

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Гимназия №587 Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
Протокол №1
Педагогического совета
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказ №. 366 от «30» августа 2023г.
Директор ГБОУ Гимназия №587
Фрунзенского района
г.Санкт-Петербург
_____ С. Е. Кузнецова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(1го - 4-года обучения)
к дополнительной общеразвивающей программе
Хореографический ансамбль
«СОЛНЫШКО»

Возраст учащихся от 7 до 11 лет
Срок освоения 4 года

Разработчики:
Ахметшина Наталья Алексеевна,
Смирнова Екатерина Юрьевна,
Кутузова Каролина Васильевна
педагоги дополнительного образования

Задачи 1 года обучения

Обучающие:

- Дать первоначальную хореографическую подготовку;
- Сформировать основные двигательные навыки.

Развивающие:

- Развить общую музыкальность и чувство ритма;

- Развить выдумку и фантазию.

Воспитательные:

- Вовлечь в художественно-творческую деятельность;

Оздоровительные:

- Снятие гиперактивности, агрессивности, раздражительности; активизация эмоциональной активности воспитанника
- Укреплять здоровье учащихся

Планируемые результаты:

- предметные:* знание базовых специальных упражнений на середине зала; • знание основных позиций рук и ног, правильной постановки корпуса;
- знание основных упражнений партерной гимнастики;
 - знание правил правильного дыхания, здорового образа жизни, основных норм гигиены тела на занятиях, правил бесконфликтного поведения;
 - умение демонстрировать основные базовые упражнения в partere, стоя;
 - умение координировать движения с музыкой (повороты вправо, влево, по точкам); • умение воспроизводить рисунок изучаемых танцев (круг, линии, шахматный ряд, диагональ) самостоятельно и в коллективе;
 - умение соблюдать технику безопасности на занятиях.
- метапредметные:* • умение принимать учебную задачу под руководством педагога; • умение действовать по образцу при выполнении упражнений под руководством педагога;
- умение соотносить свои действия с действиями партнера при выполнении коллективного хореографического движения;
 - умение вербально выразить свое отношение к танцевальной композиции.
- личностные:* • мотивация к посещению занятий образовательной программе; • познавательный интерес к занятиям детской хореографией;
- качества личности (уважительное отношение к членам детского коллектива, дисциплинированность, ответственность, дружелюбие).

Календарно-тематическое планирование 1 года обучения

| Раздел/ № занятия | Тема занятия, содержание | Кол-во часов | Планируемые даты | Фактические даты |
|----------------------|--|-----------------|---------------------|---------------------|
| Занятие 1 | Вводное занятие <i>Теория:</i> Знакомство и организация занятий. Введение в образовательную программу. Понятие слова «Хореография». Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях. Форма для занятий. Техника безопасности и санитарно-гигиенические требования. Правила дорожного движения. | 1 | 01.09 | |

| | | | | |
|-------------|---|--------|--------------------------|--|
| Занятие 2 | <p>Азбука музыкального движения. <u>Теория:</u> Слушать музыку, определить ее характер, темп и динамические оттенки. <u>Практика:</u> Воспроизвести хлопками ритмический рисунок услышанной музыки.</p> | 1 | 04.09.2023 | |
| Занятие 3 | <p>Хореографические рисунки. <u>Теория:</u> рассказать какие хореографические рисунки бывают, как они изображаются и какое название носят. <u>Практика:</u> воспроизвести рисунки: «линия», «колонна», «Круг», «круги», «Змейка», «шахматный порядок».</p> | 1 | 06.09.2023 | |
| Занятие 4,5 | <p>Танцевальная азбука. Весёлая растяжка. <u>Теория:</u> Правила постановки корпуса, рук и ног. Танцевальные положения рук: на поясе, за юбочку, за спиной, на поясе в кулачках. <u>Практика:</u> Разучивание поклона. Разучиваем позиции рук: подготовительная, I, II, III, alenge. Разучиваем положение у станка за две руки, лицом к зеркалу. Разучиваем у станка положение ног: I, II, III, VI. Разучиваем у станка: demie plie по I,II позиции. Battement tendu из I позиции в сторону releve по VI позиции Растяжка в партере. Растягиваем подъем, подколенные мышцы, паховые мышцы, прямую мышцу бедра, заднюю мышцу и комплекс упражнений на большую поясничную мышцу для укрепления спины.</p> | 1 1 | 11.09.2023 18.09.2023 | |
| Занятие 6 | <p>Танцевальные шаги. <u>Теория:</u> Правила исполнения шагов: с носка, с подъёмом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении, на полу пальцах с вытянутыми коленями, со сменой положения рук, лёгкий бег. <u>Практика:</u> воспроизвести изученные шаги.</p> | 1 | 13.09.2023 | |
| Занятие 7 | <p>Танцевальные шаги. <u>Теория:</u> Правила исполнения. Выполнять шаги: приставной шаг в сторону, вперед; притопы: выставление ноги на носок, пятку. <u>Практика:</u> Выполнить шаги</p> | 1 | 20.09.2023 | |
| Занятие 8,9 | <p>Танцевальная азбука. Веселая растяжка. <u>Теория:</u> Повтор изученного материала от 4,5 занятия. Разучиваем battement tendu jete в сторону с</p> | 1 1 | 25.09.2023 02.10.2023 | |

| | | | | |
|---------------|--|--------|--------------------------|--|
| | <p>точки</p> <p>Разучиваем demi ronde de jamb (вперед)</p> <p>Por de bras I на середине зала</p> <p><u>Практика:</u> Вводим в исполнение все изученные движения у станка за две руки лицом в зеркало.</p> <p>Упражнения на растяжку</p> <p>Выполнять упражнения на развитие подвижности суставов: вращения в суставах (стопа, колено, бедро). Укрепление и развитие мышц ног: работа стопы (пятка, носок, плоская стопа).</p> | | | |
| Занятие 10,11 | <p>Партерная гимнастика</p> <p>Работа над стопами, развитие выворотности и подвижности коленного тазобедренного сустава, развитие мышц бедра, развитие амплитуды шага, развитие гибкости, укрепление мышц спины и подвижности плечевого сустава, укрепление брюшного пресса.</p> | 1 1 | 27.09.2023 04.10.2023 | |
| Занятие 12,13 | <p>Танцевальная азбука. Веселая растяжка.</p> <p><u>Теория:</u> Упражнения для развития пластичности. Правила выполнения упражнения на напряжение и расслабление мышц тела, а также упражнения, способствующие растягиванию ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок.</p> <p>Разучиваем Grand battement jete на 90* в сторону</p> <p>Разучиваем Grand plie по 1 и 2 позиции.</p> <p>У станка „лицом в зеркало прыжки (Allegro) Saute по 1 и 2 позиции.</p> <p><u>Практика:</u> вводим в исполнение все новые упражнения и повторяем ранее изученный материал.</p> | 1 1 | 09.10.2023 16.10.2023 | |
| Занятие 14 | <p><u>Азбука музыкального движения</u></p> <p><u>Теория:</u> Понятия и трёх основных понятиях (жанрах) музыки: марш-песня-танец</p> <p><u>Практика:</u> __Исполнять движения в характере музыки – марша четко, сильно.</p> | 1 | 11.10.2023 | |
| Занятие 15 | <p><u>Азбука музыкального движения</u></p> <p><u>Теория :</u> Обсуждение и введение в теоретический курс музыкальной грамоты. Общее представление о чувстве ритма.</p> <p>Слушание и анализ музыки, определение темпа и характера, понятие такт и за такт, определение танцевального жанра, музыкальная длительность. Три жанра музыки (марш, песня, танец.)</p> <p><u>Практика :</u> Работа над умением</p> | 1 | 18.10.2023 | |

| | | | | |
|-------------------|--|--------|--------------------------|--|
| | <p>ориентироваться в пространстве:</p> <p>а) деление зала по точкам;</p> <p>б) умение держать линию, колонну;</p> <p>в) соблюдение интервалы, строить круг;</p> <p>г) соблюдение интервалов во время движения;</p> <p>д) определение своего места в зале.</p> | | | |
| Занятие 16,17 | <p>Танцевальная азбука</p> <p>Практика:</p> <p>demie plie по I,II позиции.</p> <p>Battement tendu из I позиции в сторону, вперед</p> <p>Releve по VI позиции</p> <p>Battement tendu jete в сторону и вперед через «точку»</p> <p>Demi ronde de jambe</p> <p>Por de bras I</p> <p>Grand battement jete на 90* в сторону</p> <p>Grand plie по I, II</p> <p>Allegro-saute по I, II позиции</p> | 1 1 | 23.10.2023 25.10.2023 | |
| Занятие 18, 19 | <p>Творческая мастерская.</p> <p>Посещение театров, просмотр балетов.</p> | 2 | 30.10.2023 01.11.2023 | |
| Занятие 20 | <p>Хореографические рисунки.</p> <p><u>Теория:</u> рассказать какие хореографические рисунки бывают, как они изображаются и какое название носят.</p> <p><u>Практика:</u> повторить рисунки: «линия», «колонна», «Круг», «круги», «Змейка», «шахматный порядок». Новые рисунки: «Звездочка», «двойной круг», «Клин», «расческа», «Полукруг», колонное шествие.</p> | 1 | 08.11.2023 | |
| Занятие 21,22 | <p>Танцевальная азбука</p> <p><u>Теория:</u> Русский танец –простейшие движения</p> <p><u>Практика:</u></p> <p>Положение рук в народном танце</p> <p>Положение ног в народном танце</p> <p>Шаги: простой, переменный, переменный с притопом,</p> <p>«Ковырялочка»</p> <p>«Молоточки»</p> <p>«Гармошка»</p> <p>Притопы</p> <p>Рисунки и работа в парах.</p> | 1 1 | 13.11.2023 20.11.2023 | |
| Занятие 23 | <p>Веселая растяжка</p> <p>Практика: упражнения на развитие мышц спины, ног, подъема. Растяжка мышц ног для продольных и поперечных шпагатов. Работа над прессом.</p> | 1 | 15.11.2023 | |
| Занятие | Танцевальная азбука | 1 | 27.11.2023 | |

| | | | | |
|---------------------|---|-------------|--|--|
| 24,25 | <p>Практика: demie plie по I,II позиции. Battement tendu из I позиции в сторону, вперед, назад Releve по VI позиции, по I Battement tendu jete в сторону и вперед через «точку», назад ronde de jambe Por de bras I Grand battement jete на 90* в сторону, вперед, назад Grand plie по I, II Allegro-saute по I, II позиции на середине зала.</p> | 1 | 04.12.2023 | |
| Занятие 26,27,28 | <p>Постановка номеров. Постановка хореографического этюда для концерта «Посвящение в «СОЛНЫШКО»»</p> | 1 1 1 | 22.11.2023 29.11.2023 06.12.2023 | |
| Занятие 29,30 | <p>Танцевальная азбука. Веселая растяжка. Практика: demie plie по I,II позиции. Battement tendu из I позиции в сторону, вперед, назад Releve по VI позиции, по I Battement tendu jete в сторону и вперед через «точку», назад ronde de jambe Por de bras I Grand battement jete на 90* в сторону, вперед, назад Grand plie по I, II Allegro-saute по I, II позиции на середине зала. Практика: упражнения на развитие мышц спины, ног, подъема. Растяжка мышц ног для продольных и поперечных шпагатов. Работа над прессом.</p> | 1 1 | 11.12.2023 18.12.2023 | |
| Занятие 31,32 | <p>Репетиция. Оттачиваем новый поставленный танец.</p> | 1 1 | 13.12.2023 20.12.2023 | |
| Занятия 33 | <p>Репетиция. Генеральная репетиция всего концерта на сцене.</p> | 1 | 25.12.2023 | |
| Занятие 34 | <p>Концерт «Посвящение в «СОЛНЫШКО»»</p> | 1 | 27.12.2023 | |
| | <u>II- полугодие.</u> | | | |
| Занятие 35 | <p>Партерная гимнастика Работа над стопами, развитие выворотности и подвижности коленного тазобедренного сустава, развитие мышц бедра, развитие амплитуды шага, развитие гибкости, укрепление мышц спины и подвижности плечевого сустава, укрепление брюшного пресса.</p> | 1 | 10.01.2024 | |

| | | | | |
|------------------------------------|---|----------------|--|--|
| <p>Занятие 36 37,38,39</p> | <p>Танцевальная азбука. Практика: demie plie по I,II позиции. Battement tendu из I позиции в сторону, вперед, назад Releve по VI позиции, по I Battement tendu jete в сторону и вперед через «точку», назад ronde de jambe Por de bras I Grand battement jete на 90* в сторону, вперед, назад Grand plie по I, II Allegro-saute по I, II позиции на середине зала.</p> <p><i>Теория</i> : Понятия: баллон, высота прыжка. Правильность исполнения прыжков. <i>Практика</i>: Изучение и выполнение маленьких и больших прыжков на середине. Упражнение «Маленькие и большие мячики», прыжковая комбинация «поджатые ноги».</p> <p><i>Теория</i> : Правильность выполнения упражнений по диагонали. <i>Практика</i>: Основные ходы по диагонали, силовые прыжки в продвижении: Упражнения: «Телега», «Галоп», «Подскоки» и т.д.</p> | <p>2 2</p> | <p>15.01.2024 17.01.2024 22.01.2024 24.01.2024</p> | |
| <p>Занятие 40,41</p> | <p>Хореографические рисунки. Танцевальные шаги. <i>Теория</i>: Объяснение о движении спиной по линии танца, лицом, боком, в повороте. <i>Практика</i>: Выполнять танцевальные движения в зале: лицом и спиной по линии танца, лицом и спиной в центр. Движения вперед и назад, вправо-влево, в развороте . Повторяем все изученные рисунки.</p> | <p>1 1</p> | <p>29.01.2024 31.01.2024</p> | |
| <p>Занятие 42,43</p> | <p>Танцевальная азбука. Повтор изученного материала (урок36 и разучивание комбинаций к контрольному уроку.</p> | <p>2</p> | <p>05.02.2024 12.02.2024</p> | |
| <p>Занятие 44,45</p> | <p>Постановка номеров. Постановка хореографического номера для отчетного концерта хореографического ансамбля «Солнышко».</p> | <p>2</p> | <p>07.02.2024 14.02.2024</p> | |
| <p>Занятие 46,47</p> | <p>Танцевальная азбука. Повтор урока 42</p> | <p>2</p> | <p>19.02.2023 26.02.2024</p> | |
| <p>Занятие 48</p> | <p>Творческая мастерская. <i>Теория</i>: Что такое импровизация. <i>Практика</i>: Шаги в образе животных, музыкально-танцевальные картинки («В лесу», «В цирке», «Звери и птицы» и др.).</p> | <p>1</p> | <p>21.02.2024</p> | |
| <p>Занятие</p> | <p>Веселая растяжка.</p> | <p>1</p> | <p>28.02.2024</p> | |

| | | | | |
|------------|--|---|------------|--|
| 49 | Практика: упражнения на развитие мышц спины, ног, подъема. Растяжка мышц ног для продольных и поперечных шпагатов. Работа над прессом. | | | |
| Занятие 50 | Партерная гимнастика. Работа над стопами, развитие выворотности и подвижности коленного тазобедренного сустава, развитие мышц бедра, развитие амплитуды шага, развитие гибкости, укрепление мышц спины и подвижности плечевого сустава, укрепление брюшного пресса. | 1 | 04.03.24 | |
| Занятие 51 | Веселая растяжка. Практика: упражнения на развитие мышц спины, ног, подъема. Растяжка мышц ног для продольных и поперечных шпагатов. Работа над прессом. | 1 | 06.03.24 | |
| Занятие 52 | Танцевальная азбука. Повтор изученного материала (урок 46). Теория и практика. Подготовка к итоговому контрольному занятию. | 1 | 11.03.24 | |
| Занятие 53 | Репетиция. Подготовка к отчетным концертам, к итоговому занятию. | 1 | 13.03.2024 | |
| Занятие 54 | Партерная гимнастика. Упражнения на развитие гибкости позвоночника. <i>Теория :</i> Требования к выполнению упражнений. Положение бедер при выполнении упражнений. <i>Практика:</i> Упражнение в parterre: «Лодочка», «Маленькое кольцо», «Мостик» (из положения лежа), «Корзинка» (лежа на животе, захватить стопы руками и, подняв вверх, зафиксировать) «Большое кольцо» (назад на коленях), «Горка» (прогнувшись назад), упражнение «Кошечка» (выгибание и изгибы позвоночника (волны и изгибы); приседания с фиксацией прямой спины; «Мини арка» - прогибы в грудном отделе позвоночника, из положения сидя на пятках; «Колечко» - прогибы и изгибы позвоночника. | 1 | 18.03.24 | |
| Занятие 55 | Партерная гимнастика Упражнения на дыхание. <i>Теория :</i> «верхнее дыхание», «нижнее дыхание». <i>Практика :</i> Упражнения в парах на дыхание с подушкой на животе, с ладошкой на животе. Упражнения: «Погаси 10 свечей», «Носик и ротик поучим дышать» для тренировки | 1 | 20.03.24 | |

| | | | | |
|---------------------|--|-------------|----------------------------------|--|
| | верхнего и нижнего дыхания. Упражнение «Погудим» для тренировки верхнего дыхания. | | | |
| Занятие 56,57,58 | Творческая мастерская. Групповой поход в театр на просмотр балета. | 1 1 1 | 25.03.24 27.03.24 01.04.24 | |
| Занятия 59,60 | Танцевальная азбука. Практика: demi plie по I,II позиции. Battement tendu из I позиции в сторону, вперед, назад Releve по VI позиции, по I Battement tendu jete в сторону и вперед через «точку», назад ronde de jambe Por de bras I Grand battement jete на 90* в сторону, вперед, назад Grand plie по I, II Allegro-saute по I, II позиции на середине зала. | 2 | 03.04.2024 08.04.2024 | |
| Занятие 61 | Партерная гимнастика. <u>Теория</u> : Правильность выполнения упражнений на растяжку, гибкость и т.д. <u>Практика</u> : Упражнение «Мини-замок»: правая рука с помощью левой руки сильно заводится за голову и тянется вниз; упражнение «Замочек»: соединение кистей рук в «замок» за спиной по диагонали (правая рука - сверху, левая - снизу) и оттягивание рук на максимальное расстояние от спины; то же упражнение, но руки соединяются в «замок» обычным способом и, стоя в положении «складочка» (ноги находятся на ширине плеч), выполнить около 10 наклонов вниз, касаясь руками пола. Усиленная растяжка спины, мышц ног. | 1 | 10.04.2024 | |
| Занятие 62 | Репетиция. Генеральная репетиция отчетного концерта <u>Теория</u> : Просцениум (авансцена), планировка сцены. Первый план. Второй план Третий план и дальний план. Просмотр видео | 1 | 15.04.2024 | |
| Занятие 63 | Концертная деятельность. Годовой отчетный концерт хореографического ансамбля «Солнышко». | 1 | 17.04.2024 | |
| Занятие 64 | Репетиция. Генеральная репетиция хореографического номера для отчетного концерта ОДОД | 1 | 22.04.2024 | |
| Занятие 65 | Концертная деятельность. Годовой отчетный концерт ОДОД. | 1 | 24.04.2024 | |
| Занятие | Веселая растяжка. | 1 | 29.04.2024 | |

| | | | | |
|------------------|---|--------|--------------------------|--|
| 66 | <u>Подготовка к итоговому контрольному уроку.</u> | | | |
| Занятие 67 | Танцевальная азбука. Практика: demie plie по I,II позиции. Battement tendu из I позиции в сторону, вперед, назад Releve по VI позиции, по I Battement tendu jete в сторону и вперед через «точку», назад ronde de jambe Por de bras I Grand battement jete на 90* в сторону, вперед, назад Grand plie по I, II Allegro-saute по I, II позиции на середине зала. <u>Подготовка к итоговому контрольному уроку.</u> | 1 | 06.05.2024 | |
| Занятие 68 | Партерная гимнастика. <u>Подготовка к итоговому контрольному уроку.</u> | 1 | 08.05.2024 | |
| Занятие 69 | Веселая растяжка. <u>Подготовка к итоговому контрольному уроку.</u> | 1 | 13.05.2024 | |
| Занятие 70 | Танцевальная азбука. Практика: demie plie по I,II позиции. Battement tendu из I позиции в сторону, вперед, назад Releve по VI позиции, по I Battement tendu jete в сторону и вперед через «точку», назад ronde de jambe Por de bras I Grand battement jete на 90* в сторону, вперед, назад Grand plie по I, II Allegro-saute по I, II позиции на середине зала. <u>Подготовка к итоговому контрольному уроку.</u> | 1 | 15.05.2024 | |
| Занятие 71,72 | Контрольное итоговое занятие. Контрольное занятие в присутствии родителей, на котором подводится итог, приобретенным умениям и навыкам | 1 1 | 20.05.2024 22.05.2024 | |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 2 года обучения

к дополнительной общеразвивающей программе
**Хореографический ансамбль
«СОЛНЫШКО»**

Срок освоения 4 года
Возраст учащихся от 7 до 11 лет

Задачи:

Обучающие:

- научить детей управлять движениями рук, головы в разных направлениях и в различных темпах, соединяя с прыжками;
- разучивать новые более сложные движения, соединяя в комбинации;
- учить ориентироваться в танцевальном зале;
- увеличить движения партерного станка и классического экзерсиса.

Развивающие:

- продолжить развитие физических данных детей, их эмоциональности; • развивать творческую инициативу в игровых заданиях;
- развивать критичность и самокритичность.

Воспитательные:

- продолжить воспитание выносливости и вежливости, доброжелательного отношения к товарищам.

Планируемые результаты:

- **предметные:** знание базовой терминологии в области классического танца; знание специфики групповых репетиций; знание рисунка изучаемых танцев;

умение воспроизводить полностью рисунок изучаемых танцев; умение «держат точку» при повороте, фиксируя взгляд перед собой; умение правильно выполнять основные элементы детского танца: полька, галоп, подскоки; сформированные музыкально-ритмическая координация, мышечное чувство, осанка, стопа; музыкально-двигательная память; сформированные физические качества (сила, выносливость, гибкость) в соответствии с возрастной нормой.

- **метапредметные:** умение принимать учебную задачу в исполнительской деятельности; умение оценивать результаты своей работы по заданному алгоритму; умение задавать вопросы по существу исполнительской деятельности; умение контролировать свои действия в межличностном взаимодействии, в коллективной танцевальной и концертной деятельности;

умение оценивать результаты индивидуальной и групповой работы по заданному алгоритму.

- **личностные:** устойчивая мотивация к занятиям хореографией; развитые качества личности (уважительное отношение к членам детского коллектива, дисциплинированность, ответственность, дружелюбие); волевая саморегуляция в танцевальной деятельности; познавательный интерес к изучению хореографической культуры; способность к самоорганизации в учебной, репетиционной и концертной деятельности; развитые качества личности (уважительное отношение к членам детского коллектива, дисциплинированность, ответственность, дружелюбие);

Календарно-тематическое планирование 2 года обучения

| Раздел/ № занятия | Тема занятия, содержание | Кол-во часов | Планируемые даты | Фактические даты |
|----------------------|---|-----------------|--------------------------|---------------------|
| Занятие 1 | Вводное занятие <i>Теория:</i> Знакомство и организация занятий. Введение в образовательную программу. Понятие слова «Хореография». Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях. Форма для занятий. Техника безопасности и санитарно-гигиенические требования. Правила дорожного движения. | 1 | 01.09 | |
| Занятие 2 | Азбука музыкального движения. <i>Теория:</i> Понятия музыкально, красиво, эмоционально, выразительно, синхронно. <i>Практика:</i> Творческое задание, послушать музыку и хореографически воспроизвести характер музыки. | 1 | 04.09.2023 | |
| Занятие 3 | Хореографические рисунки. <i>Теория:</i> вспоминаем изученные ранее рисунки. <i>Практика:</i> воспроизвести рисунки: «линия», «колонна», движение в колонне, «Круг», двойные круги, «круги», «Змейка», «шахматный порядок», «звездочки», «клин», «расческа», полукруг. | 1 | 06.09.2023 | |
| Занятие 4,5 | Танцевальная азбука. Растяжка. <i>Теория:</i> Вспоминаем положение головы, корпуса, рук и ног. <i>Практика:</i> Разучивание поклон с руками. Вспоминаем позиции рук: подготовительная, I, II, III, alenge. Por de bras 1 на середине зала, с головой. Вспоминаем положение ног: I, II, III, VI. Разучиваем у станка положение ног: IV, V позиции. demie plie и grand plie по I, II позиции. Battement tendu из 1 позиции во все стороны Battement tendu jette по 1 позиции во все стороны с точкой Ronde de jamb releve по VI позиции, учим по 1 позиции Grand battement gete на 90* во все стороны Allegro-saute по I, II позиции. Растяжка в партере. Растягиваем подъем, подколенные мышцы, паховые мышцы, прямую мышцу бедра, заднюю мышцу и комплекс упражнений на большую поясничную мышцу для укрепления спины. | 1 1 | 11.09.2023 18.09.2023 | |
| Занятие | Танцевальная азбука | | | |

| | | | | |
|---------------|---|--------|--------------------------|--|
| 6,7 | <p><u>Теория:</u> Вспоминаем название и исполнение народных движений.</p> <p><u>Практика:</u> Положение рук в народном танце- за спиной, на поясе, в сторону, за жилетку, кулачки. Шаги: простой, переменный, переменный с притопом, «Ковырялочка» «Молоточки» «Гармошка» Притопы Учим: «моталочка», «веревочка», «припадание»</p> | 2 | 13.09.2023 20.09.2023 | |
| Занятие 8,9 | <p>Танцевальная азбука, растяжка. Por de bras 1 на середине зала, с головой. Разучиваем у станка положение ног:IV , V позиции. demie plie и grand plie по I,II позиции. Battement tendu из 1 позиции во все стороны Battement tendu jette по 1 позиции во все стороны с точкой Ronde de jamb releve по VI позиции , учим по 1 позиции Grand battement gete на 90* во все стороны Allegro-saute по I, II позиции. Растяжка в партере. Растягиваем подъем, подколенные мышцы, паховые мышцы, прямую мышцу бедра, заднюю мышцу и комплекс упражнений на большую поясничную мышцу для укрепления спины.</p> <p>Упражнения на растяжку Выполнять упражнения на развитие подвижности суставов: вращения в суставах (стопа, колено, бедро). Укрепление и развитие мышц ног: работа стопы (пятка, носок, плоская стопа).</p> | 1 1 | 25.09.2023 02.10.2023 | |
| Занятие 10,11 | <p>Партерная гимнастика Работа над стопами, развитие выворотности и подвижности коленного тазобедренного сустава, развитие мышц бедра, развитие амплитуды шага, развитие гибкости, укрепление мышц спины и подвижности плечевого сустава, укрепление брюшного пресса.</p> | 1 1 | 27.09.2023 04.10.2023 | |
| Занятие 12,13 | <p>Танцевальная азбука, растяжка. Por de bras 1 на середине зала, с головой. Разучиваем у станка положение ног:IV , V позиции. Начинаем учить комбинации у станка, за одну руку, вторая рука на поясе. Все упражнения с правой и левой ноги. Учим препрасьен у</p> | 1 1 | 09.10.2023 16.10.2023 | |

| | | | | |
|------------------|--|--------|--------------------------|--|
| | <p>станка. demie plie и grand plie по I,II позиции. Battement tendu из 1 позиции во все стороны Battement tendu jette по 1 позиции во все стороны с точкой Ronde de jamb releve по VI позиции , учим по 1 позиции Grand battement gete на 90* во все стороны Allegro-saute по I, II позиции. Растяжка в партере. Растягиваем подъем, подколенные мышцы, паховые мышцы, прямую мышцу бедра, заднюю мышцу и комплекс упражнений на большую поясничную мышцу для укрепления спины.</p> | | | |
| Занятие 14 | <p><u>Азбука музыкального движения</u> <i>Теория:</i> Разбираем музыкальный материал по характеру исполнения, по хореографическим направлениям, по стилистике, по ритму. <i>Практика:</i> __Исполнять движения в характере музыки .</p> | 1 | 11.10.2023 | |
| Занятие 15 | <p><u>Азбука музыкального движения</u> <i>Теория :</i> Обсуждение и введение в теоретический курс музыкальной грамоты. Общее представление о чувстве ритма. Слушание и анализ музыки, определение темпа и характера, понятие такт и за такт, определение танцевального жанра, музыкальная длительность. <i>Практика :</i> Работа над умением ориентироваться в пространстве: а) деление зала по точкам; б) умение держать линию, колонну; в) соблюдение интервалы, строить круг; г) соблюдение интервалов во время движения; д) определение своего места в зале.</p> | 1 | 18.10.2023 | |
| Занятие 16,17 | <p>Танцевальная азбука Por de bras 1 на середине зала, с головой.</p> <p>Начинаем учить комбинации у станка, за одну руку, вторая рука на поясе. Все упражнения с правой и левой ноги. Учим препрасьен у станка. demie plie и grand plie по I,II позиции. Battement tendu из 1 позиции во все стороны Battement tendu jette по 1 позиции во все стороны с точкой Ronde de jamb releve по VI позиции , учим по 1 позиции Grand battement gete на 90* во все стороны Allegro-saute по I, II позиции.</p> | 1 1 | 23.10.2023 25.10.2023 | |

| | | | | |
|---------------------|--|-------------|--|--|
| Занятие 18, 19 | Хореографические экскурсии. Посещение Особняка Матильды Кшесинской. | 2 | 30.10.2023 01.11.2023 | |
| Занятие 20 | Хореографические рисунки. <u>Теория:</u> рассказать какие хореографические рисунки бывают, как они изображаются и какое название носят. <u>Практика:</u> Нарисовать на листе и показать рисунки: «линия», «колонна», «Круг», «круги», «Змейка», «шахматный порядок». Новые рисунки: «Звездочка», «двойной круг», «Клин», «расческа», «Полукруг», колонное шествие. <u>Творческое задание:</u> разбить группу по 4 человека и составить хореографические рисунки под заданную музыку. | 1 | 08.11.2023 | |
| Занятие 21,22 | Танцевальная азбука <u>Теория:</u> Вспоминаем название и исполнение народных движений. <u>Практика:</u> Положение рук в народном танце- за спиной, на поясе, в сторону, за жилетку, кулачки. Шаги: простой, переменный, переменный с притопом, «Ковырялочка» «Молоточки» «Гармошка» Притопы «моталочка», «веревочка», «припадание» | 1 1 | 13.11.2023 20.11.2023 | |
| Занятие 23 | Растяжка Практика: упражнения на развитие мышц спины, ног, подъема. Растяжка мышц ног для продольных и поперечных шпагатов. Работа над прессом. | 1 | 15.11.2023 | |
| Занятие 24,25 | Танцевальная азбука Por de bras 1 на середине зала, с головой. demie plie и grand plie по I,II позиции. Battement tendu из 1 позиции во все стороны Battement tendu jette по 1 позиции во все стороны с точкой Ronde de jamb releve по VI позиции , учим по 1 позиции Grand battement gete на 90* во все стороны Учим SUR LE COU-DE-PIED (спереди, сзади и условное). Allegro-saute по I, II позиции. | 1 1 | 27.11.2023 04.12.2023 | |
| Занятие 26,27,28 | Постановка номеров. Постановка хореографического этюда для концерта «Посвящение в «СОЛНЫШКО»» | 1 1 1 | 22.11.2023 29.11.2023 06.12.2023 | |

| | | | | |
|---------------------------|---|--------|--|--|
| Занятие 29,30 | Танцевальная азбука. Por de bras 1 на середине зала, с головой. demie plie и grand plie по I,II позиции. Battement tendu из 1 позиции во все стороны Battement tendu jette по 1 позиции во все стороны с точкой Ronde de jamb releve по VI позиции , учим по 1 позиции Grand battement gete на 90* во все стороны Учим SUR LE COU-DE-PIED (спереди, сзади и условное). Allegro-saute по I, II позиции, учим по V | 1 1 | 11.12.2023 18.12.2023 | |
| Занятие 31.32 | Репетиция. Оттачиваем новый поставленный танец. | 1 1 | 13.12.2023 20.12.2023 | |
| Занятия 33 | Репетиция. Генеральная репетиция всего концерта на сцене. | 1 | 25.12.2023 | |
| Занятие 34 | Концерт «Посвящение в «СОЛНЫШКО»» | 1 | 27.12.2023 | |
| | <u>II- полугодие.</u> | | | |
| Занятие 35 | Партерная гимнастика Работа над стопами, развитие выворотности и подвижности коленного тазобедренного сустава, развитие мышц бедра, развитие амплитуды шага, развитие гибкости, укрепление мышц спины и подвижности плечевого сустава, укрепление брюшного пресса. | 1 | 10.01.2024 | |
| Занятие 36 37,38,39 | Танцевальная азбука. Por de bras 1 на середине зала, с головой. demie plie и grand plie по I,II, Vпозиции. Battement tendu из V позиции во все стороны Battement tendu jette по V позиции во все стороны с точкой Ronde de jamb releve по VI позиции , I II Grand battement gete на 90* во все стороны Учим SUR LE COU-DE-PIED (спереди, сзади и условное). Allegro-saute по I, II V позиции. <u>Теория: подготовка к вращениям, вспоминаем «точки» зала, учим понятие «точка», держать «точку».</u> <u>Практика:</u> начинаем с полуповорота с точкой, полный поворот с точкой, движение «Юла», поворот на 180* с точкой, после с руками, после поворот на 4 счета. Все на месте, лицом в зеркало, ноги по 6 позиции, руки по 2 позиции. | 2 2 | 15.01.2024 17.01.2024 22.01.2024 24.01.2024 | |
| Занятие 40,41 | Растяжка. Комплекс упражнений для укрепления мышц | 1 1 | 29.01.2024 31.01.2024 | |

| | | | | |
|------------------|--|---|--------------------------|--|
| | <p>спины. Следим, чтоб поясница не прогибалась, и не задерживалось дыхание. В положении сидя, следим за спиной, руки на пояс, во вторую позицию. «складочка» Деми ронд обеими ногами Гранд батман «часики» Удержание ног на 90* , следим за коленями и стопами. В положении лежа на животе, подъем корпуса, без помощи рук и ног. Задержка корпуса в положении «лодочка».</p> | | | |
| Занятие 42,43 | <p>Танцевальная азбука. Por de bras 1 на середине зала, с головой. demie plie и grand plie по I,II V позиции. Battement tendu из V позиции во все стороны Battement tendu jette по V позиции во все стороны с точкой Ronde de jamb releve Grand battement gete на 90* во все стороны Учим SUR LE COU-DE-PIED (спереди, сзади и условное). Allegro-saute по I, II V позиции. <u>Теория: подготовка к вращениям, вспоминаем «точки» зала, учим понятие «точка», держать «точку».</u> <u>Практика:</u> начинаем с полуповорота с точкой, полный поворот с точкой, движение «Юла», поворот на 180* с точкой, после с руками, после поворот на 4 счета. Все на месте, лицом в зеркало, ноги по 6 позиции, руки по 2 позиции.</p> | 2 | 05.02.2024 12.02.2024 | |
| Занятие 44,45 | <p>Постановка номеров. Постановка хореографического номера для отчетного концерта хореографического ансамбля «Солнышко».</p> | 2 | 07.02.2024 14.02.2024 | |
| Занятие 46,47 | <p>Танцевальная азбука. Повтор урока 42</p> | 2 | 19.02.2023 26.02.2024 | |
| Занятие 48 | <p>Растяжка. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины. Следим, чтоб поясница не прогибалась, и не задерживалось дыхание. В положении сидя, следим за спиной, руки на пояс, во вторую позицию. «складочка» Деми ронд обеими ногами Гранд батман «часики»</p> | 1 | 21.02.2024 | |

| | | | | |
|------------|--|---|------------|--|
| | <p>Удержание ног на 90* , следим за коленями и стопами.</p> <p>В положении лежа на животе, подъем корпуса, без помощи рук и ног. Задержка корпуса в положении «лодочка».</p> | | | |
| Занятие 49 | <p>Растяжка.</p> <p>Практика: упражнения на развитие мышц спины, ног, подъема. Растяжка мышц ног для продольных и поперечных шпагатов. Работа над прессом.</p> | 1 | 28.02.2024 | |
| Занятие 50 | <p>Партерная гимнастика.</p> <p>Работа над стопами, развитие выворотности и подвижности коленного тазобедренного сустава, развитие мышц бедра, развитие амплитуды шага, развитие гибкости, укрепление мышц спины и подвижности плечевого сустава, укрепление брюшного пресса.</p> | 1 | 04.03.24 | |
| Занятие 51 | <p>Растяжка.</p> <p>Практика: упражнения на развитие мышц спины, ног, подъема. Растяжка мышц ног для продольных и поперечных шпагатов. Работа над прессом.</p> | 1 | 06.03.24 | |
| Занятие 52 | <p>Танцевальная азбука.</p> <p>Повтор изученного материала (урок 46). Учим: battement frappe- исполняем в сторону, вперед и назад, в начале изучаем носком в пол и с 1 позиции. Allegro-saute по I, II V позиции. Учим: changement de pieds прыжок из 5 в 5 позицию, со сменой ног Учим: echarpe прыжок с раскрытием ног во 2 Теория и практика. Подготовка к итоговому контрольному занятию.</p> | 1 | 11.03.24 | |
| Занятие 53 | <p>Репетиция.</p> <p>Подготовка к отчетным концертам, к итоговому занятию.</p> | 1 | 13.03.2024 | |
| Занятие 54 | <p>Партерная гимнастика.</p> <p>Упражнения на развитие гибкости позвоночника.</p> <p><i>Теория :</i> Требования к выполнению упражнений. Положение бедер при выполнении упражнений.</p> <p><i>Практика:</i> Упражнение в parterre: «Лодочка», «Маленькое кольцо», «Мостик» (из положения лежа), «Корзинка» (лежа на животе, захватить стопы руками и, подняв вверх, зафиксировать) «Большое кольцо» (назад на коленях), «Горка» (прогнувшись назад), упражнение «Кошечка»</p> | 1 | 18.03.24 | |

| | | | | |
|---------------------|---|-------------|----------------------------------|--|
| | (выгибание и изгибы позвоночника (волны и изгибы); приседания с фиксацией прямой спины; «Мини арка» - прогибы в грудном отделе позвоночника, из положения сидя на пятках; «Колечко» - прогибы и изгибы позвоночника. | | | |
| Занятие 55 | Партерная гимнастика Упражнения на дыхание. <u>Теория</u> : «верхнее дыхание», «нижнее дыхание». <u>Практика</u> : Упражнения в парах на дыхание с подушкой на животе, с ладонкой на животе. Упражнения: «Погаси 10 свечей», «Носик и ротик поучим дышать» для тренировки верхнего и нижнего дыхания. Упражнение «Погудим» для тренировки верхнего дыхания. | 1 | 20.03.24 | |
| Занятие 56,57,58 | Творческая мастерская. Групповой поход в театр на просмотр балета. | 1 1 1 | 25.03.24 27.03.24 01.04.24 | |
| Занятия 59,60 | Танцевальная азбука. Por de bras 1 на середине зала, с головой. demie plie и grand plie по I,II V позиции. Battement tendu из V позиции во все стороны Battement tendu jette по V позиции во все стороны с точкой Ronde de jamb en dehors en dedans releve по I II V позиции Grand battement gete на 90* во все стороны Повтор: SUR LE COU-DE-PIED (спереди, сзади и условное). Учим: battement frappe- исполняем в сторону, вперед и назад, в начале изучаем носком в пол и с 1 позиции. Allegro-saute по I, II V позиции. Учим: changement de pieds прыжок из 5 в 5 позицию, со сменой ног Учим: echarpe прыжок с раскрытием ног во 2 позицию и собиранием из 2 позиции в пятую <u>Теория</u> : подготовка к вращениям, вспоминаем «точки» зала, учим понятие «точка», держать «точку». <u>Практика</u> : начинаем с полуповорота с точкой, полный поворот с точкой, движение «Юла», поворот на 180* с точкой, после с руками, после поворот на 4 счета. Все на месте, лицом в зеркало, ноги по 6 позиции, руки по 2 позиции | 2 | 03.04.2024 08.04.2024 | |
| Занятие 61 | Партерная гимнастика. <u>Теория</u> : Правильность выполнения упражнений на растяжку, гибкость и т.д. <u>Практика</u> : Упражнение «Мини-замок»: правая рука с помощью левой руки сильно заводится | 1 | 10.04.2024 | |

| | | | | |
|---------------|---|---|--------------------------|--|
| | за голову и тянется вниз; упражнение «Замочек»: соединение кистей рук в «замок» за спиной по диагонали (правая рука - сверху, левая - снизу) и оттягивание рук на максимальное расстояние от спины; то же упражнение, но руки соединяются в «замок» обычным способом и, стоя в положении «складочка» (ноги находятся на ширине плеч), выполнить около 10 наклонов вниз, касаясь руками пола. Усиленная растяжка спины, мышц ног. | | | |
| Занятие 62 | Репетиция. Генеральная репетиция отчетного концерта | 1 | 15.04.2024 | |
| Занятие 63 | Концертная деятельность. Годовой отчетный концерт хореографического ансамбля «Солнышко». | 1 | 17.04.2024 | |
| Занятие 64 | Репетиция. Генеральная репетиция хореографического номера для отчетного концерта ОДОД | 1 | 22.04.2024 | |
| Занятие 65 | Концертная деятельность. Годовой отчетный концерт ОДОД. | 1 | 24.04.2024 | |
| Занятие 66,67 | Танцевальная азбука. Поклон Por de bras 1 на середине зала, с головой. demie plie и grand plie по I,II V позиции. Battement tendu из V позиции во все стороны Battement tendu jette по V позиции во все стороны Ronde de jamb en dehors en dedans releve по I II V позиции Grand battement gete на 90* во все стороны Повтор: SUR LE COU-DE-PIED (спереди, сзади и условное). Учим: battement frappe- исполняем в сторону, вперед и назад, в начале изучаем носком в пол и с 1 позиции. Allegro-saute по I, II V позиции. Учим: changement de pieds прыжок из 5 в 5 позицию, со сменой ног Учим: echarpe прыжок с раскрытием ног во 2 позицию и собиранием из 2 позиции в пятую <u>Подготовка к итоговому контрольному уроку.</u> | 2 | 29.04.2024 06.05.2024 | |
| Занятие 68 | Партерная гимнастика. <u>Подготовка к итоговому контрольному уроку.</u> | 1 | 08.05.2024 | |
| Занятие 69,70 | Танцевальная азбука. Поклон Por de bras 1 на середине зала, с головой. demie plie и grand plie по I,II V позиции. Battement tendu из V позиции во все стороны | 2 | 13.05.2024 15.05.2024 | |

| | | | | |
|--------------------------|--|----------------|----------------------------------|--|
| | <p>Battement tendu jette по V позиции во все стороны Ronde de jamb en dehors en dedans releve по I II V позиции Grand battement gete на 90* во все стороны Повтор: SUR LE COU-DE-PIED (спереди, сзади и условное). battement frappe- из 5 позиции во все стороны Allegro-saute по I, II V позиции. changement de pieds прыжок из 5 в 5 позицию, со сменой ног echarpe прыжок с раскрыванием ног во 2 позицию и собиранием из 2 позиции в пятую</p> <p><u>Подготовка к итоговому контрольному уроку.</u></p> | | | |
| <p>Занятие 71,72</p> | <p>Контрольное итоговое занятие. Контрольное занятие в присутствии родителей, на котором подводится итог, приобретенным умениям и навыкам</p> | <p>1 1</p> | <p>20.05.2024 22.05.2024</p> | |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

3 года обучения

к дополнительной общеразвивающей программе

Хореографический ансамбль «СОЛНЫШКО»

Срок освоения 4 года

Возраст учащихся от 7 до 11 лет

Задачи

Обучающие задачи:

- создавать танцевальные произведения с выходом на сцену;
- повторять знания, полученные в предыдущих группах.

Развивающие задачи:

- научить детей правильно держаться на сцене, ориентироваться в ее пространстве;
- научить держать рисунок танца, равняться с партнерами по танцам;
- научить обращаться с реквизитом.

Воспитательные задачи:

- воспитывать чувство ответственности каждого ребенка за успех общего дела;
- воспитывать бережное отношение к сценическому костюму и реквизиту;
- воспитывать организованность во время репетиций и концертных выступлений.

Планируемые результаты

- **предметные:** умение работать в паре с партнером, в группе, коллективе; умение солировать в танце; знание и качественное исполнение изученных танцевальных композиций; знание правил исполнения движений классического танца; владение исполнительским аппаратом (телом) в рамках требований программы; умение музыкально и выразительно исполнять движения и танцевальные композиции; умение передавать характер танца, создавать образ и распределять сценическое пространство; знание правил исполнения основных движений на середине зала и элементов классического танца.

- **метапредметные:** дифференцированное оценивание результатов своей работы по заданным параметрам; умение задавать вопросы по существу; умение вносить коррективы в свои действия на основе их оценки и с учетом сделанных ошибок под руководством педагога; умение использовать речь для регуляции своих действий; умение формулировать собственное мнение о результатах работы; умение взаимодействовать в танцевальной деятельности с партнером, в группе, коллективе; умение анализировать характер, рисунок, схему, сюжет танца по заданному алгоритму.

- **личностные:** мотивация достижений в исполнительской деятельности; дифференцированное оценивание своих способностей, результатов деятельности с помощью педагога; понимание причин успешности (не успешности) собственной творческой деятельности; личностный смысл в освоении хореографических умений.

Календарно-тематическое планирование 3 года обучения

| Раздел/ № занятия | Тема занятия, содержание | Кол- во часов | Планируемые даты | Дистанционное |
|------------------------------|---|------------------------------|-----------------------------|----------------------|
| Занятие 1 | Тема: Инструктаж по технике безопасности. Теория : Ознакомление с правилами коллектива. Инструктаж по технике безопасности и по правилам поведения на занятиях в танцевальном зале, а также инструктаж по охране труда, ПДД, ППБ. Просмотр видео отчетного концерта, разбираем ошибки и разбираем новый учебный материал на год. | 2 | 01.09 | |
| Занятие 2, 3 | Партнерная гимнастика. Тема: Упражнения на дыхание. | 4 | 05.09.2023 08.09.2023 | |

| | | | | |
|---------------|--|---|--|--|
| | <p><u>Теория</u> : Правильное дыхание. Его организация.</p> <p><u>Практика</u>: Упражнения на расслабление (relax) в parterre. Упражнения дыхательной гимнастики. Упражнение «Цветок лотоса» на расслабление (relax) в parterre.</p> <p><u>Тема</u>: Упражнения на формирования усиленной растяжки.</p> <p><u>Теория</u>: Понятия: «йога», «детская йога», «стретчинг».</p> <p>Правила выполнения упражнений на растягивание мышц.</p> <p><u>Практика</u>: Выполнение растяжек в партере: йога-растяжка (элементы детской йоги), упражнения стретчинг - характера, направленные на развитие усиленной растяжки. Растяжка «Перевертыш» у стенки по I позиции выворотню. Упражнение «Страус на подъемах» (выполняется в parterre, с подниманием ноги вверх, на растяжку мышц задней поверхности бедра). Упражнение «Собака мордой вверх на подъемах», «Собака мордой вниз на подъемах» . Упражнение «Столик». Упражнения для улучшения подвижности суставов позвоночника.</p> | | | |
| Занятие 4,5,6 | <p>Азбука классического танца.</p> <p>Разучиваем поклон.</p> <p>Разучиваем IV ПОЗИЦИЮ , постепенно вводим ее в движения у станка.</p> <p>Por de bras 1 на середине зала, с головой. demie plie и grand plie по I,II V позиции.</p> <p>Battement tendu из V позиции во все стороны</p> <p>Battement tendu jette по V позиции во все стороны</p> <p>Ronde de jamb en dehors en dedans releve по I II V позиции</p> <p>Повтор: SUR LE COU-DE-PIED (спереди, сзади и условное).</p> <p>battement frappe- из 5 позиции во все стороны</p> <p>Grand battement gete на 90* во все стороны</p> <p>Allegro-saute по I, II V позиции.</p> <p>changement de pieds прыжок из 5 в 5 позицию, со сменой ног</p> <p>echarpe прыжок с раскрыванием ног во 2</p> | 6 | 12.09.2023 19.09.2023 26.09.2023 | |

| | | | | |
|---------------------|--|------------------|--|--|
| | позицию и собиранием из 2 позиции в пятую Повтор изученного материала. | | | |
| Занятие 7 | <p>Импровизация. Развитие внимания, чувства партнера, чувства пространства, памяти, воображения эмоциональной памяти. <u>Теория</u> :Понятие «Одушевление предметов». Художественная выразительность. <u>Практика</u> : Упражнения на работу в пространстве. Упражнение на групповое взаимодействие «Стоп кадр». Упражнение на развитие сценического внимания (движения руками, хлопки, перемещения из стороны в сторону, вперед и назад и т.п.). Упражнение на развитие творческой свободы (все пространство вокруг - это большой холст. Упражнения на включение различных уровней пространства: лежа на полу, сидя на коленях, сидя на корточках, поднимаясь на полупальцы и т.д.</p> | 2 | 15.09.2023 | |
| Занятие 8 | <p>Азбука народного танца. Танцевальная культура народов <u>Теория:</u> Знакомство с танцевальными культурами разных народов, с их обычаями, обрядами, костюмами, предметами быта. Видео-просмотр «Гос. анс. Игоря Моисеева» <u>Практика:</u> Вспоминаем шаги- простые, переменные, с притопами. Движения: ковырялочка, молоточки, гармошка, притопы, моталочка, веревочка, припадание. Исполняем перестроение в рисунки: линия, колонна, движение в колонне, два круга, двойной круг, большой круг, звездочка, змейка, полукруг, клин, две колоны и расческа.</p> | 2 | 22.09.2023 | |
| Занятие 9 | <p>Репетиция. Вспоминаем изученные хореографические номера.</p> | 2 | 29.09.2023 | |
| Занятие 10,11,12,13 | <p>Азбука классического танца. Поклон Por de bras 1 на середине зала, с головой. releve по I II V позиции demie plie и grand plie по I,II V позиции.</p> | 2 2 2 2 | 03.10.23 10.10.2023 17.10.2023 24.10.2023 | |

| | | | | |
|----------------|---|--------|--------------------------|--|
| | <p>Battement tendu из V позиции во все стороны</p> <p>Battement tendu jette по V позиции во все стороны</p> <p>Ronde de jamb en dehors en dedans</p> <p>Повтор: SUR LE COU-DE-PIED (спереди, сзади и условное).</p> <p>battement frappe- из V позиции во все стороны</p> <p>Учим :Battement fondu в пол вперед, в сторону, назад.</p> <p>Учим: Releve lent поднимания ноги, медленно на 45* из I позиции</p> <p>Grand battement gete на 90* во все стороны</p> <p>Allegro-saute по I, II V позиции.</p> <p>changement de pieds прыжок из 5 в 5 позицию, со сменой ног</p> <p>echarpe прыжок с раскрыванием ног во 2 позицию и собиранием из 2 позиции в пятую</p> | | | |
| Занятие 14 | <p>Азбука народного танца.</p> <p>Этюды и комбинации, развивающие навыки парного и ансамблевого танца</p> <p><u>Практика:</u> Совершенствование ранее изученных элементов народного танца («Веревочка», «Моталочка», «Гармошка», «Сценический бег», «Повороты»);</p> <p>Дробные ходы – а) с двойным ударом стопы;</p> <p> б) с ударом каблука и полупальцев;</p> <p> в) с поскоком;</p> <p> г) с продвижением вперед и в сторону</p> | 2 | 06.10.2023 | |
| Занятие 15 | <p>Репетиции.</p> <p>Соединение движений в танцевальные композиции.</p> <p><u>Практика (4ч):</u> Изучение рисунка постановки. Выстраивание танцевальных композиций, построенных на изученных танцевальных движениях, в законченную форму-танец.</p> | 2 | 13.10.2023 | |
| Занятие 16,17. | <p>Импровизация.</p> <p><u>Теория:</u> Повторение понятий «импровизация» и «актерское мастерство».</p> <p><u>Практика</u> : Отработка умений выразить</p> | 2 2 | 20.10.2023 27.10.2023 | |

| | | | | |
|----------------------|--|-------------|--|--|
| | <p>в импровизации свое образное представление в движениях, связанных с образом зверей, птиц, людей разных профессий (например: кузнец, вышивальщица, водитель, художник), явлений природы и неодушевленных предметов.</p> <p>Задание: выбрать музыку и поставить маленькую хореографическую миниатюру на заданную тему.</p> | | | |
| Занятия 18,19,20. | <p>Хореографическая экскурсия. Поход на балет в «Мариинский театр».</p> | 2 2 2 | 31.10.2023 03.11.2023 07.11.2023 | |
| Занятие 19 | <p>Растяжка. <u>Тема:</u> Упражнения на дыхание. <u>Практика</u> : Повторение и закрепление пройденного материала 1-го, 2-го и 3-го годов обучения. <u>Тема:</u> Упражнения на развитие гибкости и пластичности. <u>Практика</u> Повторение и закрепление пройденного материала 1-го, 2-го и 3-го годов обучения.</p> | 2 | 10.11.2023 | |
| Занятие 20,21,22 | <p>Азбука классического танца. <u>Теория</u> : Объяснение правильности исполнения упражнений. Понятие «croisee», «efface», «ecarte». <u>Практика</u> : Battements tendus с demi-plie в V позиции в сторону, вперед, назад, а также с roue le pied в сторону (с опусканием пятки во II позиции). Повтор всех изученных упражнений.</p> | 2 2 2 | 14.11.23 21.11.23 28.11.23 | |
| Занятие 23,24,25 | <p>Азбука народного танца. «Русский плясовой танец» <u>Теория:</u> Знакомство с названиями и правила исполнения русского плясового танца. Практика: Проучивание ходов, движений и притопов. Хода : ход с соскоком; ход боковой «елочка»; -ход боковой «гармошка»; ход с каблука. Движения: ковырялочка; вращения на месте по 6 позиции ног. Притопы: простой топ (одной ногой); -двойной притоп; тройной притоп.</p> | 2 2 2 | 17.11.23 24.11.23 01.11.23 | |
| Занятия 26,27,28, | <p>Репетиционно-постановочная работа Постановка и репетиция номера на концерт «Посвящение в «Солнышко»».</p> | 2 2 2 | 05.12.23 12.12.23 19.12.23 | |
| Занятие 29 | <p>Азбука классического танца.</p> | 2 | 08.12.23 | |

| | | | | |
|------------|---|---|------------|--|
| | Повтор урока №20. | | | |
| Занятие 30 | <p>Импровизация. <u>Тема:</u> Развитие внимания, чувства партнера, чувства пространства, памяти, воображения эмоциональной памяти <u>Теория:</u> Понятие «пространство». <u>Практика:</u> Все упражнения взаимопроникают друг в друга и весьма вариативны. Упражнения на развитие внимания: "Поймать хлопок", "ловим бабочку", "Следим за мухой", упражнения с мячиками, упражнения со стульями, упражнения с завязанными глазами и д.р.; Упражнения на развитие чувства партнёра: "Зеркало".</p> | 2 | 15.12.23 | |
| Занятия 31 | <p>Партерная гимнастика. Нагрузка на мышцы спины. Силовые упражнения на мышцы ног, разработка подъема стоп, нагрузка на мышцы рук. Силовые упражнения выполняться в партере , для разгрузки позвоночника.</p> | 2 | 22.12.23 | |
| Занятие 33 | <p>Концертная деятельность. Концерт «Посвящение в «Солнышко»»</p> | 2 | 27.12.23 | |
| Занятие 34 | <p>Азбука классического танца. Повтор изученного материала. Поклон Por de bras 1 на середине зала, с головой. Croisee effase ecarte releve по I II V позиции demie plie и grand plie по I,II V позиции. Battement tendu из V позиции во все стороны с pour le pied Battement tendu jette по V позиции во все стороны Ronde de jamb en dehors en dedans Повтор: SUR LE COU-DE-PIED (спереди, сзади и условное). battement frappe- из V позиции во все стороны Учим :Battement fondu в пол вперед, в сторону, назад. Учим: Releve lent поднимания ноги, медленно на 45* из I позиции Grand battement gete на 90* во все стороны Allegro-saute по I, II V позиции. changement de pieds прыжок из 5 в 5 позицию, со сменой ног echarpe прыжок с раскрытием ног во 2 позицию и собиранием из 2 позиции в</p> | 2 | 09.01.2024 | |

| | | | | |
|------------|---|---|------------|--|
| | пятую | | | |
| Занятие 35 | Азбука народного танца. Разучивание комбинация с элементами народного танца на середине зала, с дробями и крутками. | 2 | 12.01.2024 | |
| Занятие 36 | Растяжка Развитие гибкости и пластичности <i>Тема:</i> Упражнения на формирования усиленной растяжки. <i>Теория:</i> Понятия: «йога», «детская йога», «стретчинг». Правила выполнения упражнений на растягивание мышц. <i>Практика</i> : Выполнение растяжек в партере: йога-растяжка (элементы детской йоги), упражнения стретчинг - характера, направленные на развитие усиленной растяжки. Растяжка «Перевертыш» у стенки по I позиции выворотню. Упражнение «Страус на подъемах» (выполняется в партере, с подниманием ноги вверх, на растяжку мышц задней поверхности бедра). Упражнение «Собака мордой вверх на подъемах», «Собака мордой вниз на подъемах» (Приложение 3). Упражнение «Столик». Упражнения для улучшения подвижности суставов позвоночника. | 2 | 16.01.2024 | |
| Занятие 37 | Азбука народного танца. «Русский танец» <i>Теория:</i> Жанры русского танца. Пляски различных областей России. <i>Практика:</i> «Веребочки»: с двойным ударом полупальцами; с притопом. Комбинации на пройденном материале | 2 | 19.01.2024 | |
| Занятие 38 | Азбука народного танца. <i>Тема:</i> «Русский танец», продолжение работы <i>Теория:</i> Жанры русского танца Разнообразие кадрили в различных местностях и областях России. <i>Практика:</i> «Ключи»: сложный; с переступанием; в повороте. Вращения на беге. | 2 | 23.01.24 | |
| Занятие 39 | Репетиция. Повтор и репетиция поставленных | 2 | 26.01.24 | |

| | | | | |
|------------------------|--|------------------|--|--|
| | номеров. Акцент на актерское мастерство, эмоции и выразительность исполнения. | | | |
| Занятие 40 | <p>Азбука классического танца. <u>Тема:</u> Demi plie на середине зала. <u>Теория:</u> Объяснение правильности исполнения упражнений. Понятие «croisee», «efface», «ecarte». <u>Практика:</u> Demi plie по I, II, V позиции en face. <u>Тема:</u> Battement tendu на середине зала. <u>Теория:</u> Методика исполнения элементов в классическом танце.</p> | 2 | 30.01.24 | |
| Занятие 41 | <p>Импровизация. Раскрепощаем тело, хореографическая миниатюра с акцентом на эмоциональную сторону, артистизм, эмоции. Выразительно исполнение сюжетного заданного характера.</p> | 2 | 02.02.24 | |
| Занятие 42, 43, 44, 45 | <p>Азбука классического танца. Повтор изученного материала. Поклон Por de bras 1 на середине зала, с головой. Croisee efface ecarte Станок, разучиваем комбинации для контрольного урока. releve по I II V позиции demie plie и grand plie по I, II V позиции. Battement tendu из V позиции во все стороны с pour le pied Battement tendu jette по V позиции во все стороны, pike в сочетании Ronde de jamb en dehors en dedans Повтор: SUR LE COU-DE-PIED (спереди, сзади и условное). battement frappe- из V позиции во все стороны Учим :Battement fondu вперед, в сторону, назад. Учим: Releve lent поднимания ноги, медленно на 45* из V позиции Grand battement gete на 90* во все стороны Середина зала: Demi plie Bat tendu В позах croisee efface ecarte Allegro-saute по I, II V позиции. changement de pieds прыжок из 5 в 5</p> | 2 2 2 2 | 06.02.24 13.02.24 20.02.24 27.02.24 | |

| | | | | |
|------------------|---|--------|----------------------|--|
| | позицию, со сменой ног echarre прыжок с раскрытием ног во 2 позицию и собиранием из 2 позиции в пятую | | | |
| Занятие 46 | Партерная гимнастика Урок классического танца в партере. Нагрузка на мышцы спины, ног, подъема и пластика рук. | 2 | 09.02.24 | |
| Занятие 47 | Растяжка. Разучиваем растяжку у станка. | 2 | 16.02.24 | |
| Занятие 48 | Партерная гимнастика Урок классического танца в партере. Нагрузка на мышцы спины, ног, подъема и пластика рук. | 2 | 22.02.24 | |
| Занятие 49 | Растяжка. Разучиваем растяжку у станка. | 2 | 01.03.2024 | |
| Занятие 50,51 | Азбука классического танца. Повтор изученного материала. Поклон Por de bras 1 на середине зала, с головой. Croisee effase ecarte Станок, разучиваем комбинации для контрольного урока. releve по I II V позиции demie plie и grand plie по I,II V позиции. Battement tendu из V позиции во все стороны с pour le pied Battement tendu jette по V позиции во все стороны , pike в сочетании Ronde de jamb en dehors en dedans Повтор: SUR LE COU-DE-PIED (спереди, сзади и условное). battement frappe- из V позиции во все стороны Учим :Battement fondu вперед, в сторону, назад. Учим: Releve lent поднимания ноги, медленно на 45* из V позиции Grand battement gete на 90* во все стороны Середина зала: Demi plie Bat tendu В позах croisee efface ecarte Allegro- saute по I, II V позиции. changement de pieds прыжок из 5 в 5 позицию, со сменой ног echarre прыжок с раскрытием ног во 2 позицию и собиранием из 2 позиции в | 2 2 | 07.03.24 15.03.34 | |

| | | | | |
|---------------------|---|----------------------------|---|--|
| | <p>пятую</p> <p>Диагональ: первые «шаги» к поворотам TOURS CHAINES</p> | | | |
| Занятие 52,53,54 | <p>Постановка номеров. Постановка хореографических номеров для отчетного годового концерта.</p> | <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> | <p>05.03.24</p> <p>12.03.24</p> <p>19.03.24</p> | |
| Занятие 55 | <p>Хореографические экскурсии. Совместный выезд на инновационную площадку «Новая Голландия». Совместная репетиция на свежем воздухе, прогон номеров перед отчетным концертом на открытой сцене.</p> | <p>2</p> | <p>22.03.24</p> | |
| Занятие 56,57 | <p>Партерная гимнастика. Упражнения на развитие мышц спины, ног и рук. Закачиваем спиной корсет.</p> | <p>2</p> <p>2</p> | <p>26.03.34</p> <p>29.03.24</p> | |
| Занятие 58 | <p>Репетиция. Генеральная репетиция перед отчетным концертом «Солнышко»</p> | <p>2</p> | <p>05.04.24</p> | |
| Занятие 59 | <p>Концертная деятельность. Отчетный концерт «Солнышко» Отчетный концерт ОДОД</p> | <p>2</p> | <p>12.04.24</p> | |
| Занятие60,61 | <p>Азбука классического танца. Повтор изученного материала. Поклон Por de bras 1 на середине зала, с головой. Croisee effase ecarte Станок, разучиваем комбинации для контрольного урока. releve по I II Vпозиции demie plie и grand plie по I,II V позиции. Battement tendu из V позиции во все стороны с pour le pied Battement tendu jette по V позиции во все стороны , pike в сочетании Ronde de jamb en dehors en dedans Повтор: SUR LE COU-DE-PIED (спереди, сзади и условное). battement frappe- из V позиции во все стороны Учим :Battement fondu вперед, в сторону, назад. Учим: Releve lent поднимания ноги, медленно на 45* из V позиции Grand battement gete на 90* во все стороны Середина зала: Demi plie Bat tendu</p> | <p>2</p> <p>2</p> | <p>17.04.24</p> <p>24.04.24</p> | |

| | | | | |
|------------------------|---|---|------------|--|
| | В позах croisee efface ecarte Allegro- saute по I, II V позиции. changement de pieds прыжок из 5 в 5 позицию, со сменой ног echarpe прыжок с раскрыванием ног во 2 позицию и собиранием из 2 позиции в пятую диагональ: TOURS CHAINES | | | |
| Занятие 62,63,64,65 | Репетиции. Репетиции перед концертом к 9 мая. | 2 | 02.04.24 | |
| | | 2 | 09.04.24 | |
| | | 2 | 16.04.24 | |
| | | 2 | 23.04.24 | |
| Занятие 66 | Концертная деятельность. Концерт посвященный «Дню Победы». | 2 | 30.04.2024 | |
| Занятие 67 | Концертная деятельность. Концерт посвященный «Дню Победы». Выездной. | 2 | 03.05.2024 | |
| Занятие 68 | Азбука классического танца. Подготовка к контрольному уроку. | 2 | 07.05.24 | |
| Занятие 69 | Азбука народного танца. Подготовка к контрольному уроку. | 2 | 14.05.2024 | |
| Занятие 70 | Репетиция. Повтор хореографических номеров перед контрольным уроком. | 2 | 17.05.2024 | |
| Занятие 71,72 | Контрольные и итоговые занятия. Контроль: азбуки классического и народного танца, проверка знания хореографических номеров. Теория. | 2 | 21.05.2024 | |
| | | 2 | 24.05.2025 | |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

4 года обучения

к дополнительной общеразвивающей программе

Хореографический ансамбль

«СОЛНЫШКО»

Срок освоения 4 года

Возраст учащихся от 7 до 11 лет

Задачи:

Образовательные:

Расширение знаний в области современного хореографического искусства

Выражение собственных ощущений, используя язык хореографии.

Умение понимать язык движений и их красоту.

Воспитательные:

Содействия гармоничному развитию творческой личности ребенка.

Развитие чувства ритма.

Совершенствования нравственно- эстетических, духовных, физических потребностей.

Развивающих:

Развитие гибкости, координации движений.

Развитие психофизических особенностей, способствующих успешной самореализации.

Планируемые результаты

- предметные: умение работать в паре с партнером, в группе, коллективе; умение солировать в танце; знание и качественное исполнение изученных танцевальных композиций; знание правил исполнения движений классического танца; владение исполнительским аппаратом (телом) в рамках требований программы; умение музыкально и выразительно исполнять движения и танцевальные композиции; умение передавать характер танца, создавать образ и распределять сценическое пространство; знание правил исполнения основных движений на середине зала и элементов классического танца.

- метапредметные: дифференцированное оценивание результатов своей работы по заданным параметрам; умение задавать вопросы по существу; умение вносить коррективы в свои действия на основе их оценки и с учетом сделанных ошибок под руководством педагога; умение использовать речь для регуляции своих действий; умение формулировать собственное мнение о результатах работы; умение взаимодействовать в танцевальной деятельности с партнером, в группе, коллективе; умение анализировать характер, рисунок, схему, сюжет танца по заданному алгоритму.

- личностные: мотивация достижений в исполнительской деятельности; дифференцированное оценивание своих способностей, результатов деятельности с помощью педагога; понимание причин успешности (не успешности) собственной творческой деятельности; личностный смысл в освоении хореографических умений.

Календарно-тематическое планирование 4 года обучения

| Раздел/ № занятия | Тема занятия, содержание | Кол- во часов | Планируемые даты | Дистанционное |
|----------------------|---|---------------------|-----------------------|---------------|
| Занятие 1,2 | Концертная деятельность. Концерт посвященный «День Знаний» Вводный урок. <i>Тема:</i> Инструктаж по технике безопасности. <i>Теория :</i> Ознакомление с правилами коллектива. Инструктаж по технике безопасности и по правилам поведения на занятиях в танцевальном зале, а также инструктаж по охране труда, ПДД, ППБ. | 2 2 | 01.09.23 01.09.23. | |

| | | | | |
|---------------------|---|---|----------|--|
| | Просмотр видео отчетного концерта, разбираем ошибки и разбираем новый учебный материал на год. | | | |
| Занятие 3,4,5,6 | Азбука классического танца Por de bras 1 на середине зала, с головой. releve по I II V позиции demie plie и grand plie по I,II V позиции. Battement tendu из V позиции во все стороны с pour le pied Battement tendu jette по V позиции во все стороны , pike в сочетании Ronde de jamb en dehors en dedans Повтор: SUR LE COU-DE-PIED (спереди, сзади и условное). battement frappe- из V позиции во все стороны Battement fondu вперед, в сторону, назад. | 2 | 04.10.23 | |
| | Releve lent поднимания ноги, медленно на 45* из V позиции | 2 | 11.09.23 | |
| | Grand battement gete на 90* во все стороны | 2 | 18.09.23 | |
| | Середина зала: Demi plie Bat tendu | 2 | 25.09.23 | |
| | В позах croisee efface ecarte | | | |
| | Allegro- saute по I, II V позиции. changement de pieds прыжок из 5 в 5 позицию, со сменой ног echarpe прыжок с раскрыванием ног во 2 позицию и собиранием из 2 позиции в пятую диагональ: TOURS CHAINES | | | |
| Занятие 7,8,9,10 | Азбука народного танца. Вспоминаем шаги: простые, переменные, с притопом, легкий бег по кругу и в рисунках, приставные шаги | 2 | 06.09.23 | |
| | На середине зала: ковырялочка, моталочка, гармошка, припадания по кругу и в рисунках. | 2 | 13.09.23 | |
| | Притопы: простын и сложные. | 2 | 20.09.23 | |
| | Все рисунки ранее изученные: круги, звездочки, змейки, клин, расческа и т.д. | 2 | 27.09.23 | |
| Занятие 11,12 | Репетиция. Повтор ранее изученных хореографических номеров. | 2 | 08.09.23 | |
| | | 2 | 15.09.23 | |
| Занятие | Концертная деятельность. | 2 | 17.09.23 | |

| | | | | |
|------------------------|--|--------|--|--|
| 13,14,15 | <p>Городской фестиваль «Проявляйся».</p> <p>Городской концерт «Орлята России».</p> <p>Выездной концерт «День пожилого человека». Волонтерская работа учеников с учителем-наставником.</p> | 2 2 | 22.09.23 29.09.23 | |
| | | | | |
| Занятие 16,17,18,19 | <p>Азбука классического танца.</p> <p>Поклон Por de bras 1 на середине зала, с головой. Изучаем 2 Por de bras releve по I II IV V позиции demie plie и grand plie по I,II IV V позиции.</p> <p>Battement tendu из V позиции во все стороны с pour le pied Battement tendu jette по V позиции во все стороны , pike в сочетании Ronde de jamb en dehors en dedans Повтор: SUR LE COU-DE-PIED (спереди, сзади и условное). battement frappe- из V позиции во все стороны Battement fondu вперед, в сторону, назад. Releve lent поднимания ноги, медленно на 90* из V позиции Grand battement gete на 180* во все стороны Середина зала: Demi plie Bat tendu В позах croisee efface ecarte</p> <p>Allegro- saute по I, II IV V позиции. changement de pieds прыжок из 5 в 5 позицию, со сменой ног echarpe прыжок с раскрыванием ног во 2 позицию и собиранием из 2 позиции в пятую разучиваем: GLISSADE- маленький прыжок с продвижением вслед за вытянутым носком ноги, скользящим по полу.</p> <p>диагональ: TOURS CHAINES</p> <p>разучиваем новые комбинации у станка и на середине зала, добавляем силовую</p> | 8 | 02.11.23 09.10.23 16.10.23 23.10.23 | |

| | | | | |
|---------------------|--|------------------|--|--|
| | диагональ и прыжковую часть | | | |
| Занятие 23 | <p>Импровизация. Развитие внимания, чувства партнера, чувства пространства, памяти, воображения эмоциональной памяти. <i>Теория</i> :Понятие «Одушевление предметов». Художественная выразительность. <i>Практика</i> : Упражнения на работу в пространстве. Упражнение на групповое взаимодействие. Упражнение на развитие сценического внимания. Упражнение на развитие творческой свободы. Упражнения на включение различных уровней пространства.</p> | 2 | 06.10.23 | |
| Занятие 20,21,22 | <p>Азбука народного танца. Повтор комбинаций в русском народном стиле. Вспоминаем шаги: простые, переменные, с притопом, легкий бег по кругу и в рисунках, приставные шаги На середине зала: ковырялочка, моталочка, гармошка, припадания по кругу и в рисунках. Притопы: простые и сложные. Все рисунки ранее изученные: круги, звездочки, змейки, клин, расческа и т.д.</p> | 2 2 2 | 04.11.23 11.11.23 25.11.23 | |
| Занятие 24 | <p>Репетиция. Вспоминаем изученные хореографические номера.</p> | 2 | 13.10.23 | |
| Занятие 25,26 | <p>Концертная деятельность. Концерт «Приём в гимназисты» Концерт «День гимназии»</p> | 2 2 | 18.10.23 20.10.23 27.10.23 | |
| Занятие 27 | <p>Партерная гимнастика.</p> | 2 | | |
| Занятие 28,29,30,31 | <p>Хореографические экскурсии. Поход в Мариинский театр на балет. Посещение новой инновационной арт-площадки «Новая Голландия».</p> | 8 | 30.10.23 01.11.23 03.11.23 06.11.23 | |
| Занятие 32,33,34,35 | <p>Азбука классического танца. Азбука классического танца. Повтор изученного материала. Поклон Por de bras 1 на середине зала, с головой. Изучаем 2 Por de bras</p> | 2 2 2 2 | 08.11.23 15.11.23 22.11.23 29.11.23 | |

| | | | | |
|-----------------------------|---|----------------------|---|--|
| | <p>Станок, разучиваем комбинации для контрольного урока. releve по I II IV V позиции demie plie и grand plie по I,II IV V позиции. Battement tendu из V позиции во все стороны с pour le pied Battement tendu jette по V позиции во все стороны, pike в сочетании Ronde de jamb en dehors en dedans Повтор: SUR LE COU-DE-PIED (спереди, сзади и условное). battement frappe- из V позиции во все стороны Battement fondu вперед, в сторону, назад. Releve lent поднимания ноги, медленно на 90* из V позиции Grand battement gete на 180* во все стороны Середина зала: Demi plie Bat tendu В позах croisee efface ecarte</p> <p>Allegro- saute по I, II IV V позиции. changement de pieds прыжок из 5 в 5 позицию, со сменой ног echarpe прыжок с раскрыванием ног во 2 позицию и собиранием из 2 позиции в пятую разучиваем: GLISSADE- маленький прыжок с продвижением вслед за вытянутым носком ноги, скользящим по полу. диагональ: TOURS CHAINES</p> | | | |
| <p>Занятие 36,37,38</p> | <p>Азбука народного танца. Этюды и комбинации, развивающие навыки парного и ансамблевого танца Дробь: простые, сложные, двойные и тройные «трехлистник», сложный ключ. Вращения по 6 позиции на месте, «поджатые» на месте- «блинчик», «голубцы». Разучивание прыжков и вращений в народном стиле.</p> | <p>2 2 2</p> | <p>13.11.23 20.11.23 27.11.23</p> | |
| <p>Занятие 39,40,41</p> | <p>Репетиции. Постановка новых хореографических</p> | <p>2 2</p> | <p>10.11.23 17.11.23</p> | |

| | | | | |
|------------------|---|-------------|----------------------------------|--|
| | номеров для концертов «Посвящения в «Солнышко»» и «Новогодние сказки» | 2 | 24.11.23 | |
| Занятие 42 | <p>Импровизация. <u>Теория:</u> Повторение понятий «импровизация» и «актерское мастерство». <u>Практика</u> : Отработка умений выразить в импровизации свое образное представление в движениях Задание: выбрать музыку и поставить маленькую хореографическую миниатюру на заданную тему.</p> | 2 | 01.12.23 | |
| Занятия 43 | <p>Партерная гимнастика Развитие гибкости и пластичности <u>Тема:</u> Упражнения на формирования усиленной растяжки. <u>Теория:</u> Понятия: «йога», «стретчинг». Правила выполнения упражнений на растягивание мышц. <u>Практика</u> : Выполнение растяжек в партере: йога-растяжка (элементы детской йоги), упражнения стретчинг - характера, направленные на развитие усиленной растяжки. Растяжка «Перевертыш» у стенки по I позиции выворотню. Упражнение «Страус на подъемах» (выполняется в parterre, с подниманием ноги вверх, на растяжку мышц задней поверхности бедра). Упражнение «Собака мордой вверх на подъемах», «Собака мордой вниз на подъемах» . Упражнение «Столик». Упражнения для улучшения подвижности суставов позвоночника.</p> | 2 | 04.12.23 | |
| | | | | |
| Занятие 44,45,45 | <p>Азбука классического танца. Por de bras 1,2 на середине зала, с головой. Изучаем 3 Por de bras releve по I II IV V позиции demie plie и grand plie по I,II IV V позиции. Battement tendu из V позиции во все стороны с pour le pied Battement tendu jette по V позиции во все стороны , pike в сочетании Ronde de jamb en dehors en dedans Повтор: SUR LE COU-DE-PIED (спереди, сзади и условное). battement frappe- из V позиции во все</p> | 2 2 2 | 06.11.23 13.11.23 20.11.23 | |

| | | | | |
|------------------------|--|---------------------------|--------------------------------------|--|
| | <p>стороны Battement fondu вперед, в сторону, назад. Releve lent поднимания ноги, медленно на 90* из V позиции Grand battement gete на 180* во все стороны Середина зала: Demi plie Bat tendu Bat Jette Grand bat. В позах croisee efface ecarte</p> <p>Allegro- saute по I, II IV V позиции. changement de pieds прыжок из 5 в 5 позицию, со сменой ног echarpe прыжок с раскрытием ног во 2 позицию и собиранием из 2 позиции в пятую GLISSADE- маленький прыжок с продвижением вслед за вытянутым носком ноги, скользящим по полу. Разучиваем ASSEMBLE –прыжок с одной ноги на две, выполняется с отведением ноги в заданном направлении и собиранием ног во время прыжка вместе в 5 позицию. диагональ: TOURS CHAINES</p> | | | |
| Занятие 46,47 | <p>Азбука народного танца. Закрепляем дроби и вращения. Вводим новые упражнения в народные связки на середине зала, разучиваем комбинации для контрольного урока.</p> | 2 2 | 11.11.23 18.11.23 | |
| Занятия 48,49,50 | <p>Репетиционно-постановочная работа Постановка и репетиция номеров.</p> | 2 2 2 | 08.12.23 15.12.23 22.12.23 | |
| Занятие 51,52,53,54,55 | <p>Концертная деятельность. Выступление на елках с хореографическими номерами для начальной гимназии. Концерт «Посвящение в Солнышко» Выступление на елках с хореографическими номерами для старшей гимназии.</p> | 2 2 2 2 2 | 25.12.23 27.12.23 29.12.23 | |

| | | | | |
|------------------|---|-------------|----------------------------------|--|
| | | | | |
| Занятие 56 | <p>Импровизация. <u>Тема:</u> Развитие внимания, чувства партнера, чувства пространства, памяти, воображения эмоциональной памяти <u>Теория:</u> Понятие «пространство». <u>Практика:</u> Все упражнения взаимопроникают друг в друга и весьма вариативны.</p> | 2 | 10.01.2024 | |
| Занятия 57 | <p>Партерная гимнастика. Нагрузка на мышцы спины. Силовые упражнения на мышцы ног, разработка подъема стоп, нагрузка на мышцы рук. Силовые упражнения выполняться в партере, для разгрузки позвоночника.</p> | 2 | 12.01.2024 | |
| | | | | |
| Занятие 58,59,60 | <p>Азбука классического танца. Por de bras 1,2 на середине зала, с головой. Изучаем 3 Por de bras releve по I II IV V позиции demie plie и grand plie по I,II IV V позиции. Battement tendu из V позиции во все стороны с pour le pied Battement tendu jette по V позиции во все стороны, pike в сочетании Ronde de jamb en dehors en dedans Повтор: SUR LE COU-DE-PIED (спереди, сзади и условное). battement frappe- из V позиции во все стороны Battement fondu вперед, в сторону, назад. Releve lent поднимания ноги, медленно на 90* из V позиции Grand battement gete на 180* во все стороны Середина зала: Demi plie Bat tendu Bat Jette Grand bat. В позах croisee efface ecarte</p> <p>Allegro-saute по I, II IV V позиции. changement de pieds прыжок из 5 в 5 позицию, со сменой ног echarpe прыжок с раскрытием ног во 2 позицию и собиранием из 2 позиции в пятую</p> | 2 2 2 | 15.01.24 22.01.24 29.01.24 | |

| | | | | |
|------------------------|--|------------------|--|--|
| | GLISSADE- маленький прыжок с продвижением вслед за вытянутым носком ноги, скользящим по полу. Разучиваем ASSEMBLE –прыжок с одной ноги на две, выполняется с отведением ноги в заданном направлении и собиранием ног во время прыжка вместе в 5 позицию. диагональ: TOURS CHAINES | | | |
| Занятие 61,62,63 | Азбука народного танца. Середина зала: народные связки с припаданиями, дробями и вращениями. Прыжки в народном стиле. Диагональ. Связки с дробями- простыми и сложными. Веребочка двойная. | 2 2 2 | 17.01.24 24.01.24 31.01.24 | |
| Занятие 64 | Партнерная гимнастика. Развитие гибкости и пластичности <i>Тема:</i> Упражнения на формирования усиленной растяжки. <i>Теория:</i> Понятия: «йога, «стретчинг». Правила выполнения упражнений на растягивание мышц. <i>Практика</i> : Выполнение растяжек в партере: йога-растяжка (элементы детской йоги), упражнения стретчинг - характера, направленные на развитие усиленной растяжки. Растяжка «Перевертыш» у стенки по I позиции выворотню. Упражнение «Страус на подъемах» (выполняется в parterre, с подниманием ноги вверх, на растяжку мышц задней поверхности бедра). Упражнение «Собака мордой вверх на подъемах», «Собака мордой вниз на подъемах». Упражнение «Столик». Упражнения для улучшения подвижности суставов позвоночника. | 2 | 19.01.24 | |
| Занятие 65,66,67,68 | Постановка и репетиция. Постановка новых номеров для отчетного концерта «Солнышко» и ОДОД. | 2 2 2 2 | 26.01.24 02.02.24 09.02.24 16.02.24 | |
| Занятие 69 | Растяжка Растяжка у станка. | 2 | 05.02.24 | |
| Занятие 70 | Импровизация Импровизация в командах. Группа делится на команды по 4 человека и получает задание и музыкальный фрагмент. У каждой команды свое | 2 | 07.02.24 | |

| | | | | |
|---------------------|--|---|----------------------|--|
| | задание. | | | |
| Занятие 71,72,73 | <p>Азбука классического танца. Por de bras 1,2 ,3на середине зала, с головой. releve по I II IV Vпозиции demie plie и grand plie по I,II IV V позиции. Battement tendu из V позиции во все стороны с pour le pied Battement tendu jette по V позиции во все стороны , pike в сочетании Ronde de jamb en dehors en dedans Повтор: SUR LE COU-DE-PIED (спереди, сзади и условное). battement frappe- из V позиции во все стороны Battement fondu вперед, в сторону, назад. Releve lent поднимания ноги, медленно на 90* из V позиции Grand battement gete на 180* во все стороны Середина зала: Demi plie Bat tendu Bat Jette Grand bat. В позах croisee efface ecarte</p> | 2 | 12.02.24 | |
| | | 2 | 19.02.24 | |
| | | 2 | 26.02.24 | |
| | <p>Allegro- saute по I, II IV V позиции. changement de pieds прыжок из 5 в 5 позицию, со сменой ног echarpe прыжок с раскрыванием ног во 2 позицию и собиранием из 2 позиции в пятую GLISSADE- маленький прыжок с продвижением вслед за вытянутым носком ноги, скользящим по полу. Разучиваем ASSEMBLE –прыжок с одной ноги на две, выполняется с отведением ноги в заданном направлении и собиранием ног во время прыжка вместе в 5 позицию. диагональ: TOURS CHAINES изучаем у станка: double bat frappe , bat developpe</p> | | | |
| Занятие 74,75,76 | <p>Азбука народного танца Разучиваем хлопушки, присядку, дробь.</p> | 2 | 14.02.24 21.02.24 | |

| | | | | |
|--|---|--------|----------|--|
| | Повтор основных движений народного танца: елочка, гармошка, припадание, ковырялочка без и с подскоком. | 2 2 | 28.02.24 | |
| Занятие 77,78,79,80 | Азбука классического танца. Por de bras 1,2 ,3на середине зала, с головой. releve по I II IV Vпозиции demie plie и grand plie по I,II IV V позиции. Battement tendu из V позиции во все стороны с pour le pied Battement tendu jette по V позиции во все стороны , pike в сочетании Ronde de jamb en dehors en dedans Повтор: SUR LE COU-DE-PIED (спереди, сзади и условное). battement frappe- из V позиции во все стороны Battement fondu вперед, в сторону, назад. Releve lent поднимания ноги, медленно на 90* из V позиции Grand battement gete на 180* во все стороны | | | |
| | Середина зала: | 2 | 04.03.24 | |
| | Demi plie | 2 | 11.03.24 | |
| | Bat tendu | 2 | 18.03.24 | |
| | Bat Jette | 2 | 25.03.24 | |
| | Grand bat. В позах croisee efface ecarte | | | |
| Allegro- saute по I, II IV V позиции. changement de pieds прыжок из 5 в 5 позицию, со сменой ног echarpe прыжок с раскрыванием ног во 2 позицию и собиранием из 2 позиции в пятую GLISSADE- маленький прыжок с продвижением вслед за вытянутым носком ноги, скользящим по полу. Разучиваем ASSEMBLE –прыжок с одной ноги на две, выполняется с отведением ноги в заданном направлении и собиранием ног во время прыжка вместе в 5 позицию. диагональ: TOURS CHAINES изучаем у станка: double bat frappe , bat developpe | | | | |
| Занятие 81 | Партерная гимнастика Урок классического танца в партере. Нагрузка на мышцы спины, ног, | 2 | 06.03.24 | |

| | | | | |
|---------------------|--|--------|----------------------------------|--|
| | подъема и пластика рук. | | | |
| Занятие 82 | Растяжка. Разучиваем растяжку у станка. | 2 | 13.03.24 | |
| Занятие 83 | Партерная гимнастика Урок классического танца в партере. Нагрузка на мышцы спины, ног, подъема и пластика рук. | 2 | 20.03.24 | |
| Занятие 84,85,86 | Импровизация. Постановка хореографических номеров учениками. | 6 | 01.03.24 15.03.24 22.03.24 | |
| Занятие 87,88,89 | Хореографические экскурсии Поход на арт площадку «Новая Голландия». Генеральная репетиция на свежем воздухе, игры и импровизация. | 6 | 27.03.24 29.03.24 01.04.24 | |
| Занятие 90 | Репетиция Генеральная репетиция перед отчетными концертами. | 2 | 03.04.24 | |
| Занятие 91 | Растяжка. Работа над мышцами позвоночника и шейный отдел. | 2 | 08.04.24 | |
| Занятие 92 | Азбука народного танца. Разучиваем хлопушки, присядку, дробь. Повтор основных движений народного танца: елочка, гармошка, припадание, ковырялочка без и с подскоком. Дроби: одинарная, двойная, тройная. Подебаск. Обращение с платочком во время танца. Разучиваем новые комбинации на середине зала. | 2 | 10.04.24 | |
| Занятие 93 | Репетиция. Генеральная репетиция перед отчетным концертом. | 2 | 12.04.24 | |
| Занятие 94,95 | Концертная деятельность. Отчетный концерт «Солнышко» Отчетный концерт ОДОД | 2 2 | 17.05.24 24.04.24 | |
| Занятие 96,97 | Азбука классического танца. Por de bras 1,2 ,3на середине зала, с головой. releve по I II IV Vпозиции demie plie и grand plie по I,II IV V позиции. Battement tendu из V позиции во все стороны с pour le pied Battement tendu jette по V позиции во все стороны , pike в сочетании Ronde de jamb en dehors en dedans Повтор: SUR LE COU-DE-PIED (спереди, сзади и условное). | 2 2 | 15.04.24 22.04.24 | |

| | | | | |
|-----------------|---|--------|----------------------|--|
| | <p>battement frappe- из V позиции во все стороны с : double bat frappe Battement fondu вперед, в сторону, назад. Releve lent поднимания ноги, медленно на 90* из V позиции bat developpe во все стороны на 90* Grand battement gete на 180* во все стороны Середина зала: Demi plie Bat tendu Bat Jette Grand bat. В позах croisee efface ecarte</p> <p>Allegro- saute по I, II IV V позиции. changement de pieds прыжок из 5 в 5 позицию, со сменой ног echarpe прыжок с раскрыванием ног во 2 позицию и собиранием из 2 позиции в пятую GLISSADE- маленький прыжок с продвижением вслед за вытянутым носком ноги, скользящим по полу. Разучиваем ASSEMBLE –прыжок с одной ноги на две, выполняется с отведением ноги в заданном направлении и собиранием ног во время прыжка вместе в 5 позицию. диагональ: TOURS CHAINES</p> | | | |
| Занятие 98 | Репетиции. Репетиции перед концертом к 9 мая. | 2 | 26.04.24 | |
| Занятие 99 | Концертная деятельность. Концерт посвященный «Дню Победы». | 2 | 03.05.24 | |
| Занятие 100,101 | Концертная деятельность. Концерт посвященный «Дню Победы». Выездной. | 2 2 | 06.05.24 08.05.24 | |
| Занятие 102,103 | Азбука классического танца. Подготовка к контрольному уроку. | 2 2 | 13.05.24 20.05.24 | |
| Занятие 104,105 | Азбука народного танца. хлопушки, присядку, дробь. Повтор основных движений народного танца: елочка, гармошка, припадание, ковырялочка без и с подскоком. Дробь: одинарная, двойная, тройная. Подебаск. Обращение с платочком во время танца. Разучиваем новые комбинации на | 2 2 | 15.05.24 17.05.24 | |

| | | | | |
|-----------------|---|--------|----------------------|--|
| | середине зала. Подготовка к контрольному уроку. | | | |
| Занятие 106 | Репетиция. Повтор хореографических номеров. | 2 | 22.05.24 | |
| Занятие 107,108 | Контрольные и итоговые занятия. Контроль: азбуки классического и народного танца, проверка знания хореографических номеров. Теория. | 2 2 | 24.05.24 27.05.24 | |

План воспитательной работы.

| № п/п | Название мероприятия | Сроки проведения |
|--------------|--|--|
| 1 | Тематический концерт для родителей. | Декабрь, май |
| 2 | Традиционный праздник «Посвящение в «Солнышко»». | Декабрь |
| 3 | Участие в открытых мероприятиях, связанных с календарными праздниками. | В течение учебного года |
| 4 | Участие в мероприятиях подготовленных при сотрудничестве с соц. партнерами (шефские концерты в Д\садах, библиотеках, домах пожилого человека и т.п.) | По плану мероприятий соц. партнеров в течение года |
| 5 | Участие в городских и районных конкурсах и фестивалях | В течение года в соответствии с положениями |
| 6 | Отчетный концерт ансамбля для родителей и учащихся гимназии | Май |