

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ
МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ, КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО
РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА «ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ И ИНДИВИДУАЛЬНОГО
РАЗВИТИЯ»**

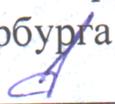
195030, Санкт-Петербург, ул. Отечественная, д.10

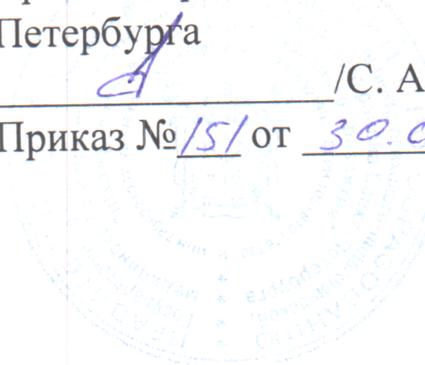
ПРИНЯТО

На педагогическом совете ГБНОУ
«Школа здоровья и индивидуального
развития»
Красногвардейского района Санкт-
Петербурга
Протокол № 10 от 30.08 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБНОУ «Школа здоровья и
индивидуального развития»
Красногвардейского района Санкт-
Петербурга

 /С. А. Тихашин/
Приказ № 151 от 30.08 2021г



**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
СТУДИЯ ЭСТРАДНОГО ТАНЦА «Фламинго»**

Возраст обучающихся 7-14 лет

Срок реализации программы 2 года

Разработчик: Педагоги

СП ОДОД Поволоцкий В.В.
Рыкунов Р.Н.

Санкт-Петербург
2021 г.

I. Пояснительная записка

Образовательная программа студия эстрадного танца «ФЛАМИНГО» относится к художественной *направленности*.

Данная общеобразовательная программа дополнительного образования составлена на основе авторской программы Момот К. Ю. студия эстрадного танца «Фламенко». **Уровень освоения программы общекультурный.**

Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность:

Принимая во внимание психофизиологические и нравственно-этические особенности детей, программа позволяет реализовать и направлять гиподинамичность ребят для развития творческих способностей и приобщать детей к музыкальной и хореографической культуре, что является актуальным в сегодняшнем развитии и воспитании детей.

Особенностью программы является:

Занятия по данной программе включают элементы ритмики, пластики, растяжки и хореографии, т.е. разучивание позиций рук, ног, танцевальных этюдов и композиций. Именно сочетание всех этих элементов позволяет гармонично развивать в ребенке такие качества, как координацию, гибкость, чувство ритма, грациозность. Кроме того, каждое занятие несет и воспитательную функцию: развивает вкус и эстетическое чувство, дети приучаются к дисциплине и ответственности, учатся работать в группе.

Ритмический компонент занятий включает развитие чувства ритма, т.е. дети учатся двигаться в такт музыке, различать темп и настроение движений.

Пластика позволяет отработать плавность движений, научиться чувствовать свое тело.

Растяжка – неотъемлемый компонент занятий хореографией. Растяжки повышают эластичность связок, мягкость мышц, расширяют диапазон доступных ребенку движений.

И, конечно же, этюды и танцы – это самое любимое занятие детей. Ведь это результат их огромной работы над собой и своим телом. Это результат и эмоциональной работы детей и педагога. Ведь танец – это не просто последовательность движений, это маленькая история, рассказанная ребенком посредством своего тела и эмоций, которые он вкладывает в свои движения. Самое важное, на мой взгляд, – это привить ребенку интерес к занятиям, желание танцевать и любовь к танцу.

В процессе занятий у детей развиваются слух, пластичность, ритмичность, правильная и красивая осанка, походка, закладываются основы художественно - эстетического вкуса.

Если группа одного возраста, то учебно-тематическое планирование корректируется по возрастным особенностям группы:

- младший возраст - больше времени выделяется на изучение позиций рук, ног, поз классического танца и других элементов изучаемых танцев;
- старший возраст - больше внимания и времени выделяется на изучение композиционной постановки танца.

Если группа разновозрастная, то больше времени выделяется на изучение связей, комбинаций, парных движений, групповых танцев.

Педагогическая целесообразность программы дополнительного образования детей заключается в том, что мы выполняем социальный заказ: привитие детям навыков здорового образа жизни и умения организовать свой досуг, потребность родителей в занятости их детей во второй половине дня.

Нормативно-правовой и методологической основой программы являются:

- Ф. 3. об образовании в Российской Федерации № 273-ФЗ от 29.12.2012.
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 09 ноября 2018 г. №196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача Р. Ф. от 4 июля 2014 г. № 41)
- Распоряжение КО «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию» № 617-Р от 01.03.2017
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее – СП 2.4.3648-20);
- Санитарные правила и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2

Цель программы: формирование общего физического развития и интереса к танцевальному искусству через реализацию творческого потенциала на сцене.

Задачи программы:

Образовательные.

- Способствовать формированию физического развития и умение красиво и выразительно двигаться под музыку;
- Научить распознавать основные танцевальные стили и направления, работе со зрителем;
- Сформировать основы танцевальной культуры.

Развивающие.

- Развить творческую активность, индивидуальные способности ребенка;
- Способствовать развитию художественного вкуса и интереса к танцевальному искусству;

-Развить гибкость, пластичность, умение красиво и выразительно двигаться под музыку.

Воспитательные.

-Привить навыки культуры поведения, правила хорошего тона, расширить сферу общения со сверстниками;

-Приобщить детей к музыкально-танцевальному творчеству.

Оздоровительные:

-Укрепление и сохранение здоровья, а также закаливание организма.

-Совершенствование телосложения и гармоническое развитие физиологических функций.

-Сохранение высокого уровня общей работоспособности.

Реализация воспитательной работы на занятиях осуществляется посредством:

- установления доверительных отношений между педагогом и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию детей требований и просьб педагога, привлечению их внимания к обсуждаемой на занятии информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждения обучающихся соблюдать на занятиях общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогами) и сверстниками (школьниками), принципы дисциплины и самоорганизации;
- привлечения внимания ребят к ценностному аспекту изучаемых на занятиях явлений, организация их работы с получаемой на занятии социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использования воспитательных возможностей содержания занятия через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в группе;
- применения на занятии интерактивных форм работы обучающихся:
- интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию детей; дидактического театра, где полученные на занятии знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают ребятам возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат ребят командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включения в занятия игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в группе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия;

- организации шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего ребятам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

Условия реализации образовательной программы:

Адресат программы:

Возраст обучающихся – 7-14 лет;

Набор в группы осуществляется на свободной основе.

Обучающиеся не должны иметь медицинских противопоказаний для занятий танцами (допуск медицинского кабинета).

Режим работы и срок реализации.

Срок реализации программы – 2 года;

Формы и режим занятий:

Первый год обучения – 144 часа (2 раза в неделю по 2 часа);

Второй год обучения – 144 часа (2 раза в неделю по 2 часа);

Методы обучения:

1. Словесные методы обучения.
2. Наглядные методы обучения.
3. Практические методы.

Формы организации деятельности детей:

1. Групповые занятия.
2. Занятия в мини – группах.
3. Индивидуальные занятия.

Формы проведения занятий:

1. Игровая форма. Данная форма очень важна для детей начальной школы, способствует хорошему усвоению материала.
2. Занятие – беседа;
3. Занятие – репетиция предполагает репетицию по группам, индивидуальную, всем коллективом (сводная репетиция).
4. Занятие – концертный номер. Показ подготовленного танцевального номера зрителям.

Кадровое и материально-техническое обеспечение:

Кадры: Педагог дополнительного образования.

Материально-техническое обеспечение реализации образовательной программы:

1. Актный зал с хорошей акустикой.
2. Музыкальное оборудование.
3. Костюмы: тренировочные, концертные; грим, реквизит.
4. Гимнастические коврики
5. Видеоматериалы
6. ТСО
7. Учебно-демонстрационное оборудование

8. Наглядные пособия

Ожидаемые результаты и способы проверки их результативности:

Предметные результаты

В процессе овладения данной образовательной программой дети должны добиться следующих результатов:

По окончании *1 года обучения* дети:

- будут знать основные вехи истории танца и танцевального искусства;
- получают первоначальный навык коллективной работы и творческой дисциплины;
- разовьют такие физические качества как: пластичность, гибкость, танцевальность;
- научатся слышать, чувствовать музыку, логично, последовательно, продуктивно действовать в предлагаемых обстоятельствах танцевального этюда;
- расширят представление о музыкально-танцевальном творчестве;
- получают опыт работы в коллективе.

По окончании *2 года обучения* дети:

- будут уметь активно логично, правильно определять основные танцевальные стили и направления в современной хореографии;
- смогут самостоятельно составлять и выполнять небольшие танцевальные композиции;
- получают устойчивый навык коллективной работы и творческой дисциплины;
- Узнают об особенностях искусства русского, классического, современного танца;
- разовьют активность и творческие способности;
- научатся работать в танцевальном ансамбле и творческом коллективе, способном к самоуправлению.

Метапредметные и личностные изменения возможны только при проявлении инициативности и самостоятельности воспитанников, при наличии навыков сотрудничества, умением работать с информацией, сравнивать, обобщать, анализировать и классифицировать полученный результат.

Формы и методы выявления результата:

Анализ – (танцевального номера и танцевальной комбинации);

Самоанализ, взаимоанализ – (разбор танцевальных элементов, в целом всего танца – детьми);

Показы (два раза в год: в середине и в конце учебного года);

Отчетные занятия-показы (для родителей и педагогов в течение года);

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

Участие в праздничных концертах, проводимых в школе. Участие в районном конкурсе «Творческий аттестат», «Наши Звездочки».

II. Учебно-тематический план

(1 год обучения)

Наименование тем	Количество часов			формы контроля
	теория	практика	всего	
1. Комплектование групп. Вводное занятие. Инструктаж по ОТ	2	2	4	беседа
2. Основы физического развития и воспитания	2	6	8	зачет
3. Основные элементы и позиции танца	2	6	8	тестирование
4. Основные виды разминки	2	12	14	
5. Стилль «Годес»	2	24	26	тест
6. Основные элементы пластики	2	12	14	
7. Основы акробатических элементов	2	8	10	
8. Основы классического танца	4	10	14	
9. Партерная растяжка	2	12	14	
10. Элементы фитнеса	2	12	14	
11. Постановка танцевальных композиций (участие в концертах)	-	16	16	зачет
12. Итоговое занятие	-	2	2	зачет
Итого:	22	122	144	

(2 год обучения)

Наименование тем	Количество часов			формы контроля
	теория	практика	всего	
1. Вводное занятие. Инструктаж по ОТ.	2	2	4	беседа
2. Разминка с элементами фитнеса	2	10	12	
3. Стилль «Годес»	4	26	30	

4. Акробатические элементы	2	13	15	тест
5. Основные виды разминки	3	12	15	
6. Партерная растяжка	3	12	15	
7. Элементы «латиноамериканских» танцев	3	17	20	
8. Постановка танцевальных композиций (участие в концертах и фестивалях)	-	31	31	зачет
9. Итоговое занятие	-	2	2	зачет
Итого:	19	125	144	

III. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	10 сентября	25 мая	35	не менее 144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год	1 сентября	25 мая	36	не менее 144	2 раза в неделю по 2 часа
Работа в каникулярное время и не менее 144 часов в год, для выполнения программы по плану.					

IV. Рабочая программа 1 года обучения

Цель программы: формирование общего физического развития и интереса к танцевальному искусству через реализацию творческого потенциала на сцене.

Задачи программы:

Образовательные.

- Способствовать формированию физического развития и умение красиво и выразительно двигаться под музыку;
- Сформировать основы танцевальной культуры.

Развивающие.

- Развить творческую активность, индивидуальные способности ребенка;
- Развить гибкость, пластичность, умение красиво и выразительно двигаться под музыку.

Воспитательные.

- Привить навыки культуры поведения, правила хорошего тона, расширить сферу общения со сверстниками;
- Приобщить детей к музыкально-танцевальному творчеству.

Оздоровительные:

- Укрепление и сохранение здоровья, а также закаливание организма.
- Совершенствование телосложения и гармоническое развитие физиологических функций.

Условия реализации образовательной программы:

Адресат программы:

Возраст обучающихся – 7-14 лет;

Набор в группы осуществляется на свободной основе.

Обучающиеся не должны иметь медицинских противопоказаний для занятий танцами (допуск медицинского кабинета).

Режим работы и срок реализации.

Срок реализации программы – 2 года;

Формы и режим занятий:

Первый год обучения – 144 часа (2 раза в неделю по 2 часа);

Методы обучения:

- Словесные методы обучения.
- Наглядные методы обучения.
- Практические методы.

Формы организации деятельности детей:

- Групповые занятия.
- Занятия в мини – группах.
- Индивидуальные занятия.

Формы проведения занятий:

- Игровая форма. Данная форма очень важна для детей начальной школы, способствует хорошему усвоению материала.
- Занятие – беседа;
- Занятие – репетиция предполагает репетицию по группам, индивидуальную, всем коллективом (сводная репетиция).
- Занятие – концертный номер. Показ подготовленного танцевального номера зрителям.

Ожидаемые результаты и способы проверки их результативности:

Предметные результаты

В процессе овладения данной образовательной программой дети должны добиться следующих результатов:

По окончании *1 года обучения* дети:

- будут знать основные вехи истории танца и танцевального искусства;
- получают первоначальный навык коллективной работы и творческой дисциплины;
- разовьют такие физические качества как: пластичность, гибкость, танцевальность;
- научатся слышать, чувствовать музыку, логично, последовательно, продуктивно действовать в предлагаемых обстоятельствах танцевального этюда;
- расширят представление о музыкально-танцевальном творчестве;
- получат опыт работы в коллективе.

Метапредметные и личностные изменения возможны только при проявлении инициативности и самостоятельности воспитанников, при наличии навыков сотрудничества, умением работать с информацией, сравнивать, обобщать, анализировать и классифицировать полученный результат.

Формы и методы выявления результата:

Анализ – (танцевального номера и танцевальной комбинации);

Самоанализ, взаимоанализ – (разбор танцевальных элементов, в целом всего танца – детьми);

Показы (два раза в год: в середине и в конце учебного года);

Отчетные занятия-показы (для родителей и педагогов в течение года);

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

Участие в праздничных концертах, проводимых в школе. Участие в районном конкурсе «Творческий аттестат», «Наши Звездочки».

Календарно-тематическое планирование для групп 1 года обучения

<i>№ п/п</i>	<i>Дата по плану</i>	<i>Содержание занятия</i>	<i>(%)</i>	<i>Кол час</i>	<i>Дата по факту</i>
1.		Комплектование группы. Вводное занятие. Инструктаж по О.Т. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под музыку). Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Игра «смешные фигуры».	50	2	
2.		Повторение изученного. Правила техники безопасности. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под музыку). Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Игра «Смешные фигуры» .	50	2	

3.		Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Знакомство с основными танцевальными направлениями. Преподаватель демонстрирует фрагменты танцевальных движений различных стилей, объясняет детям особенности стиля. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Игра в «узкой танец».	50	2	
4.		Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под музыку). Изучение различных видов ходьбы, бега, галоп. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Игра в «Пятнашки по времени.».	50	2	
5.		Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стоп (под музыку) . Повторение шагов, бега, галопа и выполнение их под музыку. Малый комплекс растяжки в партере: подколенные и паховые связки. ОРУ. Игра в «пятнашки».	60	2	
6.		Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (музыку) . Изучение волнообразных движений руками и туловищем. Малый комплекс растяжки в партере. Повторение различных видов ходьбы, бега, галоп лицом, боком. Смена шагов по команде, выполнение под музыку с различным темпом. подколенные и паховые связки. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики. Игра в «прыгалки».	60	2	
7.		Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (музыку) волнообразные движения руками и туловищем. Малый комплекс растяжки в партере. Изучение основных позиций ног. Представление о правильной осанке. Игра. Море волнуется»	40	2	
8.		Повторение изученного. Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (музыку), волнообразные движения руками и туловищем. Малый комплекс растяжки в партере. Изучения правильного положения ног и туловища в	60	2	

		«шпагатах» Изучение основных позиций рук. Представление о правильной осанке. Игра «Море волнуется»			
9.		Повторение изученного. Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (музыку) волнообразные движения руками и туловищем,. Малый комплекс растяжки в партере. Повторение правильного положения ног и туловища в «шпагатах». Повторение основных позиций рук и ног, изучение комбинаций из низ. Представление о правильной осанке. Игра « Вышибала»	60	2	
10.		Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (музыку) волнообразные движения руками и туловищем,. Малый комплекс растяжки в партере «шпагаты» в трех направлениях. Просмотр видеофильм «Тодес». Игра «Найди пару»	60	2	
11.		Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы волнообразные движения руками и туловищем, (музыку). Малый комплекс растяжки в партере «шпагаты» в трех направлениях. Изучение танцевальных движений в стиле « Тодес» и элементов парной акробатики. Игра «Угадай танец»	60	2	
12.		Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы волнообразные движения руками и туловищем, (музыку). Малый комплекс растяжки в партере «шпагаты» в трех направлениях, изучение «Мостик» из положения лежа. Повторение танцевальных движений в стиле « Тодес» под музыку. Игра «Угадай танец»	60	2	
13.		Повторение изученного. Изучение аэробной разминки. Выполнение разминки под музыку волнообразные движения руками и туловищем,. Отработка сложнокоординируемых движений руками в стиле «Тодес». Малый комплекс растяжки в партере «шпагаты» в трех направлениях, изучение «Мостик» из положения лежа. Игра «пятнашки»	70	2	
14.		Повторение изученного. Аэробная разминка, Разминочный комплекс вращения в суставах:	60	2	

		шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы волнообразные движения руками и туловищем, (музыку). Изучение классических позиций рук. Малый комплекс растяжки в партере «шпагаты» в трех направлениях, повторение «Мостик» из положения лежа. Самостоятельная отработка композиций в стиле «Тодес».			
15.		Аэробная разминка. Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы волнообразные движения руками и туловищем, (музыку). Повторение элементов классического экзерсиза. Отработка артистичности при исполнении композиции в стиле «Тодес». Малый комплекс растяжки в партере «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа. Игра «Лучший танцор»	60	2	
16.		«Танцевальный Марафон»	60	2	
17.		Повторение изученного. Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под музыку) волнообразные движения руками и туловищем,. Элементов классического экзерсиза. Знакомство с ТБ при изучении акробатических элементов и оборудованием, используемым при изучение АЭ. Малый комплекс растяжки в партере «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа. Игра в «пятнашки-выручалки».	60	2	
18.		Аэробная разминка. Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (музыку) волнообразные движения руками и туловищем. Повторение элементов классического экзерсиза. Изучение техники выполнения стойки на лопатках. ОРУ. Малый комплекс растяжки в партере «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа. Игра «Салочки».	60	2	
19.		Повторение изученного. Аэробная разминка. Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы волнообразные движения руками и туловищем, (музыку). Повторение техники выполнения стойки на лопатках. Изучение Батманов. Малый комплекс растяжки в партере «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа. Игра «Конкурс танца»	60	2	
20.		Повторение изученного. Аэробная разминка. Разминочный комплекс: вращения в суставах:	60	2	

		шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (музыку). Изучение техники выполнения кувырка вперед. Малый комплекс растяжки в партере «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа. Игра «Сказочные герои».			
21.		Повторение изученного. Аэробная разминка. Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (музыку) волнообразные движения руками и туловищем. Малый комплекс растяжки в партере «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа. Повторение техники выполнения кувырка вперед и танцевальной композиции в стиле «Тодес» в парах. Игра «Пятнашки по времени»	60	2	
22.		Повторение изученного. Аэробная разминка. Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (музыку) волнообразные движения руками и туловищем. Малый комплекс растяжки в партере «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа. Изучение простейших классических движений у станка, лицом к станку. Игра «Равновесие»	60	2	
23.		Повторение изученного. Аэробная разминка. Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (музыку) волнообразные движения руками и туловищем. Малый комплекс растяжки в партере «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа. Повторение простейших классических движений у станка, лицом к станку. Изучение Гранд батман. ОРУ. Игра «Танцевальное шоу».	60	2	
24.		Повторение изученного. Аэробная разминка. Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (музыку) волнообразные движения руками и туловищем. Малый комплекс растяжки в партере «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа. Изучение основных акробатических прыжков. Игра «Попади на остров».	60	2	
25.		Повторение изученного. Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (музыку) волнообразные движения руками и туловищем. Танцевальная разминка. (групповое исполнение изученных танцев под музыку). Малый комплекс растяжки в партере «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из	60	2	

		положения лежа. Повторение акробатических прыжков. Игра «Вышибала»			
26.		Повторение изученного. Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (музыку) волнообразные движения руками и туловищем. Танцевальная разминка. Изучение классических связок в партере, исполнение батманов и гранд батманов. Малый комплекс растяжки в партере «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа. Игра «Пятнашки по времени»	60	2	
27.		Повторение изученного. Аэробная разминка. Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (музыку) волнообразные движения руками и туловищем. Малый комплекс растяжки в партере «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа. Демонстрация друг другу и анализ выполнения композиции в стиле «Годес».	60	2	
28.		Повторение изученного. Аэробная разминка. Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (музыку) волнообразные движения руками и туловищем. Малый комплекс растяжки в партере «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа. Изучение комбинации из кувырка вперед и простых акробатических прыжков. Игра «Попади на остров»	60	2	
29.		Повторение изученного. Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (музыку) волнообразные движения руками и туловищем. Танцевальная разминка. Выполнение композиции «Годес» в малых группах, анализ исполнения с акцентом на артистичность. Малый комплекс растяжки в партере «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа. Игра «Равновесие»	60	2	
30.		Повторение изученного. Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (музыку) волнообразные движения руками и туловищем. Танцевальная разминка. Изучение техники выполнения стойки на руках с согнутыми ногами из положения сидя на коленях. Малый комплекс растяжки в партере «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа. Игра «Пятнашки с упором»	60	2	

31.		Повторение изученного. Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (музыку) волнообразные движения руками и туловищем. Сольное исполнение композиции «Тодес». Малый комплекс растяжки в партере «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа. Игра «Конкурс танца».	60	2	
32.		Повторение изученного. Аэробная разминка. Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (музыку) волнообразные движения руками и туловищем. Малый комплекс растяжки в партере «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа. Зачет по выполнению классической комбинации у станка. Игра «Равновесие»	60	2	
33.		Повторение изученного. Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (музыку) волнообразные движения руками и туловищем. Танцевальная разминка. Изучение элементов фитнеса. Малый комплекс растяжки в партере «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа. Изучение упражнений для рук, спины. (ОФП) Игра «Сказочный персонаж».	60	2	
34.		Повторение изученного. Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (музыку) волнообразные движения руками и туловищем. Разминка со скакалкой. Повторение техники выполнения стойки на руках с согнутыми ногами, из положения на коленях. Самостоятельное составление композиции в ситле «Тодес».	60	2	
35.		Аэробная разминка. Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (музыку) волнообразные движения руками и туловищем. Малый комплекс растяжки в партере «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа. Изучение техники выполнения упражнения «Мостик» из положения стоя. Подводящие упражнения. ОФП. Игра «Попади на остров»	60	2	
36.		Открытое занятие для родителей.	50	2	
37.		Повторение изученного. Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (музыку) волнообразные движения руками и туловищем. Танцевальная разминка. Изучение элементов	60	2	

		классической хореографии у станка, боком к станку. ОФП. Малый комплекс растяжки в партере «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа Игра. «Пятнашки по времени».			
38.		Повторение изученного. Аэробная разминка. Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (музыку) волнообразные движения руками и туловищем. Малый комплекс растяжки в партере «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа. Изучение взаимодействий и поддержек в парах. Игра «Салочки»	60	2	
39.		Повторение изученного. Аэробная разминка. Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (музыку) волнообразные движения руками и туловищем. Малый комплекс растяжки в партере «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа и стоя при помощи шведской стенки. Выполнение композиций в стиле «Тодес» в парах с использованием взаимодействий и поддержек. ОФП, ОРУ. Игра «Лучшая пара»	60	2	
40.		Повторение изученного. Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (музыку) волнообразные движения руками и туловищем. Танцевальная разминка. Изучение техники выполнения кувырка назад. ОФП. Малый комплекс растяжки в партере «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа и стоя при помощи шведской стенки Игра «Воробьи -вороны»	60	2	
41.		Повторение изученного. Самостоятельное составление разминочного комплекса под музыку. Повторение техники выполнения кувырка назад. ОФП. Малый комплекс растяжки в партере «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа и стоя при помощи шведской стенки	60	2	
42.		Повторение изученного. Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (музыку) волнообразные движения руками и туловищем. Танцевальная разминка. (проводит один из учащихся, по желанию). Составление перестроений в композиции «Тодес». Малый комплекс растяжки в партере «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа и	70	2	

		стоя при помощи шведской стенки. ОФП. Игра «Третий-лишний»			
43.		Повторение изученного. Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (музыку) волнообразные движения руками и туловищем. Танцевальная разминка (проводит один из учащихся, по желанию). Малый комплекс растяжки в партере «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа и стоя при помощи шведской стенки. Повторение танцевальных композиций с перестроениями, взаимодействиями, поддержками и взаимодействиями. ОФП. Игра Пятнашки по времени.	50	2	
44.		Повторение изученного. Аэробная разминка. Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (музыку) волнообразные движения руками и туловищем проводит один из учащихся, по желанию). Повторение элементов классического экзерсиса на полу и у станка, боком к станку, под музыку. Малый комплекс растяжки в партере «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа и стоя при помощи шведской стенки. ОФП. Игра «Казачки-разбойники»	50	2	
45.		Повторение изученного. Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (музыку) волнообразные движения руками и туловищем. Танцевальная разминка (проводит один из учащихся, по желанию). Малый комплекс растяжки в партере «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа и стоя при помощи шведской стенки. Выполнение мостика из положения стоя. Обучение взаимной страховке. Игра «Салочки»	50	2	
46.		Повторение изученного. Аэробная разминка. Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (музыку) волнообразные движения руками и туловищем (проводит один из учащихся, по желанию). Малый комплекс растяжки в партере «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа и стоя при помощи шведской стенки. Отработка танцевальной композиции в стиле «Тодес» в группе, с поддержками и взаимодействиями.	50	2	

47.		Повторение изученного. Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (музыку) волнообразные движения руками и туловищем. Танцевальная разминка (проводит один из учащихся, по желанию). ОРУ, ОФП. Изучение техники выполнения «колеса». Корректировка составленных самостоятельно танцевальных композиций. Малый комплекс растяжки в партере «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа и стоя при помощи шведской стенки. Игра «танцы зверей»	50	2	
48.		Конкурс танца. (Представление своих композиций)	50	2	
49.		Повторение изученного. Аэробная разминка. Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (музыку) волнообразные движения руками и туловищем (проводит один из учащихся, по желанию). Малый комплекс растяжки в партере «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа и стоя при помощи шведской стенки. Повторение элементов классического станка. Изучение простых классических прыжков. Игра «Воробы-вороны»	50	2	
50.		Повторение изученного. Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (музыку) волнообразные движения руками и туловищем. Танцевальная разминка (проводит один из учащихся, по желанию). Выполнение классических прыжков на центре зала. Повторение техники выполнения «Колеса». Малый комплекс растяжки в партере «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа и стоя при помощи шведской стенки. Игра «Пятнашки-выручалочки»	50	2	
51.		Повторение изученного. Аэробная разминка. Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (музыку) волнообразные движения руками и туловищем проводит один из учащихся, по желанию). Малый комплекс растяжки в партере «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа и стоя при помощи шведской стенки. Соединения простейших классических прыжков. ОФП. Игра «Попади на остров»	50	2	
52.		Повторение изученного. Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел,	50	2	

		плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (музыку) волнообразные движения руками и туловищем. Танцевальная разминка (проводит один из учащихся, по желанию). Изучение связок из простейших акробатических элементов. ОРУ. Малый комплекс растяжки в партере «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа и стоя при помощи шведской стенки. Игра «Салочки»			
53.		Повторение изученного. Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (музыку) волнообразные движения руками и туловищем. Разминка со скакалкой. Самостоятельное составлении классических комбинаций. ОФП. Малый комплекс растяжки в партере «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа и стоя при помощи шведской стенки. Игра «Рыбачек»	50	2	
54.		Повторение изученного. Аэробная разминка. Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (музыку) волнообразные движения руками и туловищем (проводит один из учащихся, по желанию). Знакомство с техникой выполнения сальто. Подводящие упражнения к «сальто вперед». Повторение композиции «Тодес». Малый комплекс растяжки в партере «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа и стоя при помощи шведской стенки. Игра «Последний герой»	50	2	
55.		Повторение изученного. Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (музыку) волнообразные движения руками и туловищем. Разминка со скакалкой. Самостоятельное составлении классических комбинаций. ОФП. Малый комплекс растяжки в партере «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа и стоя при помощи шведской стенки и у стены. Выполнения мостика из положения стоя в паре. Повторение и совершенствование составленных самостоятельно классических комбинаций, выполнение их под музыку. ОРУ. Игра «Равновесие»	50	2	
56.		Конкурс танцев (представление друг-другу классических комбинаций под музыку).	50	2	
57.		Повторение изученного. Аэробная разминка. Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз,	70	2	

		колени, стопы (музыку) волнообразные движения руками и туловищем (проводит один из учащихся, по желанию). Знакомство с техникой выполнения сальто. Подводящие упражнения к сальто вперед. Повторение и отработка композиции «Тодес». ОФП. Малый комплекс растяжки в партере «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа и стоя при помощи партнера. Игра «Пятнашки-выручалочкики»			
58.		Повторение изученного. Аэробная разминка. Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (музыку) волнообразные движения руками и туловищем (проводит один из учащихся, по желанию). Повторение техники выполнения сальто вперед. Отработка композиции «Тодес» индивидуально и в группе. Малый комплекс растяжки в партере «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа и стоя при помощи партнера. ОРУ. Игра «Салочки»	50	2	
59.		Повторение изученного. Аэробная разминка. Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (музыку) волнообразные движения руками и туловищем (проводит один из учащихся, по желанию). Отработка композиции «Тодес» ОФП. Малый комплекс растяжки в партере «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа и стоя при помощи партнера. Игра «Рыбачек»	50	2	
60.		Повторение изученного. Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (музыку) волнообразные движения руками и туловищем. Танцевальная разминка (проводит один из учащихся, по желанию). Отработка артистичности, подачи в композиции «Тодес» и классической. Выполнение колеса, кувырка, мостика из положения стоя. ОРУ. Малый комплекс растяжки в партере «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа и стоя при помощи партнера. Игра «Танцы зверей»	50	2	
61.		Повторение изученного. Аэробная разминка. Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (музыку) волнообразные движения руками и туловищем (проводит один из учащихся, по желанию). Отработка композиции «Тодес» с акцентом на	50	2	

		артистичность и четкость выполнения. ОФП. Малый комплекс растяжки в партере «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа и стоя при помощи партнера. Игра «Рыбачек»			
62.		Малый комплекс растяжки в партере «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа и стоя при помощи партнера. Игра «Последний герой»	50	2	
63.		Повторение изученного. Аэробная разминка. Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (музыку) волнообразные движения руками и туловищем (проводит один из учащихся, по желанию). Повторение батманов, гранд-батманов. Подготовка к показательным выступлениям. ОРУ. Малый комплекс растяжки в партере «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа и стоя при помощи партнера. Игра «Пятнашки»	50	2	
64.		Повторение изученного. Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (музыку) волнообразные движения руками и туловищем. Танцевальная разминка (проводит один из учащихся, по желанию). Подготовка к показательным выступлениям. Отработка переходов от танцевальных движений к элементам акробатики и пластики. ОФП. с гантелями. Игра «попади на остров»	50	2	
65.		Повторение изученного. Аэробная разминка. Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (музыку) волнообразные движения руками и туловищем (проводит один из учащихся, по желанию). Запись на видео и просмотр танцевальных композиций. Анализ ошибок.	40	2	
66.		Повторение изученного. Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (музыку) волнообразные движения руками и туловищем. Танцевальная разминка (проводит один из учащихся, по желанию). Исправление ошибок в танцевальных композициях. Подготовка к показательным выступлениям. ОФП. Малый комплекс растяжки в партере «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа и стоя самостоятельно. Игра «Салочки»	50	2	
67.		Участие в показательных выступлениях.	50	2	

68.		Повторение изученного. Аэробная разминка. Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (музыку) волнообразные движения руками и туловищем (проводит один из учащихся, по желанию). Малый комплекс растяжки в партере «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа и стоя самостоятельно. Просмотр видеозаписи показательных выступлений. Анализ ошибок. Просмотр выступлений других коллективов.	50	2	
69.		Повторение изученного. Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (музыку) волнообразные движения руками и туловищем. Танцевальная разминка (проводит один из учащихся, по желанию). Выполнение танцевальных композиций. Малый комплекс растяжки в партере «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа и стоя самостоятельно.	50	2	
70.		Повторение изученного. Аэробная разминка. Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (музыку) волнообразные движения руками и туловищем (проводит один из учащихся, по желанию). Малый комплекс растяжки в партере «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа и стоя самостоятельно. Определение задач для самостоятельной работы летом. Игра «третий-лишний»	50	2	
71.		Участие в показательных выступлениях.			
72.		Итоговое занятие. Праздник «Здравствуй лето!». Выполнение танцевальных композиций. Награждение по результатам учебного года.		4	
		ИТОГО		144	часа

Примерная структура занятий для групп 1 года обучения

<i>№ п/п</i>	<i>Тема</i>	<i>Продол- жи- тельнос- ть (мин)</i>
1.	Инструктаж по ОТ	2
2.	Основы физического развития и воспитания	5

3.	Основные элементы и позиции танца	5
4.	Основные виды разминки	9
5.	Стиль «Тодес»	16
6.	Основные элементы пластики	9
7.	Основы акробатических элементов	6
8.	Основы классического танца	9
9.	Партерная растяжка	9
10.	Элементы фитнеса	9
11.	Постановка танцевальных композиций (участие в концертах)	11
	Всего	90

Содержание программы.

Первый год обучения.

1. Комплектование групп. Вводное занятие. Инструктаж по ОТ. Теория.

Изучение правил техника безопасности. Знакомство с планом работы коллектива на год. Беседа о пользе физического развития и занятий танцами.

Практика.

Педагог проводит викторины, ролевые игры, целью которых является познакомить детей друг с другом, помочь сформировать дружескую атмосферу в группе. Показ танцевальных номеров.

2. Основы физического развития и воспитания.

Теория.

Основы физического воспитания (здоровье, владение своим телом).

История возникновения танца. Стили и направления танца. Спектры танцевальных жанров.

Практика.

Пробы простейших физических и танцевальных элементов.

3. Основные элементы и позиции танца.

Теория.

Основы хореографии. Основные позиции, их названия, основные элементы разминки.

Практика.

Постановка рук и ног, их позиции в танце. Обучение «разогреву» мышц, подготовка мышц к дальнейшей работе.

4. Основные виды разминки.

Теория.

Разогрев и подготовка мышц.

Практика.

Упражнения на координацию движений.

5. Стиль «Тодес».

Теория.

Знакомство со стилем «Тодес». Основные понятия и движения.

Практика.

Разучивание связок, элементов танца с партнером, работа в группе и в сольном исполнении и доведения этих элементов и Па.

6. Основные элементы пластики.

Теория.

Ознакомление с правилами безопасного исполнения элементов пластики.

Практика.

Разучивание пластических «фляков», подготовка к «мостику», «свеча на лопатках», для мальчиков разучивание элементов силовой пластики.

7. Основы акробатических элементов.

Теория.

Ознакомление с правилами безопасного исполнения акробатических элементов.

Практика.

Изучение трюков, поддержек, кувырков, сальто, прыжков. Работа как сольно, так и в паре.

8. Основы классического танца.

Теория.

Знакомство с классическим станком, с наследием А.Я.Вагановой.

Практика.

Выполнение классических поз ног и рук, исполнение классических связок в портере.

9. Партерная растяжка.

Теория.

Ознакомление с правилами безопасного исполнения партерной растяжки.

Практика.

Растяжке мышц ног, корпуса. Подготовка к шпагатам (продольным, поперечным).

10. Элементы фитнеса.

Теория.

Основы фитнеса с применением на практике мячей, гантелей, скакалок, хула-хупов, тренажеров для рук и для ног.

Практика.

Разучивание выборочных элементов фитнеса.

11. Постановка танцевальных композиций.

Практика.

Постановка танцевальных композиций к тематическим мероприятиям, проводимых в учреждении.

12. Итоговое занятие.

Практика. Демонстрация навыков и умений, полученных за год обучения в объединении, подведение итогов работы.

Рабочая программа на 2 год обучения

Цель программы: формирование общего физического развития и интереса к танцевальному искусству через реализацию творческого потенциала на сцене.

Задачи программы:

Образовательные.

- Способствовать формированию физического развития и умение красиво и выразительно двигаться под музыку;
- Научить распознавать основные танцевальные стили и направления, работе со зрителем;

Развивающие.

- Развить творческую активность, индивидуальные способности ребенка;
- Способствовать развитию художественного вкуса и интереса к танцевальному искусству;

Воспитательные.

- Привить навыки культуры поведения, правила хорошего тона, расширить сферу общения со сверстниками;

Оздоровительные:

- Совершенствование телосложения и гармоническое развитие физиологических функций.
- Сохранение высокого уровня общей работоспособности.

Условия реализации образовательной программы:

Адресат программы:

Возраст обучающихся – 7-14 лет;

Набор в группы осуществляется на свободной основе.

Обучающиеся не должны иметь медицинских противопоказаний для занятий танцами (допуск медицинского кабинета).

Режим работы и срок реализации.

Срок реализации программы – 2 года;

Формы и режим занятий:

Второй год обучения – 144 часа (2 раза в неделю по 2 часа);

Методы обучения:

- Словесные методы обучения.
- Наглядные методы обучения.
- Практические методы.

Формы организации деятельности детей:

- Групповые занятия.
- Занятия в мини – группах.
- Индивидуальные занятия.

Формы проведения занятий:

- Игровая форма. Данная форма очень важна для детей начальной школы, способствует хорошему усвоению материала.
- Занятие – беседа;

-Занятие – репетиция предполагает репетицию по группам, индивидуальную, всем коллективом (сводная репетиция).

-Занятие – концертный номер. Показ подготовленного танцевального номера зрителям.

Ожидаемые результаты и способы проверки их результативности:

Предметные результаты

В процессе овладения данной образовательной программой дети должны добиться следующих результатов:

По окончании **2 года обучения** дети:

- будут уметь активно логично, правильно определять основные танцевальные стили и направления в современной хореографии;
- смогут самостоятельно составлять и выполнять небольшие танцевальные композиции;
- получают устойчивый навык коллективной работы и творческой дисциплины;
- Узнают об особенностях искусства русского, классического, современного танца;
- разовьют активность и творческие способности;
- научатся работать в танцевальном ансамбле и творческом коллективе, способном к самоуправлению.

Метапредметные и личностные изменения возможны только при проявлении инициативности и самостоятельности воспитанников, при наличии навыков сотрудничества, умением работать с информацией, сравнивать, обобщать, анализировать и классифицировать полученный результат.

Формы и методы выявления результата:

Анализ – (танцевального номера и танцевальной комбинации);

Самоанализ, взаимоанализ – (разбор танцевальных элементов, в целом всего танца – детьми);

Показы (два раза в год: в середине и в конце учебного года);

Отчетные занятия-показы (для родителей и педагогов в течение года);

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

Участие в праздничных концертах, проводимых в школе. Участие в районных и городских конкурсах.

Календарно-тематическое планирование для групп 2 года обучения

<i>№ п/п</i>	<i>Дата по плану</i>	<i>Содержание занятия</i>	<i>(%)</i>	<i>Кол час</i>	<i>Дата по факту</i>
1		Вводное занятие. Инструктаж по О.Т. Повторение пройденного материала за первый год обучения.	50	2	

2		Правила техники безопасности. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под музыку). Малый комплекс растяжки стоя.	50	2	
3		Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Игра в «узкой танец».	50	2	
4		Повторение изученного. Различные виды ходьбы, бега, галоп. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Игра в «Пятнашки по времени.».	50	2	
5		Повторение шагов, бега, галопа и выполнение их под музыку. Малый комплекс растяжки в партере: подколенные и паховые связки. ОРУ. Игра в «пятнашки».	60	2	
6		Повторение изученного. Отработка волнообразных движений руками и туловищем. Малый комплекс растяжки в партере. Повторение различных видов ходьбы, бега, галоп лицом, боком. Смена шагов по команде, выполнение под музыку с различным темпом. подколенные и паховые связки.	60	2	
7		Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (музыку) волнообразные движения руками и туловищем. Малый комплекс растяжки в партере. Изучение основных позиций ног. Представление о правильной осанке. Игра. Море волнуется»	40	2	
8		Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (музыку), волнообразные движения руками и туловищем. Малый комплекс растяжки в партере.	60	2	
9		Повторение изученного. Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (музыку) волнообразные движения руками и туловищем.	60	2	
10		Простой разминочный комплекс вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти,	60	2	

		запястья, таз, колени, стопы (музыку) волнообразные движения руками и туловищем, Малый комплекс растяжки в партере «шпагаты» в трех направлениях.			
11		Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы волнообразные движения руками и туловищем, (музыку). Малый комплекс растяжки в партере «шпагаты» в трех направлениях. Изучение танцевальных движений в стиле «Тодес» и элементов парной акробатики. Игра «Угадай танец»	60	2	
12		Простой разминочный комплекс вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы волнообразные движения руками и туловищем, (музыку). Малый комплекс растяжки в партере «шпагаты» в трех направлениях, изучение «Мостик» из положения лежа. Игра «Угадай танец».	60	2	
13		Изучение аэробной разминки. Выполнение разминки под музыку волнообразные движения руками и туловищем,. Отработка сложнокоординируемых движений руками в стиле «Тодес». Малый комплекс растяжки в партере «шпагаты» в трех направлениях, изучение «Мостик» из положения лежа. Игра «пятнашки»	70	2	
14		Аэробная разминка, Разминочный комплекс вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы волнообразные движения руками и туловищем, (музыку). Изучение классических позиций рук. Малый комплекс растяжки в партере «шпагаты» в трех направлениях, повторение «Мостик» из положения лежа. Самостоятельная отработка композиций в стиле «Тодес».	60	2	
15		Аэробная разминка. Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы волнообразные движения руками и туловищем, (музыку). Повторение элементов классического экзерсиза. Отработка артистичности при исполнении композиции в стиле «Тодес». Малый комплекс растяжки в партере «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа. Игра «Лучший танцор»	60	2	
16		«Танцевальный Маррафон»	60	2	

17	Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под музыку) волнообразные движения руками и туловищем,. Элементов классического экзерсиза. Знакомство с ТБ при изучении акробатических элементов и оборудованием, используемым при изучение АЭ. Малый комплекс растяжки в партере «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа. Игра в «пятнашки-выручалки».	60	2	
18	Аэробная разминка. Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (музыку) волнообразные движения руками и туловищем. Повторение элементов классического экзерсиза. Изучение техники выполнения стойки на лопатках. ОРУ. Малый комплекс растяжки в партере «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа. Игра «Салочки».	60	2	
19	Аэробная разминка. Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы волнообразные движения руками и туловищем, (музыку). Повторение техники выполнения стойки на лопатках. Изучение Батманов. Малый комплекс растяжки в партере «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа. Игра «Конкурс танца»	60	2	
20	Аэробная разминка. Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (музыку). Изучение техники выполнения кувырка вперед. Малый комплекс растяжки в партере «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа. Игра «Сказочные герои».	60	2	
21	Аэробная разминка. Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (музыку) волнообразные движения руками и туловищем. Малый комплекс растяжки в партере «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа. Повторение техники выполнения кувырка вперед и танцевальной композиции в стиле «Тодес» в парах. Игра «Пятнашки по времени»	60	2	

22		Аэробная разминка. Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (музыку) волнообразные движения руками и туловищем. Малый комплекс растяжки в партере «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа. Изучение простейших классических движений у станка, лицом к станку. Игра «Равновесие»	60	2	
23		Аэробная разминка. Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (музыку) волнообразные движения руками и туловищем. Малый комплекс растяжки в партере «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа. Повторение простейших классических движений у станка, лицом к станку. Изучение Гранд батман. ОРУ. Игра «Танцевальное шоу».	60	2	
24		Аэробная разминка. Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (музыку) волнообразные движения руками и туловищем. Малый комплекс растяжки в партере «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа. Изучение основных акробатических прыжков. Игра «Попади на остров».	60	2	
25		Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (музыку) волнообразные движения руками и туловищем. Танцевальная разминка. (групповое исполнение изученных танцев под музыку). Малый комплекс растяжки в партере «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа. Повторение акробатических прыжков.	60	2	
26		Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (музыку) волнообразные движения руками и туловищем. Танцевальная разминка. Изучение классических связок в партере, исполнение батманов и гранд батманов. Малый комплекс растяжки в партере «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа. Игра «Пятнашки по времени»	60	2	

27		Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (музыку) волнообразные движения руками и туловищем. Малый комплекс растяжки в партере «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа. Демонстрация друг другу и анализ выполнения композиции в стиле «Тодес».	60	2	
28		Аэробная разминка. Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (музыку) волнообразные движения руками и туловищем. Малый комплекс растяжки в партере «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа. Изучение комбинации из кувырка вперед и простых акробатических прыжков. Игра «Попади на остров»	60	2	
29		Повторение изученного. Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (музыку) волнообразные движения руками и туловищем. Танцевальная разминка. Выполнение композиции «Тодес» в малых группах, анализ исполнения с акцентом на артистичность. Малый комплекс растяжки в партере «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа. Игра «Равновесие»	60	2	
30		Повторение изученного. Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (музыку) волнообразные движения руками и туловищем. Танцевальная разминка. Изучение техники выполнения стойки на руках с согнутыми ногами из положения сидя на коленях. Малый комплекс растяжки в партере «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа. Игра «Пятнашки с упором»	60	2	
31		Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (музыку) волнообразные движения руками и туловищем. Сольное исполнение композиции «Тодес». Малый комплекс растяжки в партере «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа. Игра «Конкурс танца».	60	2	

32		Аэробная разминка. Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (музыку) волнообразные движения руками и туловищем. Малый комплекс растяжки в партере «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа. Зачет по выполнению классической комбинации у станка. Игра «Равновесие»	60	2	
33		Повторение изученного. Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (музыку) волнообразные движения руками и туловищем. Танцевальная разминка. Изучение элементов фитнеса. Малый комплекс растяжки в партере «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа. Изучение упражнений для рук, спины. (ОФП) Игра «Сказочный персонаж».	60	2	
34		Повторение изученного. Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (музыку) волнообразные движения руками и туловищем. Разминка со скакалкой. Повторение техники выполнения стойки на руках с согнутыми ногами, из положения на коленях. Самостоятельное составление композиции в ситле «Годес».	60	2	
35		Аэробная разминка. Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (музыку) волнообразные движения руками и туловищем. Малый комплекс растяжки в партере «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа. Изучение техники выполнения упражнения «Мостик» из положения стоя. Подводящие упражнения. ОФП. Игра «Попади на остров»	60	2	
36		Открытое занятие для родителей.	50	2	
37		Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (музыку) волнообразные движения руками и туловищем. Танцевальная разминка. Изучение элементов классической хореографии у станка, боком к станку. ОФП. Малый комплекс растяжки в партере «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик»	60	2	

		из положения лежа Игра. «Пятнашки по времени».			
38		Аэробная разминка. Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (музыку) волнообразные движения руками и туловищем. Малый комплекс растяжки в партере «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа. Изучение взаимодействий и поддержек в парах. Игра «Салочки»	60	2	
39		Повторение изученного. Аэробная разминка. Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (музыку) волнообразные движения руками и туловищем. Малый комплекс растяжки в партере «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа и стоя при помощи шведской стенки. Выполнение композиций в стиле «Тодес» в парах с использованием взаимодействий и поддержек. ОФП, ОРУ.	60	2	
40		Повторение изученного. Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (музыку) волнообразные движения руками и туловищем. Танцевальная разминка. Изучение техники выполнения кувырка назад. ОФП. Малый комплекс растяжки в партере «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа и стоя при помощи шведской стенки.	60	2	
41		Повторение изученного. Самостоятельное составление разминочного комплекса под музыку. Повторение техники выполнения кувырка назад. ОФП. Малый комплекс растяжки в партере «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа и стоя при помощи шведской стенки	60	2	
42		Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (музыку) волнообразные движения руками и туловищем. Танцевальная разминка. (проводит один из учащихся, по желанию). Составление перестроений в композиции «Тодес». Малый комплекс растяжки в партере «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа и стоя при помощи шведской стенки. ОФП. Игра «Третий-лишний»	70	2	

43		Повторение изученного. Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (музыку) волнообразные движения руками и туловищем. Танцевальная разминка (проводит один из учащихся, по желанию). Малый комплекс растяжки в партере «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа и стоя при помощи шведской стенки. Повторение танцевальных композиций с перестроениями, взаимодействиями, поддержками и взаимодействиями. ОФП. Игра Пятнашки по времени.	50	2	
44		Аэробная разминка. Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (музыку) волнообразные движения руками и туловищем проводит один из учащихся, по желанию). Повторение элементов классического экзерсиса на полу и у станка, боком к станку, под музыку. Малый комплекс растяжки в партере «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа и стоя при помощи шведской стенки. ОФП. Игра «Казачьи- разбойники»	50	2	
45		Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (музыку) волнообразные движения руками и туловищем. Танцевальная разминка (проводит один из учащихся, по желанию). Малый комплекс растяжки в партере «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа и стоя при помощи шведской стенки. Выполнение мостика из положения стоя. Обучение взаимной страховке. Игра «Салочки»	50	2	
46		Аэробная разминка. Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (музыку) волнообразные движения руками и туловищем (проводит один из учащихся, по желанию). Малый комплекс растяжки в партере «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа и стоя при помощи шведской стенки. Отработка танцевальной композиции в стиле «Тодес» в группе, с поддержками и взаимодействиями.	50	2	

47		Повторение изученного. Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (музыку) волнообразные движения руками и туловищем. Танцевальная разминка (проводит один из учащихся, по желанию). ОРУ, ОФП. Изучение техники выполнения «колеса». Корректировка составленных самостоятельно танцевальных композиций. Малый комплекс растяжки в партере «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа и стоя при помощи шведской стенки. Игра «танцы зверей»	50	2	
48		Конкурс танца. (Представление своих композиций)	50	2	
49		Аэробная разминка. Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (музыку) волнообразные движения руками и туловищем (проводит один из учащихся, по желанию). Малый комплекс растяжки в партере «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа и стоя при помощи шведской стенки. Повторение элементов классического станка. Изучение простых классических прыжков. Игра «Воробьи-вороны»	50	2	
50		Повторение изученного. Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (музыку) волнообразные движения руками и туловищем. Танцевальная разминка (проводит один из учащихся, по желанию). Выполнение классических прыжков на центре зала. Повторение техники выполнения «Колеса». Малый комплекс растяжки в партере «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа и стоя при помощи шведской стенки. Игра «Пятнашки-выручалочки»	50	2	
51		Аэробная разминка. Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (музыку) волнообразные движения руками и туловищем проводит один из учащихся, по желанию). Малый комплекс растяжки в партере «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа и стоя при помощи шведской стенки. Соединения простейших	50	2	

		классических прыжков. ОФП. Игра «Попади на остров»			
52		Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (музыку) волнообразные движения руками и туловищем. Танцевальная разминка (проводит один из учащихся, по желанию). Изучение связок из простейших акробатических элементов. ОРУ. Малый комплекс растяжки в партере «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа и стоя при помощи шведской стенки. Игра «Салочки»	50	2	
53		Повторение изученного. Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (музыку) волнообразные движения руками и туловищем. Разминка со скакалкой. Самостоятельное составлении классических комбинаций. ОФП. Малый комплекс растяжки в партере «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа и стоя при помощи шведской стенки. Игра «Рыбачек»	50	2	
54		Аэробная разминка. Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (музыку) волнообразные движения руками и туловищем (проводит один из учащихся, по желанию). Знакомство с техникой выполнения сальто. Подводящие упражнения к «сальто вперед». Повторение композиции «Тодес». Малый комплекс растяжки в партере «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа и стоя при помощи шведской стенки. Игра «Последний герой»	50	2	
55		Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (музыку) волнообразные движения руками и туловищем. Разминка со скакалкой. Самостоятельное составлении классических комбинаций. ОФП. Малый комплекс растяжки в партере «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа и стоя при помощи шведской стенки и у стены. Выполнения мостика из положения стоя в паре. Повторение и совершенствование составленных самостоятельно классических комбинаций,	50	2	

		выполнение их под музыку. ОРУ. Игра «Равновесие»			
56		Конкурс танцев (представление друг-другу классических комбинаций под музыку).	50	2	
57		Аэробная разминка. Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (музыку) волнообразные движения руками и туловищем (проводит один из учащихся, по желанию). Знакомство с техникой выполнения сальто. Подводящие упражнения к сальто вперед. Повторение и отработка композиции «Тодес». ОФП. Малый комплекс растяжки в партере «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа и стоя при помощи партнера. Игра «Пятнашки-выручалочкики»	70	2	
58		Повторение изученного. Аэробная разминка. Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (музыку) волнообразные движения руками и туловищем (проводит один из учащихся, по желанию). Повторение техники выполнения сальто вперед. Отработка композиции «Тодес» индивидуально и в группе. Малый комплекс растяжки в партере «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа и стоя при помощи партнера. ОРУ. Игра «Салочки»	50	2	
59		Аэробная разминка. Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (музыку) волнообразные движения руками и туловищем (проводит один из учащихся, по желанию). Отработка композиции «Тодес» ОФП. Малый комплекс растяжки в партере «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа и стоя при помощи партнера. Игра «Рыбачек»	50	2	
60		Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (музыку) волнообразные движения руками и туловищем. Танцевальная разминка (проводит один из учащихся, по желанию). Отработка артистичности, подачи в композиции «Тодес» и классической. Выполнение колеса, кувырка, мостика из положения стоя. ОРУ. Малый комплекс растяжки в партере «шпагаты» в трех	50	2	

		направлениях, «Мостик» из положения лежа и стоя при помощи партнера. Игра «Танцы зверей»			
61		Повторение изученного. Аэробная разминка. Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (музыку) волнообразные движения руками и туловищем (проводит один из учащихся, по желанию). Отработка композиции «Годес» с акцентом на артистичность и четкость выполнения. ОФП. Малый комплекс растяжки в партере «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа и стоя при помощи партнера. Игра «Рыбачек»	50	2	
62		Малый комплекс растяжки в партере «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа и стоя при помощи партнера. Игра «Последний герой»	50	2	
63		Повторение изученного. Аэробная разминка. Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (музыку) волнообразные движения руками и туловищем (проводит один из учащихся, по желанию). Повторение батманов, гранд-батманов. Подготовка к показательным выступлениям. ОРУ. Малый комплекс растяжки в партере «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа и стоя при помощи партнера.	50	2	
64		Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (музыку) волнообразные движения руками и туловищем. Танцевальная разминка (проводит один из учащихся, по желанию). Подготовка к показательным выступлениям. Отработка переходов от танцевальных движений к элементам акробатики и пластики. ОФП. с гантелями. Игра.	50	2	
65		Аэробная разминка. Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (музыку) волнообразные движения руками и туловищем (проводит один из учащихся, по желанию). Запись на видео и просмотр танцевальных композиций.	40	2	
66		Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти,	50	2	

		запястья, таз, колени, стопы (музыку) волнообразные движения руками и туловищем. Танцевальная разминка (проводит один из учащихся, по желанию). Исправление ошибок танцевальных композициях. Подготовка к показательным выступлениям. ОФП. Малый комплекс растяжки в партере «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа и стоя самостоятельно.			
67		Анализ ошибок. Участие в показательных выступлениях.	50	2	
68		Аэробная разминка. Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (музыку) волнообразные движения руками и туловищем (проводит один из учащихся, по желанию). «Мостик» из положения лежа и стоя самостоятельно. Просмотр видеозаписи показательных выступлений. Анализ ошибок. Просмотр выступлений других коллективов.	50	2	
69		Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (музыку) волнообразные движения руками и туловищем. Выполнение танцевальных композиций. Малый комплекс растяжки в партере «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа и стоя самостоятельно.	50	2	
70		Аэробная разминка. Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (музыку) волнообразные движения руками и туловищем (проводит один из учащихся, по желанию). Малый комплекс растяжки в партере «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа и стоя самостоятельно.	50	2	
71		Праздник «Здравствуй лето!». Выполнение танцевальных композиций. Награждение по результатам учебного года.		4	
72		Итоговое занятие. Подведение итогов 1 и 2 года обучения.			
		ИТОГО		144 часа	

Приложение № 2.

*Примерная структура занятий для групп 2 года обучения

<i>№ п/п</i>	<i>Тема</i>	<i>Продолжи- тельность (мин)</i>
1.	ТБ и ОТ	2
2.	Основы физического развития и воспитания	5
3.	Основные элементы и позиции танца	5
4.	Основные виды разминки	9
5.	Стиль «Тодес»	16
6.	Основные элементы пластики	9
7.	Основы акробатических элементов	6
8.	Основы классического танца	9
9.	Партерная растяжка	9
10.	Элементы фитнеса	9
11.	Постановка танцевальных композиций (участие в концертах)	11
	Всего	90

**Количество времени на различные темы может увеличиваться или уменьшаться, в зависимости от цели занятия.*

Содержание программы второго года обучения.

1. Вводное занятие. Инструктаж по ОТ.

Теория.

Техника безопасности. Знакомство с планом работы коллектива на год.

Практика. Повторение танцевальных связок, композиций, номеров.

2. Разминка с элементами фитнеса.

Теория.

Основы фитнеса с применением на практике мячей, гантелей, скакалок, хула-хупов, тренажеров для рук и для ног.

Практика.

Компанование элементов фитнеса в связки.

3. Стиль «Тодес».

Теория.

Показ готовых концертных номеров (видео материал).

Практика.

Разучивание связок, элементов танца с партнером, работа в группе и в сольном исполнении и доведения этих элементов и Па до концертных номеров.

4. Акробатические элементы.

Теория.

Ознакомление с правилами безопасного исполнения акробатических элементов.

Практика.

Усложнение исполнения трюков, поддержек, кувырков, сальто, прыжков. Работа как сольно, так и в паре.

5. Основные виды разминки.

Теория.

Повторение правил безопасного исполнения элементов.

Практика.

Разогрев и подготовка мышц. Упражнения на координацию движений.

6. Партерная растяжка.

Теория.

Повторение правил безопасного исполнения элементов.

Практика.

Усложнение элементов растяжки мышц ног, корпуса. Исполнение шпагатов (продольных, поперечных).

7. Элементы «латиноамериканских» танцев.

Теория.

Знакомство с основными элементами и техникой исполнения латиноамериканских танцев.

Практика.

Применение на практике изученных элементов и связок латиноамериканских танцев.

8. Постановка танцевальных композиций (участие в концертах и фестивалях).

Практика.

Постановка танцевальных композиций к тематическим мероприятиям, участие в конкурсах различного уровня.

9. Итоговое занятие.

Практика. Демонстрация навыков и умений, полученных за 2 года обучения в объединении, подведение итогов работы.

**V. Оценочные и методические материалы
дополнительной образовательной программы.**

Основной формой для практической части занятий в секции волейбола являются учебно-тренировочные занятия в учебных группах, участие в соревнованиях. Теоретическая часть проводится в форме лекций, бесед, демонстраций наглядных пособий и видеоматериалов.

Методы применяемые в процессе обучения:

- - рассказ
- - показ
- - объяснение
- - разучивание упражнений в целом и по частям
- - повторный метод

- - метод усложнения условий выполняемого упражнения
- - игровой метод
- - соревновательный
- - круговая тренировка

Технологии, применяемые в процессе обучения:

1. Игровые
2. Информационные
3. Группового обучения
4. Индивидуального сопровождения
5. Здоровьесберегающие

Методическое обеспечение образовательной программы:

Дидактический материал:

- Инструкция по технике безопасности,
- слайды, фотоматериалы (фотоальбомы),
- видеоматериалы (выступлений на конкурсах, презентации и т.д.),
- музыкальные диски,
- музыкальная, шумовая фонотека.

Список литературы

для педагога:

1. Вербицкая А. В. Основы сценического движения. - М., 2013.
2. Воспитать человека: Сборник нормативно-правовых, научно-методических, организационно-практических материалов по проблемам воспитания / Под ред. В.А.Березиной, О.И. Волжиной, И.А.Зимней. – М.: Вентана Граф, 2012
3. Зуев Е. И. Волшебная сила растяжки. - М., 2010.
4. Пина Ю. С. Перспективные направления и формы обучения танцам. - Пересса и ред. - М., СПб. 2013.
5. Ротенберг В. С., С. М. Бондаренко. Мозг. Обучение. Здоровье. - М., 2010.
6. Строганов В. М. Современный бальный танец. - М., 2014.

для детей:

1. Вербицкая А. В. Основы сценического движения. - М., 2010.
2. Гринберг Е. Я. Растем красивыми. - Новосибирск, 2012.
3. Земская И. Свет мой, зеркало, скажи. - Новосибирск, 2000

Список использованной литературы:

1. Вербицкая А. В. Основы сценического движения. - М., 2013.
2. Внешкольник № 1. «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей. Письмо Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей МО и Н России от 11.12.2006 № 06-1844», 2007
3. Воспитать человека: Сборник нормативно-правовых, научно-методических, организационно-практических материалов по проблемам воспитания / Под ред. В.А.Березиной, О.И. Волжиной, И.А.Зимней/ –

- М.: Вента-на Граф, 2002
4. Зуев Е. И. Волшебная сила растяжки. - М., 2000.
 5. О реализации дополнительных программ в УДОД (письмо МР от 20.05.2003, № 28-51-391/ 16).
 6. Строганов В. М. Современный бальный танец. - М., 2005.
 7. Углов Ф. Г. Береги честь и здоровье смолоду. - М., 2011.
 8. Примерные требования к программам дополнительного образования детей (приложение к письму Минобразования России от 11.12.2006, № 06 -1844).
 - 9.10. Ф.З от 24.07.1998 № 124-ФЗ п.2.1 Ф.З. от 19.03. 2001 № 196 п 1.6. Ф.З. от 02.07.2013 № 185 – ФЗ

1. <https://stranaobrazovaniya.ru> «Публикация педагогических статей» Официальный профессиональный сайт, Страна Образование
2. <https://stranaobrazovaniya.ru> «Методические рекомендации по обучению танцам учащихся начальных классов.