

**Негосударственное частное общеобразовательное учреждение  
средняя школа «Школа радости»**

г.о. Люберцы

**УТВЕРЖДАЮ:**  
**Директор НЧ СОУ «Школа радости»**

\_\_\_\_\_ /Е.А. Ременяк/

\_\_\_\_\_ (дата)

**М.П.**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
художественной направленности**

**по хореографии**

**ВОЗРАСТ ОБУЧАЮЩИХСЯ: 6-10 ЛЕТ  
СРОК РЕАЛИЗАЦИИ 2 ГОДА**

Составитель: Папунова Алла Анатольевна,  
учитель физической культуры и хореографии

2020 г.

### **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по хореографии составлена на основе учебного пособия авторов Пуртова Т.В., Беликовой А.Н., Кветной О.В. Учите детей танцевать.

#### **Цели и задачи**

Программа направлена на реализацию материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью образовательного процесса; соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование содержания в логике поэтапного освоения, перевода знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности; усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных знаний.

Цель программы: формирование разносторонне физически развитой личности, способной к развитию эмоциональной выразительности;

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

- развитие общефизической подготовки (силы, выносливости, ловкости);
- развитие танцевальных данных (выворотности, гибкости, прыжка, шага, устойчивости и координации), изучение танцевальных элементов;
- развитие ритмичности, музыкальности, артистичности и эмоциональной выразительности;
- воспитание трудолюбия, терпения, навыков общения в коллективе.

#### **Планируемые результаты**

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области музыкальных движений и эмоциональной выразительности;
- воспитание потребности к самостоятельным занятиям;
- формирование у обучающихся потребности и мотивов к систематическим занятиям хореографией.

#### **Способы определения результативности**

- беседы;
- устные опросы на знание хореографических терминов;
- творческие игры;
- танцевальные композиции.

#### **Виды контроля**

- входной с целью определения готовности обучающихся к освоению программы;
- текущий в форме практических заданий;
- итоговый контроль в форме показательного выступления.

#### **Основные формы работы**

В основу обучения детей дошкольного и младшего школьного возраста берётся игровое начало. Правильно подобранные и организованные в процессе обучения танцы и игры способствуют желанию трудиться, вызывают интерес к хореографии. Репертуар в этом случае подбирается с учётом возрастных особенностей. Специфика обучения связана с постоянной физической нагрузкой, которая совмещается с творчеством, умственным трудом и эмоциональным выражением. Обучение танцевальным движениям происходит путём практического показа и словесных объяснений. Основные методы и формы: игровой; наглядности; интеграции (физическая культура, хореография, музыка, сценическое мастерство); исследовательский.

На занятиях увеличивается объём двигательной активности, который оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических

качеств, функциональное состояние сердечнососудистой и нервной системы. Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма. Основная задача на занятиях хореографией – привить ребенку необходимые двигательные навыки и умение чувствовать и ощущать музыкальный ритм, привить обучающимся культуру общения между собой и окружающими.

#### **Режим и форма занятий**

Занятия проводятся по 1 занятию 2 раза в неделю по утвержденному расписанию. Срок реализации данной программы 2 учебных года и составляет 120 часов. Длительность одного занятия 30 минут для обучающихся 1 года обучения, 40 минут для обучающихся 2 года обучения.

Для разучивания нового упражнения рекомендуется такая последовательность: объяснение, показ (учителем или демонстрация слайдов), выполнение упражнения обучающимися.

Обработка упражнений должна проводиться с эффективным контролем за исходными и промежуточными положениями и применением помощи: фиксации, поддержки, подталкивания, подкрутки, ограничения.

В том случае, если ребенок не может сразу освоить упражнение, необходимо включить его образное мышление, представление упражнения, мысленное его воспроизведение. Для закрепления правильного исходного и промежуточного положений эффективно использовать мышечную память, закрепляя положение тела в определенных позициях.

Все задания выполняются в темпе, ритме, динамике музыки и с ориентиром на акценты. Это помогает детям правильно выполнять упражнение, чувствовать ритм и использовать музыкальное сопровождение для создания образа.

Важным элементом моделирования занятий является включение в них различных вариантов и форм танцевальной и игровой деятельности учащихся, что способствует успешному закреплению техники выполнения упражнений и танцев.

В программе предлагаются варианты игр, которые являются базовыми. На их основе для разнообразия содержания уроков учитель дает детям творческие задания.

Завершающей частью каждого учебного года является подготовка детей к показательным выступлениям. Рекомендуется составлять групповые показательные выступления (танцы). При этом каждый обучающийся может использовать в выступлении те движения (комплекс движений), которые позволят ему лучшим образом продемонстрировать свои умения.

Общие упражнения должны быть доступными для исполнения всеми детьми данной группы. Комбинации упражнений, танцы должны быть составлены таким образом, чтобы представлять единую сценическую картину задуманного образа и показывать в наиболее выгодном свете достижения каждого обучающегося.

#### **Учебно-тематический план**

1-й год обучения

№	Тема	Количество часов	Теория	Практика
1	<b>Хореографические упражнения</b> <i>Общая разминка.</i> Формирование осанки в положении стоя и при ходьбе, упражнения в ходьбе, беге, шаги на полупальцах, шаги с захлестом ноги, галоп. Упражнения на координацию. Перестроения. Поклоны.	8	4	4

	<p><b>Партерная гимнастика.</b> Упражнения для стоп, укрепления мышц брюшного пресса и спины; упражнения для развития гибкости позвоночника; упражнения для укрепления мышц бедер, мышц рук, выворотности ног, стоп.</p> <p><b>Разминка у опоры лицом к станку. Классический экзерсис.</b> Постановка корпуса. Позиции ног (первая, вторая, третья). Позиции рук. Упражнения для укрепления коленных и голеностопных суставов; полуприседы в хореографических позициях; наклоны, равновесия. Релеве. Деми плие. Гран плие. Батман тандю. Рон де жам пар тер. Прыжки: трамплины, сотэ, прыжки с поджатыми ногами. Пор де бра (первое, второе).</p>			
2	<p><b>Хореографическая подготовка. Танцы.</b></p> <p>Танцевальные шаги. Подскоки. Подскоки в повороте. Галоп. Полька. Па польки вперед. Па польки назад. Комбинации различных фигур польки. Элементы народного танца (русский). Положения рук. Основные ходы. Ковырялочка. Гармошка. Ёлочка. Хлопушки.</p>	5	1	4
3	<p><b>Музыкально-сценические, танцевальные игры и эстафеты.</b></p> <p>Музыкально-сценические этюды «Я – чайник», «Песенка крокодила Гены», «Бабочка». Танцевальная игра «Приглашение», «Импровизация», «Жуки и пчелы». Эстафеты с обручем, мячом, мягкой игрушкой «Пройди в ворота», «С кочки на кочку».</p>	5	1	4
4	<p><b>Хореографические упражнения</b></p> <p><b>Общая разминка.</b> Формирование осанки в положении стоя и при ходьбе, упражнения в ходьбе, беге, шаги на полупальцах, шаги с захлестом ноги, галоп. Упражнения на координацию. Движения по диагонали. Перестроения. Поклоны.</p> <p><b>Партерная гимнастика.</b> Упражнения для стоп, укрепления мышц брюшного пресса и спины; упражнения для развития гибкости позвоночника; упражнения для укрепления мышц бедер, мышц рук, выворотности ног, стоп. Растяжки. Полушпагат. Шпагат. Акробатика: «Березка», стойка на лопатках.</p> <p><b>Разминка у опоры одной рукой за станок. Классический экзерсис.</b> Постановка корпуса. Позиции ног (первая, вторая, третья, пятая). Позиции рук. Упражнения для укрепления коленных и голеностопных суставов; полуприседы в хореографических позициях; наклоны, равновесия. Релеве. Деми плие. Гран плие. Батман тандю. Батман тандю жете. Рон де жам пар тер (анде ор, анде дан). Сур леку де пье (спереди, сзади).</p> <p><b>Классический экзерсис на середине.</b> Пор де бра (первое, второе, третье). Позы на полу: круазе, эфасе.</p> <p>Прыжки: трамплины, сотэ (по первой и второй позиции),</p>	8	4	4

	прыжки в продвижении, па эшапе.			
5	<b>Хореографическая подготовка. Танцы.</b> Танцевальные шаги. Подскоки. Подскоки в повороте. Галоп. Полька. Вальс. Шаги вальса. Танец «Гусары» Элементы народного танца (русский). Положения рук. Основные ходы. Моталочка. Веребочка. Припадания. Ход с подскоком и ударом носка. Танец «Матрешки»	8	4	4
6	<b>Музыкально-сценические, танцевальные игры и эстафеты.</b> Музыкально-сценические этюды «Гуси», «Кот и мыши», «Бабочка». Танцевальная игра «Приглашение», «Импровизация», «Гуси-лебеди». Эстафеты с обручем, мячом, скакалкой.	4	1	3
7	<b>Хореографические упражнения</b> <b>Общая разминка.</b> Формирование осанки в положении стоя и при ходьбе, упражнения в ходьбе, беге, шаги на полупальцах, шаги с захлестом ноги, галоп. Упражнения на координацию. Движения по диагонали. Перестроения. Поклоны. <b>Партерная гимнастика.</b> Упражнения для стоп, укрепления мышц брюшного пресса и спины; упражнения для развития гибкости позвоночника; упражнения для укрепления мышц бедер, мышц рук, выворотности ног, стоп. Растяжки. Полушпагат. Шпагат. Акробатика: «Березка», стойка на лопатках. <b>Разминка у опоры одной рукой за станок. Классический экзерсис.</b> Постановка корпуса. Позиции ног (первая, вторая, третья, пятая). Позиции рук. Упражнения для укрепления коленных и голеностопных суставов; полуприседы в хореографических позициях; наклоны, равновесия. Релеве. Деми плие. Гран плие. Батман тандю. Батман тандю жете. Рон де жам пар тер (анде ор, анде дан). Сур леку де пье (спереди, сзади). <b>Классический экзерсис на середине.</b> Пор де бра (первое, второе, тертье). Позы на полу: круазе, эфасе. Прыжки: трамплины, сотэ (по первой и второй позиции), прыжки в продвижении, па эшапе.	8	4	4
8	<b>Хореографическая подготовка. Танцы.</b> Танцевальные шаги. Подскоки. Подскоки в повороте. Галоп. Полька. Вальс. Шаги вальса. Танец «Гусары» Элементы народного танца (русский). Положения рук. Основные ходы. Моталочка. Веребочка. Припадания. Ход с подскоком и ударом носка. Танец «Матрешки»	8	4	4
9	<b>Музыкально-сценические, танцевальные игры и эстафеты.</b> Музыкально-сценические этюды «Гуси», «Кот и мыши»,	3	1	2

	«Бабочка». Танцевальная игра «Приглашение», «Импровизация», «Гуси-лебеди». Эстафеты с обручем, мячом, скакалкой.			
10	<b>Подготовка к итоговому показательному выступлению.</b> Номер для участия в показательных выступлениях	2		2
11	<b>Показательное выступление. Концерт.</b>	1		1

**Учебно-тематический план**  
2-й год обучения

№	Тема	Количество часов	Теория	Практика
1	<p><b>Хореографические упражнения</b> <i>Общая разминка.</i> Формирование осанки в положении стоя и при ходьбе, упражнения в ходьбе, беге, шаги на полупальцах, шаги с захлестом ноги, галоп. Упражнения на координацию. Движения по диагонали. Перестроения. Поклоны. <i>Партнерная гимнастика.</i> Упражнения для стоп, укрепления мышц брюшного пресса и спины; упражнения для развития гибкости позвоночника; упражнения для укрепления мышц бедер, мышц рук, выворотности ног, стоп. Растяжки. Шпагаты. Упражнения в парах. Акробатика: «Березка», стойка на лопатках, мост на коленях, мост на ногах, кувырки. <i>Разминка у опоры одной рукой за станок. Классический экзерсис.</i> Постановка корпуса. Позиции ног (первая, вторая, третья, пятая). Позиции рук. Упражнения для укрепления коленных и голеностопных суставов; полуприседы в хореографических позициях; наклоны, равновесия. Релеве. Деми плие. Гран плие. Батман тандю. Батман тандю жете. Рон де жам пар тер (анде ор, анде дан). Сур леку де пье (спереди, сзади), фондю, фрапе, гран батман. Растяжка у опоры. <i>Классический экзерсис на середине.</i> Пор де бра (первое, второе, третье, четвертое), релеве, плие, тандю и жете, рон да жеам. Позы на полу: круазе, эфасе. Прыжки: трамплины, сотэ (по первой и второй позиции), прыжки в продвижении, па эшапе. Прыжковые комбинации.</p>	8	4	4
2	<p><b>Хореографическая подготовка. Танцы.</b> Танцевальные шаги. Присядка. Присядка с хлопушкой. Присядка с продвижением в сторону. Присядка с ковырялочкой. Дробь с подскоком. Танец «Кадриль». Танцевальные шаги. Шаг с подскоком. Прыжковые комбинации. Танец «Гарантелла».</p>	8	4	4
3	<p><b>Музыкально-сценические, танцевальные игры и эстафеты.</b> Музыкально-сценические этюды «Времена года», «Солнышко</p>	8	4	4

	и тучка», «Лес». Танцевальная игра «Приглашение», «Импровизация», «Лиса и зайцы». Эстафеты с обручем, мячом, скакалкой.			
4	<p><b>Хореографические упражнения</b>  <b>Общая разминка.</b> Формирование осанки в положении стоя и при ходьбе, упражнения в ходьбе, беге, шаги на полупальцах, шаги с захлестом ноги, галоп. Упражнения на координацию. Движения по диагонали. Поклоны.</p> <p><b>Партнерная гимнастика.</b> Упражнения для стоп, укрепления мышц брюшного пресса и спины; упражнения для развития гибкости позвоночника; упражнения для укрепления мышц бедер, мышц рук, выворотности ног, стоп. Растяжки. Шпагаты. Упражнения в парах. Акробатика: «Березка», стойка на лопатках, мост на коленях, мост на ногах, кувырки, стойка на руках, колесо.</p> <p><b>Разминка у опоры одной рукой за станок. Классический экзерсис.</b> Постановка корпуса. Позиции ног (первая, вторая, третья, четвертая, пятая, шестая). Позиции рук. Упражнения для укрепления коленных и голеностопных суставов; полуприседы в хореографических позициях; наклоны, равновесия. Релеве. Деми плие. Гран плие. Батман тандю. Батман тандю жете. Рон де жам пар тер (анде ор, анде дан). Сур леку де пье (спереди, сзади), фондю, фрапе, гран батман, адажио, пти батман. Растяжка у опоры.</p> <p><b>Классический экзерсис на середине.</b> Пор де бра (первое, второе, тертье, четвертое), релеве, плие, тандю и жете, рон да жеам, адажио, гран батман, фондю, тан лие. Позы на полу: круазе, эфасе, арабески.</p> <p>Прыжки: трамплины, сотэ (по первой и второй позиции), прыжки в продвижении, па эшапе, прыжки с заноской, асамбле. Прыжковые комбинации.</p>	8	4	4
5	<p><b>Хореографическая подготовка. Танцы.</b>  Элементы джаз-танца и современных танцевальных стилей. Спираль. Волна вперед, волна вбок, ступенчатое расслабление, маятник, бамп, пирамида. Комбинации джаз-танца. Танцевальный этюд «Джаз-танец»</p> <p>Элементы цыганского танца. Движения рук. Движения плеч. Ходы. Чечетка с переступанием на полупальцах. Мужской ход с хлопущкой. Перекрещивающие шаги. Танец «Цыганочка».</p>	8	4	4
6	<p><b>Музыкально-сценические, танцевальные игры и эстафеты.</b>  Музыкально-сценические этюды «Кораблик», «Птички». Танцевальная игра «Приглашение», «Импровизация», «Коршун и цыплята». Эстафеты с обручем, мячом, скакалкой.</p>	10	4	6
7	<b>Подготовка к итоговому показательному выступлению.</b>	9		9

	Номер для участия в показательных выступлениях			
8	<b>Показательное выступление. Концерт.</b>	1		1

### Содержание программы

**Физическая культура и хореография.** Понятие «хореография». Взаимосвязь хореографии и физической культуры. Гимнастика как основа физической культуры человека, хореография как часть гимнастики. Распорядок дня. Личная гигиена. Профилактика травматизма во время занятий хореографией. Одежда, инвентарь и место для самостоятельных занятий хореографией.

**Хореографические упражнения** Различные виды ходьбы, бег, прыжки, повороты, наклоны, вращения, упоры как жизненно важные способы передвижения человека. Хореографические упражнения, их влияние на физическое развитие. Виды хореографической разминки. Хореографическая тренировка (экзерсис).

**Танцевальные движения.** Основы хореографической подготовки и музыкального восприятия, как средства эстетического воспитания. Основные танцевальные движения. Ритм и пластика в движении под музыку. Техника исполнения танцев.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Выполнение комплексов упражнений хореографической разминки и проведение ежедневных самостоятельных занятий хореографией в домашних условиях. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств (гармоничного развития, формирования правильной осанки).

Спортивно-оздоровительная деятельность. Выполнение хореографических, танцевальных движений в сочетании с музыкой или установленным ритмом. Ходьба «гимнастическим» шагом. «Гимнастический» бег. Упражнения для общей, партерной разминки и разминки у опоры. Упражнения для развития гибкости, выносливости, координации, силы, быстроты. Танцы. Упражнения в ходьбе и беге; шаги, прыжки, упоры, седы, перекаты; подводящие упражнения для выполнения хореографических упражнений.

**Хореографическая подготовка.** Танцевальные шаги, основные элементы танцевальных движений. Хореографические позиции ног. Шаги с подскоками вперед, назад, с поворотами; шаги галопа в сторону, вперед; полька, шаги польки в сочетании с различными подскоками; элементы танцевальных движений: «Ковырялочка», «Припадания», чередование шагов на полупальцах, на пятках; хореографический бег на высоких полупальцах. Танцы.

**Музыкально-сценические, музыкально-танцевальные игры, спортивные эстафеты.** Правила танцевальных игр и эстафет. Игровые задания с использованием танцевальных упражнений, элементов хореографии, упражнений для развития внимания, физических качеств, а также музыкального слуха и воображения.

**Подготовка к показательным выступлениям.** Подбор элементов для включения в показательные выступления и самостоятельные ежедневные тренировки; подбор музыкальных фрагментов; составление комбинаций движений под музыкальное сопровождение. Танцы.

### Календарный тематический график

1 год обучения

№	Тема	Планируемые сроки	Скорректированные сроки
1	Понятие «хореография». Техника безопасности на занятиях хореографией. Общая разминка.	05.10	

	Упражнения на ориентацию в пространстве. Знакомство с понятием круг, колонна, шеренга, интервал. Бег, подскоки, галоп. Постановка корпуса. Поклоны. Разучивание позиции ног.		
2	Общая разминка. Упражнения на ориентацию в пространстве. Закрепление понятий круг, колонна, шеренга, интервал. Бег, подскоки, галоп. Постановка корпуса. Поклоны. Разучивание позиции ног. Ознакомление с элементами партерной гимнастики.	07.10	
3	Общая разминка. Упражнения на ориентацию в пространстве. Закрепление понятий круг, колонна, шеренга, интервал. Бег, подскоки, галоп. Постановка корпуса. Поклоны. Повторение выученных позиций ног. Разучивание позиций рук.	12.10	
4	Профилактика травматизма во время занятий хореографией. Общая разминка. Шаги. Бег. Галоп. Партерная разминка: разучивание новых элементов на выворотность и гибкость.	14.10	
5	Общая разминка. Шаги. Бег. Галоп. Повторение разученных позиций ног и рук. Классический экзерсис: постановка корпуса у опоры. Релеве. Деми плие по первой позиции.	19.10	
6	Общая разминка. Шаги. Бег Галоп. Повторение позиций рук и ног. Повторение упражнений на ориентацию в пространстве. Знакомство с трамплинными прыжками. Разучивание элементов польки.	21.10	
7	Личная гигиена. Общая разминка. Шаги. Бег Галоп. Повторение позиций рук и ног. Повторение упражнений на ориентацию в пространстве. Повторение трамплинных прыжков. Закрепление разученных элементов польки.	02.11	
8	Виды танцев. Общая разминка. Правила танцевальных игр. Танцевальная игра «Импровизация», «Жуки и пчелы».	04.11	
9	Общая разминка. Партерная гимнастика. Повторение трамплинных прыжков. Разучивание прыжков сотэ.	09.11	
10	Общая разминка. Классический экзерсис: релеве, деми плие по первой и второй позиции. Разучивание батман тандю в сторону. Повторение шага польки.	11.11	

11	Общая разминка. Разучивание танцевального этюда «Полька».	16.11	
12	Общая разминка. Партерная гимнастика. Повторение прыжков. Тренировка прыжков в движении.	18.11	
13	Общая разминка. Классический экзерсис: разучивание пор де бра (первое). Закрепление релеве, деми плие. Разучивание батман тандю вперед.	23.11	
14	Общая разминка. Партерная гимнастика. Танцевальный этюд «Полька».	25.11	
15	Измерение массы и длины своего тела. Общая разминка. Танцевальные игры: «Крокодил Гена», «Жуки и пчелы»	30.11	
16	Общая разминка. Показательное выступление: экзерсис у станка и на середине зала, танцевальный этюд «Полька». Эстафета с обручем.	02.12	
17	Техника безопасности на уроках хореографии. Общая разминка. Классический экзерсис у станка: повторение изученных элементов. Разучивание гран плие, батман тандю назад, батман тандю жете. Повторение прыжков.	07.12	
18	Виды танцев. Общая разминка. Партерная гимнастика. Знакомство с элементами народного танца (русского). Основные шаги.	09.12	
19	Общая разминка. Классический экзерсис: повторение изученных элементов. Разучивание пор де бра (второе). Повторение прыжков.	14.12	
20	Общая разминка. Повторение основных шагов русского танца. Разучивание элементов «Ковырялочка» и «Гармошка». Разучивание положения рук русского народного танца.	16.12	
21	Распорядок дня. Личная гигиена. Общая разминка. Разучивание танцевального этюда «Русский народный танец». Танец «Полька»	21.12	
22	Общая разминка. Партерная гимнастика. Повторение прыжков. Танцевальная игра «Бабочка», «Море волнуется». Танец «Полька»	23.12	
23	Общая разминка. Классический экзерсис на середине зала. Пор де бра (первое и второе), повторение элементов у опоры.	11.01	
24	Общая разминка. Повторение основных шагов русского народного танца, «Ковырялочка», «Гармошка». Танцевальный этюд «Русский	13.01	

	народный танец».		
25	Общая разминка. Партерная гимнастика. Повторение прыжков. Эстафета с мягкой игрушкой. Танец «Полька»	18.01	
26	Общая разминка. Классический экзерсис: повторение изученных элементов. Разучивание рон де жам пар тер. Повторение танцевального этюда «Русский народный танец».	20.01	
27	Измерение массы и длины своего тела. Общая разминка. Танец «Полька». Танцевальный этюд «Русский народный танец»	25.01	
28	Общая разминка. Классический экзерсис: повторение изученных элементов. Танец «Полька». Танцевальный этюд «Русский народный танец»	27.01	
29	Общая разминка. Подготовка к показательному выступлению. Танец «Полька». Танцевальный этюд «Русский народный танец»	01.02	
30	Общая разминка. Танцевальные игры «Жуки и пчелы», «Крокодил Гена», «Я – чайник», «Импровизация». Эстафета с мячом	03.02	
31	Техника безопасности на занятиях хореографией. Общая разминка. Упражнения на ориентацию в пространстве. Понятие диагонали.	08.02	
32	Общая разминка. Классический экзерсис на середине. Разучивание третьего пор де бра. Повторение первого и второго пор де бра. Изучение пятой позиции ног.	10.02	
33	Профилактика травматизма во время занятий хореографией. Общая разминка. Шаги. Бег. Галоп. Партерная разминка: разучивание новых элементов на выворотность и гибкость. Упражнения на растяжку. Полушпагат.	15.02	
34	Одежда, инвентарь и место для занятий хореографией. Общая разминка. Шаги. Бег. Галоп. Повторение разученных позиций ног и рук. Классический экзерсис: постановка корпуса у опоры. Повторение. Релеве. Деми плие по первой позиции. Разучивание новых элементов: рон де жам партер (анде ор, анде дан).	17.02	
35	Общая разминка. Шаги. Бег Галоп. Повторение позиций рук и ног. Повторение упражнений на ориентацию в пространстве. Повторение	22.02	

	трамплинных прыжков. Разучивание па эшапе. Повторение элементов польки.		
36	Общая разминка. Шаги. Бег Галоп. Повторение позиций рук и ног. Повторение упражнений на ориентацию в пространстве. Повторение трамплинных прыжков. Совершенствование прыжка па эшапе. Закрепление разученных элементов польки.	24.02	
37	Общая разминка. Правила танцевальных игр. Танцевальная игра «Импровизация», «Гуси».	01.03	
38	Общая разминка. Партерная гимнастика. Повторение изученных видов прыжков. Танцевальные шаги. Вальс.	03.03	
39	Общая разминка. Классический экзерсис: релеве, деми плие по первой и второй и пятой позиции, рон де жам. Разучивание батман тандю жете в сторону, вперед, назад. Повторение шага вальса.	15.03	
40	Общая разминка. Разучивание танцевального этюда «Гусары».	17.03	
41	Общая разминка. Партерная гимнастика. Акробатика: березка, стойка на лопатках. Повторение прыжков. Тренировка прыжков в движении.	22.03	
42	Общая разминка. Классический экзерсис: повторение пор де бра (первое, второе и третье), релеве, деми плие, батман тандю, батман тандю жете, рон же жам партер. Разучивание поз на полу: круазе, эфасе.	24.03	
43	Общая разминка. Партерная гимнастика. Танцевальный этюд «Гусары».	29.03	
44	Измерение массы и длины своего тела. Общая разминка. Танцевальные игры: «Приглашение», «Импровизации»	31.03	
45	Общая разминка. Показательное выступление: экзерсис у станка и на середине зала, танцевальный этюд «Гусары». Эстафета с обручем и скакалкой.	05.04	
46	Виды танцев. Общая разминка. Партерная гимнастика. Растяжки. Полушпагат и шпагат. Повторение элементов народного танца (русского). Основные шаги. Разучивание новых элементов. Припадания. Моталочка.	07.04	
47	Общая разминка. Классический экзерсис: повторение изученных элементов. Повторение	12.04	

	прыжков, поз. Разучивание сур ле ку-де-пье (спереди, сзади)		
48	Общая разминка. Повторение основных шагов русского танца. Повторение положения рук русского народного танца. Повторение элементов «Припадание» и «Моталочка».	14.04	
49	Общая разминка. Разучивание танцевального этюда «Матрешка». Танец «Гусары»	19.04	
50	Общая разминка. Партерная гимнастика. Растяжки. Акробатика. Повторение выученных элементов. Повторение прыжков. Танцевальная игра «Бабочка», «Море волнуется». Танец «Гусары»	21.04	
51	Общая разминка. Классический экзерсис на середине зала. Пор де бра (первое, второе и третье), позы на полу. Повторение элементов у опоры.	26.04	
52	Общая разминка. Повторение основных шагов русского народного танца, «Припадание», «Моталочка». Танцевальный этюд «Матрешки».	28.04	
53	Общая разминка. Партерная гимнастика. Растяжки. Акробатика. Повторение прыжков. Эстафета со скакалкой. Танец «Гусары»	03.05	
54	Общая разминка. Классический экзерсис: повторение изученных элементов. Совершенствование сур лек у-де-пье. Повторение танцевального этюда «Матрешки».	05.05	
55	Общая разминка. Классический экзерсис: повторение изученных элементов. Танец «Гусары». Танцевальный этюд «Матрешки»	10.05	
56	Общая разминка. Подготовка к показательному выступлению. Танец «Гусары». Танцевальный этюд «Матрешки»	12.05	
57	Общая разминка. Танцевальные игры «Приглашение», «Импровизации», «Кот и мыши»	17.05	
58	Общая разминка. Танцевальные игры «Импровизация». Эстафета с мячом, скакалкой и обручем.	19.05	
59	Подготовка к итоговому показательному выступлению	24.05	
60	Показательные выступления. Концерт.	26.05	

**Календарный тематический график**  
2 год обучения

№	Содержание учебного материала	Планируемые сроки	Скорректированные сроки
1	Техника безопасности на занятиях хореографией. Общая разминка. Упражнения на ориентацию в пространстве. Повторение изученных элементов.	05.10	
2	Виды танцев. Общая разминка. Классический экзерсис на середине. Повторение первого, второго и третьего пор де бра. Разучивание четвертого пор де бра. Повторение позиций ног. Разучивание 4ой позиции.	07.10	
3	Общая разминка. Классический экзерсис на середине. Совершенствование четвертого пор де бра. Повторение первого, второго и третьего пор де бра. Повторение позиции ног.	12.10	
4	Профилактика травматизма во время занятий хореографией. Общая разминка. Шаги. Бег. Галоп. Партерная разминка: разучивание новых элементов на выворотность и гибкость. Упражнения на растяжку. Шпагаты.	14.10	
5.	Общая разминка. Шаги. Бег. Галоп. Повторение разученных позиций ног и рук. Классический экзерсис: Релеве. Деми плие по первой позиции. Повторение элементов: рон де жам партер (анде ор, анде дан). Разучивание фондю и фрапе. Прыжки.	19.10	
6	Общая разминка. Шаги. Бег Галоп. Повторение позиций рук и ног. Повторение упражнений на ориентацию в пространстве. Повторение трамплинных прыжков. Повторение па эшапе. Разучивание элементов кадрильной пляски. Основной шаг. Присядка. Присядка с продвижением в сторону.	21.10	
7	Общая разминка. Шаги. Бег Галоп. Повторение позиций рук и ног. Повторение упражнений на ориентацию в пространстве. Разучивание прыжковых комбинаций. Закрепление разученных элементов кадрильной пляски.	02.11	
8	Общая разминка. Правила танцевальных игр. Танцевальная игра «Импровизация», «Лиса и зайцы».	04.11	
9	Танцевальные выступления. Общая разминка. Партерная гимнастика. Повторение изученных видов прыжков. Танцевальные шаги. Присядка с хлопущкой. Присядка с ковырялочкой.	09.11	

10	Общая разминка. Классический экзерсис на середине: релеве, деми плие по первой и второй и пятой позиции, рон де жам, батман тандю жете в сторону, вперед, назад. Повторение шага кадрили.	11.11	
11	Общая разминка. Разучивание танцевального этюда «Кадрильная пляска».	16.11	
12	Общая разминка. Партерная гимнастика. Акробатика: березка, стойка на лопатках. Разучивание моста на коленях. Повторение прыжковых комбинаций.	18.11	
13	Общая разминка. Классический экзерсис на середине: повторение пор де бра (первое, второе, третье и четвертое). Классический экзерсис у опоры: релеве, деми плие, батман тандю, батман тандю жете, рон же жам партер, фондю и фрапе. Повторение поз на полу: круазе, эфасе.	23.11	
14	Общая разминка. Партерная гимнастика. Разучивание танцевального элемента дробь с подскоком. Танцевальный этюд «Кадрильная пляска».	25.11	
15	Общая разминка. Танцевальные игры: «Приглашение», «Импровизации»	30.11	
16	Техника безопасности на уроках хореографии. Общая разминка. Классический экзерсис у станка: повторение изученных элементов. Повторение прыжков.	02.12	
17	Общая разминка. Партерная гимнастика. Растяжки. Акробатика: Разучивание моста на ногах. Кувырки. Разучивание элементов итальянского танца «Тарантелла». Основные шаги. Шаг с подскоком. Прыжковые комбинации.	07.12	
18	Общая разминка. Классический экзерсис на середине: повторение изученных элементов. Повторение прыжков.	09.12	
19	Общая разминка. Повторение основных шагов итальянского танца. Повторение положения рук итальянского танца. Разучивание танцевальных комбинаций «Тарантеллы».	14.12	
20	Распорядок дня. Личная гигиена. Общая разминка. Разучивание танцевального этюда «Тарантелла». Танец «Кадриль»	16.12	
21	Общая разминка. Партерная гимнастика.	21.12	

	Растяжки. Акробатика. Повторение выученных элементов. Повторение прыжков. Танцевальная игра «Лиса и зайцы», танцевальный этюд «Солнышко и тучки». Танец «Кадриль».		
22	Общая разминка. Классический экзерсис на середине зала. Пор де бра (первое, второе, третье и четвертое), позы на полу. Повторение элементов у опоры.	23.12	
23	Общая разминка. Повторение основных шагов танца «Кадриль». Совершенствование танца «Гарантелла»	11.01	
24	Общая разминка. Партерная гимнастика. Растяжки. Акробатика. Повторение прыжков. Эстафета со скакалкой и обручем. Танец «Гарантелла»	13.01	
25	Общая разминка. Классический экзерсис на середине: повторение изученных элементов. Повторение танца «Гарантелла»	18.01	
26	Измерение массы и длины своего тела. Общая разминка. Танец «Кадриль». Танцевальный этюд «Времена года»	20.01	
27	Общая разминка. Классический экзерсис: повторение изученных элементов. Танец «Кадриль». Танец «Гарантелла»	25.01	
28	Общая разминка. Танцевальные игры «Приглашение», «Импровизации», «Лиса и зайцы»	27.01	
29	Общая разминка. Танцевальные игры «Импровизация». Эстафета с мячом, скакалкой и обручем.	01.02	
30	Общая разминка. Танцевальный этюд «Лес». Эстафета с мячом, скакалкой и обручем.	03.02	
31	Техника безопасности на занятиях хореографией. Истоки русского танцевального искусства. Общая разминка. Упражнения на ориентацию в пространстве. Повторение изученных элементов.	08.02	
32	Общая разминка. Классический экзерсис на середине. Совершенствование первого, второго, третьего и четвертого пор де бра. Разучивание пятого пор де бра. Повторение позиций ног.	10.02	
33	Общая разминка. Классический экзерсис на середине. Совершенствование пятого пор де бра. Разучивание шестого пор де бра.	15.02	

	Повторение позиции ног.		
34	Профилактика травматизма во время занятий хореографией. Общая разминка. Шаги. Бег. Галоп. Партерная разминка: разучивание новых элементов на выворотность и гибкость. Упражнения на растяжку. Шпагаты. Стойка на руках.	17.02	
35	Общая разминка. Шаги. Бег. Галоп. Повторение разученных позиций ног и рук. Классический экзерсис: разучивание адажио. Прыжки. Прыжок с заноской.	22.02	
36	Общая разминка. Шаги. Бег Галоп. Повторение позиций рук и ног. Повторение упражнений на ориентацию в пространстве. Повторение трамплинных прыжков. Повторение па эшапе. Разучивание элементов цыганского танца: основной шаг, движения рук, движения плеч.	24.02	
37	Общая разминка. Шаги. Бег Галоп. Повторение позиций рук и ног. Повторение упражнений на ориентацию в пространстве. Разучивание прыжковых комбинаций. Совершенствование разученных элементов цыганского танца.	01.03	
38	Общая разминка. Правила танцевальных игр. Танцевальная игра «Импровизация», «Коршун и цыплята».	03.03	
39	Общая разминка. Партерная гимнастика. Повторение изученных видов прыжков. Танцевальные шаги: чечетка с переступанием на полупальцах, перекрещивающие шаги.	15.03	
40	Общая разминка. Классический экзерсис на середине: повторение изученных элементов, разучивание тан лие. Повторение шагов цыганского танца. Разучивание мужского хода с хлопущкой.	17.03	
41	Общая разминка. Разучивание танцевального этюда «Цыганочка».	22.03	
42	Общая разминка. Партерная гимнастика. Акробатика: повторение изученных элементов, разучивание колеса. Повторение прыжковых комбинаций. Разучивание прыжка асамбле.	24.03	
43	Общая разминка. Классический экзерсис на середине: совершенствование изученных элементов. Классический экзерсис у опоры: повторение изученных элементов, разучивание пти батман. Повторение поз на полу: круазе,	29.03	

	эфасе. Разучивание арабесков.		
44	Общая разминка. Партерная гимнастика. Постановка танца «Цыганочка»	31.03	
45	Общая разминка. Танцевальные игры: «Приглашение», «Импровизации». Танцевальный этюд «Кораблик». Танец «Цыганочка».	05.04	
46	Техника безопасности на уроках хореографии. Общая разминка. Классический экзерсис у станка: повторение изученных элементов. Повторение прыжков. Новые прыжковые комбинации.	07.04	
47	Общая разминка. Партерная гимнастика. Растяжки. Акробатика: совершенствование колеса, кувырки. Разучивание элементов джаз-танца. Джазовое положение рук и ног.	12.04	
48	Общая разминка. Совершенствование основных шагов джаз-танца. Повторение положения рук и ног джаз-танца. Разучивание элементов: спираль, волна вперед, волна вбок, ступенчатое расслабление.	14.04	
49	Общая разминка. Разучивание танцевального этюда «Джаз-танец». Танец «Цыганочка». Совершенствование элементов: спираль, волна вперед и вбок, ступенчатое расслабление.	19.04	
50	Общая разминка. Партерная гимнастика. Растяжки. Акробатика. Совершенствование выученных элементов. Повторение прыжков. Танцевальная игра «Коршун и цыплята», танцевальный этюд «Птички». Танец «Цыганочка».	21.04	
51	Общая разминка. Классический экзерсис на середине зала. Совершенствование арабесков. Разучивание элементов джаз-танца маятник, бамп, пирамида. Танцевальные комбинации джаз-танца.	26.04	
52	Общая разминка. Повторение танца «Цыганочка». Совершенствование танцевального этюда «Джаз-танец»	28.04	
53	Общая разминка. Партерная гимнастика. Растяжки. Акробатика. Повторение прыжков. Эстафета со скакалкой и обручем. Танцевальный этюд «Джаз-танец»	03.05	
54	Общая разминка. Классический экзерсис на середине: совершенствование изученных	05.05	



