрытый и открытый променад. Основные и диагональные направления в зале.

3, Разучивание массового танца «Летка-енка».

5. Программный танец «Сударушка»

6. *Самостоятельная работа:* разучивание танцевальных движений под музыку и под счет, осуществление записи (видеозаписи) своего исполнения.

Тема 2,3

Теория.

1. Знание правильной осанки и поддержание ее физическими и танцевальными упражнениями

Практика.

1.Общеразвивающие упражнения для шеи, головы, суставов рук ног, корпуса, седы, упоры и положения лежа на спине, животе, движение ногами в этих положениях. Упражнения на расслабление мышц.

2. Упражнения для усвоения ритма, Сочетание ходьбы на каждый счет и хлопков через счет.

3. Упражнения танцевальной азбуки: закрытый и открытый променад. Основные и диагональные направления в зале.

3, Разучивание массового танца «Полька «Ладшки»».

4. Программный танец «Сударушка».

Самостоятельная работа: разучивание танцевальных движений под музыку и под счет, осуществление записи (видеозаписи) своего исполнения.

Тема 2,4

Теория.

1.Знание правильной осанки и поддержание ее физическими и танцевальными упражнениями

Практика.

1.Общеразвивающие упражнения для шеи, головы, суставов рук ног, корпуса, седы, упоры и положения лежа на спине, животе, движение ногами в этих положениях. Упражнения на расслабление мышц.

2. Упражнения для усвоения ритма, Сочетание ходьбы на каждый счет и хлопков через счет.

3. Упражнения танцевальной азбуки: закрытый и открытый променад. Основные и диагональные направления в зале.

3, Разучивание массового танца «Полька «Ладшки»».

4. Программный танец «Сударушка»

Самостоятельная работа: разучивание танцевальных движений под музыку и под счет, осуществление записи (видеозаписи) своего исполнения.

Тема 2,5

Теория.

1.Знание правильной осанки и поддержание ее физическими и танцевальными упражнениями

Практика.

1.Общеразвивающие упражнения для шеи, головы, суставов рук ног, корпуса, седы, упоры и положения лежа на спине, животе, движение ногами в этих положениях. Упражнения на расслабление мышц.

2. Упражнения для усвоения ритма, Сочетание ходьбы на каждый счет и хлопков через счет.

3. Упражнения танцевальной азбуки: простейший тренаж для рук и ног. Упражнения на развитие гибкости, укрепления мышц ног, осанки.

3, Разучивание массового танца «Вальс дружбы»».

4. Программный танец «Сударушка».

Самостоятельная работа: разучивание танцевальных движений под музыку и под счет, осуществление записи (видеозаписи) своего исполнения.

Тема 2,6

Теория.

1.Знание правильной осанки и поддержание ее физическими и танцевальными упражнениями

Практика.

1.Общеразвивающие упражнения для шеи, головы, суставов рук ног, корпуса, седы, упоры и положения лежа на спине, животе, движение ногами в этих положениях. Упражнения на расслабление мышц.

2. Упражнения для усвоения ритма, Сочетание ходьбы на каждый счет и хлопков через счет.

3. Упражнения танцевальной азбуки: простейший тренаж для рук и ног. Упражнения на развитие гибкости, укрепления мышц ног, осанки.

3, Разучивание массового танца «Вальс дружбы»».

4. Программный танец «Самба»

Самостоятельная работа: разучивание танцевальных движений под музыку и под счет, осуществление записи (видеозаписи) своего исполнения.

Тема 2,7

Теория.

1. Знание правильной осанки и поддержание ее физическими и танцевальными упражнениями

Практика.

1. Общеразвивающие упражнения для шеи, головы, суставов рук ног, корпуса, седы, упоры и положения лежа на спине, животе, движение ногами в этих положениях. Упражнения на расслабление мышц.

2. Упражнения для усвоения ритма, Сочетание ходьбы на каждый счет и хлопков через счет.

3. Упражнения танцевальной азбуки: простейший тренаж для рук и ног. Упражнения на развитие гибкости, укрепления мышц ног, осанки.

4, Разучивание массового танца «О-ля-ля»».

5. Программный танец «Самба»

Самостоятельная работа: разучивание танцевальных движений под музыку и под счет, осуществление записи (видеозаписи) своего исполнения.

Тема 2,8

Теория.

1. Знание правильной осанки и поддержание ее физическими и танцевальными упражнениями

Практика.

1. Общеразвивающие упражнения для шеи, головы, суставов рук ног, корпуса, седы, упоры и положения лежа на спине, животе, движение ногами в этих положениях. Упражнения на расслабление мышц.

2. Упражнения для усвоения ритма, Сочетание ходьбы на каждый счет и хлопков через счет.

3. Упражнения танцевальной азбуки: простейший тренаж для рук и ног. Упражнения на развитие гибкости, укрепления мышц ног, осанки.

4, Разучивание массового танца «О-ля-ля»».

5. Программный танец «Самба».

Самостоятельная работа: разучивание танцевальных движений под музыку и под счет, осуществление записи (видеозаписи) своего исполнения.

Тема 2,9

Теория.

1. Знание правильной осанки и поддержание ее физическими и танцевальными упражнениями

Практика.

1. Общеразвивающие упражнения для шеи, головы, суставов рук ног, корпуса, седы, упоры и положения лежа на спине, животе, движение ногами в этих положениях. Упражнения на расслабление мышц.

2. Упражнения для усвоения ритма, Сочетание ходьбы на каждый счет и хлопков через счет.

3. Упражнения танцевальной азбуки: простейший тренаж для рук и ног. Упражнения на развитие гибкости, укрепления мышц ног, осанки.

4, Разучивание массового танца «Полька тройками»».

5. Программный танец «Самба»

Открытый урок.

Самостоятельная работа: разучивание танцевальных движений под музыку и под счет, осуществление записи (видеозаписи) своего исполнения.

Тема 2,10

Теория.

1.Знание правильной осанки и поддержание ее физическими и танцевальными упражнениями

Практика.

1.Общеразвивающие упражнения для шеи, головы, суставов рук ног, корпуса, седы, упоры и положения лежа на спине, животе, движение ногами в этих положениях. Упражнения на расслабление мышц.

2. Упражнения для усвоения ритма, Сочетание ходьбы на каждый счет и хлопков через счет.

3. Упражнения танцевальной азбуки: простейший тренаж для рук и ног. Упражнения на развитие гибкости, укрепления мышц ног, осанки.

4, Разучивание массового танца «Полька тройками»».

4. Программный танец «Фигурный вальс»

5. *Самостоятельная работа:* разучивание танцевальных движений под музыку и под счет, осуществление записи (видеозаписи) своего исполнения.

Тема 2,11

Теория.

1.Знание правильной осанки и поддержание ее физическими и танцевальными упражнениями

Практика.

1.Общеразвивающие упражнения для шеи, головы, суставов рук ног, корпуса, седы, упоры и положения лежа на спине, животе, движение ногами в этих положениях. Упражнения на расслабление мышц.

2. Упражнения для усвоения ритма, Сочетание ходьбы на каждый счет и хлопков через счет.

3. Упражнения танцевальной азбуки: простейший тренаж для рук и ног. Упражнения на развитие гибкости, укрепления мышц ног, осанки.

4, Разучивание массового танца «Ходим-гуляем»».

6. Программный танец «Фигурный вальс»

7. *Самостоятельная работа:* разучивание танцевальных движений под музыку и под счет, осуществление записи (видеозаписи) своего исполнения.

Тема 2,12

Теория.

1.Знание правильной осанки и поддержание ее физическими и танцевальными упражнениями

Практика.

1.Общеразвивающие упражнения для шеи, головы, суставов рук ног, корпуса, седы, упоры и положения лежа на спине, животе, движение ногами в этих положениях. Упражнения на расслабление мышц.

2. Упражнения для усвоения ритма, Сочетание ходьбы на каждый счет и хлопков через счет.

3. Упражнения танцевальной азбуки: простейший тренаж для рук и ног. Упражнения на развитие гибкости, укрепления мышц ног, осанки.

4, Разучивание массового танца «Ходим-гуляем»».

5. Программный танец «Фигурный вальс»

Самостоятельная работа: разучивание танцевальных движений под музыку и под счет, осуществление записи (видеозаписи) своего исполнения.

Тема 2,13

Теория.

1. Знание правильной осанки и поддержание ее физическими и танцевальными упражнениями

Практика.

1. Общеразвивающие упражнения для шеи, головы, суставов рук ног, корпуса, седы, упоры и положения лежа на спине, животе, движение ногами в этих положениях. Упражнения на расслабление мышц.

2. Упражнения для усвоения ритма, Сочетание ходьбы на каждый счет и хлопков через счет.

3. Упражнения танцевальной азбуки: простейший тренаж для рук и ног. Упражнения на развитие гибкости, укрепления мышц ног, осанки.

4. Разучивание классического бального танца «Па де патинер».

5. Программный танец «Фигурный вальс»

Самостоятельная работа: разучивание танцевальных движений под музыку и под счет, осуществление записи (видеозаписи) своего исполнения.

Тема 2,14

Теория.

1. Знание правильной осанки и поддержание ее физическими и танцевальными упражнениями

Практика.

1. Общеразвивающие упражнения для шеи, головы, суставов рук ног, корпуса, седы, упоры и положения лежа на спине, животе, движение ногами в этих положениях. Упражнения на расслабление мышц.

2. Упражнения для усвоения ритма, Сочетание ходьбы на каждый счет и хлопков через счет.

3. Упражнения танцевальной азбуки: простейший тренаж для рук и ног. Упражнения на развитие гибкости, укрепления мышц ног, осанки.

4. Разучивание классического бального танца «Па де патинер».

5. «Программный танец . «Вальс миньон».

Самостоятельная работа: разучивание танцевальных движений под музыку и под счет, осуществление записи (видеозаписи) своего исполнения.

Тема 2,15

Теория.

1. Знание правильной осанки и поддержание ее физическими и танцевальными упражнениями

Практика.

1. Общеразвивающие упражнения для шеи, головы, суставов рук ног, корпуса, седы, упоры и положения лежа на спине, животе, движение ногами в этих положениях. Упражнения на расслабление мышц.

2. Упражнения для усвоения ритма, Сочетание ходьбы на каждый счет и хлопков через счет.

3. Упражнения танцевальной азбуки: простейший тренаж для рук и ног. Упражнения на развитие гибкости, укрепления мышц ног, осанки.

4. Разучивание классического бального танца «Вальс-миньон».

5. «Программный танец . «Вальс миньон».

Самостоятельная работа: разучивание танцевальных движений под музыку и под счет, осуществление записи (видеозаписи) своего исполнения.

Тема 2,16

Теория.

1. Знание правильной осанки и поддержание ее физическими и танцевальными упражнениями

Практика.

- 1.Общеразвивающие упражнения для шеи, головы, суставов рук ног, корпуса, седы, упоры и положения лежа на спине, животе, движение ногами в этих положениях. Упражнения на расслабление мышц.
 2. Упражнения для усвоения ритма, Сочетание ходьбы на каждый счет и хлопков через счет.
 3. Упражнения танцевальной азбуки: простейший тренаж для рук и ног. Упражнения на развитие гибкости, укрепления мышц ног, осанки.
 - 4, Разучивание классического бального танца «Вальс-миньон».
 5. «Программный танец . «Вальс миньон».
- Самостоятельная работа:* разучивание танцевальных движений под музыку и под счет, осуществление записи (видеозаписи) своего исполнения.

Тема 2,17

Теория.

1.Знание правильной осанки и поддержание ее физическими и танцевальными упражнениями

Практика.

- 1.Общеразвивающие упражнения для шеи, головы, суставов рук ног, корпуса, седы, упоры и положения лежа на спине, животе, движение ногами в этих положениях. Упражнения на расслабление мышц.
 2. Упражнения для усвоения ритма, Сочетание ходьбы на каждый счет и хлопков через счет.
 3. Упражнения танцевальной азбуки: простейший тренаж для рук и ног. Упражнения на развитие гибкости, укрепления мышц ног, осанки.
 - 4, Разучивание классического бального танца «Карнавальная полька».
 5. «Программный танец . «Вальс миньон», «Полька-вертешка»
- Самостоятельная работа:* разучивание танцевальных движений под музыку и под счет, осуществление записи (видеозаписи) своего исполнения.

Тема 2,18

Выступление перед родителями.

При дистанционном обучении: видеоматериал с выполнением задания.

Модуль 3. Бальные танцы и элементы хореографии.

Тема 3,1

Теория.

1.Знание правильной осанки и поддержание ее физическими и танцевальными упражнениями

Практика.

- 1.Общеразвивающие упражнения для шеи, головы, суставов рук ног, корпуса, седы, упоры и положения лежа на спине, животе, движение ногами в этих положениях. Упражнения на расслабление мышц.
 2. Упражнения для усвоения ритма, Сочетание ходьбы на каждый счет и хлопков через счет.
 3. Упражнения танцевальной азбуки: простейший тренаж для рук и ног. Упражнения на развитие гибкости, укрепления мышц ног, осанки. Перенос вес тела.
 - 3.Изучение основ классической хореографии. Demi plie. Grand plie/, по 1-й, 2 –й , 3-й позициях. Battement tendu по 3-й позиции
 - 4, Повторение ранее пройденных массовых танцев.
 5. Программные танцы «Па де патинер»
- Самостоятельная работа:* разучивание танцевальных движений под музыку и под счет, осуществление записи (видеозаписи) своего исполнения.

Тема 3,2

Теория

1. Знание правильной осанки и поддержание ее физическими и танцевальными упражнениями

Практика.

1. Общеразвивающие упражнения для шеи, головы, суставов рук ног, корпуса, седы, упоры и положения лежа на спине, животе, движение ногами в этих положениях. Упражнения на расслабление мышц.

2. Упражнения для усвоения ритма, Сочетание ходьбы на каждый счет и хлопков через счет.

3. Упражнения танцевальной азбуки: простейший тренаж для рук и ног. Упражнения на развитие гибкости, укрепления мышц ног, осанки. Перенос вес тела.

3. Изучение основ классической хореографии. Demi plie. Grand plie/, по 1-й, 2 –й , 3-й позициям. Battement tendu по 3-й позиции

4. Повторение ранее пройденных массовых танцев.

5. Программные танцы «Па де. патинер»

Самостоятельная работа: разучивание танцевальных движений под музыку и под счет, осуществление записи (видеозаписи) своего исполнения.

Тема 3,3

Теория

1. Знание правильной осанки и поддержание ее физическими и танцевальными упражнениями

Практика.

1. Общеразвивающие упражнения для шеи, головы, суставов рук ног, корпуса, седы, упоры и положения лежа на спине, животе, движение ногами в этих положениях. Упражнения на расслабление мышц.

2. Упражнения для усвоения ритма, Сочетание ходьбы на каждый счет и хлопков через счет.

3. Упражнения танцевальной азбуки: простейший тренаж для рук и ног. Упражнения на развитие гибкости, укрепления мышц ног, осанки. Перенос вес тела.

3. Изучение основ классической хореографии. Demi plie. Grand plie/, по 1-й, 2 –й , 3-й позициям. Battement tendu по 3-й позиции

4. Разучивание бального танца «Быстрый Ритмический фокстрот»

5. Программные танцы «Па де. Патинер»

Самостоятельная работа: разучивание танцевальных движений под музыку и под счет, осуществление записи (видеозаписи) своего исполнения.

Тема 3,4

Теория

1. Знание правильной осанки и поддержание ее физическими и танцевальными упражнениями

Практика.

1. Общеразвивающие упражнения для шеи, головы, суставов рук ног, корпуса, седы, упоры и положения лежа на спине, животе, движение ногами в этих положениях. Упражнения на расслабление мышц.

2. Упражнения для усвоения ритма, Сочетание ходьбы на каждый счет и хлопков через счет.

3. Упражнения танцевальной азбуки: простейший тренаж для рук и ног. Упражнения на развитие гибкости, укрепления мышц ног, осанки. Перенос вес тела.

3. Изучение основ классической хореографии. Demi plie. Grand plie/, по 1-й, 2 –й , 3-й позициям. Battement tendu по 3-й позиции

4. Разучивание бального танца «Быстрый Ритмический фокстрот»

5. Программные танцы «Русский лирический».

Самостоятельная работа: разучивание танцевальных движений под музыку и под счет, осуществление записи (видеозаписи) своего исполнения.

Тема 3,5

Теория

1. Знание правильной осанки и поддержание ее физическими и танцевальными упражнениями

Практика.

1. Общеразвивающие упражнения для шеи, головы, суставов рук ног, корпуса, седы, упоры и положения лежа на спине, животе, движение ногами в этих положениях. Упражнения на расслабление мышц.

2. Упражнения для усвоения ритма, Сочетание ходьбы на каждый счет и хлопков через счет.

3. Упражнения танцевальной азбуки: простейший тренаж для рук и ног. Упражнения на развитие гибкости, укрепления мышц ног, осанки. Перенос вес тела.

3. Изучение основ классической хореографии. Demi plie. Grand plie/, по 1-й, 2 –й , 3-й позициях. Battement tendu по 3-й позиции

4. Разучивание бального танца «Быстрый Ритмический фокстрот»

5. Программные танцы «Русский лирический»

Самостоятельная работа: разучивание танцевальных движений под музыку и под счет, осуществление записи (видеозаписи) своего исполнения.

Тема 3,6

Теория

1. Знание правильной осанки и поддержание ее физическими и танцевальными упражнениями

Практика.

1. Общеразвивающие упражнения для шеи, головы, суставов рук ног, корпуса, седы, упоры и положения лежа на спине, животе, движение ногами в этих положениях. Упражнения на расслабление мышц.

2. Упражнения для усвоения ритма, Сочетание ходьбы на каждый счет и хлопков через счет.

3. Упражнения танцевальной азбуки: простейший тренаж для рук и ног. Упражнения на развитие гибкости, укрепления мышц ног, осанки. Перенос вес тела.

3. Изучение основ классической хореографии. Demi plie. Grand plie/, по 1-й, 2 –й , 3-й позициях. Battement tendu по 3-й позиции

4. Разучивание бального танца «Медленный вальс»

5. Программные танцы «Русский лирический»

Самостоятельная работа: разучивание танцевальных движений под музыку и под счет, осуществление записи (видеозаписи) своего исполнения.

Тема 3,7

Теория

1. Знание правильной осанки и поддержание ее физическими и танцевальными упражнениями

Практика.

1. Общеразвивающие упражнения для шеи, головы, суставов рук ног, корпуса, седы, упоры и положения лежа на спине, животе, движение ногами в этих положениях. Упражнения на расслабление мышц.

2. Упражнения для усвоения ритма, Сочетание ходьбы на каждый счет и хлопков через счет.

3. Упражнения танцевальной азбуки: простейший тренаж для рук и ног. Упражнения на развитие гибкости, укрепления мышц ног, осанки. Перенос вес тела.

3. Изучение основ классической хореографии. Demi plie. Grand plie/, по 1-й, 2 –й , 3-й позициях. Battement tendu по 3-й позиции

4. Разучивание бального танца «Медленный вальс»

5. Программные танцы «Русский лирический».

Самостоятельная работа: разучивание танцевальных движений под музыку и под счет, осуществление записи (видеозаписи) своего исполнения.

Тема 3,8

Теория

1. Знание правильной осанки и поддержание ее физическими и танцевальными упражнениями

Практика.

1. Общеразвивающие упражнения для шеи, головы, суставов рук ног, корпуса, седы, упоры и положения лежа на спине, животе, движение ногами в этих положениях. Упражнения на расслабление мышц.

2. Упражнения для усвоения ритма, Сочетание ходьбы на каждый счет и хлопков через счет.

3. Упражнения танцевальной азбуки: простейший тренаж для рук и ног. Упражнения на развитие гибкости, укрепления мышц ног, осанки. Перенос вес тела.

3. Изучение основ классической хореографии. Demi plie. Grand plie/, по 1-й, 2 –й , 3-й позициях. Battement tendu по 3-й позиции

4. Разучивание бального танца «Медленный вальс»

5. Программные танцы «Русский бальный

Самостоятельная работа: разучивание танцевальных движений под музыку и под счет, осуществление записи (видеозаписи) своего исполнения.

Тема 3,9

Теория

1. Знание правильной осанки и поддержание ее физическими и танцевальными упражнениями

Практика.

1. Общеразвивающие упражнения для шеи, головы, суставов рук ног, корпуса, седы, упоры и положения лежа на спине, животе, движение ногами в этих положениях. Упражнения на расслабление мышц.

2. Упражнения для усвоения ритма, Сочетание ходьбы на каждый счет и хлопков через счет.

3. Упражнения танцевальной азбуки: простейший тренаж для рук и ног. Упражнения на развитие гибкости, укрепления мышц ног, осанки. Перенос вес тела.

3. Изучение основ классической хореографии. Demi plie. Grand plie/, по 1-й, 2 –й , 3-й позициях. Battement tendu по 3-й позиции

4. Разучивание бального танца «Ча-ча-ча»

5. Программные танцы «Русский бальный

Самостоятельная работа: разучивание танцевальных движений под музыку и под счет, осуществление записи (видеозаписи) своего исполнения.

Тема 3,10

Теория

1. Знание правильной осанки и поддержание ее физическими и танцевальными упражнениями

Практика.

1. Общеразвивающие упражнения для шеи, головы, суставов рук ног, корпуса, седы, упоры и положения лежа на спине, животе, движение ногами в этих положениях. Упражнения на расслабление мышц.

2. Упражнения для усвоения ритма, Сочетание ходьбы на каждый счет и хлопков через счет.

3. Упражнения танцевальной азбуки: простейший тренаж для рук и ног. Упражнения на развитие гибкости, укрепления мышц ног, осанки. Перенос вес тела.

3. Изучение основ классической хореографии. Demi plie. Grand plie/, по 1-й, 2 –й , 3-й позициях. Battement tendu по 3-й позиции

4, Разучивание бального танца «Ча-ча-ча»

5 Программные танцы «Русский бальный

Самостоятельная работа: разучивание танцевальных движений под музыку и под счет, осуществление записи (видеозаписи) своего исполнения.

Тема 3,11

Теория

1.Знание правильной осанки и поддержание ее физическими и танцевальными упражнениями

Практика.

1.Общеразвивающие упражнения для шеи, головы, суставов рук ног, корпуса, седы, упоры и положения лежа на спине, животе, движение ногами в этих положениях. Упражнения на расслабление мышц.

2. Упражнения для усвоения ритма, Сочетание ходьбы на каждый счет и хлопков через счет.

3. Упражнения танцевальной азбуки: простейший тренаж для рук и ног. Упражнения на развитие гибкости, укрепления мышц ног, осанки. Перенос вес тела.

3.Изучение основ классической хореографии. Demi plie. Grand plie/, по 1-й, 2 –й , 3-й позициях.Battement tendu по 3-й позиции

4, Разучивание бального танца «Ча-ча-ча»

5. Программные танцы «Русский бальный.

Самостоятельная работа: разучивание танцевальных движений под музыку и под счет, осуществление записи (видеозаписи) своего исполнения.

Тема 3,12

Теория

1.Знание правильной осанки и поддержание ее физическими и танцевальными упражнениями

Практика.

1.Общеразвивающие упражнения для шеи, головы, суставов рук ног, корпуса, седы, упоры и положения лежа на спине, животе, движение ногами в этих положениях. Упражнения на расслабление мышц.

2. Упражнения для усвоения ритма, Сочетание ходьбы на каждый счет и хлопков через счет.

3. Упражнения танцевальной азбуки: простейший тренаж для рук и ног. Упражнения на развитие гибкости, укрепления мышц ног, осанки. Перенос вес тела.

3.Изучение основ классической хореографии. Demi plie. Grand plie/, по 1-й, 2 –й , 3-й позициях.Battement tendu по 3-й позиции

4, Разучивание бального танца «Самба»

5. Программные танцы «Джайв»

Самостоятельная работа: разучивание танцевальных движений под музыку и под счет, осуществление записи (видеозаписи) своего исполнения.

Тема 3,13

Теория

1.Знание правильной осанки и поддержание ее физическими и танцевальными упражнениями

Практика.

1.Общеразвивающие упражнения для шеи, головы, суставов рук ног, корпуса, седы, упоры и положения лежа на спине, животе, движение ногами в этих положениях. Упражнения на расслабление мышц.

2. Упражнения для усвоения ритма, Сочетание ходьбы на каждый счет и хлопков через счет.

3. Упражнения танцевальной азбуки: простейший тренаж для рук и ног. Упражнения на развитие гибкости, укрепления мышц ног, осанки. Перенос вес тела.

3. Изучение основ классической хореографии. Demi plie. Grand plie/, по 1-й, 2 –й , 3-й позициях. Battement tendu по 3-й позиции
4. Разучивание бального танца «Самба»
5. Программные танцы «Джайв» *Самостоятельная работа*: разучивание танцевальных движений под музыку и под счет, осуществление записи (видеозаписи) своего исполнения.

Тема 3,14

Теория

1. Знание правильной осанки и поддержание ее физическими и танцевальными упражнениями

Практика.

1. Общеразвивающие упражнения для шеи, головы, суставов рук ног, корпуса, седы, упоры и положения лежа на спине, животе, движение ногами в этих положениях. Упражнения на расслабление мышц.
2. Упражнения для усвоения ритма, Сочетание ходьбы на каждый счет и хлопков через счет.
3. Упражнения танцевальной азбуки: простейший тренаж для рук и ног. Упражнения на развитие гибкости, укрепления мышц ног, осанки. Перенос вес тела.
3. Изучение основ классической хореографии. Demi plie. Grand plie/, по 1-й, 2 –й , 3-й позициях. Battement tendu по 3-й позиции
4. Разучивание бального танца «Самба»
5. Программные танцы «Джайв»
Самостоятельная работа: разучивание танцевальных движений под музыку и под счет, осуществление записи (видеозаписи) своего исполнения.

Тема 3,15

Теория

1. Знание правильной осанки и поддержание ее физическими и танцевальными упражнениями

Практика.

1. Общеразвивающие упражнения для шеи, головы, суставов рук ног, корпуса, седы, упоры и положения лежа на спине, животе, движение ногами в этих положениях. Упражнения на расслабление мышц.
2. Упражнения для усвоения ритма, Сочетание ходьбы на каждый счет и хлопков через счет.
3. Упражнения танцевальной азбуки: простейший тренаж для рук и ног. Упражнения на развитие гибкости, укрепления мышц ног, осанки. Перенос вес тела.
3. Изучение основ классической хореографии. Demi plie. Grand plie/, по 1-й, 2 –й , 3-й позициях. Battement tendu по 3-й позиции
4. Разучивание бального танца «Джайв»
Самостоятельная работа: разучивание танцевальных движений под музыку и под счет, осуществление записи (видеозаписи) своего исполнения.

Тема 3,16

Теория

1. Знание правильной осанки и поддержание ее физическими и танцевальными упражнениями

Практика.

1. Общеразвивающие упражнения для шеи, головы, суставов рук ног, корпуса, седы, упоры и положения лежа на спине, животе, движение ногами в этих положениях. Упражнения на расслабление мышц.
2. Упражнения для усвоения ритма, Сочетание ходьбы на каждый счет и хлопков через счет.
3. Упражнения танцевальной азбуки: простейший тренаж для рук и ног. Упражнения на развитие гибкости, укрепления мышц ног, осанки. Перенос вес тела.

3. Изучение основ классической хореографии. Demi plie. Grand plie/, по 1-й, 2 –й , 3-й позициям. Battement tendu по 3-й позиции

4. Разучивание бального танца «Джайв»

Самостоятельная работа: разучивание танцевальных движений под музыку и под счет, осуществление записи (видеозаписи) своего исполнения.

Тема 3,17

Теория

1. Знание правильной осанки и поддержание ее физическими и танцевальными упражнениями

Практика.

1. Общеразвивающие упражнения для шеи, головы, суставов рук ног, корпуса, седы, упоры и положения лежа на спине, животе, движение ногами в этих положениях. Упражнения на расслабление мышц.

2. Упражнения для усвоения ритма, Сочетание ходьбы на каждый счет и хлопков через счет.

3. Упражнения танцевальной азбуки: простейший тренаж для рук и ног. Упражнения на развитие гибкости, укрепления мышц ног, осанки. Перенос вес тела.

3. Изучение основ классической хореографии. Demi plie. Grand plie/, по 1-й, 2 –й , 3-й позициям. Battement tendu по 3-й позиции

4. Разучивание бального танца «Джайв»

Самостоятельная работа: разучивание танцевальных движений под музыку и под счет, осуществление записи (видеозаписи) своего исполнения.

Тема 3,18

Теория

1. Знание правильной осанки и поддержание ее физическими и танцевальными упражнениями

Практика.

1. Общеразвивающие упражнения для шеи, головы, суставов рук ног, корпуса, седы, упоры и положения лежа на спине, животе, движение ногами в этих положениях. Упражнения на расслабление мышц.

2. Упражнения для усвоения ритма, Сочетание ходьбы на каждый счет и хлопков через счет.

3. Упражнения танцевальной азбуки: простейший тренаж для рук и ног. Упражнения на развитие гибкости, укрепления мышц ног, осанки. Перенос вес тела.

3. Изучение основ классической хореографии. Demi plie. Grand plie/, по 1-й, 2 –й , 3-й позициям. Battement tendu по 3-й позиции

4. Разучивание бального танца «Модный рок»

Самостоятельная работа: разучивание танцевальных движений под музыку и под счет, осуществление записи (видеозаписи) своего исполнения.

Модуль 4. Народный и современный танец

Тема 4,1

Теория

1. Значение правильной осанки и поддержание ее физическими и танцевальными упражнениями. Применение основных упражнений по азбуке хореографии.

Практика.

1. Партерный экзерсис из положения лежа. Вытягивание рук вверх, а ног вниз, разведение ног врозь., рук в стороны, Отведение одной ноги над полом, Поднимание ног назад.

2, Из упора сидя: вытягивание носков ног от себя и на себя, разведение ног в стороны.

Поднимание согнутой и прямой ноги. Махи ногами вперед.

3. Подготовительные упражнения: Танцевальные позиции рук: на пояс, за спину, за голову, выставление ноги в сторону и на носок. Полуприседы и подъемы на носки. Стоя боком к опоре, наклоны в стороны, прямо, назад.

4. Программные танцы «Кадриль»

Самостоятельная работа: разучивание танцевальных движений под музыку и под счет, осуществление записи (видеозаписи) своего исполнения.

Тема 4,2

Теория

1. Значение правильной осанки и поддержание ее физическими и танцевальными упражнениями. Применение основных упражнений по азбуке хореографии.

Практика.

1. Партерный экзерсис из положения лежа. Вытягивание рук вверх, а ног вниз, разведение ног врозь, рук в стороны, Отведение одной ноги над полом, Поднимание ног назад.

2, Из упора сидя: вытягивание носков ног от себя и на себя, разведение ног в стороны.

Поднимание согнутой и прямой ноги. Махи ногами вперед.

3. Подготовительные упражнения: Танцевальные позиции рук: на пояс, за спину, за голову, выставление ноги в сторону и на носок. Полуприседы и подъемы на носки. Стоя боком к опоре, наклоны в стороны, прямо, назад.

4. Разучивание народного танца: «Травушка-муравушка»

5. Программные танцы «Кадриль»

Самостоятельная работа: разучивание танцевальных движений под музыку и под счет, осуществление записи (видеозаписи) своего исполнения.

Тема 4,3

Теория

1. Значение правильной осанки и поддержание ее физическими и танцевальными упражнениями. Применение основных упражнений по азбуке хореографии.

Практика.

1. Партерный экзерсис из положения лежа. Вытягивание рук вверх, а ног вниз, разведение ног врозь, рук в стороны, Отведение одной ноги над полом, Поднимание ног назад.

2, Из упора сидя: вытягивание носков ног от себя и на себя, разведение ног в стороны.

Поднимание согнутой и прямой ноги. Махи ногами вперед.

3. Подготовительные упражнения: Танцевальные позиции рук: на пояс, за спину, за голову, выставление ноги в сторону и на носок. Полуприседы и подъемы на носки. Стоя боком к опоре, наклоны в стороны, прямо, назад.

4. Разучивание народного танца: «Травушка-муравушка»

5. Программные танцы «Кадриль».

Самостоятельная работа: разучивание танцевальных движений под музыку и под счет, осуществление записи (видеозаписи) своего исполнения.

Тема 4,4

Теория

1. Значение правильной осанки и поддержание ее физическими и танцевальными упражнениями. Применение основных упражнений по азбуке хореографии.

Практика.

1. Партерный экзерсис из положения лежа. Вытягивание рук вверх, а ног вниз, разведение ног врозь, рук в стороны, Отведение одной ноги над полом, Поднимание ног назад.

2, Из упора сидя: вытягивание носков ног от себя и на себя, разведение ног в стороны.

Поднимание согнутой и прямой ноги. Махи ногами вперед.

3. Подготовительные упражнения: Танцевальные позиции рук: на пояс, за спину, за голову, выставление ноги в сторону и на носок. Полуприседы и подъемы на носки. Стоя боком к опоре, наклоны в стороны, прямо, назад.

4. Разучивание народного танца: «Травушка-муравушка»

5. Программные танцы «Кадриль».

Самостоятельная работа: разучивание танцевальных движений под музыку и под счет, осуществление записи (видеозаписи) своего исполнения.

Тема 4,5

Теория

1. Значение правильной осанки и поддержание ее физическими и танцевальными упражнениями. Применение основных упражнений по азбуке хореографии.

Практика.

1. Партерный экзерсис в 3 положения лежа. Вытягивание рук вверх, а ног вниз, разведение ног врозь, рук в стороны, Отведение одной ноги над полом, Поднимание ног назад.

2, Из упора сидя: вытягивание носков ног от себя и на себя, разведение ног в стороны. Поднимание согнутой и прямой ноги. Махи ногами вперед.

3. Подготовительные упражнения: Танцевальные позиции рук: на пояс, за спину, за голову, выставление ноги в сторону и на носок. Полуприседы и подъемы на носки. Стоя боком к опоре, наклоны в стороны, прямо, назад.

4. Разучивание народного танца: «Лявониha круговая»

5. Программные танцы «Кадриль».

Самостоятельная работа: разучивание танцевальных движений под музыку и под счет, осуществление записи (видеозаписи) своего исполнения.

Тема 4,6

Теория

1. Значение правильной осанки и поддержание ее физическими и танцевальными упражнениями. Применение основных упражнений по азбуке хореографии.

Практика.

1. Партерный экзерсис и в 3 положения лежа. Вытягивание рук вверх, а ног вниз, разведение ног врозь, рук в стороны, Отведение одной ноги над полом, Поднимание ног назад.

2, Из упора сидя: вытягивание носков ног от себя и на себя, разведение ног в стороны. Поднимание согнутой и прямой ноги. Махи ногами вперед.

3. Подготовительные упражнения: Танцевальные позиции рук: на пояс, за спину, за голову, выставление ноги в сторону и на носок. Полуприседы и подъемы на носки. Стоя боком к опоре, наклоны в стороны, прямо, назад.

4. Разучивание народного танца: «Лявониha круговая»

5. Программные танцы «Кадриль».

Самостоятельная работа: разучивание танцевальных движений под музыку и под счет, осуществление записи (видеозаписи) своего исполнения.

Тема 4,7

Теория

1. Значение правильной осанки и поддержание ее физическими и танцевальными упражнениями. Применение основных упражнений по азбуке хореографии.

Практика.

1. Партерный экзерсис и в 3 положения лежа. Вытягивание рук вверх, а ног вниз, разведение ног врозь, рук в стороны, Отведение одной ноги над полом, Поднимание ног назад.

2, Из упора сидя: вытягивание носков ног от себя и на себя, разведение ног в стороны. Поднимание согнутой и прямой ноги. Махи ногами вперед.

3.Подготовительные упражнения: Танцевальные позиции рук: на пояс, за спину, за голову, выставление ноги в сторону и на носок. Полуприседы и подъемы на носки. Стоя боком к опоре, наклоны в стороны, прямо, назад.

4. Разучивание народного танца: «Лявониha круговая»

5. Программные танцы «Кружевница»

Самостоятельная работа: разучивание танцевальных движений под музыку и под счет, осуществление записи (видеозаписи) своего исполнения.

Тема 4,8

Теория

1.Значение правильной осанки и поддержание ее физическими и танцевальными упражнениями. Применение основных упражнений по азбуке хореографии.

Практика.

1.Партерный экзерсис и 3 положения лежа. Вытягивание рук вверх, а ног вниз, разведение ног врозь, рук в стороны, Отведение одной ноги над полом, Поднимание ног назад.

2, Из упора сидя: вытягивание носков ног от себя и на себя, разведение ног в стороны.

Поднимание согнутой и прямой ноги. Махи ногами вперед.

3.Подготовительные упражнения: Танцевальные позиции рук: на пояс, за спину, за голову, выставление ноги в сторону и на носок. Полуприседы и подъемы на носки. Стоя боком к опоре, наклоны в стороны, прямо, назад.

4. Разучивание народного танца: «Артековская полька»

5. Программные танцы «Кружевница»

Самостоятельная работа: разучивание танцевальных движений под музыку и под счет, осуществление записи (видеозаписи) своего исполнения.

Тема 4,9

Теория

1.Значение правильной осанки и поддержание ее физическими и танцевальными упражнениями. Применение основных упражнений по азбуке хореографии.

Практика.

1.Партерный экзерсис и 3 положения лежа. Вытягивание рук вверх, а ног вниз, разведение ног врозь, рук в стороны, Отведение одной ноги над полом, Поднимание ног назад.

2, Из упора сидя: вытягивание носков ног от себя и на себя, разведение ног в стороны.

Поднимание согнутой и прямой ноги. Махи ногами вперед.

3.Подготовительные упражнения: Танцевальные позиции рук: на пояс, за спину, за голову, выставление ноги в сторону и на носок. Полуприседы и подъемы на носки. Стоя боком к опоре, наклоны в стороны, прямо, назад.

4. Разучивание народного танца: «Артековская полька»

5. Программные танцы «Кружевница».

Самостоятельная работа: разучивание танцевальных движений под музыку и под счет, осуществление записи (видеозаписи) своего исполнения.

Тема 4,10

Теория

1.Значение правильной осанки и поддержание ее физическими и танцевальными упражнениями. Применение основных упражнений по азбуке хореографии.

Практика.

1.Партерный экзерсис и 3 положения лежа. Вытягивание рук вверх, а ног вниз, разведение ног врозь, рук в стороны, Отведение одной ноги над полом, Поднимание ног назад.

2, Из упора сидя: вытягивание носков ног от себя и на себя, разведение ног в стороны.

Поднимание согнутой и прямой ноги. Махи ногами вперед.

3. Подготовительные упражнения: Танцевальные позиции рук: на пояс, за спину, за голову, выставление ноги в сторону и на носок. Полуприседы и подъемы на носки. Стоя боком к опоре, наклоны в стороны, прямо, назад.

4. Разучивание народного танца: «Артековская полька»

5. Программные танцы «Кружевница»

Самостоятельная работа: разучивание танцевальных движений под музыку и под счет, осуществление записи (видеозаписи) своего исполнения.

Тема 4,11

Теория

1. Значение правильной осанки и поддержание ее физическими и танцевальными упражнениями. Применение основных упражнений по азбуке хореографии.

Практика.

1. Партерный экзерсис и 3 положения лежа. Сидя.

2. Элементы современного танца: «Кач», шаги на «каче», акценты в сторону, назад и вперед, шаги в позиции «виск», «кросс», кик, нога в сторону на носок, отталкивается со сменой положения ног.

3. Разучивание народного танца: «Большая стирка»

4. Программные танцы «Кружевница»

Самостоятельная работа: разучивание танцевальных движений под музыку и под счет, осуществление записи (видеозаписи) своего исполнения.

Тема 4,12

Теория

1. Значение правильной осанки и поддержание ее физическими и танцевальными упражнениями. Применение основных упражнений по азбуке хореографии.

Практика.

1. Партерный экзерсис и 3 положения лежа. Сидя.

2. Элементы современного танца: «Кач», шаги на «каче», акценты в сторону, назад и вперед, шаги в позиции «виск», «кросс», кик, нога в сторону на носок, отталкивается со сменой положения ног.

3. Разучивание народного танца: «Большая стирка»

4. Программные танцы «Кружевница»

Самостоятельная работа: разучивание танцевальных движений под музыку и под счет, осуществление записи (видеозаписи) своего исполнения.

Тема 4,13

Теория

1. Значение правильной осанки и поддержание ее физическими и танцевальными упражнениями. Применение основных упражнений по азбуке хореографии.

Практика.

1. Партерный экзерсис и 3 положения лежа. Сидя.

2. Элементы современного танца: «Кач», шаги на «каче», акценты в сторону, назад и вперед, шаги в позиции «виск», «кросс», кик, нога в сторону на носок, отталкивается со сменой положения ног.

3. Разучивание народного танца: «Большая стирка»

4. Программные танцы «Кружевница»

Самостоятельная работа: разучивание танцевальных движений под музыку и под счет, осуществление записи (видеозаписи) своего исполнения.

Тема 4,14

Теория

1. Значение правильной осанки и поддержание ее физическими и танцевальными упражнениями. Применение основных упражнений по азбуке хореографии.

Практика.

1. Партерный экзерсис и з положения лежа. Сидя.

2. Элементы современного танца: Галоп во всех направлениях. Базовые движения руками. «Кач», шаги на «каче», акценты в сторону, назад и вперед, шаги в позиции «виск», «кросс», кик, нога в сторону на носок, отталкивается со сменой положения ног.

3. Разучивание народного танца: «Пуф-Баф»

4. Программные танцы «Кружевница»

Самостоятельная работа: разучивание танцевальных движений под музыку и под счет, осуществление записи (видеозаписи) своего исполнения.

Тема 4,15

Теория

1. Значение правильной осанки и поддержание ее физическими и танцевальными упражнениями. Применение основных упражнений по азбуке хореографии.

Практика.

1. Партерный экзерсис и з положения лежа. Сидя.

2. Элементы современного танца: Галоп во всех направлениях. Базовые движения руками. «Кач», шаги на «каче», акценты в сторону, назад и вперед, шаги в позиции «виск», «кросс», кик, нога в сторону на носок, отталкивается со сменой положения ног.

3. Разучивание народного танца: «Пуф-Баф»

4. Программные танцы «Кружевница»

Самостоятельная работа: разучивание танцевальных движений под музыку и под счет, осуществление записи (видеозаписи) своего исполнения.

Тема 4,16

Теория

1. Значение правильной осанки и поддержание ее физическими и танцевальными упражнениями. Применение основных упражнений по азбуке хореографии.

Практика.

1. Партерный экзерсис и з положения лежа. Сидя.

2. Элементы современного танца: Галоп во всех направлениях. Базовые движения руками. «Кач», шаги на «каче», акценты в сторону, назад и вперед, шаги в позиции «виск», «кросс», кик, нога в сторону на носок, отталкивается со сменой положения ног.

3. Разучивание народного танца: «Классики»

4. Диско танцы.

Самостоятельная работа: разучивание танцевальных движений под музыку и под счет, осуществление записи (видеозаписи) своего исполнения.

Тема 4,17

Теория

1. Значение правильной осанки и поддержание ее физическими и танцевальными упражнениями. Применение основных упражнений по азбуке хореографии.

Практика.

1. Партерный экзерсис и з положения лежа. Сидя.

2. Элементы современного танца: Галоп во всех направлениях. Базовые движения руками. «Кач», шаги на «каче», акценты в сторону, назад и вперед, шаги в позиции «виск», «кросс», кик, нога в сторону на носок, отталкивается со сменой положения ног.

3. Разучивание народного танца: «Классики»

4. Диско танцы..

Самостоятельная работа: разучивание танцевальных движений под музыку и под счет, осуществление записи (видеозаписи) своего исполнения.

Тема 4,18

Итоговое занятие.

5. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

5.1. Формы аттестации

ЭТАПЫ КОНТРОЛЯ:

1. **входной контроль**, (предварительный) - прослушивание, собеседование. Входной контроль проводится в течение комплектования коллектива. На этом этапе определяется уровень музыкальной памяти, чувство ритма. Дети могут станцевать небольшую импровизацию под музыкальное сопровождение, отстучать несложный ритмический рисунок. Результаты заносятся в диагностическую карту №1.

2. **текущий** (проводится на каждом занятии в форме педагогического наблюдения). Педагог оценивает и мыслительную активность учащихся, и воображение, и память, и эмоциональность, и степень вовлеченности в творческий процесс во время занятий.

3. **промежуточный**, (в формах бесед-опросов и тестовых заданий позволяет провести анализ результативности освоения учащимися отдельных разделов учебного плана. Проводится после завершения изученного материала). Промежуточный контроль – это и открытое занятие в конце первого полугодия – концерт «Новогодняя сказка» в форме музыкально-танцевальной композиции. Оценочные результаты-впечатления заносятся в диагностическую карту №2.

4. **итоговый контроль** проводится в конце учебного года в форме - открытого занятия, зачеты, конкурсы, концерты, фестиваль. По сложившейся традиции, участие коллектива на конкурсе «Берега».

Формы фиксации результатов

- Диагностическая карта №1 «Выявление первоначального уровня, знаний, умений, возможности детей и их природных данных».

- Диагностическая карта №2 «Определения уровня освоения учащимися общеобразовательной программы».

Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса.

Методы организации занятия:

- словесный (устное изложение, беседа, анализ музыкального текста)
- наглядный (музыкальные иллюстрации педагога, наблюдения, прослушивание музыкального материала в записи, показ видеоматериалов, иллюстраций)
- практический (тренинг, упражнения).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративный (дети воспринимают и усваивают готовую информацию)
- репродуктивный (учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности)
- частично-поисковый (решение поставленной задачи совместно с педагогом)
- исследовательский (самостоятельная творческая работа учащегося).

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся занятия:

- фронтальный, коллективный, индивидуально-фронтальный

Приёмы, используемые педагогом: игра, упражнения, решение проблемных ситуаций, диалог, устное изложение, беседа, анализ музыкального текста, музыкальные иллюстрации педагога, наблюдение, тренинг, прослушивание музыкального материала на электронных носителях.

Использование современных технологий:

- универсальные педагогические технологии;
- дифференцированного обучения;
- развивающего обучения;
- исполнительского обучения
- здоровье берегающая

Дидактический материал: научная и специальная литература, репертуарные сборники, , таблицы танцевальных терминов, портреты композиторов, известных танцовщиков, видеозаписи

Карточки:

Карточки музыкальных терминов

Наглядный материал:

Портреты известных танцовщиков.

Электронные образовательные ресурсы:

Техническое оснащение занятий: фортепиано, аппаратура для прослушивания музыкальных записей. Ноутбук.

Психолого-педагогическое сопровождение образовательной программы - материалы педагогической диагностики обучающихся – наблюдение, анкетирование, тестирование.

Формы подведения итогов:

- индивидуальное торцевание;
- сдача партий;
- контроль за уровнем усвоения программы;
- фестивали, конкурсы, концерты;

Используются методы диагностики результата, которые позволяют правильно оценить достижения деятельности каждого участника хорового коллектива:

Предметные:

- метод контрольных заданий;
- зачет, контрольный опрос;
- диагностическая беседа;
- наблюдение.

Психологические:

- анкетирование;
- тестирование;
- метод незаконченного предложения;
- диагностическая беседа;
- наблюдение.

5.2. Диагностические материалы к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Танцевальная ритмика»

1. Входной контроль (диагностика)

Диагностическая карта № 1

«Выявление первоначального уровня знаний, умений, возможности детей и их природных данных».

Фамилия	Ритм	Выворотность	Желание	Эмоциональность

Шкала оценки: 1 балл – низкий уровень; 2 балла – средний уровень; 3 балла – высокий уровень. Общая сумма: 1-4 балла – низкий; 5-10 баллов – средний; 11-15 баллов – высокий.

Результаты заносятся в единый бланк:

2. **Текущий** (проводится на каждом занятии в форме педагогического наблюдения). Педагог оценивает и мыслительную активность учащихся, и воображение, и память, и эмоциональность, и степень вовлеченности в творческий процесс во время занятий.

3. **Промежуточный контроль.** Проводится в конце 1 полугодия.

Диагностическая карта № 2

«Определения уровня освоения учащимися общеобразовательной программы».

Фамилия	Параметры результативности Освоения программы			Общий балл
	Опыт освоения теории	Освоение Практической деятельности	Опыт Эмоционально-творческих отношений	

Шкала оценки: 1 балл – низкий уровень; 2 балла – средний уровень; 3 балла – высокий уровень. Общая сумма: 1-4 балла – низкий; 5-10 баллов – средний; 11-15 баллов – высокий.

4. Итоговый контроль.

Диагностическая карта итогового занятия в форме конкурса.

(педагогом отмечаются соответствующие баллы)

ФИО	Освоение основных движений			Ориентация во времени			Ориентация в пространстве			Эмоциональность, артистичность исполнения			Рекомендации педагога для дальнейшего обучения.
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
1	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
2	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
4	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
5	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	

Шкала оценки: 1 балл – низкий уровень;

2 балла – средний уровень;

3 балла – высокий уровень.

Общая сумма: 1-4 балла – низкий; 5-10 баллов – средний; 11-15 баллов – высокий.

К результатам обучения по программе относится анализ удовлетворенности родителей учебным процессом.

Приложение: анкета для родителей.

Педагогические технологии, методы, приемы и формы организации образовательного процесса

Методическое обеспечение программы включает в себя материалы, сгруппированные по разделам и включают в себя различные формы проведения занятий, (очно, дистанционно) и в том числе для самостоятельной работы.

Тема /раздел программы	Форма занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Форма подведения итогов
Модуль 1 Танцевально-ритмическая гимнастика Темы 1.1-1.9	очно	Объяснение и показ педагога	Учебно-методические пособия	Входной контроль (приложение бланк)
	дистанционно	Наглядный, показ видеоматериалов	Интернет ресурсы. Работа в Гугл-классе	Наблюдение
	Самостоятельная работа	Наглядный, просмотр видеоматериалов		Наблюдение
Модуль 2 «Бальные танцы и элементы хореографии» Темы 2,1,-,9	очно	Объяснение и показ педагога	Учебно-методические пособия	Наблюдение
	дистанционно	Наглядный, показ видеоматериалов	Интернет ресурсы.	Наблюдение
	Самостоятельная работа	Наглядный, просмотр видеоматериалов		Наблюдение
Модули,3 «Бальные танцы и элементы хореографии» Темы 3,1-3,9	очно	Объяснение и показ педагога	Учебно-методические пособия	Промежуточный контроль Бланк диагностики
	дистанционно	Наглядный, показ видеоматериалов	Интернет ресурсы. Работа в Гугл-классе	Наблюдение
	Самостоятельная работа	Наглядный, просмотр видеоматериалов		Наблюдение
Модуль 4 Народный и современный танец Темы 4,1-4,9	очно	Объяснение и показ педагога	Учебно-методические пособия	Диагностическая карта
	дистанционно	Наглядный, показ видеоматериалов	Интернет ресурсы. Работа в Гугл-классе	Наблюдение
	Самостоятельная работа	Наглядный просмотр видеоматериалов		Подведение итогов

Список используемой литературы:

6.1. Для педагога:

1. А.Я. Ваганова «Основы классического танца» - Л.: Искусство, 1980.
- 2.. Костровицкая В.С., Писарев А.А. «Школа классического танца».
3. Базарова Н.П., Мей В.П. «Азбука классического танца».
Вестник Академии Русского Балета им. А.Я.Вагановой
4. «Программа подготовительного отделения» Н. В.Козловская.
- 6.. Т.К. Барышникова «Азбука хореографии. – СПб.: Респекс Люкси, 1996.

7. Варшавская Р.А. Игры под музыку - М. Просвещение 1964.
8. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца Этюды. Учебное пособие для студентов хор. факультета вузо культуры и искусства. М.: Гуманитар, изд. Центр ВЛАДОС 2004 .
9. Конорова Е.А. Ритмика в театральной школе. М.: -Л.: Искусство 1947.
10. Никитин В.Ю. Модерн-джаз-танец Этапы развития Метод. техника М,; РАТИ-ГИТИС 2004
11. Пуртова Т.В. Учите детей танцевать М,; ВЛАДОС 2003
12. Руднева С.И. Ритмика. Музыкальное движение М.: Просвещение 1964.
13. Стуколкина Н.М. Четыре экзерсиса: уроки характерного танца Всероссийское театральное общество 1972.
14. Фирилева Ж.Е. Са-Фи-Дансе Танцевально-игровая гимнастика для детей; Спб.: Детство-Пресс 2006
15. Фирилева Ж.Е. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-Данс», учебно-методическое пособие 2007.
16. Фирилева Ж.Е. Программа дополнительного образования по оздоровительному лечебно-профилактическому танцу для детей дошкольного и школьного возраста Спб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена 2007.
17. Стриганова В.М. Современный бальный танец. М.: Прпосвещение 1977.
- 18.Рябчиков А.И. Ритмика в школе. М.: Феникс Ростов-на-Дону 2014.

6.2. Для детей:

1. А.Я. Ваганова «Основы классического танца» - Л.: Искусство, 1980.
- 2.Барышникова Т. Азбука хореографии. -М.: Рольф, 1999.
- 3.Ерохина О.В. Школа танцев для детей. – М.: Махаон, 1998.
- 4.Пасютинская В.М. Волшебный мир танца. – М.: Просвещение, 1985
- 5.Методика на определение индекса групповой сплоченности К.Э. Сишора «Психометрический тест К.Э. Сишора»

Нормативные документы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р),
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
3. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Министерство образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 18.11.2015г.
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Распоряжение Комитета по образованию №б17-р) от 01.03.2017г.

Приложение 1

Анкета для родителей

Уважаемые родители!

Я обращаюсь к Вам с надеждой выявить проблемы, которые волнуют Вас. Я хочу посмотреть на свою работу Вашими глазами, чтобы усовершенствовать её с учётом Ваших пожеланий. Прошу ответить на вопросы, но если Вы на какой-то вопрос затрудняетесь ответить, можете оставить его без ответа.

1. Видите ли Вы результаты обучения Вашего ребёнка в коллективе?

- а) да
- б) нет
- в) иногда

2. Устраивает ли Вас наша образовательная программа?

- а) да
- б) нет
- в) иногда

3. Справляется ли Ваш ребёнок с нагрузкой в объединении?

- а) да
- б) нет
- в) иногда

4. Соответствует ли форма оценки педагога Вашему представлению об оценке?

- а) да
- б) нет
- в) иногда

5. Положительно ли влияют занятия в объединении на другие виды деятельности ?

- а) да
- б) нет
- в) иногда

6. Испытывает ли Ваш ребёнок трудности в общении с педагогом?

- а) б)
- нет
- в) иногда

7. Устраивает ли Вас уровень открытых занятий и выступлений?

- а)
- да
- б)
- нет
- в) иногда

8. Добавьте свой отзыв о проведенном мероприятии (концерт, открытое занятие, мероприятие)

Спасибо за участие!

**Лист внесения результатов диагностики.
(входная диагностика учащихся)**

Название программы, год обучения: « _____ »

Педагог _____

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	I. Теоретические сведения (в соответствии с разделами программы)			II. Практические умения (в соответствии с разделами программы)			Средний балл	III. Творческие способности	IV. Организационно-волевые качества			Средний балл по всем показателям	V. Уровень мероприятий, в которых участвовал ребенок
		Входной контроль.	Промежуточный	Итоговый контроль	Входной контроль.	1 п/г	Итоговый контроль			Самоконтроль	Самооценка	Устойчивость интереса к обучению		
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														

* Определить наличие способностей, характерных для данной программы по шкале от 0 до 10 баллов