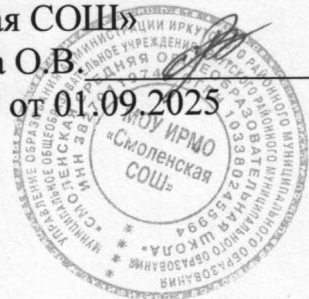


Муниципальное общеобразовательное учреждение
Иркутского районного муниципального образования
«Смоленская средняя общеобразовательная школа»

Утверждено
Директор МОУ ИРМО
«Смоленская СОШ»
Хорошилова О.В.
Приказ №40 от 01.09.2025



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ КОЛЛЕКТИВ «СМОЛЕНСКИЕ УЗОРЫ»**

Срок реализации: 1 год
Возраст обучающихся: 7 – 18 лет

Автор-составитель:
Черниговская Людмила Андреевна
Педагог дополнительного образования

с.Смоленщина
2025-2026 учебный год

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Танцевальный коллектив «Смоленские узоры» разработана для занятий с учащимися 1-11-х классов в соответствии с новыми требованиями ФГОС основного общего образования второго поколения.

Данная программа направлена на развитие гармоничной личности обучающихся, формирование активной жизненной позиции, основополагающих нравственных установок, воспитанию интереса к развитию.

”Возможно, самое лучшее, самое совершенное и радостное, что есть в жизни, - это свободное движение под музыку.

И научиться этому можно у ребенка”.

А.И.Буренина.

Танец – самый прекрасный и завораживающий вид искусства. Он таит в себе огромное богатство для успешного художественного и нравственного воспитания, он сочетает в себе не только эмоциональную сторону искусства, приносит радость, как исполнителю, так и зрителю – танец раскрывает и растит духовные силы, воспитывает художественный вкус и любовь к прекрасному. Еще столетие назад умение и желание красиво двигаться под музыку для человека было таким же естественным, как дышать. Времена меняются, но по-прежнему, умеющие танцевать привлекают взоры и вызывают восхищение. И какую огромную радость и восторг вызывают легко и мастерски танцующие на сцене дети. Детские танцевальные коллективы всегда пользуются большой популярностью. Танец пробуждает у ребенка светлые и радостные чувства. Дети получают огромное удовольствие от свободных движений, от сочетания музыки с пластикой своего тела и жестов.

Особенностью данной программы является то, что она разработана специально для танцевального коллектива «Смоленские узоры», который будет осуществлять свою работу и творческую жизнь на базе МОУ ИРМО «Смоленская СОШ».

Данный коллектив будет востребован, принимая активное участие в культурной жизни школы, села, района, области и даже города Иркутска.

Занятия в коллективе не только прививают детям любовь к танцевальному искусству, позволяют им постичь эстетику движения, но и приобщают их к огромному богатству танцевального и музыкального народного творчества, способствуют формированию сплоченного детского коллектива.

Программа танцевального коллектива «Смоленские узоры» имеет художественно-эстетическую направленность, способствует выявлению и развитию интересов ребенка, его творческих возможностей и личного потенциала. Она рассчитана на обучение детей хореографии, постановку и исполнение концертных номеров, приобретение профессиональных навыков и путей их совершенствования. Занятия в коллективе приобщают обучающихся к пониманию искусства танца и знакомят с богатейшей художественной культурой прошлого и настоящего России, способствуют формированию художественного вкуса и эстетических наклонностей в выборе своего имиджа, культуры общения, развитию творческой инициативы, способности к самовыражению в танце.

Данная программа является модифицированной комплексной (так как осваиваются классический, народный и современный детский танцы).

Занятия по данной программе дают детям возможность социально

адаптироваться, получить

яркие эмоциональные впечатления от учебно-творческого процесса, от выступлений на концертах и конкурсах как итога личных устремлений, пика артистичности и выразительности, как высшей точки их большой коллективной работы.

Цели и задачи программы

Цели:

- Развитие творческого и духовного потенциала ребенка средствами хореографии, раскрытие индивидуальных возможностей личности ребенка в целом и его определенных способностей;
- оказание помощи воспитанникам в поиске профессиональной ориентации и адаптации в современных условиях жизни;
- формирование устойчивой мотивации к хореографическому искусству.

Задачи:

Образовательные:

- формирование базовых хореографических навыков в области классического, народного и эстрадного танцев, элементарных навыков гимнастики, актерского мастерства, знание основных хореографических стилей и жанров;
- развитие исполнительских способностей учащихся;
- организация постановочной работы и концертной деятельности (разучивание танцевальных композиций, участие детей в конкурсах, фестивалях и т.п.);
- включение родителей в образовательное пространство.

Развивающие:

- развитие творческих способностей и творческого воображения детей;
- развитие коммуникативных навыков;
- приобщение воспитанников к истории искусства танца;
- развитие интереса детей к традициям русской культуры;
- обучение детей приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля.

Воспитательные:

- воспитание трудолюбия. Формирование таких качеств личности как терпение, целеустремленность, выносливость, стремление к самосовершенствованию и творческому росту;
- воспитание художественно-эстетического вкуса, общей культуры личности ребенка, способной адаптироваться в современном обществе;
- воспитание понимания значимости танца в жизни народа и лично воспитанника, чувства причастности к своему народу, его истории;
- формирование потребностей и навыков сохранения и укрепления здоровья;
- формирование у учащихся собственной системы нравственных и эстетических ценностей, общей культуры личности.

Для осуществления целей и задач программы определены следующие разделы:

- «Введение» – дети знакомятся с хореографией как видом искусства, с правилами поведения в танцевальном классе и формой одежды.
- «Азбука классического танца» – знакомит с азами классического танца.

- «Народно-сценический танец».
- «Танцевальные этюды» – способствуют развитию танцевальности, эмоциональности.
- «Индивидуальные занятия» – работа с воспитанниками, не усвоившими материал из-за болезни, с вновь прибывшими детьми.
- «Постановочная работа» – знакомство с композицией танца.

«Азбука классического танца» - один из основных разделов, так как он является основой для различных направлений танцевального искусства, средством для приобретения танцевальных навыков и общей культуры движения.

«Народно-сценический танец» – также является одним из основных разделов, так как именно народный танец является основоположником всего танцевального искусства.

Для создания качественного репертуара ансамбля уже с 1-го года обучения ведется «Постановочная работа».

Структура программы предполагает постепенное углубление знаний, развитие умений и навыков обучающихся, более глубокое усвоение материала путем последовательного прохождения по годам обучения с учетом возрастных и психологических особенностей детей. Система занятий в танцевальном коллективе «Смоленские узоры» создает условия для многостороннего и гармоничного развития учащихся, позволяет им самовыразиться, продемонстрировать свои способности, укрепляет здоровье, дает уверенность в себе, формирует осанку и красоту тела не только для тех, кто имеет хорошие физические, танцевальные и музыкальные данные, обладающие выносливостью и хорошей координацией движений.

Предполагаемые результаты реализации программы.

Главным результатом программы является сплоченный детский коллектив с устойчивым интересом к выбранному виду деятельности.

Пройдя все этапы образовательного процесса в коллективе, наши воспитанники приобретут следующие знания, умения и навыки:

- навыки музыкально-ритмической деятельности, правильного и выразительного движения;
- эмоциональную выразительность;
- усвоение основ классического, народно-сценического, современного детского танцев, освоение хореографической терминологии;
- использование приобретенного творческого потенциала в процессе занятий и постановочной работе;
- понимание межличностных отношений в ходе общих дел;
- научатся аккуратности и дисциплинированности.

На основе данной программы формируется базовая культура личности ребенка, включающая в себя потребность в здоровом образе жизни и укреплении его, воспитание потребностей к труду, как к первой жизненной необходимости и способу достижения жизненного успеха, формирование целеустремленности, воспитание свободной личности, развитие духовных потребностей к самопознанию.

Методы работы, используемые в реализации данной программы.

В процессе хореографических занятий развитию у ребенка стремления к творчеству, творческих способностей содействуют определенные методы и приемы в организации образовательной деятельности. В связи с этим педагог для каждого упражнения, игры, танца выбирает наиболее эффективный путь объяснения, опираясь на следующие методы:

Метод показа. Разучивание нового движения или комбинации педагог начинает с точного безукоризненного показа.

Словесный метод. Методический показ не может обойтись без словесных пояснений. Происходит знакомство с методикой исполнения, специальными терминами. Так же педагог ставит перед учащимися определенные задачи, хвалит и предъявляет требования. Это определяет разнообразие методических приемов использования слова в обучении: рассказ, беседа, объяснение, словесное сопровождение движений под музыку. Очень важна интонация и эмоциональность учителя.

Наглядный метод (просмотр видеозаписей с выступлениями коллектива, а так же различных ансамблей танцев, фотографий, иллюстраций).

Музыкальное сопровождение, как методический прием. Педагог своими пояснениями помогает детям приобрести умение согласовывать движения с музыкой. Музыка, сопровождая движения, повышает качество их исполнения: выразительность, ритмичность, четкость, координацию.

Игровой метод. Учитель подбирает такую игру, которая отвечает задачам и содержанию занятия, возрасту и подготовленности детей. Игра повышает интерес к предмету, вызывает веселое настроение. Благодаря игре индивидуальность ребенка находит выражение в коллективном творчестве. Игра развивает фантазию, воображение ребенка, память, помогает самореализоваться. Форма занятия через игру позволяет быстрее добиться запоминания необходимых понятий и знаний.

Метод использования минимума танцевальных элементов при максимуме их всевозможных сочетаний. Этот метод актуален на 1-ом году обучения. Детальная проработка небольшого количества движений дает возможность их качественного усвоения, а большое количество сочетаний из этих элементов создает у детей впечатление новизны и дает простор фантазии.

Практический метод - самостоятельное выполнение учащимися упражнений и танцевальных комбинаций.

Кроме того образовательный процесс строится с учетом основных педагогических принципов:

Систематичность и регулярность занятий;

Последовательность в овладении материалом;

Постепенность развития профессиональных данных учащихся, а так же увеличения физической нагрузки и технической сложности (от простого к сложному);

Целенаправленность учебного процесса.

На всех этапах обучения воспитательная работа включает в себя организационную работу, коллективно-творческие мероприятия, совместную работу с родителями, участие в мероприятиях по плану МОУ ИРМО «Смоленская СОШ». Образование в системе танцевального коллектива «Смоленские узоры» предполагает и активную самостоятельную работу воспитанников по отработке и

закреплению полученных знаний и умений, а также серьезную внутреннюю работу по

воспитанию необходимых качеств личности: терпение, трудолюбие, целеустремленность; чувства коллективизма, взаимопомощи, стремление к совершенству, гармонии. Осуществляя обучение, руководитель коллектива придерживается дифференцированного подхода к воспитанникам, учитывая их индивидуальные особенности, уважая их личность, создает условия для дальнейшего становления, развития всех ее сторон и способностей, направляет творческий рост, строит отношения с учениками на принципах осознанной демократии и сотрудничества.

Неотъемлемой частью жизни коллектива и важнейшим условием эффективности реализации программы является включение родителей в деятельность коллектива. Практика показала, что сотрудничество с родителями нужно организовывать по нескольким направлениям:

- помощь в оформлении костюмов;
- помощь в материальном оснащении концертной деятельности;
- совместное участие в досуговых мероприятиях.

Главными показателями результативности и эффективности реализации программы являются стабильность, благополучие и высокая сохранность детского коллектива.

Особенности возрастных групп детей

Решение задач, выдвигаемых данной программой, требует особого подхода к каждой группе детей: психология и физиология 7-летнего ребенка отличается от возможностей 9-летнего школьника; различаются также физические способности учащихся, танцевавших ранее и не имевших хореографической подготовки.

Особенность набора детей в танцевальный коллектив «Смоленские узоры» состоит в том, что прийти туда может ребенок и подросток с разным уровнем подготовки.

Практика работы с детьми показала, что иногда возрастные границы условны: если ребенок не соответствует уровню исполнительских навыков, но по возрасту должен заниматься в определенной группе, то существует два варианта включения его в коллектив. Первый, когда с согласия родителей ребенок переходит в группу на ступень ниже. Второй, чаще применяемый на практике, когда с ребенком проводятся индивидуальные занятия с целью приобретения навыков начального курса.

Режим занятий:

Младшая и средняя группа: занятия 2-раза в неделю по 2 академических часа.

Старшая группа: занятия 2- 3 раза в неделю по 2 академических часа. Увеличение нагрузки соответствует принципам регулярности и систематичности; при этом более равномерно распределяется сама нагрузка. Кроме того, при занятиях три раза в неделю появляется возможность несколько снизить плотность тренировочного процесса и больше времени уделить объяснению наиболее сложных моментов и индивидуальной работе с воспитанниками, что способствует лучшему усвоению изучаемого материала. Индивидуальные занятия, проходят 1 раз в неделю по 1 часу.

1. Азбука классического танца и партерная гимнастика.

Дисциплина «Классический танец» является основой обучения, фундаментом для освоения всего комплекса хореографических дисциплин. Материал по классическому танцу является самым необходимым. Он служит средством для приобретения танцевальных навыков и общей культуры движения.

Занятия классическим танцем дает развитие танцевальной техники, шага, прыжка, гибкости, выворотности, музыкальности, помогает учащимся постоянно находиться в танцевальной форме.

Цели:

- развитие личности учащегося;
- социальная адаптация;
- формирование духовно-нравственных ценностей;
- укрепление здоровья;
- подготовка двигательного аппарата учащихся к исполнению танцевального материала различного характера, разнообразных жанров, различной степени технической сложности;
- воспитание трудолюбия;
- воспитание исполнительской культуры.

Задачи:

- формирование общей культуры, художественно-эстетического вкуса;
- активизация мышления, развитие творческого начала;
- активизация интереса к классическому танцу;
- овладение навыками музыкально-пластического интонирования;
- совершенствование двигательного аппарата (развитие физических данных, исправление физических недостатков);
- развитие пластичности, координации, хореографической памяти, внимания, формирование технических навыков;
- воспитание силы, выносливости, укрепление нервной системы;
- формирование навыков коллективного общения;
- раскрытие индивидуальности.

При проведении урока необходимо руководствоваться следующими принципами:

- постепенно увеличивать нагрузку: от простых упражнений к более сложным;
- чередовать упражнения быстрые и медленные;
- темп исполнения упражнений должен быть сначала медленным с последующим ускорением;
- следить за свободным дыханием и самочувствием учащихся;
- переводить на русский язык французские термины, принятые в классическом танце;
- объяснять назначение упражнения и правила его исполнения;
- воспитывать самостоятельность в выполнении учебных заданий.

Темы.

1. Вводное занятие:

- Инструкция по Т.Б.;
- Беседа о классическом танце;
- Повторение пройденного материала.

2. Партерный экзерсис:

- упражнения для развития выворотности, гибкости;
- упражнения для укрепления основных групп мышц;
- упражнения для развития шага;
- Продольные и поперечные шпагаты.

3. Экзерсис у станка (одной рукой за палку):

- Demi и grand plie в 1,2,5 позициях;
- Battement tendu с 5 поз. в сторону, вперед и назад;
- Battement tendu pour le pied (опускание пятки во 2 позицию) с 5 поз.;
- Rond de gambe par terre en dehors и en dedans с 5 поз.;
- Battement tendu gete с 5 поз.;
- Battement tendu gete pique (колющий батман) с 1,5 поз.;
- Положение ноги sur le cou de pied учебное (обхватное);
- Battement frappe (ударный батман) носком в пол, во 2м полугодии на 30 град. по всем направлениям;
- Battement fondu (тающий батман) носком в пол по всем направлениям;
- Releve в 1,2,5 поз. с вытянутых ног и с demi plie;
- Battement releve lant (все направления) на 45 град., во 2м полугодии на 90 град.;
- Battement retires (поднимание ноги в положении из 5 позиции sur le cou de pied и до колена);
- Grand battement gete (большой бросковый батман) по всем направлениям с 1, 5 позиций;
- Третье port de bras;
- Полуповороты в 5 поз. на двух ногах с переменной ног на полупальцах с вытянутых ног и с demi plie.

4. Экзерсис на середине зала:

- Demi и grand plie в 1,2,5 позициях;
- 1 и 2 port de bras;
- Battement tendu (все направления) в 1 поз., со 2 полугодия по 5 поз. en fas;
- Releve на полупальцы с вытянутых ног по 1,2,5 позициям;
- Pas de bourre simple (с переменной ног) en fas.

5. Allegro:

- Трамплинные прыжки;
- Temps saute по 1,2,5 поз.;
- Shangement de pied en fas;
- Pas echarpe во 2 поз.;
- Pas assemble в сторону;
- Sissonne simple (проучить у станка с b.tendu);
- Вращения по диагонали: chaines.

2. Народно-сценический танец.

Народно-сценический танец является основным предметом в коллективе. Данный предмет предполагает изучение многочисленных видов русского народного танца:

хороводы, пляски, переплясы, кадрили, а так же национальную культуру разных народов: Украина, Белоруссия, Кавказ, Болгария, Испания, Венгрия и др., что позволяет расширить кругозор детей, развивает эмоциональность исполнения, помогает учащимся воспринимать особенности стиля и характера национальных танцев, а так же точно передавать национальную манеру народных танцев. Народные танцы, различные по рисунку и характеру исполнения, передают силу, бодрость, оптимизм народа, покоряют чарующей простотой, лиричностью, жизнерадостностью, говорят о богатстве национальной культуры. Особое внимание уделяется изучению танцевального материала на основе Русского танца, который богат своими красками, большим разнообразием движений, композиционных построений, форм (хороводы, кадрили, переплясы и пляски) и сюжетов (лирические, игровые, веселые и удалые).

Цели:

- ознакомление детей с богатством, разнообразием, самобытностью народного танца;
- воспитание любви к народному танцу, как части национальной культуры народа;
- приобщение к ценностям национальной и мировой культуры;
- воспитание эмоциональной выразительности исполнения, умения точно передать национальный стиль и манеру народного танца;
- создание репертуара коллектива.

Задачи:

- формирование знаний в области народной хореографической культуры;
- развитие эмоциональности и артистичности исполнения;
- овладение разнообразием стилей и манерой исполнения танцев разных народов;
- развитие исполнительских способностей учащихся.

Темы.

1. Вводное занятие:

- Обсуждение планов учебного года.
- Беседа по истории хореографии.

2. Экзерсис у станка (в 1-м полугодии движения проучиваются лицом к станку, со 2-го полугодия – одной рукой за палку):

- Releve на полупальцы по всем позициям.
- Demi plie, grand plie по 1,2,5,6 позициям.
- B.tendu с подъемом опорной пятки (перевод ноги с носка на каблук) с 1-ой, позднее из 5 позиции по всем направлениям.
- B.tendu gete с полуприседанием на оп.ноге (маленькие броски с сокращением стопы). Проучивается с 1 поз., позднее боком к станку из 5 поз. и с работой пятки оп.ноги.
- Каблучное низкое по 5 поз. (вынесение ноги от щиколотки на каблук).
- Preparation к rond de gambe par terre из 1 поз.
- Demi rond по точкам на 180 гр. Боком к станку по 1 поз.
- Rond de gambe par terre, rond de pied из 5 поз. (круговое движение носком работающей ноги по полу и ребром каблука по полу).
- Подготовка к «веревочке» - скольжение работающей ноги по оп.ноге:
 - а) на всей стопе;
 - б) на d.plie в 5 поз.
 - в) с разворотом бедра.

- «Веревочка» простая и двойная из 5 поз.
- B.fondu на 45 гр. (низкие развороты работающей ноги).
- Flic-flac по 6 поз. – мазки подушечкой ненапряженной стопы по полу от себя к себе.
- Grand battement gete по всем направлениям.
- «Дробные выстукивания»:
 - а) простые;
 - б) комбинированные;
 - в) «каблучки».
- B.relevelant с сокращением стопы (крестом).
- Gr.b.gete – большие броски в трех направлениях:
 - а) на всей стопе;
- Прыжки:
 - а) с натянутыми и сокращенными стопами по 6 поз.;
 - б) с поджатыми ногами по 6 поз.;
 - в) с подтянутыми к груди коленями;
 - г) разножка по 1 и 6 поз.;
 - д) с поджатыми ногами по 1 поз.;
 - е) чередование всех видов прыжков.
- Preparation – подготовка к исполнению движения (рука закрывается на пояс).

3. Экзерсис на середине зала (все движения даются в комбинациях).

- Комбинация «Моталочка» с «Молоточками».
- Комбинация «Веревочка»:
 - а) простая с переступаниями;
 - б) двойная с переступаниями;
 - в) с выносом ноги на каблук;
 - г) с «косыночкой».
- Комбинации с дробными выстукиваниями – простые, сложные, синкопированные.
- Различные «подбивки», «переборы» на месте и в продвижении.
- Вращения по 2 поз. на месте (оттолкнуться рабочей ногой и выполнить поворот на 360 гр.).
- Подготовка к вращению «Поджатый тур» (бег на месте с пр. и л. ноги и поджатый прыжок).

4. Движения по диагонали:

Девочки:

- Вращение «Schene».
- Вращение «Бегунок».
- Вращение «Блинчики».
- «Ножницы».

Мальчики:

- Всевозможные хлопущки в комбинациях.
- Присядка с grand battement.

5. Танцевальные комбинации на материале русского, белорусского и прибалтийского танцев.

6. Хореографические комбинации на основе разученных движений.

3. Танцевальные этюды, танцы.

4. Постановка.

Знакомство с музыкальным материалом и разводка танцев.

Репетиция – отработка и соединение элементов.

Концертная деятельность.

5. Индивидуальная работа.

Ожидаемые результаты

Воспитанник будет знать:

- названия новых классических хореографических элементов и связей.

Воспитанник будет уметь:

- выполнять движения и комбинации у станка и на середине в ускоренном темпе;
- согласовывать движения корпуса, рук, ног при переходе из позы в позу;
- знать и выполнять правила сценической этики.

Тематический план

1 год обучения

№	Содержание и виды работы	Количество часов		Общее количество часов
		теория	практика	
1	Специальная танцевально-художественная работа:			
	- постановочная		37	37
	- репетиционная		37	37
2	Учебно-тренировочная работа.			
	1. азбука музыкального движения		3	3
	2. элементы классического танца	2	18	20
	3. элементы народного танца	2	18	20
	4. элементы современного танца		10	10
	5. индивидуальная работа		1	1
	6. танцевальные этюды	1	3	4
	7. танцевальная импровизация		3	3
3	Мероприятия воспитательно-познавательного характера:			
	1. беседы		2	2

	2. прослушивание музыкального материала		2	2
	3. просмотр видеоматериала		2	2
	4. организационная работа		3	3
	Итого:	5	139	144

**Календарный учебный график
1 год обучения**

Раздел\ месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
	количество часов								
Раздел 1	8	4	4	4	4	4	4	4	8
Раздел 2		3	4	3	3	4	4	4	
Раздел 3		1		1	1				
Всего	8	8	8	8	8	8	8	8	8
ИТОГО	72								

**Календарный учебно-тематический план
к дополнительной общеобразовательной программе
«Танцевальный коллектив «Смоленские узоры»
на 2025 – 2026 учебный год
1 год обучения**

Дата	Тема занятия	Содержание	Вид работы	Кол-во часов
06.10.2025	Организационное занятие	Сбор участников коллектива. Знакомство с детьми, расстановка на места. Изучение поклона.	Практическое занятие	2
08.10.2025	Партерная гимнастика	Разминка на середине: повороты и наклоны головы, работа руками (кисти, локти, плечи – круговые движения). Повороты туловища.	Практическое занятие	2
09.10.2025	Партерная гимнастика	Разминка на середине: наклоны туловища в стороны и вперед. Наклоны вниз – упр. далеко-близко.	Практическое занятие	3
11.10.2025	Партерная гимнастика	Разминка на середине: упражнение «страус», «лесорубы», «мельница».	Практическое занятие	2
13.10.2025	Партерная гимнастика	Разминка на середине: упражнение «носочки-пяточки», наклоны к прямым ногам вместе, сели-выросли- сели-встали.	Практическое занятие	1
15.10.2025	Партерная гимнастика	Разминка на середине: упражнение «качеля», прогнуться к ноге в положении качели, шпагат;	Практическое занятие	2

		упражнение прыжок через лужу с правой и левой ноги (1,2,3,4,5,6).		
16.10.2025	Разминка по кругу	Марш, ходьба на носочках, на пятках, ход с прямой ногой.	Практическое занятие	2
18.10.2025	Разминка по кругу	Шаг с наклоном к ногам, выпады с прямой ногой, поскоки.	Практическое занятие	1
20.10.2025	Разминка по кругу	Бег с захлестом, бег с высоким поднятием колена. Чередование упражнений по кругу с маршем.	Практическое занятие	2
20.10.2025	Работа над постановкой	Работа над танцем «Утренняя зарядка».	Практическое занятие	2
22.10.2025	Упражнения на ориентировку в пространстве	Игра «Вперед 4 шага», перестроения из расстановки на середине зала в круг и обратно.	Практическое занятие	2
22.10.2025	Работа над постановкой	Работа над танцем «Утренняя зарядка».	Практическое занятие	2
23.10.2025	Упражнения на ориентировку в пространстве	Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга.	Практическое занятие	1
25.10.2025	Ритмико-гимнастические упражнения	Перекрестное поднимание и опускание рук. Одновременные движения правой руки вверх, левой – в сторону, правой руки – вперед, левой – вверх.	Практическое занятие	2
27.10.2025	Ритмико-гимнастические упражнения	Приседания с опорой и без опоры. Выставление левой ноги вперед, правой руки – перед собой; правой ноги – в сторону, левой руки – в сторону и т.д.	Практическое занятие	2
27.10.2025	Работа над постановкой	Работа над танцем «Утренняя зарядка».	Практическое занятие	2
29.10.2025	Ритмико-гимнастические упражнения	Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы.	Практическое занятие	1
29.10.2025	Работа над постановкой	Работа над танцем «Утренняя зарядка».	Практическое занятие	2
30.10.2025	Ритмико-гимнастические упражнения	Упражнения на укрепление мышц спины для красивой осанки. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом.	Практическое занятие	2
30.10.2025	Работа над постановкой	Работа над танцем «Утренняя зарядка».	Практическое занятие	2
01.11.2025	Партерная гимнастика	Упражнения на полу: «иголочки-утюжки», круговые движения стопой. Поочередное выполнение упр. иголочки-утюжки разными ногами.	Практическое занятие	2
03.11.2025	Партерная гимнастика	Упражнения на полу: лесенка ногами, с удержанием ног под углом, сидя на попе. Медленное поднятие ног, лежа спиной на полу.	Практическое занятие	1

05.11.2025	Работа над постановкой	Работа над новой постановкой: отработка марша без рук, с руками. Работа над маршем с одной ноги в ритм музыки.	Практическое занятие	2
06.11.2025	Работа над постановкой	Работа над танцем «Гуляй Россия».	Практическое занятие	2
08.11.2025	Партерная гимнастика	Упражнения на полу: ноги врозь – растяжка к ногам через бок и складывание к ногам и в середину.	Практическое занятие	1
10.11.2025	Партерная гимнастика	Упражнение «бабочка», «улитка», «складка».	Практическое занятие	2
12.11.2025	Работа над постановкой	Работа над танцем «Гуляй Россия».	Практическое занятие	2
13.11.2025	Работа над постановкой	Работа над новой постановкой: марш в колоннах, в шеренге. Выход маршем в линию.	Практическое занятие	1
15.11.2025	Виды бега	Русский бег с захлестом, бег с высоко поднятыми коленями, бег с натянутым подъемом, галоп. Выполнение упражнений по кругу, диагоналям танцевального класса и на месте на середине.	Практическое занятие	2
17.11.2025	Осанка танцора	Постановка корпуса, рук при выполнении различных упражнений.	Практическое занятие	2
19.11.2025	Партерная гимнастика	Упражнения: «бабочка», «свечка», «корзинка», «змейка», «улитка».	Практическое занятие	1
20.11.2025	Работа над постановкой	Работа над танцем «Гуляй Россия».	Практическое занятие	2
22.11.2025	Партерная гимнастика	Выполнение наклонов в сторону и вперед, наклоны вперед между ног.	Практическое занятие	1
24.11.2025	Работа над постановкой	Работа над новой постановкой: марш в колоннах, в шеренге. Выход маршем в линию.	Практическое занятие	2
26.11.2025	Партерная гимнастика	Выполнение наклонов вперед между ног, с прогибом спины, прогибы назад, упражнение «мельница».	Практическое занятие	2
27.11.2025	Работа над постановкой	Упражнение присядка: позиция ног, выворотность коленей, удержание коленей, спины.	Практическое занятие	1
29.11.2025	Работа над постановкой	Работа над танцем «Индия».	Практическое занятие	2
01.12.2025	Партерная гимнастика	Выполнение джазовой растяжки, упражнение «лягушка», «колечко», «мостик».	Практическое занятие	2
03.12.2025	Партерная гимнастика	Выполнение упражнений «носочки-пяточки», «шея-голова-спина», резкие наклоны к ногам (6 позиция ног).	Практическое занятие	1
04.12.2025	Работа над постановкой	Работа над танцем «Индия».	Практическое занятие	2
06.12.2025	Работа над постановкой	Повторение и отработка упражнения присядка: учить вступать и заканчивать упражнение в соответствии с музыкой.	Практическое занятие	2

08.12.2025	Партерная гимнастика	Изучение упражнения «сели-выросли», растяжка с выпадом ноги вперед.	Практическое занятие	2
10.12.2025	Ритмико-гимнастические упражнения	Повороты и наклоны головы в стороны, вниз-вверх, круговые движения головой в разные стороны.	Практическое занятие	1
11.12.2025	Работа над постановкой	Работа над танцем «Индия».	Практическое занятие	2
13.12.2025	Работа над постановкой	Упражнение подсечка.	Практическое занятие	1
15.12.2025	Танцевальная импровизация	Свободная танцевальная импровизация под заданную музыку.	Практическое занятие	2
17.12.2025	Работа над постановкой	Работа над танцем «Север».	Практическое занятие	2
18.12.2025	Работа над постановкой	Отработка упражнений присядка и подсечка.	Практическое занятие	1
20.12.2025	Ритмико-гимнаст. упр.	Упражнения плечами – по одному, по два. Упражнения кистями рук – сжать-разжать, круговые упражнения кистями.	Практическое занятие	2
22.12.2025	Работа над постановкой	Работа над танцем «Север».	Практическое занятие	2
24.12.2025	Ритмико-гимнаст. упр.	Круговые движения локтями, плечами, махи руками вверх-вниз и в стороны.	Практическое занятие	1
25.12.2025	Ритмико-гимнаст. упр.	Чередование упражнений изученных ранее под музыку.	Практическое занятие	2
27.12.2025	Работа над постановкой	Работа над танцем «Север».	Практическое занятие	2
29.12.2025	Ритмико-гимнаст. упр.	Чередование упражнений изученных ранее под музыку.	Практическое занятие	2
30.12.2025	Работа над постановкой	Работа над танцем «Север».	Практическое занятие	2
12.01.2026	Ритмико-гимнаст. упр.	Изучение упражнения «колесо», «рондат».	Практическое занятие	2
14.01.2026	Ритмико-гимнаст. упр.	Отработка упражнения «колесо», «рондат».	Практическое занятие	2
15.01.2026	Работа над постановкой	Работа над танцем «Север».	Практическое занятие	2
17.01.2026	Работа над постановкой	Отработка упражнения присядка, крокодильчик, подсечка.	Практическое занятие	1
19.01.2026	Работа над постановкой	Отработка упражнения присядка, крокодильчик, подсечка.	Практическое занятие	2
21.01.2026	Работа над постановкой	Работа над танцем «Север».	Практическое занятие	2
22.01.2026	Партерная гимнастика	Разминка на полу, сказка-растяжка на полу.	Практическое занятие	2
24.01.2026	Партерная гимнастика	Повторение разминок по кругу, на середине, упражнения гимнастики на растяжку мышц ног.	Практическое занятие	1
26.01.2026	Работа над постановкой	Работа над новой постановкой «Солдатская пляска».	Практическое занятие	2
28.01.2026	Партерная	Разминка на полу, сказка-растяжка на	Практическое	2

	гимнастика	полу.	занятие	
29.01.2026	Партерная гимнастика	Разминка на полу, сказка-растяжка на полу.	Практическое занятие	2
31.01.2026	Работа над постановкой	Работа над новой постановкой «Солдатская пляска».	Практическое занятие	2
02.02.2026	Ритмико-гимнаст. упр.	Отработка упражнения «колесо», «рондат».	Практическое занятие	1
04.02.2026	Работа над постановкой	Работа над новой постановкой «Солдатская пляска».	Практическое занятие	2
05.02.2026	Работа над постановкой	Отработка упражнения присядка, хлопущка, подсечка.	Практическое занятие	2
07.02.2026	Работа над постановкой	Работа над новой постановкой «Солдатская пляска».	Практическое занятие	2
09.02.2026	Ритмико-гимнаст. упр.	Упражнения плечами – по одному, по два. Упражнения кистями рук – сжать-разжать, круговые упражнения кистями.	Практическое занятие	2
11.02.2026	Работа над постановкой	Отработка упражнения присядка, хлопущка, крокодильчик, подсечка.	Практическое занятие	2
12.02.2026	Работа над постановкой	Работа над новой постановкой «Солдатская пляска».	Практическое занятие	2
14.02.2026	Ритмико-гимнаст. упр.	Круговые движения локтями, плечами, махи руками вверх-вниз и в стороны.	Практическое занятие	1
16.02.2026	Работа над постановкой	Работа над новой постановкой «Рождественский переполох».	Практическое занятие	2
18.02.2026	Ритмико-гимнаст. упр.	Круговые движения локтями, плечами, махи руками вверх-вниз и в стороны.	Практическое занятие	1
19.02.2026	Ритмико-гимнаст. упр.	Чередование упражнений изученных ранее под музыку.	Практическое занятие	2
21.02.2026	Работа над постановкой	Работа над новой постановкой «Рождественский переполох».	Практическое занятие	2
23.02.2026	Партерная гимнастика	Повторение разминок по кругу, на середине, упражнения гимнастики на растяжку мышц ног.	Практическое занятие	1
25.02.2026	Ритмико-гимнаст. упр.	Отработка упражнений изученных ранее под музыку.	Практическое занятие	2
26.02.2026	Работа над постановкой	Работа над постановкой «Рождественский переполох».	Практическое занятие	2
28.02.2026	Работа над постановкой	Работа над постановкой «Индия».	Практическое занятие	1
02.03.2026	Партерная гимнастика	Разминка на середине: повороты и наклоны головы, работа руками (кисти, локти, плечи – круговые движения). Повороты туловища.	Практическое занятие	2
04.03.2026	Работа над постановкой	Работа над постановкой «Индия».	Практическое занятие	1
05.03.2026	Партерная гимнастика	Разминка на середине: наклоны туловища в стороны и вперед. Наклоны вниз – упр. далеко-близко.	Практическое занятие	2
07.03.2026	Работа над постановкой	Работа над постановкой «Индия».	Практическое занятие	1
09.03.2026	Партерная гимнастика	Разминка на середине: упражнение «страус», «лесорубы», «мельница».	Практическое занятие	2
11.03.2026	Партерная гимнастика	Разминка на середине: упражнение «носочки-пяточки», наклоны к	Практическое занятие	1

		прямым ногам вместе, сели-выросли-сели-встали.		
12.03.2026	Работа над постановкой	Работа над постановкой «Солдатская пляска».	Практическое занятие	2
14.03.2026	Партерная гимнастика	Разминка на середине: упражнение «качеля», прогнуться к ноге в положении качели, шпагат.	Практическое занятие	2
16.03.2026	Разминка по кругу	Марш, ходьба на носочках, на пятках, ход с прямой ногой.	Практическое занятие	1
18.03.2026	Работа над постановкой	Работа над постановкой «Солдатская пляска».	Практическое занятие	2
19.03.2026	Работа над постановкой	Работа над постановкой «Солдатская пляска».	Практическое занятие	2
21.03.2026	Партерная гимнастика	Разминка на полу, сказка-растяжка на полу.	Практическое занятие	2
23.03.2026	Работа над постановкой	Работа над постановкой «Индия».	Практическое занятие	1
25.03.2026	Разминка по кругу	Марш, ходьба на носочках, на пятках, ход с прямой ногой.	Практическое занятие	1
26.03.2026	Разминка по кругу	Шаг с наклоном к ногам, выпады с прямой ногой, поскоки.	Практическое занятие	2
28.03.2026	Работа над постановкой	Работа над постановкой «Индия».	Практическое занятие	2
30.03.2026	Партерная гимнастика	Разминка на середине: упражнение «носочки-пяточки», наклоны к прямым ногам вместе, сели-выросли-сели-встали.	Практическое занятие	1
01.04.2026	Разминка по кругу	Бег с захлестом, бег с высоким поднятием колена. Чередование упражнений по кругу с маршем.	Практическое занятие	2
02.04.2026	Разминка по кругу	Бег с захлестом, бег с высоким поднятием колена. Чередование упражнений по кругу с маршем.	Практическое занятие	2
04.04.2026	Работа над постановкой	Работа над новой постановкой «Катюша».	Практическое занятие	1
06.04.2026	Разминка по кругу	Бег с захлестом, бег с высоким поднятием колена. Чередование упражнений по кругу с маршем.	Практическое занятие	2
08.04.2026	Работа над постановкой	Работа над новой постановкой «Катюша».	Практическое занятие	2
09.04.2026	Партерная гимнастика	Разминка на полу, сказка-растяжка на полу.	Практическое занятие	2
11.04.2026	Разминка по кругу	Бег с захлестом, бег с высоким поднятием колена. Чередование упражнений по кругу с маршем.	Практическое занятие	2
13.04.2026	Работа над постановкой	Работа над постановкой «Катюша».	Практическое занятие	1
15.04.2026	Работа над постановкой	Отработка упражнения марш с высоким поднятием коленей	Практическое занятие	2
16.04.2026	Партерная гимнастика	Разминка на полу, сказка-растяжка на полу.	Практическое занятие	2
18.04.2026	Элементы эстрадного танца	Работа над постановкой «Катюша».	Практическое занятие	1
20.04.2026	Элементы эстрадного танца	Позиции и положения ног, рук, корпуса в детском эстрадном танце.	Практическое занятие	2

22.04.2026	Разминка на середине зала	Прыжки на месте и с продвижением, вправо, влево. Экзерсис на середине зала.	Практическое занятие	2
23.04.2026	Работа над постановкой	Работа над постановкой «Катюша».	Практическое занятие	1
25.04.2026	Элементы эстрадного танца	Изучение элементов: соскоки, прыжки с выбросом ноги вперед, муз. Р. 2/4.	Практическое занятие	2
27.04.2026	Элементы эстрадного танца	Изучение галопа с комбинированными шагами и притопом по одному, в паре, с продвижением вправо, влево, по диагонали.	Практическое занятие	1
29.04.2026	Работа над постановкой	Работа над постановкой «Солдатская пляска».	Практическое занятие	2
30.04.2026	Разминка на середине зала	Прыжки на месте и с продвижением, вправо, влево. Экзерсис на середине зала.	Практическое занятие	2
02.05.2026	Работа над постановкой	Работа над постановкой «Катюша».	Практическое занятие	1
04.05.2026	Разминка на середине зала	Прыжки на месте и с продвижением, вправо, влево. Экзерсис на середине зала.	Практическое занятие	2
04.05.2026	Элементы эстрадного танца	Повторение галопа с комбинированными шагами и притопом по одному, в паре, с продвижением вправо, влево, по диагонали.	Практическое занятие	1
07.05.2026	Танцевальные элементы	Изучение фигур в вальсе: по одному, в паре, с продвижением вправо, влево, по диагонали.	Практическое занятие	2
09.05.2026	Танцевальные элементы	Изучение фигур в вальсе: по одному, в паре, с продвижением вправо, влево, по диагонали.	Практическое занятие	1
11.05.2026	Элементы эстрадного танца	Соскоки с приземлением на одну ногу, на две ноги. Повороты в паре.	Практическое занятие	1
13.05.2026	Элементы эстрадного танца	Соскоки с приземлением на одну ногу, на две ноги, комбинированными с вращениями.	Практическое занятие	2
14.05.2026	Работа над постановкой	Работа над постановкой «Танец выпускников».	Практическое занятие	2
16.05.2026	Работа над постановкой	Работа над постановкой «Танец выпускников».	Практическое занятие	1
18.05.2026	Элементы детского эстрадного танца	Отработка галопа с комбинированными шагами и притопом по одному, в паре, с продвижением вправо, влево, по диагонали, по кругу.	Практическое занятие	2
20.05.2026	Элементы эстрадного танца	Соскоки с приземлением на одну ногу, на две ноги. Повороты в паре.	Практическое занятие	1
21.05.2026	Элементы эстрадного танца	Соскоки с приземлением на одну ногу, на две ноги, комбинированными с вращениями.	Практическое занятие	2
23.05.2026	Работа над постановкой	Работа над постановкой «Танец выпускников».	Практическое занятие	2
25.05.2026	Работа над постановкой	Работа над постановкой «Танец выпускников».	Практическое занятие	1

27.05.2026	Игры с детьми	Игры «Волшебный мешочек», «Лавата», «Повтори за мной!»	Практическое занятие	2
28.05.2026	Работа над постановкой	Работа над постановкой «Танец выпускников».	Практическое занятие	2
30.05.2026	Работа над постановкой	Работа над постановкой «Танец выпускников».	Практическое занятие	1

Учебно-тематический план

1 год обучения

№ п/п	Тема занятия	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2	-	2
2	Базовые элементы хореографии	6	86	92
3	Основы музыкальных ритмов	1	7	8
4	Партерная гимнастика	1	3	4
5	Общая физическая подготовка	2	8	10
6	Постановка танцевальных номеров	3	17	20
7	Концертная деятельность	-	6	6
8	Итоговое занятие	-	2	2
	ИТОГО	15	129	144

Список литературы.

1. Васильева Т.К. Секрет танца. - Санкт-Петербург: Диамант, 1997.
2. Смирнова М.В. Классический танец. - Выпуск 3. - М., 1988.
3. Смирнов М.А. Эмоциональный мир музыки. - М.: Музыка, 1990.
4. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики. - Екатеринбург, 1999.
5. С.Руднева, Э.Фиш Музыкальное движение. Методическое пособие для педагогов музыкально-двигательного воспитания, работающих с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. СПб., 2000;
6. Искусство балетмейстера. Р.Захаров. М., 1954;
7. Сочинение танца. Р.Захаров. М., 1983;
8. Классический танец. История и современность. Л.Д.Блок, М., 1986;
9. Азбука хореографии. Т.Барышникова, СПб., 1996;
10. Школа танца для юных. И.Бурмистрова, К.Силаева, СПб., 2003.
11. Ваганова А.Я. Основы классического танца. СПб.: издательство «Лань», 2003.
12. Костровицкая В. 100 уроков классического танца, 1980.
13. Климов А. Основы русского народного танца, Москва, «Искусство» 1994.
14. Субботинский Е.В. «Ребенок открывает мир», Москва, 1991.
15. Конорова Е.В. «Эстетическое воспитание средствами хореографического искусства», Москва 1953.
16. Бочкарева Н.И. Ритмика и хореография: Учебно-методический комплекс для хореографических отделений школ искусств, КГАКиИ 2000-101С.
17. Ткаченко Т. Народный танец. Москва. Искусство, 1967.
18. Богданов Г. Работа над танцевальной речью. «Я вхожу в мир искусств» - №4 - 2006.