

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 119 города Екатеринбург

Принято  
Педагогическим советом  
МБОУ СОШ № 119  
Протокол № 1  
от «30» августа 2021 г.



Утверждаю  
Директор  
МБОУ СОШ № 119  
Голубова Л.В./  
Приказ № 65-0  
от «30» августа 2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА**

*Художественной направленности*

**«Денс Микс»**

*Уровень освоения программы: ознакомительный, базовый*

Срок реализации: 5 лет  
Возраст обучающихся: 7-12 лет

**Автор-составитель:**  
Галкина Юлия Сергеевна  
педагог дополнительного образования

Екатеринбург  
2021

### Паспорт дополнительной общеразвивающей программы

ФИО автора, автора-составителя	Галкина Юлия Сергеевна
Учреждение	МБОУ СОШ № 119 города Екатеринбург
Название объединения	«Денс Микс»
Название программы	«Денс Микс»
Направленность	Художественная
Тип программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Вид программы	Модифицированная
Образовательная область	Искусство
Срок реализации	5 лет
Объем часов по годам	72, 72, 72, 72, 72.
Уровень освоения программы	Ознакомительный, Базовый
Возраст обучающихся	7-12 лет
Цель программы	развитие личности ребенка средствами хореографии.
С какого года реализуется	2019

## Содержание

Паспорт дополнительной общеразвивающей программы .....	1
Содержание.....	2
Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы .....	3
1.1. Пояснительная записка .....	3
1.2. Цели и задачи программы.....	4
1.3. Учебно-тематические планы по годам обучения .....	6
1.4. Календарный учебный график .....	9
1.5. Содержание программы по годам обучения.....	34
1.6. Планируемые результаты .....	47
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий .....	49
2.1. Условия реализации программы.....	49
2.2. Формы контроля .....	50
2.3. Оценочные материалы .....	50
2.4. Методические материалы .....	50
2.5. Материально-технические условия .....	51
2.6. Список литературы и источников.....	51

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Программа студии современно-эстрадного танца «Денс-микс» составлена для обучающихся 7-12 лет. Основанием для разработки программы является примерная программа начального общего образования по программе «Детская хореография» Захарова Татьяна Владимировна.

Для занятий в хореографическом коллективе дети принимаются без конкурсного отбора, но в процессе происходит естественный отбор более талантливых и способных детей, которые впоследствии привлекаются к постановочной работе и формируют основу коллектива.

Дети, не проявившие явных способностей, продолжают посещать занятия. Это помогает им устранить физические недостатки, преодолеть закомплексованность, развить музыкально-ритмический слух.

Нормативные документы, на основании которых разработана дополнительная общеразвивающая программа:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 9 ноября 2018 г. № 196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, разработанные Минобрнауки РФ, Федеральным институтом развития образования. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 о направлении рекомендаций;
- Устав МБОУ СОШ № 119 города Екатеринбург
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе обучающихся МБОУ СОШ № 119 города Екатеринбург.

#### **Направленность программы:**

- Художественная

**Актуальность программы** в том, что она пытается совместить эстетическое воспитание и хореографическое развитие детей и подростков, посредством искусства на занятиях в системе дополнительного образования.

**Новизна программы** состоит в личностно-ориентированном обучении. Задача педагога дополнительного образования состоит не в максимальном ускорении развития творческих способностей ребенка, а прежде всего в том, чтобы создать каждому обучающемуся все условия для наиболее полного раскрытия и реализации способностей.

Отличительная особенность программы заключается в том, что она основывается на постепенном развитии природных способностей детей, строгой последовательности в овладении лексикой танцевального искусства, техническими приемами, систематичностью и регулярностью занятий, целенаправленностью учебного процесса.

**Педагогическая целесообразность** обусловлена важностью художественного образования, использования познавательных и воспитательных возможностей хореографических занятий, формирующих у обучающихся творческие способности, чувство прекрасного, эстетический вкус, нравственность.

Также педагогическая целесообразность программы объясняется основными принципами, на которых основывается вся программа, это – принцип взаимосвязи обучения и развития; принцип взаимосвязи эстетического воспитания с хореографической и физической подготовкой, что способствует развитию творческой активности детей, дает детям возможность участвовать в постановочной и концертной деятельности.

Эстетическое воспитание помогает становлению основных качеств личности: активности, самостоятельности, трудолюбия. Программный материал нацелен на развитие ребенка, на приобщение его к здоровому образу жизни в результате разностороннего воспитания (развитие разнообразных движений, укрепление мышц; понимание детьми связи красоты движений с правильным выполнением физических упражнений и др.).

## **1.2. Цели и задачи программы**

**Цель программы:** - развитие личности ребенка средствами хореографии.

**Задачи:**

- Сформировать у детей представление о практике и теории в области хореографии.
- Научить практическим умениям в хореографии: исполнению, техничности, выразительности.
- Закрепить полученные навыки в концертной деятельности.

- Прививать детям культуру исполнителя, культуру поведения на сцене, сформировать сценический имидж.
- Воспитывать эстетическое и нравственное отношение к окружающему миру. Сохранять и укреплять физическое здоровье детей.
- Поддерживать интерес к хореографическому искусству.

Содержание, методы, формы организации и контроля образовательного процесса направлены на выявление самобытности, уникальности каждого ребенка.

Программа включает в себя три самостоятельных курса обучения:

1. Ритмика и танец (для начинающих два года обучения)
2. Классический танец (на третий год обучения)
3. Современно-эстрадный танец (на третий год обучения)

Каждый модуль может использоваться как самостоятельная программа и как комплекс в единой программе.

Образовательная работа в хореографическом коллективе ведется по разным возрастным ступеням: при этом каждая последующая степень является продолжением обучения на предыдущей. На каждой возрастной ступени обучение ведется по одному или нескольким курсами.

Теоретический материал включает рассказы, беседы о мировых достижениях в области хореографии с использованием практического показа, посещения концертов, просмотры видеоматериалов с последующим обсуждением.

На практических занятиях объяснение методики исполнения танцевальных и спортивных упражнений сопровождается показом. Кроме этого, со школьниками 8 ми летнего возраста активно проводятся музыкально-развивающие танцевальные игры. Так как в этом возрасте дети находятся в мире иллюзии, сказки. Занятие строится по средству игры.

С детьми средней и старшей ступени - развивающие этюды танцевальные композиции, анализ видеоматериалов. Этот возраст переходный от детства к юности. Он характеризуется глубокой перестройкой всего организма. Наряду со сложностями средний возраст - наиболее благоприятный для формирования и закрепления творческого потенциала в области хореографии. Улучшается хореографическая способность к выполнению более профессионального танцевального материала. Чтобы не упустить возможности синтезивного периода, нужно постоянно предлагать решать проблемные задачи, сравнивать, выделять главное, находить сходные и отличительные черты, причинно-следственные зависимости.

Теоретически и практически занятия интегрированы в учебно-тематическом плане.

Содержание учебного материала распределено по годам обучения для

удобства планирования работы с каждой учебной группой.

Учебный план коллектива предусматривает также индивидуальные занятия, занятия небольшими группами, общие занятия всем составом коллектива, репетиционные занятия, концертную деятельность.

### 1.3. Учебно-тематические планы по годам обучения

#### Тематический план 1 года обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Форма аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение.	1	1	-	
2.	Подготовительные упражнения.	2	-	2	
3.	Упражнения для развития отдельных групп мышц и различных частей тела.	15	-	15	
4.	Партерная гимнастика.	15	1	14	
5.	Элементы гимнастики.	15	1	14	
6.	Развивающие игры с мячом, упражнения для развития музыкально-ритмического слуха.	4	-	4	
7.	Упражнения для выработки силы, пластичности и выразительности рук.	4	-	4	
8.	Танцевальные элементы.	6	1	5	
9.	Этюдная работа, танец.	9	1	8	
10.	Открытый урок	1	-	1	
<b>Всего:</b>		<b>72</b>	<b>5</b>	<b>67</b>	

#### Тематический план 2 года обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Форма аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение.	1	1	-	
2.	Подготовительные упражнения.	2	-	2	
3.	Упражнения для развития отдельных групп мышц и различных частей тела.	10	-	10	
4.	Партерная гимнастика.	20	1	19	
5.	Элементы гимнастики.	15	1	14	
6.	Развивающие игры с мячом, упражнения для развития музыкально-ритмического слуха.	2	-	2	
7.	Упражнения для выработки силы, пластичности и выразительности рук.	7	-	7	
8.	Танцевальные элементы.	8	1	7	

9.	Этюдная работа, танцы.	6	1	5	
10.	Открытый урок.	1	-	1	
<b>Всего:</b>		<b>72</b>	<b>5</b>	<b>67</b>	

### Тематический план 3 года обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Форма аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение.	1	-	1	
2.	Подготовительные упражнения.	1	-	1	
<b>Изучение элементов классического экзерсиса лежа на полу:</b>					
3.	Plie	2	1	1	
4.	Battmen tendu	2	1	1	
5.	Battmen tendu iete	2	1	1	
6.	D-rond de iamber par terre	2	1	1	
7.	Battement soutenus на 45 градусов	2	1	1	
8.	Relevelen на 90 градусов	2	1	1	
9.	Grand battement iete	2	1	1	
<b>Изучение элементов классического экзерсиса у станка:</b>					
10.	Постановка корпуса	2	1	1	
11.	Изучение позиций ног	2	1	1	
12.	D-plie. Grand plie	2	1	1	
13.	Battmenent tendu	2	1	1	
14.	Battmenent tendu iete	2	1	1	
15.	Виды port iete.	2	1	1	
16.	Траплиновые прыжки.	2	1	1	
17.	Вальсовая дорожка, вальс, balamse.	4	-	4	
18.	Постановочная работа (групповая).	4	1	3	
19.	Открытый урок.	2	1	1	
<b>Современный танец:</b>					
20.	Введение	1	-	1	
21.	Движения по кругу	2	-	2	
22.	Движения по диагонали.	2	-	2	
23.	Изучение элементов современного танца на середине.	4	-	4	
24.	Растяжка.	4	1	3	
25.	Репетиционная работа (групповая).	8	-	8	
26.	Постановочная работа (групповая).	6	1	5	
27.	Открытый урок.	1	-	1	
28.	Концертная деятельность.	4	-	4	
<b>Всего:</b>		<b>72</b>	<b>18</b>	<b>54</b>	

### Тематический план 4 года обучения

	Наименование тем	Количество часов			
--	------------------	------------------	--	--	--

№ п/п		Всего	Теория	Практика	Форма аттестации /контроля
<b>Классический танец:</b>					
1.	Введение.	1	-	1	
2.	Подготовительные упражнения.	1	-	1	
<b>Изучение элементов классического экзерсиса у станка:</b>					
3.	постановка корпуса.	2	1	1	
4.	изучение позиций ног.	2	1	1	
5.	d-plie. Grand plie.	2	1	1	
6.	battmenent tendu.	2	1	1	
7.	battmenent tendu iete.	2	1	1	
8.	rond de iamber par terre.	2	1	1	
9.	battement fondu,soutenus.	2	1	1	
10.	battement frappe.	2	1	1	
11.	grand battement iete.	2	1	1	
12.	растяжки, port de bga.	2	1	1	
<b>Изучение элементов классического экзерсис на середине зала:</b>					
13.	battmenent tendu	2	1	1	
14.	Виды port de bga.	2	1	1	
15.	Позы epalement,ara bescue.	2	1	1	
16.	Allegro. Траплиновые прыжки.	2	1	1	
17.	Толчковые прыжки.	2	1	1	
<b>Танцевальные движения. Pos польки:</b>					
18.	pos soucu.	2	1	1	
19.	вальсовая дорожка, вальс. Balanse.	2	1	1	
20.	Постановочная работа (групповая.)	4	1	3	
21.	Открытый урок.	1	-	1	
<b>Современный танец:</b>					
22.	Введение	1	-	1	
23.	Движения по кругу (разогрев).	1	-	1	
24.	Движения по диагонали.	1	-	1	
<b>Изучение элементов современного танца на середине:</b>					
25.	Растяжка.	3	1	2	
26.	Репетиционная работа (групповая).	10	-	10	
27.	Постановочная работа (групповая.	10	-	10	
28.	Открытый урок.	1	-	1	
29.	Концертная деятельность.	4	-	4	
<b>Всего:</b>		<b>72</b>	<b>19</b>	<b>53</b>	

### Тематический план 5 года обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Форма аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Классический танец:</b>					
1.	Введение.	1	-	1	

2.	Подготовительные упражнения.	1	-	1	
<b>Изучение элементов классического экзерсиса у станка:</b>					
3.	постановка корпуса	2	1	1	
4.	изучение позиций ног	2	1	1	
5.	d-plie. Grand plie	2	1	1	
6.	battmenent tendu	2	1	1	
7.	battmenent tendu iete	2	1	1	
8.	rond de iamber par terre	2	1	1	
9.	battement fondu,soutenus	2	1	1	
10.	battement frappe	2	1	1	
11.	adagio	2	1	1	
12.	grand battement iete	2	1	1	
13.	Растяжки, port de bra.	2	1	1	
<b>Изучение элементов классического экзерсиса на середине зала:</b>					
14.	temp lie.	2	1	1	
15.	battmenent tendu	2	1	1	
16.	battmenent tendu iete	2	1	1	
17.	battement frappe	2	1	1	
18.	виды port de bra	2	1	1	
19.	позы epalement,ara bescue	2	1	1	
20.	Allegro. Толчковые прыжки.	2	1	1	
21.	Маленькие прыжки.	2	1	1	
22.	Большие прыжки.	2	1	1	
<b>Танцевальные движения. Pos польки:</b>					
23.	Pos sougu.	2	1	1	
24.	Вальсовая дорожка, вальс. Balapse.	2	1	1	
25.	Постановочная работа (групповая).	2	1	1	
26.	Открытый урок.	1	-	1	
27.	Концертная деятельность	2	-	2	
<b>Современный танец:</b>					
28.	Введение	1	-	1	
29.	Экзерсис у палки.	4	-	4	
30.	Экзерсис на середине.	4	-	4	
<b>Изучение элементов современного танца на середине.</b>					
31.	Растяжка.	1	-	1	
32.	Репетиционная работа (групповая).	4	-	4	
33.	Постановочная работа (групповая).	4	-	4	
34.	Открытый урок.	1	-	1	
35.	Концертная деятельность.	2	-	2	
<b>Всего:</b>		<b>72</b>	<b>23</b>	<b>49</b>	

#### 1.4. Календарный учебный график

#### Календарный учебный график 1 года обучения

#### «Ритмика и танец»

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
1.	Ознакомительные занятия.	1	Формирование группы	Входная диагностика
2.	Введение в программу. Техника безопасности	1	Беседа Игра «Расскажи о себе», ролевые игры.	
3.	Упражнения на ориентировку в пространстве.	1	Построение под музыку в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары, шахматный порядок. Понятие центра и линий в танце. Что такое сценическая кулиса. Игра «Фарандола», «7 прыжков» (три вида).	
4.	Упражнения на координацию движений.	1	Разнообразные перекрестные движения ног и рук. Высокое поднимание ног, Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.	
5.	Физические упражнения для развития и укрепления опорно-двигательного аппарата.	1	Упражнение лежа на полу «Акула», «Морская фигура», «Футбол», «Кораблики»	
6.	Упражнения на расслабление мышц.	1	Свободное падение рук. Раскачивание рук. Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра). Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед (как при игре в футбол).	
7.	Выработка мышечной силы и выносливости.	1	Набор физических упражнений.	
8.	Создание эмоциональной психофизической атмосферы.	1	Танцевальные упражнения с кричалками.	
9.	Разучивание первой и второй части урока.	1	Построение детей под музыку. Марш по кругу. Разучивание танцевального поклона	
10.	Партерная гимнастика в положении сидя.	1	Постановка корпуса, работа стоп, наклоны к ногам, подтягивание стоп, «Лягушка», «Березка»,	

			«Складочка», «Разножка». «Мостик».	
11.	Растяжка ног.	1	Разогрев ног. Стрейчинг на середине. Растягивание мышц у станка в медленном темпе. Шпагаты	
12.	Разучивание второй части урока.	1	Понятие гран и деми плие, реливе. Марш комбинация. По кругу-галоп, шаг с носка и с пятки. Комбинация «Березка»	
13.	Партерная гимнастика в положении лежа.	1	Упражнения «Коробочка», «Лягушка», «Коброчка», «Лодочка». Упражнения на укрепления спины. Подъем ног. Упражнения на растяжку ног.	
14.	Постановка корпуса.	1	Под музыку выполняются комбинации на укрепления мышц спины, головы и ног. Учимся втягивать живот, осаживаем плечи вниз, собираем лопатки спины.	
15.	Знакомство с 1 и 2 позициями ног и с подготовительной позицией рук.	1	Разучивание комбинации в позициях ног и рук.	
16.	Знакомство с 3,4 позициями ног и со 2, 3 позицией рук.	1	Разучивание комбинации в позициях ног и рук.	
17.	Знакомство с 5, 6 позициями ног и 4,5 положение рук.	1	Разучивание комбинации в позициях ног и рук.	
18.	Работа стоп.	1	Упражнения стоя и лежа на сокращение, вытягивание, вращение стоп.	
19.	Гимнастические упражнения в положении сидя.	1	Выполнение «стоек» на укрепление мышц рук, ног и спины.	
20.	Гимнастические упражнения в положении лежа на спине.	1	Выполнение «стоек» на укрепление мышц рук, ног и спины.	
21.	Партерная гимнастика.	1	Упражнения в положении сидя и лежа на животе и спине. Растяжки.	
22.	Гимнастические упражнения на гибкость.	2	Упражнения у станка на растяжку спины, стопы, рук. Шпагаты, колесо.	
23.	Работа на импровизацию.	1	Работа над образами в игровой форме. (Лебедь, Кукла, Клоун). Задания: придумать свой	

			образ и изобразить под музыку.	
24.	Работа над чувством ритма.	1	Игра «хлопки» на ритм. Понятие ритм и темп.	
25.	Знакомство с 8-ю частями музыкального произведения.	2	Знакомство с понятием «Вступление», «Куплет», «Припев», «Проигрыш», «Концовка», «Пауза», «Форте», «Пиано».	
26.	Упражнения для развития различных частей тела.	1	Выпады в стороны. Упражнения на развитие мимики лица. Работа кистей.	
27.	Прыжки на середине.	1	Прыжки по 1,2,6 позициям ног в комбинациях.	
28.	Знакомство с техникой вращения.	2	Раскладка техники поворотов на месте, по диагонали в нескольких видах.	
29.	Упражнения для выработки силы и пластичности рук.	1	Махи рук. Упражнение «Куколка»	
30.	Этюдная работа.	1	Разучивание танцевальных комбинаций «Полька»	
31.	Повтор изученного материала.	1	Повтор теории и практики.	
32.	Работа над техникой исполнения.	2	Отрабатывание упражнений и комбинаций.	
33.	Постановка танцевального номера.	1	Постановка танцевального номера. Прослушивание музыки. Беседа над образом танца.	
34.	Развивающие игры с мячом и упражнения для развития музыкально-ритмического слуха.	2	Игра «Колобок». Упражнения с мячом по кругу. Игры на развитие чувства ритма и на внимание.	
35.	Танцевальные движения.	1	Разучивание танцевальных комбинаций.	
36.	Танцевальные шаги.	2	Разучивание сценического, приставного и переменного шага.	
37.	Открытый урок.	1	Открытое мероприятие для родителей. Урок 1,2 части показ танцевальных этюдов.	
38.	Постановка общего выхода.	1	Разучивание танцевального номера.	
39.	Отчетный концерт.	2	Показ танцевальных номеров на сцене в сценических костюмах.	
40.	Работа над ошибками.	1	Просмотр видео материала отчетного концерта. Работа над техникой исполнения упражнений.	

41.	Работа над техникой исполнения танцевальных движений.	1	Отрабатывание выученных танцевальных элементов.	
42.	Повтор изученного материала за весь учебный год.	1	Выполнение 1,2 части урока и репертуара.	
43.	Повтор танцевального репертуара.	2	Работа над ошибками в движениях комбинации.	
44.	Танцевальные комбинации в паре.	1	Выполнение комбинаций и поддержки разного характера.	
45.	Танцевальные игры под музыку.	1	Игра «Медвежата» на доверие», «Фарандола», 7 прыжков -3 вида.	
46.	Работа на импровизацию в паре.	2	Выполнение заданий под музыку в паре.	
47.	Этюды разного танцевального жанра.	1	Комбинации на 1 восьмерку «Рок-н-ролла», «Полька», «Вальс».	
48.	Упражнения на укрепление мышц рук и ног.	1	Упражнения выполняются в медленном темпе с силовой нагрузкой.	
49.	Упражнения на укрепление мышц спины.	1	Упражнения выполняются в медленном темпе с силовой нагрузкой	
50.	Упражнения на растяжку мышц всего тела.	2	Упражнения выполняются в медленном темпе с силовой нагрузкой	
51.	Закрепление пройденного материала. Работа над ошибками.	1	Повтор изученных комбинаций и упражнений. Разбор ошибок по 8-ам.	
52.	Упражнения на пластичность и выразительность.	2	Выполнение дополнительных упражнений «Волна рук, туловища». Беседа на тему: «Выразительность» и практические упражнения.	
53.	Контактная импровизация по группам.	1	Выполнение заданий по группам под музыку разного характера и ритма.	
54.	Растяжка и партерная гимнастика.	1	Разогрев всего тела, дополнительные растяжки и гимнастические комбинации.	
55.	Силовые упражнения на укрепление мышц всего тела.	1	Выполнение упражнений в стиле детской аэробики в комбинациях. Работа над дыханием.	
56.	Разогрев всего тела. Партерная гимнастика, растяжка. Танец.	1	Разминка, гимнастические упражнения на полу. Постановка танца.	

57.	Сценический образ на сцене.	1	Работа над техникой мимики и эмоций артиста лицом перед зеркалом.	
58.	Творческий вечер.	1	Концертное мероприятие внутри коллектива с выступлением в сценических костюмах.	
59.	Концертная деятельность.	1	Участие в концертах. Выступление на сцене.	
Итого:		72		

### Календарный учебный график 2 года обучения «Ритмика и танец»

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
1.	Ознакомительные занятия.	1	Формирование группы. Планы на весь учебный год.	Входная диагностика
2.	Вводное занятие.	1	Беседа на тему» Что должно быть у артиста для сцены». Мастер-класс «Макияж-сценический».	
3.	Подготовительные упражнения для выработки силы и пластичности.	1	Простой сценический шаг. Бег с подъемом ног, мягкий бег.	
4.	Повтор репертуара.	1	Работа над техникой исполнения репертуара группы.	
5.	Работа над техникой исполнения.	1	Работа над ошибками. Разбор упражнений в медленном темпе.	
6.	Подготовительные упражнения для развития отдельных групп мышц.	1	Выполнение упражнений у палки: «Ножницы», «Лягушка».	
7.	Партерная гимнастика и постановка танца.	1	Упражнения на полу: работа стоп, постановка спины, «лягушка», «велосипед». Мостик стоя. «Кошечка». Упражнения на растяжку.	
8.	Работа над концентрацией внимания.	1	Упражнения в игровой форме построения под музыку «Диагональ», «Шахматное построение», «Колонна».	
9.	Упражнения у палки.	1	Работа на постановку корпуса по 1,2,5 поз ног. Разогрев стоп с элементами релеве.	
10.	Упражнения с элементами ритмики. Танец.	1	Марш с хлопками, разными ритмическими рисунком. Постановка танца...	
11.	Работа стоп. Партерная гимнастика.	1	Комбинации деми и гран плие по 1,2,5 поз ног.	

12.	Постановка корпуса и гимнастика.	1	Комбинации «Порте бра по позициям ног». Прыжки по 1,2,4,5 поз ног. Упражнения «стойки» -5 видов.	
13.	Выработка пластичности. Танец.	1	Основы современного танца на портере. Основные элементы.	
14.	Работа стоп. Партерная гимнастика и растяжка.	1	Тепс леве на месте в комбинации. На полу комбинации «волна», «ножницы».	
15.	Работа над выразительностью рук. Танец.	1	Работа рук Порте бра. Постановка танца.	
16.	Ритмика на координацию тела. Танец. Растяжка.	1	Ритмические упражнения под музыку. Галоп 5 видов. Упражнения по диагонали «галоп-с разворотом», «выпады», «шессе».	
17.	Танцевальные этюды.	1	«Морская», «Полька»	
18.	Работа над выборочностью ног. Танец.	1	Выполнения комбинации «Деми и гран плие» по 1,2,5 позиции ног. Постановка танца.	
19.	Комбинация марш. Танец. Растяжка.	1	Комбинация на 4 восьмёрки в 2 линии. Постановка танца. Растяжка у палки.	
20.	Подготовительные упражнения у палки. Партерная гимнастика. Танец. Растяжка	1	Комбинация «Деми и гран плие». Гран батманы в сторону. Гимнастические упражнения. Шпагаты.	
21.	Упражнения для развития музыкальности. Танец.	1	Игра «бубенец» - повторить ритм. Постановка танца.	
22.	Ритмика на внимание.	1	Комбинации в стиле детской аэробики.	
23.	Элементы знакомства с длительностью, с характером музыки, точное начало и хлопки. Партерная. Растяжка. Танец.	1	Понятие «2,4,8,16 четверти. Форте и пиано. Игра «бубенцы». Гимнастические упражнения. Шпагаты. Постановка танца.	
24.	Просмотр видео материала.	1	Просмотр детского хореографического спектакля.	
25.	Ритмика. Растяжка. Танец.	1	Повтор изученного урока. Шпагаты. Постановка танца.	
26.	Танцевальные упражнения.	1	Основы современного танца комбинация на пластику основы компандере.	
27.	Этюд «Полька». Комбинация» Батман». Вращения. Танец.	1	Комбинация на 8 восьмерок. Батман-2 восьмерки. Постановка танца.	

28.	Танцевальные этюды. Партерная гимнастика. Растяжка. Танец.	1	Этюды «Пригласите танцевать», «Русская народная». Постановка танца.	
29.	Упражнения для развития музыкально-ритмического слуха.	1	Прослушивание музыкального материала. Фортепиано. Похлопывание ритма.	
30.	Партерная гимнастика. Танец.	1	Упражнения в паре «лягушка», «лотос», растяжки. Постановка танца.	
31.	Теория и практика. Танец.	1	Беседа на тему выворотность стопы и паха. Техника исполнения и основы классического танца. Постановка танца.	
32.	Этюд «Вальсовая дорожка». Танец.	1	Комбинация на шесть восьмерок. Постановка танца	
33.	Этюд «Работа рук» Ритмика. Растяжка. Танец: Просмотр видеозаписи танцев. Партерный экзерсис.	1	Комбинация на –8 восьмерок. Разминка. Шпагаты. Постановка танца. Основы современного танца.	
34.	Прослушивание музыкальных произведений. Партерный экзерсис.	1	Знакомство с музыкой «Вальса», «Цыганочка», «Джаз», «Хип-хоп». Гимнастические упражнения на полу.	
35.	Элементы народной хореографии: лесенка, елочка.	1	Комбинация «Морская» «Русская».	
36.	Этюд «Морская».	1	Выполнение характерные упражнения для морского танца «Маятник», «Веревочка». Открытие рук.	
37.	Подготовка к открытому уроку. Танец.	1	Работа над техникой исполнения выученного материала. Отработка танца.	
38.	Подготовка к отчетному концерту.	1	Собрание внутри группы по организации концерта и подготовка костюмов по репертуару концерта.	
39.	Постановка общего выхода.	1	Комбинация на восемь восьмерок. Отработка комбинаций.	
40.	Работа над техникой исполнения.	1	Повтор изученного материала в медленном темпе. Работа над ошибками.	
41.	Генеральная репетиция отчетного концерта.	1	Работа репертуара на сцене в сценических костюмах.	
42.	Отчетный концерт.	1	Концерт для родителей в концертном зале.	

43.	Просмотр видео материала отчетного концерта. Обсуждение «Что получилось», «над чем работать».	1	Коллективное обсуждение концерта.	
44.	Отработка основных движений танца.	1	Работа над техникой исполнения выученного материала на разминке.	
45.	Общеразвивающие упражнения.	1	Опускание и поднимание предметов перед собой. Упражнения на выработку осанки.	
46.	Упражнения на координацию движений.	1	Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения.	
47.	Повтор изученного материала за весь учебный год. Повтор изученного репертуара. Повтор теории и практики:	1	Повтор разминки, портерной гимнастики. Растяжка. Танец.	
48.	Игры под музыку.	1	Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий).	
49.	Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен.	1	Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением Инсценированные доступных песен. Похлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	
50.	Открытый урок.	1	Открытое мероприятие для родителей.	
51.	Отработка основных движений танца.	1	Разбор движений по восьмеркам.	
52.	Народно-хореографический танец. Позиции ног, рук.	1	Знакомство с позициями ног и рук (русского народного танца), джаз.	
53.	Отработка движений.	1	Работа над техникой исполнения танца.	
54.	История образования «Вальса». Позиции ног, рук. Отработка движений.	1	Беседа на тему» основы шага, построение в паре. Постановка корпуса.	

55.	Геометрические композиции фигур (индивидуальные и коллективные).	1	Постановка комбинаций.	
56.	Просмотр видеозаписи танцев разных народов.	1	Просмотр видеоматериала «Цыганочка», «Рок-н-ролл», «Лезгинка», «Ламбада», «Вальс», «Джаз».	
57.	Урок-смотр знаний. Подготовка к выступлению.	1	Работа над техникой исполнения танцевальных комбинаций.	
58.	Музыкально-ритмические игры.	1	Задается ритм в определенных восьмерках, дети повторяют. Придумывают свой ритм, а другим необходимо повторить.	
59.	Общеразвивающие упражнения.	1	Прыжки по VI позиции в различном темпе и ритме; прыжки трамплинные по I, II и VI позициям; прыжки с согнутыми коленями по VI позиции; бег с высоко поднятыми коленями («лошадки»); бег с подниманием выпрямленных ног вперед и назад; мелкий бег на полу пальцах; подскоки на месте с поворотом вправо, влево.	
60.	Упражнения на улучшение гибкости.	1	Дополнительные упражнения в паре, за счет чего дается возможность улучшить свои результаты.	
61.	Силовые упражнения на укрепление мышц всего тела.	1	Выполнение упражнений в стиле детской аэробики в комбинациях. Работа над дыханием.	
62.	Упражнения на пластичность и выразительность.	1	Выполнение дополнительных упражнений «Волна рук, туловища». Беседа на тему: «Выразительность рук и практические упражнения».	
63.	Упражнения на укрепление мышц рук и ног.	1	Упражнения выполняются в медленном темпе с силовой нагрузкой.	
64.	Упражнения на укрепление мышц спины.	1	Упражнения выполняются в медленном темпе с силовой нагрузкой	

65.	Упражнения на растяжку мышц всего тела.	1	Упражнения выполняются в медленном темпе с силовой нагрузкой.	
66.	Просмотр видеоматериала. Хореографический спектакль «Белоснежка и 7 гномов».	1	Обсуждение просмотренного материала.	
67.	Сценический образ на сцене.	1	Работа над техникой мимики и эмоций артиста лицом перед зеркалом.	
68.	Творческий вечер.	1	Концертное мероприятие внутри коллектива с выступлением в сценических костюмах.	
69.	Концертная деятельность	4	Участие в концертах. Выступление на сцене.	
	Итого:	72		

### Календарный учебный график 3 года обучения

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
1.	Ознакомительные занятия.	1	Формирование группы. Планы на весь учебный год.	Входная диагностика
2.	Вводное занятие.	1	Беседа на тему: «О танце, красоте и выразительности», «Обязательная согласованность движений», «Значение музыки в искусстве хореографии», «Танцевальная форма, дисциплина, гигиена.	
3.	Классический танец. Подготовительные упражнения.	1	Упражнения для концентрации внимания по кругу, диагонали, прямо.	
4.	Современный танец. Поклон. Упражнения на разогрев по кругу. Упражнения по диагонали.	1	Знакомство со стилем «Джаз-модерн». Бег с высоко поднятым носком. Пробежка, Галоп, шаг с носка, с пятки. Шессе. Упражнение «Разножка».	
5.	Работа над репертуаром студии. Разучивание танца.	1	Повтор изученного репертуара. Работа над ошибками. Постановка танца.	
6.	Классический танец. Формирование балетной осанки, постановка корпуса, ног, рук и головы.	1	Упражнения лицом к палке комбинации деми и гран плие по 1,2,5 позициях ног.	
7.	Классический танец. Упражнения для развития отдельных групп мышц и различных частей тела.	1	Поочередные наклоны головы, круговые. Работа плеч, растягивание локтей и	

			плеч. Наклоны, выпады, реливе.	
8.	Укрепление общефизического состояния учащихся. Развитие корпуса-равновесия, овладение навыками координации движений.	1	Работа над дыхательной системой. Упражнения на против ход с выпадом, с разворотом тела.	
9.	Постановка правильного дыхания.	1	Упражнения на пресс, с правилом правильного дыхания. «Беседа» - работа дыхания вовремя танца.	
10.	Современный танец. Упражнения на разогреве. Разучивание упражнений по диагонали. Растяжка. Танец.	1	Упражнения: «Бочка», на диафрагму, «Фанки», Гран-батманы в стороны.	
11.	Классический танец. Работа на концентрацию внимания.	1	Танцевальные шаги на носках, на пятках, мелкий бег, бег в комбинациях.	
12.	Танцевальные шаги. Партерная гимнастика - для развития укрепления голеностопного сустава. Растяжка. Танец.	1	Переменный шаг, тройной. Сокращение и вытягивание стоп, раскрытие стоп по 6-й поз. Круговые движения. Постановка танца. Шпагаты.	
13.	Современный танец. Работа над техникой исполнения упражнений. Растяжка. Танец.	1	Повтор изученного материала. Работа над ошибками манеры исполнения. Шпагаты. Постановка танца.	
14.	Классический танец. Упражнения для развития отдельных групп мышц и различных частей тела.	1	Бег в различных комбинациях. Упражнения головы, плеч, локтей, наклоны туловища, релеве. Прыжки.	
15.	Упражнения для развития подвижности тазобедренного сустава. Танец.	1	Упражнение пасса с выведением ноги в сторону. Плие по 2 поз ног. Постановка танца.	
16.	Современный танец. Вращения в трех видах. Работа на диафрагму.	1	Упражнение «Блинчики»- на вращение, «Бочка». Упражнение на группирование туловища.	
17.	Комбинация в стиле Джаз. Растяжка. Танец:	1	Комбинация на 4 восьмерки. Шпагаты. Постановка танца.	
18.	Классический танец. Упражнения для гибкости. Вращения. Растяжка. Танец.	1	Упражнения у палки в прогибе спины в комбинации. Вращения через пасса. Шпагаты. Постановка танца.	
19.	Современный танец. Разучивание элементов современного танца по диагонали. Танец.	1	Упражнения «Крокодильчик», с выбросом ноги	

			вперед, подскоки. Постановка танца.	
20.	Классический танец. Прыжки на середине. Упражнения на выработку пластичности и выразительности. Танец	1	Тепс лие по 1,2,5-й поз ног. Волна туловища, рук и головы. Работа над эмоциями в танце. Постановка танца.	
21.	Современный танец. Знакомство с историей развития современного танца.	1	История танца «Джаз-модерн».	
22.	Работа над техникой исполнения. Танец.	1	Повтор изученного материала. Работа над ошибками. Постановка танца.	
23.	Классический танец. Упражнения на гибкость спины, рук и ног.	1	Комбинации на 4 восьмерки.	
24.	Упражнения для развития и укрепления мышц живота и брюшного пресса. Растяжка. Танец.	1	Упражнения на полу. Пресс на подъем ног, ножницы. Пресс на время в зафиксированном положении. Шпагаты. Постановка танца.	
25.	Классический танец. Второе полугодие. Повтор и закрепление пройденного материала.	1	Разминка и повтор первого полугодия.	
26.	Классический танец. Комбинация ронд-де жан-портер. Батман сотеню. Релеве. Гран батман жетте.	1	Изучение экзерсиза лежа на полу. Плие, ватман тандю. Батман тандю жетте.	
27.	Классический танец. Экзерсис у станка (лицом к палке).	1	Постановка корпуса, рук, головы. Релеве. Деми плие. Ватман тандю. Наклоны туловища. Растяжка ног.	
28.	Классический танец. Движения на середине зала.	1	Изучение направлений в танце. Положение рук. Упражнения для рук.	
29.	Классический танец. Прыжки. Танцевальные движения.	1	Прыжки на месте в продвижении. Трамплинные и толчковые. Комбинация «Галоп». Изучение массового танца.	
30.	Современный танец. Повтор изученного материала. Работ над техникой исполнения. Танец.	1	Работа над техникой исполнения. Постановка танца.	
31.	Классический танец. Повтор и закрепление изученного материала.	1	Работа над техникой исполнения.	
32.	Упражнения лежа на полу. Разучивание комбинаций у палки. Танец.	1	Комбинации на пресс. Комбинация «Крестики». Коброчка-для спины. Комбинация у палки в стиле-	

			джаз-модерн. Постановка танца.	
33.	Современный танец. Тест на гибкость.	1	Дети сдают на оценку. Шпагаты, растяжку, гибкость.	
34.	Работа над техникой исполнения изученных комбинаций. Растяжка. Танец.	1	Работа над ошибками. Шпагаты. Постановка танца.	
35.	Классический танец. Экзерсис у палки на середине. Прыжки. Растяжка. Танец.	1	Комбинация «Батман тандю, «Батман жетте», «Рон-дежа-портер. Прыжки-жазманчики. Шпагаты. Постановка танца.	
36.	Современный танец. Комбинация в стиле «Рок-н-ролл».	1	Разучивание комбинации 4-е восьмерки.	
37.	Знакомство с историей танца. Растяжка. Танец.	1	Беседа на тему: «Джаз-модерн». Работа над растяжкой ног. Постановка танца.	
38.	Классический танец. Подготовка к открытому уроку.	1	Работа над техникой исполнения комбинаций.	
39.	Работа над техникой исполнения классического танца. Танец.	1	Работа над ошибками.	
40.	Современный танец. Подготовка к открытому уроку.	1	Работа над ошибками.	
41.	Работа над техникой исполнения современного танца. Танец.	1	Работа над ошибками.	
42.	Классический танец. Открытый урок.	1	Открытое мероприятие для родителей.	
43.	Современный танец. Открытый урок.	1	Открытое мероприятие для родителей.	
44.	Подготовка к отчетному концерту	1	Планирование организационных моментов. Репетиция в костюмах по сценарию.	
45.	Работа над техникой исполнения.	1	Отработка комбинаций в медленном темпе.	
46.	Постановка общего выхода.	1	Постановка танца на восемь восьмерок.	
47.	Генеральная репетиция в зале.	1	Репетиция репертуара на сцене в сценических костюмах.	
48.	Отчетный концерт.	1	Открытое мероприятие за весь учебный год.	
49.	Классический танец. Повтор изученного материала за весь	1	Урок разминка. Повтор репертуара. Повтор изученного материала.	

	учебный год. Теория и практика. Танец.			
50.	Современный танец. Повтор изученного материала за весь учебный год. Теория и практика Танец.	1	Урок разминка. Повтор репертуара. Повтор изученного материала.	
51.	Концертная деятельность.	1	Выступление на разных детских площадках.	
52.	Работа на импровизацию в паре.	1	Выполнение заданий под музыку в паре.	
53.	Общеразвивающие движения.	1	Упражнения на развитие координации Координировать – значит согласовывать, устанавливая целесообразные соотношения между действиями.	
54.	Упражнения для улучшения гибкости.	1	Упражнения с реквизитом. (Мяч, обруч, скакалка).	
55.	Сценический образ артиста на сцене.	1	Сценический и приставной шаг. Упражнения на выразительность артиста.	
56.	Знакомство с техникой вращения.	1	Раскладка техники поворотов на месте, по диагонали в нескольких видах.	
57.	Упражнения для выработки силы и пластичности рук.	1	Махи рук. Упражнение «Куколка».	
58.	Отработка основных движений танца.	1	Разбор движений по восьмеркам.	
59.	Ритмические рисунки в пространстве.	1	Построения с танцевальными упражнениями под музыку разного ритма.	
60.	Этюды разного танцевального жанра.	1	«Полька», «Пригласите танцевать».	
61.	Упражнения на укрепление мышц рук и ног.	1	Упражнения выполняются в медленном темпе с силовой нагрузкой.	
62.	Упражнения на укрепление мышц спины.	1	Упражнения выполняются в медленном темпе с силовой нагрузкой.	
63.	Упражнения на растяжку мышц всего тела.	1	Упражнения выполняются в медленном темпе с силовой нагрузкой.	
64.	Закрепление пройденного материала. Работа над ошибками.	1	Повтор изученных комбинаций и упражнений. Разбор ошибок по 8-ам.	
65.	Упражнения на пластичность и выразительность.	1	Выполнение дополнительных упражнений «Волна рук, туловища». Беседа на тему: «Выразительность и практические упражнения».	

66.	Контактная импровизация по группам.	1	Выполнение заданий по группам под музыку разного характера и ритма.	
67.	Растяжка и партерная гимнастика.	1	Разогрев всего тела, дополнительные растяжки и гимнастические комбинации.	
68.	Силовые упражнения на укрепление мышц всего тела.	1	Выполнение упражнений в стиле детской аэробики в комбинациях. Работа над дыханием.	
69.	Разогрев всего тела. Партерная гимнастика, растяжка. Танец.	1	Разминка, гимнастические упражнения на полу. Постановка танца.	
70.	Сценический образ на сцене.	1	Работа над техникой мимики и эмоций артиста лицом перед зеркалом.	
71.	Творческий вечер.	1	Концертное мероприятие внутри коллектива с выступлением в сценических костюмах.	
72.	Концертная деятельность.	1	Участие в концертах. Выступление на сцене.	
	Итого:	72		

### Календарный учебный график 4 года обучения

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
1.	Ознакомительные занятия.	1	Формирование группы. Планы на весь учебный год.	Входная диагностика
2.	Классический танец. Повтор изученного материала с прошлого года.	1	Разминка, экзерсис на середине, растяжка. Повтор репертуара.	
3.	Подготовительные упражнения у палки и на середине.	1	Повтор пройденного материала за прошлый год.	
4.	Современный танец. Поклон. Движения по кругу, по диагонали. Растяжка.	1	Повтор пройденного материала с прошлого года.	
5.	Работа над репертуаром студии. Повтор репертуара. Танец.	1	Работа над ошибками в танце. Разбор по связкам.	
6.	Классический танец. Упражнения лицом к палке, боком по позициям 1-я, 2-я, 5-я ног.	1	Упражнения держась одной рукой за палку боком по всем позициям ног.	
7.	Современный танец. Упражнения на разогреве.	1	Пробежка на полу пальцах, двойное шессе, упражнения на диафрагму.	

8.	Современный танец. Разучивание упражнений по диагонали. Растяжка. Танец.	1	Батман тандю дете с разворотом, рашения «Бочка». На диафрагму «Елочка». Шпагаты. Постановка танца.	
9.	Растяжка. Танец.	1	Упражнения на растяжку ног. Шпагаты на время. Постановка танца.	
10.	Классический танец. Поклон. Экзерсис у палки.	1	Поклон на 2восьмерки в каждую сторону. Позиции рук. Деми плие. Релеве. Батман тандю. Батман тандю жете.	
11.	Классический танец. Прыжки по позициям ног. Растяжка. Танец.	1	Прыжки по 1-й позиции ног. Изучение темп леве сотеню по 1,2 позиции ног.	
12.	Современный танец. Работа над техникой исполнения упражнений. Растяжка. Танец.	1	Работа над ошибками в упражнениях. Шпагаты. Постановка танца.	
13.	Классический танец. Экзерсис на середине зала. Прыжки.	1	Позиции рук-1,2,3-я. Порт де бра-первая форма. Упражнения для рук. Темп леве сотеню по 1,2,3 позициях.	
14.	Танцевальные упражнения. Растяжка. Танец.	1	Пас полька. Галоп с поворотом на 180градусов. Подскок в повороте на 180и 360 градусов. Колесо. Этюд.	
15.	Современный танец. Вращения в трех видах. Работа на диафрагму.	1	«Бочка», «Блинчик» и вращения на скорость на 4 точки. Упражнение по диагонали на диафрагму.	
16.	Комбинация в стиле Джаз. Растяжка. Танец.	1	Знакомство с направлением «Джаз». Комбинация на 4 восьмерки. Шпагаты. Постановка танца.	
17.	Классический танец. Комбинация плие. Ватман тандю. Постановка корпуса на середине - деми плие комбинация. Танец.	1	Комбинация в медленном темпе на 4восьмерки. Упражнение на укрепление мышц спины (комбинация на 4восьмерки). Постановка танца.	
18.	Современный танец. Знакомство с позировкой «Фанки».	1	Знакомство с направлением в стиле фанки. Беседа на тему «современный танец в стиле «Фанки». Комбинация на 4 восьмерки.	
19.	Партерная гимнастика - «отжим». Растяжка. Танец.	1	Упражнение на укрепление рук и грудной клетки (4 упражнения). Шпагаты. Постановка танца.	

20.	Этюдная работа. Танец. Концертная работа.	1	Постановка этюдов на 8 восьмёрок. Подготовка к концертам (репетиция в костюмах). Работа над ошибками.	
21.	Классический танец. Гран-плие. Ватман тандю жете. На середине: виды пор те бра.	1	Комбинации на 4 восьмерки. Работа над выборочностью паха. Работа рук в комбинациях в медленном темпе. Работа над ошибками.	
22.	Классический танец. Толчковые прыжки. Растяжка.	1	Прыжки с места в медленном темпе. Работа над ошибками. Шпагаты на время.	
23.	Современный танец. Упражнения по диагонали.	1	Повтор выученных упражнений. Работа над техникой исполнения.	
24.	Портерная гимнастика: комбинация «Разножка».	1	Повтор выученных упражнений. Комбинация на 4 восьмерки. Работа на вытягивание колен и носков.	
25.	Тест на гибкость.	1	Каждый ученик сдает упражнения на оценку (пятибалльная система). Шпагаты, «мостик» стоя, «колесо», «лягушка», «складочка».	
26.	Растяжка. Танец.	1	Растяжка от головы до шпагатов в медленном темпе. Шпагаты на время. Растяжка у палки. Постановка танца.	
27.	Классический танец. Комбинация ронд де жамвер пар терр. На середине: позы.	1	Разучивание комбинации в медленном темпе на 8 восьмерок, добавляя руки. Разучивание основных поз рук классического танца	
28.	Танцевальные движения. Растяжка танец.	1	Пас полька. Этюд на 8 восьмерок. Шпагаты на время. Постановка танца.	
29.	Современный танец. Тест на гибкость. Прыжки.	1	Каждый ученик сдает упражнения на гибкость. Стойки 5 видов. Знакомство с техникой выполнения основных прыжков современного танца в стиле Джаз-модерн.	
30.	Упражнения на верхний и нижний пресс.	1	Выполнение физических упражнений на фиксацию верхнего и нижнего пресса в 8 видах.	
31.	Современный танец. Знакомство с историей и	1	Беседа на тему «Современный танец Хип-хоп». Просмотр видеоролика	

	направлением «Хип-хоп». Танец.		в стиле. Комбинация на 2 восьмерки. Постановка танца.	
32.	Классический танец. Ватман тандю сотеню-комбинация.	1	Повтор выученного материала. Комбинация на 4 восьмерки в медленном темпе. Работа над ошибками.	
33.	Классический танец. Середина: Толчковые прыжки. Вальсовая дорожка. Растяжка. Танец.	1	Повтор выученных комбинаций на середине. Темр леве по 1,2 поз ног в медленном темпе. Шпагаты. Постановка танца.	
34.	Современный танец. Повтор изученного материала.	1	Разогрев. Упражнения на середине. Партерная гимнастика. Растяжка. Постановка танца.	
35.	Классический танец. Работа над техникой исполнения. Растяжка. Танец.	1	Работа над ошибками поставленного танца. Шпагаты на время. Постановка танца.	
36.	Классический танец. Ватман фраппе. На середине: толчковые прыжки и трамплинные. Вращения. Растяжка. Танец.	1	Комбинация на 4 восьмерки в медленном темпе. Работа над техникой исполнения толчковых прыжков. Обработка техники вращений на месте. Шпагаты. Постановка танца.	
37.	Современный танец. Разогрев, упражнения по диагонали. Комбинация Латиноамериканская. Танец.	1	Повтор узученного материала. Знакомство с техникой исполнения латиноамериканского стиля. Постановка танца.	
38.	Классический танец. Комбинация гран батман. И повтор изученного материала.	1	Комбинация в медленном темпе на 8 восьмерок. Работа над техникой исполнения.	
39.	Классический танец. Позы эпельмен. Толчковые прыжки. Танец.	1	Изучение поз в медленном темпе. Работа над техникой исполнения	
40.	Классический танец. Шаг полонеза. Комбинации и этюды.	1	Повтор выученного материала. Шаг полонеза в медленном темпе. Этюды на 8 восьмерок.	
41.	Упражнения для развития и укрепления мышц живота и брюшного пресса. Растяжка. Танец:	1	Упражнения на полу. Пресс на подъем ног, ножницы. Пресс на время в зафиксированном положении. Шпагаты. Постановка танца.	
42.	Закрепление пройденного материала. Танец.	1	Работа над техникой исполнения выученных упражнений в медленном темпе. Работа по группам.	

43.	Классический танец. На середине повтор изученного материала.	1	Экзерсис на середине, у палки Прыжки. Работа над техникой исполнения.	
44.	Работа над техникой исполнения. Растяжка. Танец.	1	Работа над ошибками в исполнении комбинаций. Шпагаты на время. Постановка танца.	
45.	Современный танец. Повтор изученного материала. Растяжка. Танец.	1	Работа над техникой исполнения упражнений по диагонали, на портерной гимнастике. Шпагаты на время. Отработка танца.	
46.	Классический танец. Подготовка к открытому уроку.	1	Работа над техникой исполнения. Закрепление пройденного материала.	
47.	Работа над техникой исполнения.	1	Работа над ошибками выученных комбинаций.	
48.	Работа над ошибками. Танец.	1	Работа над техникой исполнения выученных комбинаций. Постановка танца.	
49.	Современный танец. Подготовка к открытому уроку.	1	Работа над техникой исполнения. Закрепление пройденного материала.	
50.	Мастер - класс «Сценический образ на сцене».	1	Техника нанесения макияжа и причёски для сцены. Обсуждение что необходимо артисту для сцены.	
51.	Работа над ошибками современного танца. Танец.	1	Работа над техникой исполнения выученных упражнений. Постановка танца.	
52.	Классический танец. Открытый урок.	1	Открытое мероприятие для родителей. 1,2,3 часть урока.	
53.	Современный танец. Открытый урок.	1	Открытое мероприятие для родителей. 1,2,3 часть урока.	
54.	Подготовка к отчетному концерту.	1	Пошив сценического костюма и примерка. Репетиция в костюмах.	
55.	Работа над техникой исполнения репертуара.	1	Разбор ошибок в медленном темпе.	
56.	Постановка общего выхода.	1	Комбинация на 16 восьмерок. Работа по сценарию концерта.	
57.	Генеральная репетиция на сцене. Танец.	1	Репетиция в сценических костюмах по сценарию.	
58.	Отчетный концерт.	1	Открытое мероприятие для родителей.	
59.	Просмотр видео материала с отчетного концерта.	1	Беседа «Что получилось и над чем необходимо работать».	

60.	Просмотр видео материала с прошлого года «Отчетный концерт».	1	Беседа на тему «Сравнение уровня исполнения прошлого гола с настоящим».	
61.	Повтор изученного материала за весь учебный год (современный танец).	1	Разминка. Разогрев по кругу, упражнения по диагонали, партерная гимнастика. Растяжка.	
62.	Упражнения для выработки силы и пластичности рук.	1	Махи рук. Упражнение «Куколка».	
63.	Упражнения на укрепление мышц рук и ног.	1	Упражнения выполняются в медленном темпе с силовой нагрузкой.	
64.	Упражнения на укрепление мышц спины.	1	Упражнения выполняются в медленном темпе с силовой нагрузкой.	
65.	Упражнения на растяжку мышц всего тела.	1	Упражнения выполняются в медленном темпе с силовой нагрузкой.	
66.	Контактная импровизация по группам.	1	Выполнение заданий по группам под музыку разного характера и ритма.	
67.	Творческий вечер.	1	Концертное мероприятие внутри коллектива с выступлением в сценических костюмах.	
68.	Классический танец. Повтор пройденного материала.	1	Экзерсис у палки на середине. Прыжки. Танец.	
69.	Теория и практика. Повтор репертуара. Танец	1	Беседа на тему «Основные понятия классического и современного танца и правило выполнения».	
70.	Репетиционная работа.	1	Работа над репертуаром.	
71.	Постановочная работа.	1	Постановка танцевального номера.	
72.	Концертная деятельность.	1	Выездной концерт.	
Итого:		72		

### **Календарный учебный график 5 года обучения**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
1.	Ознакомительные занятия.	1	Формирование группы. Планы на весь учебный год.	Входная диагностика
2.	Классический танец. Повтор изученного материала с прошлого года.	1	Разминка, экзерсис на середине, растяжка. Повтор репертуара.	
3.	Подготовительные упражнения у палки и на середине.	1	Повтор пройденного материала за прошлый год.	

4.	Современный танец. Поклон. Движения по кругу, по диагонали. Растяжка.	1	Повтор пройденного материала с прошлого года.	
5.	Работа над репертуаром студии. Повтор репертуара. Танец.	1	Работа над ошибками в танце. Разбор по связкам.	
6.	Классический танец. Упражнения лицом к палке, боком по позициям 1-я, 2-я, 5-я ног.	1	Упражнения держась одной рукой за палку боком по всем позициям ног.	
7.	Современный танец. Упражнения на разогреве.	1	Пробежка на полу пальцах, двойное шессе, упражнения на диафрагму.	
8.	Современный танец. Разучивание упражнений по диагонали. Растяжка. Танец	1	Батман тандю дете с разворотом, ращения – «Бочка». На диафрагму- «Елочка». Шпагаты. Постановка танца.	
9.	Растяжка. Танец.	1	Упражнения на растяжку ног. Шпагаты на время. Постановка танца.	
10.	Классический танец. Поклон. Экзерсис у палки.	1	Поклон на 2восьмерки в каждую сторону. Позиции рук. Деми плие. Релеве. Батман тандю. Ватман тандю жете.	
11.	Классический танец. Прыжки по позициям ног. Растяжка. Танец.	1	Прыжки по 1-й позиции ног. Изучение темп леве сотеню по 1,2 позиции ног.	
12.	Современный танец. Работа над техникой исполнения упражнений. Растяжка. Танец.	1	Работа над ошибками в упражнениях. Шпагаты. Постановка танца.	
13.	Классический танец. Экзерсис на середине зала. Прыжки.	1	Позиции рук-1,2,3-я. Порт де бра-первая форма. Упражнения для рук. Темп леве сотеню по 1,2,3 позициях.	
14.	Танцевальные упражнения. Растяжка. Танец.	1	Пас полька. Галоп с поворотом на 180градусов. Подскок в повороте на 180и 360 градусов. Колесо. Этюд.	
15.	Современный танец. Вращения в трех видах. Работа на диафрагму.	1	«Бочка», «Блинчик» и вращения. Упражнение по диагонали на диафрагму.	
16.	Комбинация в стиле Джаз. Растяжка. Танец.	1	Знакомство с направлением «Джаз». Комбинация на 4 восьмерки. Шпагаты. Постановка танца.	
17.	Классический танец. Комбинация плие. Ватман тандю. Постановка корпуса	1	Комбинация в медленном темпе на 4восьмерки Упражнение на укрепление	

	на середине - деми плие комбинация. Танец.		мышц спины (комбинация на 4восьмерки). Постановка танца.	
18.	Современный танец. Знакомство с позировкой «Фанки».	1	Знакомство с направлением в стиле фанки. Беседа на тему «современный танец в стиле «Фанки». Комбинация на 4 восьмерки.	
19.	Партерная гимнастика - «отжим». Растяжка. Танец.	1	Упражнение на укрепление рук и грудной клетки. 4 упражнения. Шпагаты. Постановка танца.	
20.	Этюдная работа. Танец. Концертная работа.	1	Постановка этюдов на 8 восьмёрок. Подготовка к концертам (репетиция в костюмах). Работа над ошибками.	
21.	Классический танец. Гран плие. Ватман тандю жете. На середине: виды пор те бра.	1	Комбинации на 4 восьмерки. Работа над выборочностью паха. Работа рук в комбинациях в медленном темпе. Работа над ошибками.	
22.	Классический танец. Толчковые прыжки. Растяжка.	1	Прыжки с места в медленном темпе. Работа над ошибками. Шпагаты на время.	
23.	Современный танец. Упражнения по диагонали.	1	Повтор выученных упражнений. Работа над техникой исполнения.	
24.	Партерная гимнастика: комбинация «Разножка».	1	Повтор выученных упражнений. Комбинация на 4 восьмерки. Работа на вытягивание колен и носков.	
25.	Тест на гибкость.	1	Каждый ученик сдает упражнения на оценку (пятибалльная система). Шпагаты, «мостик» стоя, «колесо», «лягушка», «складочка».	
26.	Растяжка. Танец.	1	Растяжка от головы до шпагатов в медленном темпе. Шпагаты на время. Растяжка у палки. Постановка танца.	
27.	Классический танец. Комбинация ронд де жамвер пар терр. На середине: Позы.	1	Разучивание комбинации в медленном темпе на 8 восьмерок, добавляя руки. Разучивание основных поз рук классического танца.	
28.	Танцевальные движения. Растяжка танец.	1	Пас полька. Этюд на 8восьмерок. Шпагаты на время. Постановка танца.	
29.	Современный танец. Тест на гибкость. Прыжки.	1	Каждый ученик сдает упражнения на гибкость.	

			Стойки 5 видов. Знакомство с техникой выполнения основных прыжков современного танца в стиле Джаз-модерн.	
30.	Упражнения на верхний и нижний пресс.	1	Выполнение физических упражнений на фиксацию верхнего и нижнего пресса в 8 видах.	
31.	Современный танец. Знакомство с историей и направлением «Хип-хоп». Танец.	1	Беседа на тему «Современный танец Хип-хоп». Просмотр видеоролика в стиле. Комбинация на 2 восьмерки. Постановка танца.	
32.	Классический танец. Ватман тандю сотеню-комбинация.	1	Повтор выученного материала. Комбинация на 4 восьмерки в медленном темпе. Работа над ошибками.	
33.	Классический танец. Середина: Толчковые прыжки. Вальсовая дорожка. Растяжка. Танец.	1	Повтор выученных комбинаций на середине. Темр леве по 1,2 поз ног в медленном темпе. Шпагаты. Постановка танца.	
34.	Современный танец. Повтор изученного материала.	1	Разогрев. Упражнения на середине. Партерная гимнастика. Растяжка. Постановка танца.	
35.	Классический танец. Работа над техникой исполнения. Растяжка. Танец.	1	Работа над ошибками поставленного танца. Шпагаты на время. Постановка танца.	
36.	Классический танец. Ватман фраппе. На середине: толчковые прыжки и трамплинные. Вращения. Растяжка. Танец.	1	Комбинация на 4 восьмерки в медленном темпе. Работа над техникой исполнения толчковых прыжков. Отрабатывание техники вращений на месте. Шпагаты. Постановка танца.	
37.	Современный танец. Разогрев, упражнения по диагонали. Комбинация Латиноамериканская. Танец.	1	Повтор изученного материала. Знакомство с техникой исполнения латиноамериканского стиля. Постановка танца.	
38.	Классический танец. Комбинация гран батман. И повтор изученного материала.	1	Комбинация в медленном темпе на 8 восьмерок. Работа над техникой исполнения.	
39.	Классический танец. Позы эпельмен. Толчковые прыжки. Танец.	1	Изучение поз в медленном темпе. Работа над техникой исполнения	

40.	Классический танец. Шаг полонеза. Комбинации и этюды.	1	Повтор выученного материала. Шаг полонеза в медленном темпе. Этюды на 8 восьмерок.	
41.	Упражнения для развития и укрепления мышц живота и брюшного пресса. Растяжка. Танец:	1	Упражнения на полу. Пресс на подъем ног, ножницы. Пресс на время в зафиксированном положении. Шпагаты. Постановка танца.	
42.	Закрепление пройденного материала. Танец.	1	Работа над техникой исполнения выученных упражнений в медленном темпе. Работа по группам.	
43.	Классический танец. На середине повтор изученного материала.	1	Экзерсис на середине, у палки. Прыжки. Работа над техникой исполнения.	
44.	Работа над техникой исполнения. Растяжка. Танец.	1	Работа над ошибками в исполнении комбинаций. Шпагаты на время. Постановка танца.	
45.	Современный танец. Повтор изученного материала. Растяжка. Танец.	1	Работа над техникой исполнения упражнений по диагонали, на портерной гимнастике. Шпагаты на время. Отработка танца.	
46.	Классический танец. Подготовка к открытому уроку.	1	Работа над техникой исполнения. Закрепление пройденного материала.	
47.	Работа над техникой исполнения.	1	Работа над ошибками выученных комбинаций.	
48.	Работа над ошибками. Танец.	1	Работа над техникой исполнения выученных комбинаций. Постановка танца.	
49.	Современный танец. Подготовка к открытому уроку.	1	Работа над техникой исполнения. Закрепление пройденного материала.	
50.	Мастер - класс «Сценический образ на сцене».	1	Техника нанесения макияжа и прически для сцены. Обсуждение что необходимо артисту для сцены.	
51.	Работа над ошибками современного танца. Танец.	1	Работа над техникой исполнения выученных упражнений. Постановка танца.	
52.	Классический танец. Открытый урок.	1	Открытое мероприятие для родителей. 1,2,3 часть урока.	
53.	Современный танец. Открытый урок.	1	Открытое мероприятие для родителей. 1,2,3 часть урока.	
54.	Подготовка к отчетному концерту.	1	Пошив сценического костюма и примерка. Репетиция в костюмах.	

55.	Работа над техникой исполнения репертуара.	1	Разбор ошибок в медленном темпе.	
56.	Постановка общего выхода.	1	Комбинация на 16 восьмерок. Работа по сценарию концерта.	
57.	Генеральная репетиция на сцене. Танец.	1	Репетиция в сценических костюмах по сценарию.	
58.	Отчетный концерт.	1	Открытое мероприятие для родителей.	
59.	Просмотр видео материала с отчетного концерта.	1	Беседа «Что получилось и над чем необходимо работать».	
60.	Просмотр видео материала с прошлого года «Отчетный концерт».	1	Беседа на тему «Сравнение уровня исполнения прошлого гола с настоящим».	
61.	Повтор изученного материала за весь учебный год (современный танец).	1	Разминка. Разогрев по кругу, упражнения по диагонали, партерная гимнастика. Растяжка.	
62.	Упражнения для выработки силы и пластичности рук.	1	Махи рук. Упражнение «Куколка».	
63.	Упражнения на укрепление мышц рук и ног.	1	Упражнения выполняются в медленном темпе с силовой нагрузкой.	
64.	Упражнения на укрепление мышц спины.	1	Упражнения выполняются в медленном темпе с силовой нагрузкой.	
65.	Упражнения на растяжку мышц всего тела.	1	Упражнения выполняются в медленном темпе с силовой нагрузкой.	
66.	Контактная импровизация по группам.	1	Выполнение заданий по группам под музыку разного характера и ритма.	
67.	Творческий вечер	1	Концертное мероприятие внутри коллектива с выступлением в сценических костюмах.	
68.	Классический танец. Повтор пройденного материала.	1	Экзерсис у палки на середине. Прыжки. Танец.	
69.	Теория и практика. Повтор репертуара. Танец.	1	Беседа на тему «Основные понятия классического и современного танца и правило выполнения».	
70.	Репетиционная работа.	1	Работа над репертуаром.	
71.	Постановочная работа.	1	Постановка танцевального номера.	
72.	Концертная деятельность.	1	Выездной концерт.	
Итого:		72		

### 1.5. Содержание программы по годам обучения

## 1 год обучения

### **«Ритмика и танец».**

#### **Тема 1. Введение.**

Цели и задачи коллектива. Организационные вопросы. Цикл беседы: «История развития танца», «Правила поведения на уроке», «Культура поведения в танце», «О гигиене»,

#### **Тема 2. Подготовительные упражнения.**

Набор физических упражнений для развития и укрепления опорно-двигательного аппарата, выработки мышечной силы и выносливости, создания эмоциональной психофизической атмосферы.

**Первая часть:** Дети строятся друг за другом и под музыку заходят в зал маршируя под веселую музыку, затем выполняют поклон.

**Вторая часть:** Дети встают в две линии. Занимают все пространство зала.

1. Grand plie по 6-й позиции.
2. Demi plie по 6-й позиции.
3. Releve по 6-й позиции.
4. Марш по кругу.
5. Лицом в круг – галоп; шаг с носка, с пяточки, «Лошадки» - подскоки по кругу касаясь ладонями до колен.
6. «Березка» - наклон рук над головой в стороны.

#### **Тема 2. Упражнения для развития отдельных групп мышц и различных частей тела.**

1. Постановка корпуса.
2. Работа головы, поворот, наклон, круговые вращения.
3. Работа плеч, подъем и опускание, отведение вперед и назад, вращение вперед и назад.
4. Работа кистей рук - сжимание, вращение.
5. Корпус - наклон вперед, назад боковые.
6. Ноги - подъем на полу пальцы, «перекаты» с полу пальцев на пятки, приседания по 6-й позиции с разворотом корпуса.
7. Выпады-вправо, влево с разными руками.
8. Упражнения на развитие мимики лица (удивление, огорчение, радость и.т.д)
9. Прыжки по 6-й позиции. Раскрыть ноги в стороны и соединить: одна нога вперед, другая назад.

#### **Тема 4. Упражнения для выработки силы, пластичности и выразительности рук.**

1. Махи рук вперед, в стороны.
2. Одна рука вверх, другая в сторону (чередование).

3. «Куколка» - подъем рук по 1-й, 2-й, 3-й позиции рук.
4. Махи руками, как крылья.

### **Тема 5. Партерная гимнастика (стретчинг).**

Дети садятся на коврик в шахматном порядке.

Сидя:

1. Постановка корпуса.
2. Работа стоп - натягивание, сокращение, вращение.
3. Наклоны к ногам в закрытом и раскрытом положении.
4. Подтягивание согнутых ног к груди.
5. «Лягушка» - расклад коленей в стороны.
6. Подъем ног с помощью рук на 90 градусов.
7. «Березка» - подъем ног за счет поддержания туловища вверх.
8. «Складочка» - наклон туловища, вперед касаясь грудью колен.
9. «Разножка» - ноги широко кладутся в стороны, наклон туловища в каждую сторону.

Лежа на спине:

1. «Коброчка» - подъем спины на вытянутые руки вверх.
2. «Лягушка» - соединить носки согнутых ног с головой, руки вытянуты.
3. «Мостик» - подъем на вытянутые руки и колени вверх от пола.
4. «Коробочка» - касаясь головой до носков.
5. «Лодочка» - обхват руками ног и раскачиваться вперед-назад.

### **Тема 6. Развивающие игры с мячом и упражнения для развития музыкально ритмического слуха.**

Дети встают в круг. От характера музыки зависит упражнение с мячом. Медленная - мяч медленно передают, наклоня корпус в сторону. Быстрая - быстро передают мяч друг другу из рук в руки. Встают в затылок друг за другом. Передают мяч, наклоня корпус назад или вперед (ноги раскрыты в стороны).

Игра «Колобок». Дети сидят на полу «по турецкий» в кругу. В центре «лиса». Мяч - «колобок». Дети катят мяч по полу друг другу, «лиса» пытается его поймать». Чей «колобок» съест, тот становится «лисой».

Игры на развитие чувства ритма и на внимание. «7- прыжков». Дети стоят по кругу под музыку выполняют подскоки. В мелодии появляются гудки с разной музыкальной продолжительности. Задача детей уловить каждый гудок (упражнение вытянуть руки вперед и тянуть на себя кулачки или на каждый гудок придумать позу).

«Фарандола». Дети с подскоками двигаются по кругу, руководитель поднимает руку вверх и показывает, сколько пальцев на руке. Задача детей встать в то количество, которое указано с друг другом.

«Медвежата». Дети стоят парами друг другу лицом, один из них с

закрытымі і вачамі, а другой вядомы і веде яго і кружыць пад медленную музыку. Затым музыка мяняецца на балее хуткія пары мяняюцца.

### **Тэма 7. Танцавальныя рухы.**

Просты хораводны крок, прыставны крок у бок, зменны крок, крок з прытопам, тройны прытоп, «падскокі», «галоп».

### **Тэма 8. Этюдная работа.**

1. «Прыгласіце танцаваць», «Хлопушкі», «У свеце жывотных».
2. Работа над іміджамі - «Мышкі», «Заяц», «Мядзведзь», «Ліса», «Пінгвін», «Лошадзь», «Птух», «Лягушка» і. т. д.
3. Работа на імпровізацыю.
4. Заняткі павінны быць разнаобразнымі па зместу, таму часта змяняюцца.

## **2 год навучання** **«Рытміка і танец».**

### **Тэма 1. Вядзенне.**

Целі і задачы калектыва. Арганізацыйныя пытанні. Цыкл бесед аб этыке: «Як мы гаворым», «Уважальнае адносінае да дзячыц», «Культура паводнення на ўроку, у танцы, на сцэне» і т.д.

### **Тэма 2. Падрыхтоўчыя ўпражненні.**

Закрепляецца матэрыял першага года навучання з павелічэннем мышэчнай нагрукі. Для канцэнтрацыі уважання іспользуюцца ўсе віды хадзьбы і бег па кругу.

1. Просты чёткі крок з адцягваннем носка.
2. Крок з высока паднятым коленам наперад.
3. Крок на высокіх паў пальцах, на пятках.
4. Бег з пад'ёмам ног, сагнутых у коленах, назад і наперад.
5. Pas sougi - мяккі бег на паў пальцах.

### **Тэма 3. Упражненні для вырабкі сілы, пластычнасці і выразнасці рук.**

Закрепляецца матэрыял першага года навучання, павелічваецца працягласць іспольнення ўпражненняў.

Запрыгіванне на палку:

- выцянутыя ногі;
- сагнутыя ногі;
- «ножніцы»;
- «лягушка».

### **Тэма 4. Упражненні для развіцця асобных груп мышцаў і разлічных частак цела.**

Закрепляецца матэрыял першага года навучання. Вводзіцца сучасная хореаграфія з элементамі рытмікі, ўпражненні на уважання і каардынацыю,

развитие мимики лица.

### **Тема 5. Упражнения для развития музыкально-ритмического слуха.**

Элементарное знакомство с длительностью, с характером музыки, точное начало и окончание движения с началом и концом музыкальной части и фразы. Развитие чувства ритма - хлопки, прыжки, притопы. В различном ритмическом рисунке. Весь материал подавать с музыкальными заданиями, с элементами соревнования.

### **Тема 6. Партерная гимнастика (стретчинг).**

Сидя:

- постановка корпуса.
- Работа стоп.
- Упражнения для выворотности ног:
  - ✓ «Лягушка» - раскрытие согнутых ног в сторону, с наклоном корпуса вперед;
  - ✓ «Ванька-встанька» - покачивание согнутых ног из стороны в сторону с корпусом, затем круговое вращение на полу.

Лежа на спине (работа над прессом)

- «Велосипед»
- «Ножницы» - скрещивание ног;
- «Березка» - встать на лопатки, ноги вверх, махи по сторонам;
- «Уголок» - поднять корпус и ноги;
- «Мостик» - стоя.

На четвереньках:

- «Кошечка» - работа спины.

На коленях:

- Сесть между ног, а затем лечь на спину.
- Движения для растяжки ног:
  - ✓ резкое раскрытие ног в сторону, сидя на полу, наклон вперед;
  - ✓ подготовка к «шпагату» и «шпагат».

### **Тема 7. Танцевальные движения.**

Закрепляются движения первого года обучения. Идет их развитие. Исполняются танцевальные комбинации из выученных движений.

### **Тема 8. Разучивание танцев из репертуара коллектива.**

Включать в занятия ритмикой творческие и игровые моменты, построенные на воображении и эмоциях детей. Занятия разнообразны по содержанию и проводятся с постепенным усложнением.

**3 год обучения**  
**«Классический танец»**

Исходя из основной задачи первого полугодия- формирование балетной осанки, постановка корпуса, ног, рук и головы, а также развитие профессиональных данных - определяются следующие направления:

1. Укрепление общефизического состояния учащихся.
2. Дальнейшее развитие корпуса - основа равновесия.
3. Овладение навыками координации движений.
4. Постановка правильного дыхания.

### **Тема 1. Подготовительные упражнения**

1. Для концентрации внимания используются движения по кругу, по диагонали, прямо:
  - танцевальный шаг с вытягиванием стопы в темпе марша;
  - шаги на носках и пятках;
  - шаг на полу пальцах при вытянутых коленях «ходули»;
  - шаги на носках и пятках;
  - pas sougu - мелкий бег на полу пальцах;
  - бег в различных комбинациях (с высоким подъемом согнутых в коленях ног вперед, на одной ноге, с прыжками по 6-й позиции и т.д.)
  - pas emboite- выбрасывание прямых ног поочередно во всех направлениях.
2. Упражнения для развития отдельных групп мышц и различных частей тела:
  - поочередные наклоны головы: вперед-вверх, назад;
  - поочередные наклоны головы; направо - прямо, налево - прямо, направо - налево;
  - поочередные повороты головы: направо прямо, налево - прямо, направо-налево;
  - круговые движения головы по отдельности и слитно;
  - подъем и опускание плеч: поочередно и вместе;
  - круговые движения плеч: поочередные и одновременные;
  - сведение плеч вперед и их раскрытие;
  - растягивание локтей и плеч - сомкнутые в «замою» за спиной руками;
  - поочередные наклоны вперед с сомкнутыми в «Замок» сзади и спереди руками;
  - наклоны направо и налево с руками по усмотрению педагога;
  - выпады направо и налево без разворота корпуса;
  - разнообразие releve на полупальцы по 6-й позиции;

- прыжки на двух ногах - salte и на одной ноге поочередно;
- прыжки с поджатыми ногами. Примечание: 1.1, или 1.2 часть на уроке.

## **Тема 2. Партерная гимнастика.**

1. Упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава (сидя, лежа на спине и на животе);
  - сокращение и вытягивание стоп в голеностопном суставе поочередно и одновременно;
  - раскрытие стоп из 6-й позиции;
  - круговые движения в голеностопном суставе внутрь и наружу;
2. Упражнения для укрепления мышц поясничного отдела позвоночника и мышц живота:
  - вытягивание поясничного отдела сидя и лежа;
  - то же с согнутыми коленями;
  - развороты колен направо и налево в положении сидя и лежа.
3. Упражнения для развития подвижности тазобедренного сустава. Лежа на спине и животе:
  - отведение и приведение ноги, согнутой в коленном суставе, в сторону: поочередно и одновременно;
  - отведение и приведение вытянутой ноги с подъемом на 45 и 60 градусов в сторону: поочередно и одновременно;
  - passe поочередно с двух ног;
  - притягивание обеих ног согнутыми максимально раскрытыми коленями к туловищу.
4. Упражнения для развития гибкости.
 

Лежа на животе:

  - прогибы назад в плечевом поясе;
  - прогибы назад в грудном отделе позвоночника:

Лежа на спине:

  - наклоны туловища вперед;
  - перенос прямых ног спереди в положении за голову:
  - «стойка» на лопатках»
  - «мостик».
5. Упражнения для развития и укрепления мышц живота и брюшного пресса: (велосипед», «ножницы», «уголок» и т. д.)
6. Grand battement iete (махи, броски ног) во всех направлениях (лежа на спине, животе, боку, стоя на коленях и ладонях).
7. Разнообразные «растяжки» для ног и воздействующие на все группы

мышц.

### **Тема 3. Прыжки.**

- temps leve saute по 6-й позиции:
- temps leve saute по 6-й позиции с поджатыми ногами:
- temps leve saute по 6-й позиции с продвижением вперед-назад, направо -налево, на одну четверть поворота в обе стороны, на двух ногах и на одной ноге поочередно. Выдох приходится всякий раз на момент приземления.

### **Тема 4. Упражнения на выработку силы, пластичные и выразительности рук.**

- Махи поочередно и вместе вперед, в сторону, «волна» рук и т. п.

Со второго полугодия первого года обучения начинается изучение элементов классического экзерсиса сначала лежа на полу, руки раскрыты в стороны или вверх.

### **Тема 1. Повторение и закрепление пройденного материала первого полугодия.**

1. Plié- притягивание к туловищу максимально раскрытых ног, согнутых в коленях из 1-й позиции, пятки максимально отведены вперед-вверх.
2. Battement tendu по 1-й позиции:
  - вперед и в сторону - лежа на спине:
  - назад и в сторону - лежа на животе.
3. Battement tendu jette по 1-й позиции:
  - вперед и в сторону - лежа на спине:
  - назад и в сторону - лежа на животе.
4. D-rond de jambe en dehors- лежа на спине
5. Battement en soutenu на 45 градусов из положения sus le cou-de-plié из 1-й позиции вперед и в сторону, лежа на спине; назад и в сторону, лежа на животе.
6. Releve légal на 90 градусов:
  - вперед и в сторону - лежа на спине:
  - назад и в сторону - лежа на животе.
7. Grand battement jete:
  - вперед и в сторону - лежа на спине:
  - назад и в сторону - лежа на животе;
  - в сторону - лежа на боку.

Упражнения на полу выполняются с учетом всех требований и правил классического экзерсиса.

### **Тема 2. Экзерсис у станка (лицом к палке).**

1. Постановка корпуса, рук, головы.
2. Позиции ног: 1-я, 2-я, 3-я.
3. В Releve по б-й позиции (на 2 такта)
4. Demi plie по I-й, 2-й, 3-й и б-й позиции (на 2 такта)
5. Battement tenu из 1-й позиции в сторону (2 такта)
6. Наклоны корпуса в сторону (на 2 такта)
7. Растяжки ног - с одной ногой на палке вперед и в сторону.

### **Тема 3. Движения на середине зала.**

1. Изучение направлений в танце (8 точек)
2. Подготовительное положение рук.
3. Упражнение для рук - различные комбинации.

### **Тема 4. Прыжки.**

1. Прыжки на месте и в продвижении.
2. Прыжки трамплинные и толчковые («козлик»)

### **Тема 4. Танцевальные движения.**

1. «Подскоком» - на месте, с продвижением, с поворотом на 90 градусов в комбинации с хлопками, прискоками.
2. «Галоп» - по линии, по диагонали, по кругу.

Изучение массового танца на основе полученного танцевального материала.

## **Содержание учебного курса «Современный танец».**

### **Тема 1. Поклон.**

1. Поворот через б-ю позицию ног (вправо, влево).

### **Тема 2. Движения по кругу (разогрев)**

**Бег:**

1. Пробежка по кругу с высоко поднятым носком.
2. «Галоп» лицом и спиной в круг.
3. Упражнения на диафрагму.
4. Шаг с носка.
5. Шаг с пятки.
6. Упражнение шоссе.

### **Тема 3. Движения по диагонали. (разминка в стиле «Джаз-модерн»)**

1. В-tend jete с разворотом плеч вперед.
2. Упражнение «Разножка».
3. Упражнение «Шоссе» (правое, левое плечо)
4. Вращение «Бочка».
5. Упражнение на диафрагму.
6. Упражнение с выбросом ноги вперед.
7. Упражнение «Фанки».

8. Гранд батман вперед, в сторону, назад.
9. Упражнение на растяжку.

#### **Тема 4. Изучение элементов современного танца на середине.**

1. Комбинация в стиле «Модерн».
2. Комбинация в стиле «Джаз».
3. Комбинация «Рок-н-ролл».

#### **Тема 5. Растяжка.**

1. Упражнения у палки на правую и левую ногу.
2. Поперечный шпагат (на время).

### **4 год обучения** **«Классический танец»**

#### **Первое полугодие**

#### **Тема 1. Подготовительные упражнения**

1. Включают в себя пройденный материал первого года обучения.

#### **Тема 2. Экзерсис у станка.**

1. Позиции ног (лицом к палке, позднее боком, держась рукой за палку, вторая на поясе) - 1-я, 2-я, 3-я, 5-я позиция ног.
2. Позиции рук (на середине зала или спиной к палке)
3. Подготовительное положение, 1-я, 2-я позиции.
4. D-plié (лицом к палке) на 2 такта.
5. Releve на полу пальцах, включаем 1-ю и 2-ю позицию ног.
6. Battement tentu из 1-й позиции в сторону, вперед, назад.
7. Battement tentu jete из 1-й позиции во всех направлениях.
8. «Растяжка» ног у палки и на полу в «шпагат».

#### **Тема 3. Прыжки.**

1. Прыжки по 1-й позиции.
2. Изучение temp leve saute по 1-й и 2-й позициям.

#### **Тема 4. Танцевальные движения.**

1. Pas полька
2. Галоп с поворот на 180 градусов.
3. Подскок в повороте на 180 и 360 градусов.
4. «Колесо». Танцевальные комбинации. Этюды.

#### **Второе полугодие**

Повторение и закрепление пройденного материала первого полугодия.

#### **Тема 1. Экзерсис у станка.**

1. Releve на полупальцах по 1-й, 2-й, 5-й позициям.
2. Demi plié по 1-й, 2-й, 5-й позициям.
3. Grand plié по 1-й, 2-й позиции.
4. tendu из 5-й позиции в сторону

5. В-tendu в demi plie из 5-й позиции в сторону.
6. D-tjette из 1-й позиции.
7. Releve leve из 1-й позиции на 45 градусов.
8. Наклоны корпуса в сторону, назад.
9. Растяжка ног.

### **Тема 2. Движения на середине зала.**

1. Позиции рук - 1-я,2-я,3-я.
2. Port de bras - первая форма.
3. Упражнения для рук.
4. Temps leve saute по 1-й, 2-й,3-й позициям.

### **Тема 3. Танцевальные движения.**

1. «Полька», «галоп», «подскок» по кругу в комбинациях.
2. Шаг полонеза.
3. Вальсовая дорожка вперед
4. Комбинации и этюды.

## **Содержание учебного курса «Современный танец».**

### **Тема 1. Поклон.**

1. Двойной поворот через 6-ю позицию ног (вправо, влево).
2. Движения по кругу (закрепление материала первого года обучения).

### **Бег:**

1. Пробежка на полупальцах.
2. Двойное «шоссе» с правой и с левой ноги.
3. Упражнение на диафрагму - двойная.
4. «Галоп» с разворотом плеча в стиле «Фанки».

### **Тема 2. Движения по диагонали.**

1. В-tendu jete с разворотом плеч вперед и спиной назад.
2. Вращение двойная «Бочка» с выходом на носок.
3. Упражнение на диафрагму «елочкой».
4. Упражнение с выбросом ноги в сторону добавляя руки вниз.
5. Упражнение двойное «Фанки».
6. Гранд батман вперед, в сторону, назад и с разворотом туловища.
7. Средний прыжок через фраппе.

### **Тема 3. Портерная гимнастика.**

#### **Сидя:**

1. Положение «Лотоса» волна туловища вперед-назад.
2. Складочка на вытянутые и сокращенную стопу.
3. Комбинация на пресс.
4. Упражнение «отжим».
5. Лежа на полу:

6. Комбинация на разножку.

Лежа на спине:

1. Упражнения на верхний и нижний пресс.

Лежа на спине:

1. Упражнение на мышцы спины.

#### **Тема 4. Изучение элементов современного танца на середине.**

1. знакомство с направлением «Хип-хоп».
2. Комбинации Латиноамериканского направления.

#### **Тема 5. Растяжка.**

1. Шагат (продольный и поперечный).

#### **Тема 6. Постановочная работа на основе изученных комбинаций на выбор педагога.**

### **5 год обучения** **«Классический танец».**

#### **Первое полугодие**

#### **Тема 1. Подготовительные упражнения (разминка по кругу)**

Добавляются:

1. Шаги на полупальцах с высоко поднятым коленом вперед и отведение голени назад.
2. Шаги на всей стопе с высоко поднятым коленом в сторону.
3. Танцевальные шаги в разных темпах (марш, вальс, полька).
4. Шаги на полупальцах в 3-й позиции с последующим наклоном корпуса вперед.
5. Шаг с высоко поднятым коленом вперед с последующим отведением ноги назад с пяткой на полу.
6. Шаг с броском ноги вперед на 90 градусов и выше.
7. Различные беговые комбинации на усмотрение педагога.

#### **Тема 2. Экзерсис у станка.**

1. Позиции ног 6-я и 4-я.
2. Demi plie и galld plie по всем позициям.
3. В- tendu с delli plie в 5-й позиции - в сторону, вперед, назад.
4. В- tendu с demi c, releve из 5-й позиции - во всех направлениях.
5. В-tendu оуееу 5-й позиции - во всех направлениях.
6. Releve lent 45градусов во всех направлениях.
7. Растяжка у палки и на полу.

#### **Тема 3. Эксерсис на середине зала.**

1. Demi plie по всем позициям.
2. Маленькие позы epaiement: cгоise вперед и назад effasee вперед и назад.
3. Port de bга- 1-я, 2-я формы.

#### **Тема 4. Прыжки.**

1. Temp leve
2. Saute по 1-й, 2-й, 5-й позициям.

#### **Тема 5. Танцевальные движения.**

1. Balanse (лицом к палке, затем на середине зала).

#### **Второе полугодие**

#### **Тема 1. Экзерсис у станка.**

1. Releve по 1-й, 2-й, 5-й позициям.
2. Demi plie и Grand plie по всем позициям с Releve и port de bras.
3. В-fondu в пол – во всех направлениях.
4. В-tendu jette.
5. В- frappe в пол – во всех направлениях.
6. Releve lent 90 градусов в сторону.
7. Grand battement в сторону.

#### **Тема 2. Экзерсис на середине зала.**

1. Grand plie по 1-й, 2-й позициям.
2. -tendu из 2-й позиции вперед, в сторону, назад.
3. 3.Port de bras; 1-я, 2-я, 3-я формы.
4. Temp Lie-основной вид вперед.

#### **Тема 3. Прыжки.**

1. Temp leve по всем позициям, каждый прыжок выполняется на 1\4 в комбинации с прыжком.
2. Pas eshapes на 2-ю позицию.

#### **Тема 4. Танцевальные движения.**

1. «Колесо» с приходом в «шпагат».
2. «Колесо» с «галопом».
3. «Колесо» с подъемом ноги в сторону на 90 градусов и выше с помощью руки.
4. Различные танцевальные комбинации.

### **Содержание учебного курса «Современный танец».**

#### **Тема 1. Движения по кругу. (закрепляется материал второго года обучения)**

1. Пробежка с высоко поднятым коленом.
2. Вращения по кругу в стиле «Фанки».
3. Выпад вперед на носок с подтянутой спиной.
4. Мелкая пробежка на месте.

#### **Тема 2. Экзерсис на середине.**

1. Упражнение на пластику рук, туловища, ног (волна).
2. Упражнения на гибкость спины, рук, ног в стиле «Джаз модерн».

### **Тема 3. Экзерсис у палки.**

1. Комбинация в стиле «джаз» b-tendu jette.
2. Комбинация в стиле "Джаз-модерн» gran bettmen.
3. Комбинация лицом к палке на гибкость и на растяжку.

### **Тема 4. Изучение элементов современного танца на середине.**

1. Знакомство с направлением «Э.Р.Б»
2. Комбинация в стиле «Хип-хоп».
3. Комбинсция в стиле «А.Р.Б».

### **Тема 5. Растяжка.**

1. «Колесо».
2. «Сальто».
3. «Шпагат».

## **1.6. Планируемые результаты**

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

### **Личностные результаты:**

- сформированность мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы.
- любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей; навыков творческой установки.
- умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения.

### **Метапредметные результаты:**

- умение детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз,
- передавать в движении простейший ритмический рисунок;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- самовыражение ребенка в движении, танце.

### **Предметные результаты:**

Обучающиеся должны уметь:

- понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- организованно строиться (быстро, точно);
- сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
- правильно выполнять упражнения: «Хороводный шаг», «Приставной, пружинящий шаг, поскок».
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- умение координировать свои усилия с усилиями других.

По окончании трех лет обучения обучающиеся должны знать:

- особенности классического танца.
- значение хореографии для человека.
- ведущих профессионалов в области современной хореографии

Уметь:

- выполнять упражнения подготовительного комплекса.
- выполнять простейшие танцевальные движения (шаги, прыжки). выполнять танцевальные комбинации.

По окончании пяти лет обучения обучающиеся должны знать:

- основные движения классического танца.
- понимать специфику и нюансы исполнения движений классического танца.
- основные профессии, связанные с танцем: балетмейстер, артист, педагог»

Уметь:

- владеть основными движениями классического экзерсиса.
- исполнять танцевальные композиции технично, выразительно, эмоционально.
- выступать с хореографическими номерами на мероприятиях.
- анализировать и оценивать просмотренные номера других коллективов.

Обучающиеся должны овладеть навыками:

- танцевального этикета;
- музыкально исполнять выученные движения и танцы;
- грамотно исполнять программные движения и танцы;

- координировать движения рук и ног и головы, корпуса, головы и ног;
- ансамблевое исполнение;
- анализировать исполнение танцев;

Требования к уровню подготовки «Современный танец».

По окончании обучения пяти лет дети должны знать:

- особенности современного танца.
- основные движения стиля современного танца.
- понимать специфику и нюансы исполнения движений современного танца.
- характерные особенности современного танца.
- танцевальный репертуар коллектива.

Уметь:

- выполнять танцевальные комбинации.
- владеть манерой исполнения современного направления.
- исполнять танцевальные композиции технично, выразительно, эмоционально.
- понимать характер музыки. уметь выразить его в движении.
- танцевать в ансамбле.
- ориентироваться на сценической площадке.
- четко выполнять задания согласно хореографической лексике.

Овладеть:

- выразительно исполнять движения и танцы;
- оценивать выразительность друг друга;
- анализировать современную танцевальную музыку;

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Условия реализации программы**

Программа рассчитана на обучающихся возраста 7-12 лет. Обучающиеся занимаются в группе от 10 до 15 человек, продолжительность занятий исчисляется в академических часах- 40-45 минут. Обучение ведется в соответствии с календарным учебным графиком и учебным планом дополнительного образования.

Программа предусматривает 5 лет обучения:

- 1 год обучения ознакомительный 2 занятия в неделю по 1 часу (72 часа на учебный год).
- 2 год обучения базовый 2 занятия в неделю по 1 часу (72 часа на учебный год).
- 3 год обучения базовый 2 занятия в неделю по 1 часу (72 часа на учебный год).

- 4 год обучения базовый 2 занятия в неделю по 1 часу (72 часа на учебный год).
- 5 год обучения базовый 2 занятия в неделю по 1 часу (72 часа на учебный год).

При выборе формы и способов подачи материала и организации занятий педагогом должны учитываться возрастные особенности обучающихся. Комплектование групп с 1 по 14 сентября (две недели). С 15 сентября начинаются занятия.

Во время проведения занятий используются следующие формы организации деятельности обучающихся:

- индивидуально-групповая;
- индивидуальная;
- групповая.

## **2.2.Формы контроля**

Применяемые методы педагогического контроля и наблюдения, позволяют контролировать и корректировать работу программы на всём её протяжении и реализации. Это дает возможность отслеживать динамику роста знаний, умений и навыков, позволяет строить для каждого ребенка его индивидуальный путь развития. На основе полученной информации педагог вносит соответствующие коррективы в учебный процесс. Контроль эффективности осуществляется при выполнении диагностических заданий и упражнений, с помощью тестов, фронтальных и индивидуальных опросов, наблюдений, решений задач. Контрольные испытания проводятся в торжественной соревновательной обстановке.

## **2.3.Оценочные материалы**

Для определения результативности освоения программы предполагается выход за пределы аудитории (организацию мест демонстрации успешности учащихся: с участием детей в районных, городских, всероссийских, международных хореографических конкурсах; участие в планируемых школой делах и мероприятиях, проведение отчетных концертов: новогодний и отчетный в конце учебного года.

Программа предполагает создание «портфолио», портфель достижений школьника, куда входят грамоты и дипломы

## **2.4.Методические материалы**

На практических занятиях объяснение методики исполнения танцевальных и спортивных упражнений сопровождается показом. Кроме этого, со школьниками

8 ми летнего возраста активно проводятся музыкально-развивающие танцевальные игры. Так как в этом возрасте дети находятся в мире иллюзии, сказки. Урок строится по средству игры. С детьми средней и старшей ступени - развивающие этюды танцевальные композиции, анализ видеоматериалов.

## 2.5. Материально-технические условия

Материально-техническая база МБОУ СОШ № 119 приведена в соответствие с задачами по обеспечению реализации дополнительной общеразвивающей образовательной программы, необходимого учебно-материального оснащения образовательных отношений и созданию соответствующей образовательной и социальной среды.

Для реализации программы используются следующие средства:

1. Зеркала
2. Музыкальный центр
3. Диски
4. Сценические костюмы
5. Реквизит
6. Коврики

## 2.6. Список литературы и источников

1. Внешкольник. 2000, 2001.
2. Ерохина О.В. «Школа танцев для детей» 2003.- 224с.
3. Журнал «Современный танец» 2002-135с.
4. Ивлева Л.Д. «История преподавания танца: учеб. Пособие/ Л.Д. Ивлева; Челяб. Гос. Акад. Культуры и искусства - Челябинск, 2006 год. - 136 с.
5. Краковский, Новикова, Селиванова «Воспитание, воспитание... воспитание!». Теория и практика школьных воспитательных систем. М. Новая школа, 2001.
6. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ.
7. Худенко С.Н. «Всеобщая история танца» / С.Н. Худенко.-М.: Эксмо, 2010

### Видео:

1. «Основы классического танца»
  - <http://www.youtube.com/watch?v=3tedCh2vD8w>
  - <http://www.youtube.com/watch?v=3QGxDs8MRBI>
  - <http://www.dance-league.com/node/15853>
  - <http://xn--80ajln2ae3adk3b.xn--p1ai/>
2. Современный танец «Джаз-модерн»
  - [http://video-dance.ru/sovremennie/jazz-modern/;](http://video-dance.ru/sovremennie/jazz-modern/)
  - <http://www.dancepoisk.ru/dzhaz-modern/>

- [http://dance.lidersys.ru/kontaktная-improvizatsiya-video-uroki-samostoyatelnoe-obuchenie/;](http://dance.lidersys.ru/kontaktная-improvizatsiya-video-uroki-samostoyatelnoe-obuchenie/)
- <http://www.youtube.com/watch?v=boUUBJYV2V4;>
- <http://www.dance-league.com/node/21955>

3. Ритмика для детей:

- <http://www.youtube.com/watch?v=rPUy7IFMmNw>
- <http://www.horeograf.com/publikacii/videourok-ritmika-2-klass.htm> 1

4. Растяжки для детей (стрейчинг)

- [http://www.youtube.com/watch?v=9Eur-d7f\\_08](http://www.youtube.com/watch?v=9Eur-d7f_08)
- <http://www.youtube.com/watch?v=vr6hlqx-uzs>

**Аудиоматериалы:**

1. CD музыка для классического танца от 9-12 лет
2. CD музыка для современного танца от 9-15 лет
3. CD музыка для ритмики 1 и 2-го года обучения.
4. Сборник музыки для постановки хореографических номеров MP3
5. Сборник музыки «Шедевры классического танца» CD
6. Сборник детской музыки