

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ИРКУТСКОГО РАЙОННОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ХОМУТОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1»

Рассмотрено на заседании МО классных руководителей; руководитель МО Михалева Л.А. <i>Михалева</i> Протокол №1 от «30» 08 2022 г.	Согласовано Заместитель директора по ВР Волынкина Л.Г. <i>В</i> «31» 08 2022 г.	Утверждаю Директор МОУ-ИРМО «Хомутовская СОШ № 1» Романова О.И. Приказ № <i>31</i> «31» 08 2022 г.
---	---	---



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ДЕТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ « РУССКИЙ НАРОДНЫЙ ТАНЕЦ »

Возраст обучающихся :7-10 лет

Огай Татьяна Владимировна
Педагог дополнительного образования

с.Хомутово, 2022

1.1. Пояснительная записка

Направленность (профиль) программы	Программа реализует <i>художественную направленность, хореографическое направление.</i>		
Актуальность программы	<p>Фольклор - это ценнейшее культурное достояние народов, которое необходимо осваивать, любить, беречь. Утратить это богатство - значит нанести большой ущерб не только национальным культурам нашей страны, но и общему культурному фонду человечества. В связи с этим актуальным и своевременным становится возрождение национальной культуры русского народа. Обращение к его духовным традициям, обычаям, обрядам. Решению задач воспитания подрастающего поколения на традициях отечественной культуры, приобщению детей к отечественным ценностям во многом способствуют занятия русским народным танцем. Изучение русского народного танца знакомит детей с богатейшим хореографическим фольклором нашей страны, воспитанию любви к Родине, к своей нации. Интерес к прошлому своего народа, к формированию обычаев, традиций, к региональным особенностям - непереносимое условие на занятиях русским народным танцем. Именно на этих занятиях создаётся прочный фундамент танцевальной культуры ребёнка, как части его общей духовной культуры в целом, и в конечном итоге обеспечивается решение важнейшей воспитательной задачи - формирование и воспитание гражданина России. Понимая огромное значение русского народного танца в жизни ребенка, возникла необходимость в разработке данной программы.</p>		
Педагогическая целесообразность	<p>Обучение по данной программе позволит пробудить интерес детей к новой деятельности, познакомит с богатейшим хореографическим фольклором нашей страны, позволит воспитать любовь к Родине, к своей нации. Занятия русским народным танцем направлены на физическое развитие детей, равномерно укрепляет тело, развивает силу, ловкость, изящество. Осуществит такие базовые виды деятельности, как самостоятельность, собранность, внимательность.</p>		
Отличительные особенности программы	<p>Программа имеет только одно направление - русский народный танец. Начало обучения предполагается с первого класса. Занятия организуются на доступном для детей уровне, содержат большой потенциал в реализации межпредметных связей (история русского народного костюма, история быта русского народа).</p>		
Адресат программы	Возраст 7-8 лет.		
	Год обучения	Возраст детей	Контингент (кол-во)

	1	7-8	12/15
	2	7-8	12/15
Объем программы	1 год обучения – 153 часа 2 год обучения – 153 часа Итого – 306 часов		
Формы обучения	Форма обучения – очная.		
Срок освоения программы	2 года обучения, 68 недель, 18 месяцев.		
Режим занятий	Занятия проводятся 2 раза в неделю. Одно занятие 2 академических часа, другое занятие 2,5 академических часа. Перерыв между занятиями 10 мин. (1 академический час - 45 мин, 0,5 академического часа – 30 мин.)		
1.2. Цель и задачи программы			
Цель	Личностное развитие ребенка через теоретическое и практическое изучение основ и тенденций русского народного танца, его языка, содержания и форм, региональных отличительных признаков.		
Задачи	<p><u>Обучающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - формировать танцевальные знания, умения и навыки на основе овладения и освоения программного материала; - научить детей владеть основными движениями русского народного танца, включёнными в программу. <p><u>Развивающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - развить художественное воображение, ассоциативную память, творческие способности; - совершенствовать активность, самостоятельность, инициативу обучающихся. <p><u>Воспитывающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитать моральные качества, такие как, любовь к Родине, чувство коллективизма; - приобщить детей к искусству танца, к богатству танцевального и музыкального народного творчества; - воспитать творчески активную личность; - привить здоровый образ жизни; - воспитать чувство причастности к своему народу, к его истории и культуре. 		
1.3. Содержание программы			
<u>1-й год обучения</u>			
Раздел 1. «История русского народного танца».			
Раздел «История русского народного танца» помогает обучающимся в овладении знаниями об истоках русского народного танца, его роли в развитии хореографии. Знакомит с этнографическими зонами русского населения, с областными особенностями исполнения движений русского танца. Его цель - дать широкое представление о русском народном танце, одном из наиболее распространённых и давних видов творчества			

русского народа.

Также раздел познакомит с особенностями танцевальных традиций Московской, Орловской областей, с местными обычаями, традициями, обрядами, культурой народов Московской, Орловской областей. Характерные особенности исполнения русского народного танца. Отличительные черты исполнения движений.

Раздел 2. «Ритмическая гимнастика», «Партерная гимнастика».

В раздел «Ритмическая гимнастика» входят такие дисциплины как, развитие координации движений, развитие ритмичности, гибкости и подвижности. Координация развивает способности к сочетанию движений, различных по скорости, размерам и направлениям, а также на обучение необходимым навыкам двигательной координации. Выполнение этих упражнений способствует воспитанию устойчивого и многоплоскостного внимания.

При прохождении темы «Развитие ритмичности» центральной задачей в педагогической работе должно быть стремление дать обучающимся первоначальные элементарные понятия и воспитать у них умение ощущать и воспроизводить различные несложные музыкальные ритмы простейшими движениями своего тела, привить первоначальные навыки точного распределения движения в зависимости от задания преподавателя и музыкального сопровождения. В занятия лучше включать такие движения и упражнения, которые оказывают разностороннее воздействие на организм ребёнка. Это построение, перестроение групп, разновидности ходьбы, прыжков, общеразвивающие упражнения. На протяжении всего занятия необходимо следить за осанкой.

Начальной стадией работы темы «Развитие гибкости и подвижности» является тренировка в выполнении комплекса упражнений на развитие выносливости, исправление осанки, укрепление мышц спины, а также общему укреплению здоровья. Изучаемый материал направлен на развитие быстроты реакции, ритмичности, памяти и внимания.

Упражнения на полу направлены на выработку правильной осанки, развитию и укреплению мышц, выворотности ног, гибкости, подвижности суставов и натянутости ног в колене, подъёме, а также выработку хорошего танцевального шага.

Раздел 3. «Основы русского народного танца».

Русский народный танец - часть национальной культуры русского народа. В разделе даётся богатство лексики, разнообразная манера исполнения, один из видов русского народного хоровода. Цель раздела - дать широкое представление о русском народном танце, одном из наиболее распространенных и давних видов творчества русского народа. В процессе обучения дети изучают и знакомятся с русскими танцами в сценической обработке.

Особая роль принадлежит изучению танцев нашего региона - Сибири. В задачу этого раздела входит знакомство с основными позициями и положениями рук и ног, положением головы и корпуса во время исполнения простейших элементов и движений на середине, развитие координации движений. Детей учат двигаться по кругу по одному, в парах, в тройках.

Раздел 4. «Хоровод - древнейший вид русского народного творчества».

Раздел предполагает изучение игровых, орнаментальных хороводов, хороводных плясок учитывая областные особенности и манеру исполнения движений в различных регионах России. Целями раздела являются: знакомство с видами хоровода, с манерой исполнения движений в отдельных регионах России; изучение основных ходов и движений хоровода.

2 год обучения

Раздел 1. «История быта русского народа», «История русского костюма».

Связь русского народного танца с песней, обычаями, обрядами, бытом. Места, где проходили гулянья. Разнообразие народных игр, хороводов, плясок. Русские народные праздничные костюмы, их связь с бытом, танцами и природой. Традиции, сложившиеся

в исполнении русского народного танца.

Изучение особенностей танцевальных традиций Курской, Рязанской областей входит в этот раздел. Знакомство с местными обычаями, традициями, обрядами, культурой, бытом народов Курской, Рязанской областей. Характерные особенности исполнения русского народного танца. Отличительные черты исполнения движений.

Раздел 2. «Ритмическая гимнастика», «Партерная гимнастика».

На втором году обучения раздел «Ритмическая гимнастика» продолжает свою работу над темами развитие координации движений, развитие ритмичности, гибкости и подвижности.

Координация развивает способности к сочетанию движений, различных по скорости, размерам и направлениям, а также на обучение необходимым навыкам двигательной координации. Выполнение этих упражнений способствует воспитанию устойчивого и многоплоскостного внимания.

«Развитие ритмичности» оказывает разностороннее воздействие на организм ребёнка. Построение, перестроение, ходьба, прыжки, общеразвивающие упражнения, вращения, бег. На протяжении всего занятия необходимо следить за осанкой.

«Развитие гибкости и подвижности» - комплекс упражнений на развитие выносливости, исправление осанки, укрепление мышц спины, а также общему укреплению здоровья.

При проведении занятий партерной гимнастикой решаются следующие задачи:

- Воспитывается дисциплинированное и сознательное отношение детей к фиксации правильного положения тела.
- Укрепляются мышцы и совершенствуются координация движений как необходимое условие для восстановления правильного положения тела.
- Совершенствуются двигательные навыки ребенка.
- Воспитываются навыки, закрепляющие правильное положение тела на занятиях.

Упражнения партерной гимнастики служат укреплению основных мышечных групп, поддерживающих позвоночник, выпрямляющих позвоночник, косых мышц живота, квадратные мышцы поясницы и т.д.

Раздел 3. «Русская кадриль».

Раздел «Русская кадриль» знакомит детей с формами построения кадрили. Существуют линейные, квадратные, круговые кадрили. В разделе изучаются движения, характерные для кадрили. Строятся кадрили с учётом региональных особенностей.

Раздел 4. «Импровизированная пляска».

Этот раздел включает в себя изучение различных форм пляски - сольной, парной, групповой, массовой, перепляса. В этом разделе изучаются технически сложные группы движений, трюковые элементы, вращения. Пляски также строятся с учётом региональных особенностей исполнения.

1.4. Планируемые результаты

К концу обучения обучающиеся должны знать:

- знать истоки русского народного танца;
- знать жанры русского народного танца;
- знать методику исполнения поклонов в русском народном танце;
- знать основные положения ног и рук в русском народном танце;
- знать положения рук в парах;
- знать формы построения русской кадрили;
- знать основные фигуры хоровода;
- знать положения рук с платком.

Должны уметь:

- уметь выполнять основные шаги и ходы русского танца;

- уметь выполнять простые движения русского народного танца: «Ёлочка», «Гармошка», «Упадание», «Припадание», «Ковырялочка», «Моталочка»;
- уметь переводить руки из одного положения в другое;
- уметь выполнять переборы и простые дробы;
- уметь выполнять простые вращения;
- уметь выполнять движения: одинарные, двойные, тройные притопы, боковые приставные шаги, тройные хлопки;
- уметь самостоятельно танцевать этюды на основе программного материала.

2.1. Условия реализации программы

Теоретические и практические занятия проводятся на базе школы, в танцевальном зале с зеркалами и станками, соответствующим всем санитарно-гигиеническим нормам. Зал оснащён переносной колонкой, флэш-носителями с ауди и видео записями, сценическими костюмами, скакалками, обручами, мячами, ковриками для партера. Имеются раздевалки для обучающихся и педагога.

Материально-техническое обеспечение

Для выполнения программы используются:

- большое, светлое и хорошо проветриваемое помещение – танцевальный зал;
- специально оборудованная сценическая площадка – актовый зал;
- спортивный инвентарь – скакалки, обручи, гимнастические коврики;
- учебные видеофильмы.
- наглядные пособия,
- аптечка первой помощи.

Методическое обеспечение

Программа реализуется по следующим принципам:

1. Принцип гуманизации – каждый человек имеет право учиться и получать знания согласно своим интересам; создание комфортной среды для развития гармонично развитой личности.
 2. Принцип индивидуализации – индивидуальность человека, учёт индивидуальных особенностей.
 3. Принцип сотрудничества – диалог действий, внимательное отношение к мнению каждого члена коллектива, учёт различных точек зрения.
 4. Принцип систематичности – обеспечение системной организации от целей, содержания до методов и приёмов, средств и форм деятельности и контроля.
 5. Принцип научности – достоверная информация и закономерность.
- С целью эффективности реализации программы используются такие методы и технологии:
- информационно-развивающие (рассказы, беседы, просмотр видео выступлений, как своих, так и других коллективов);
 - практически - прикладные (освоение умений и навыков по принципу “делай как я”);
 - творческие (игры на развитие координации, участие в досуговых программах, создание танцевальных композиций и пр.);
 - методы контроля и самоконтроля (самоанализ, анализ участия в мероприятиях различного уровня, анализ действия на

	практических занятиях).
Дидактический материал	Программа обеспечена разработанным лекционным и дидактическим (раздаточные карточки, наглядные пособия) материалом, а также видеofilmами выступлений известных русских народных коллективов «Берёзка», «Гжель», Красноярский ансамбль танца Сибири имени М.С. Годенко.
Методы обучения	<p><u>Методы, используемые в процессе обучения.</u></p> <p>Все используемые методы условно можно разделить на группы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • методы, оценивающие и стимулирующие деятельность личности; • методы, побуждающие и формирующие определенную деятельность, сознание личности; • методы самовоспитания, которое подразумевает систему самостоятельных упражнений и тренировок. <p>Методы организации деятельности по программе:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Метод убеждения – разъяснение, эмоционально-словесное воздействие, внушение, просьба. 2. Словесный метод – рассказ, лекция, беседа, дискуссия, опрос, инструкция, объяснение. 3. Метод показа – демонстрация разучиваемых элементов танца. 4. Метод упражнения – систематическое выполнение и повторение разучиваемых элементов, закрепление полученных знаний, умений и навыков. 5. Метод состязательности – поддержание у обучающихся интереса к изучаемому материалу, проверка на практике полученных знаний и умений, демонстрация и сравнение достижений обучающихся, определение успехов, ошибок и путей их исправления.
Формы обучения и виды занятий	<p>Формы организации обучения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. групповые (учебные занятия); 2. парные (совместное творчество обучающегося и педагога); 3. индивидуальные (работа со слабыми детьми и более сильными, для создания сольных номеров); 4. показательные выступления; 5. участие в мероприятиях различного уровня школы и района; 6. практические занятия.
Список литературы и источников для учащихся:	
<p>1. Барышникова, Т. Азбука хореографии [Текст] / Т. Барышникова, - М.: Айрис - пресс, Рольф, 2000. - 262 с.: ил. - (Внимание: дети!). 2. Богданов, Г.Ф. Самобытность русского танца [Текст]: уч. пособие / Г.Ф. Богданов. - М.: МГУКИ, 2001. - 224 с. 3. Бочкарева, Н.И. Ритмика и хореография [Текст]: учебно-методический комплекс для хореографических отделений общеобразовательных школ, гимназий, ДМШ, школ искусств, детских садов / Н.И. Бочкарева. - Кемерово, 2000. - 101 с. 4. Голейзовский, К.Я. Образы русской народной хореографии [Текст] / К.Я. Голейзовский. - М.: Искусство, 1964. - 367 с.: ил. 5. Гусев, Г.П. Методика преподавания народного танца [Текст с нотами]: уч. пособие для ВУЗОВ Танцевальные движения и комбинации на</p>	

середине зала /Г.П. Гусев. - М.: ГИЦ «Владос», 2003. - 206 с.: ил. 6. Гусев, Г.П. Методика преподавания народного танца [Текст с нотами]: уч. пособие для ВУЗОВ. Упражнения у станка /Г.П. Гусев. - М.: ГИЦ «Владос», 2002. - 208 с.: ил. 7. Гусев, Г.П. Методика преподавания народного танца (этюды) [Текст с нотами]: уч. пособие для ВУЗОВ /Г.П. Гусев. - М.: ГИЦ «Владос», 2004. - 230 с.: ил. 8. Литвинова, М.Ф. Русские народные подвижные игры [Текст]: Ирак, пособие; 2-е изд. / М.Ф. Литвинова.- М.: Айрис ПРЕСС, Айрис дидактика, 2004.- 192с. 9. Михайлова, М.А., Воронина, Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения [Текст с нотами]/ М.А. Михайлова,

2.3. Формы аттестации

Промежуточная аттестация проводится один раз за полугодие (декабрь) в виде зачёта по пройденному материалу.

Итоговая аттестация обучающихся проводится не реже одного раза в год (май) в виде открытого урока или показательного выступления с выполнением нормативов по разделам данной программы.

Система зачёта и практической работы с выполнением нормативов направлена на фиксирование результатов и отражена в трёх уровнях освоения образовательной программы:

I уровень – высокий – выполнены 5 пунктов зачёта;

II уровень – средний – выполнены 3-4 пункта зачёта;

III уровень – низкий – выполнены 1-2 пункта зачёта.

Для оценивания и отслеживания результатов обученности детей разработаны следующие критерии и показатели как:

- музыкальность;
- координация;
- танцевальность.

Список литературы

1. Бочкарёва, Н.И. Ритмика и хореография [Текст]: учебно-методический комплекс для хореографических отделений общеобразовательных школ, гимназий, ДМШ, школ искусств, детских садов / Н.И. Бондаренко. - Кемерово, 2000. - 101 с. 2. Бочкарёва, Н.И., Смирнова, Н.Г. Уроки хореографии в образовательных учреждениях [Текст]: учебно-методическое пособие /Н.И. Бочкарева. - Кемерово, 1996. - 33 с. 3. Бочкарева, Н.И. Русский народный танец [Текст]: Теория и методика: учебное пособие /Н.И. Бочкарева, фед. агентство по культуре и кинематографии КГУКиИ - Кемерово, 2006. - 180 с. 4. Богданов, Г.Ф. Самобытность русского танца [Текст]: уч. пособие / Г.Ф. Богданов. - М.: М ГУКИ, 2001. - 224 с. 5. Голейзовский, К. Я. Образы русской народной хореографии [Текст] / К.Я. Голейзовский. - М.: Искусство, 1964. - 367 с.: ил. 6. Гусев, Г.П. Методика преподавания народного танца [Текст]: танцевальные движения и комбинации на середине зала / Г.П. Гусев. - М.: ГИЦ «Владос», 2003. - 208 с.: ил. ноты. 7. Гусев, Г.П. Методика преподавания народного танца [Текст с нотами]: учеб. пособие для ВУЗОВ. Упражнения у станка /Г.П. Гусев. - М.: ГИЦ «Владос», 2002. - 208 с.: ил. 8. Гусев, Г.П. Методика преподавания народного танца (этюды) [Текст с нотами]: уч. пособие для ВУЗОВ /Г.П. Гусев. - М.: ГИЦ «Владос», 2004. - 230 с.: ил. 9. Заикин, Н.Н. Областные особенности русского народного танца [Текст с нотами]: уч. пособие / Н.И. Заикин, Н.А. Заикина; Орловский государственный, институт искусств и культуры. - Ч. 1. - 1999. - 551 с.: ил.; 4.2. - 2004. - 207 с.

	<p>10. Захаров, В.М. Радуга русского танца [Текст и ноты] / В.М. Захаров. - М.: Сов. Россия, 1986. - 128 с.: ил. — (В помощь худ. самодеятельности; № 5)</p> <p>11. Климов, А.А. Основы русского народного танца [Текст]: учебник для студентов / А.А. Климов. - М.: Искусство, 1981. - 270 с.: ил.</p> <p>12. Матвеев, В.Ф. Теория и методика преподавания русского народного танца [Текст]: учеб. пособие / В.Ф. Матвеев - СПб.: Изд-во ГУП, 1999. - 272 с.</p> <p>13. Народные - сюжетные танцы. / Сост. Степанова, Л.Г.. - М.: Сов. Россия, 1967. - 135 с.</p> <p>14. Русские народные танцы [Текст]: сборник материалов Всесоюзного Дома народ, т-ва им. Крупской. - М.: Искусство, 1957. - 182 с.</p> <p>15. Русские кадрили [Текст]. - М.: Сов. Россия, 1956. - 314 с.: ил. - (В помощь худ. самодеятельности)</p> <p>16. Устинова, Т.А. Избранные русские народные танцы [Текст] / Т.А. Устинова. - М.: Искусство, 1996. - 593 с.: ил.</p> <p>26. Хореографическое искусство [Текст]: методика и практика, научно - метод, сборник. / Сост. Н.И. Бочкарева, - Новосибирск, 2003, - 87 с.</p>
--	--

1 год обучения

Календарный учебный график

Раздел/месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Раздел 1.	6ч.	8ч.	8ч.	4ч.					
Раздел 2.	10ч.	10ч.	11ч.	10ч.	9ч.	8ч.	3ч.		
Раздел 3.				4ч.	3ч.	3ч.	3ч.	3ч.	
Раздел 4.					2ч.	7ч.	10ч.	15ч.	16ч.
всего	16ч.	18ч.	19ч.	18ч.	14ч.	18ч.	16ч.	18ч.	18ч.
итого	153 часов								

Учебно-тематический план (нагрузка 9 часов в неделю)

№	Название разделов	Количество часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
	Раздел 1. «История русского народного танца».	26	8	18	
1.	Тема 1. Вводное занятие.	2	2	-	
2.	Тема 2. История русского народного танца.	8	2	6	наблюдение
3.	Тема 3. Жанры русского народного танца.	8	2	6	наблюдение
4.	Тема 4. Особенности танцевальных традиций Московской, Орловской	8	2	6	наблюдение

	областей.				
	Раздел 2. «Ритмическая гимнастика», «Партерная гимнастика».	61	8	53	
1.	Тема 1. Упражнения на координацию.	12	2	10	наблюдение
2.	Тема 2. Комплекс упражнений на развитие ритмичности.	16	2	14	наблюдение
3.	Тема 3. Комплекс упражнений на развитие гибкости и подвижности.	16	2	14	наблюдение
4.	Тема 4. Комплекс упражнений для партера.	17	2	15	зачёт
	Раздел 3. «Основы русского народного танца».	16	4	12	
1.	Тема 1. Основные положения рук, ног в русском народном танце	5	1	4	наблюдение
2.	Тема 2. Основные шаги и ходы в русском народном танце	5	1	4	наблюдение
3.	Тема 3. Основные движения в русском народном танце	6	2	4	наблюдение
	Раздел 4. «Хоровод - древнейший вид русского народного творчества».	50	10	40	
1.	Тема 1. Основные рисунки хоровода.	22	2	20	наблюдение
2.	Тема 2. Постановочная работа.	28	8	20	открытый урок или показательное выступление
Итого:		153 часа			

2 год обучения

Календарный учебный график

Раздел/месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Раздел 1.	6ч.	8ч.	8ч.	4ч.					
Раздел 2.	10ч.	10ч.	11ч.	10ч.	9ч.	8ч.	3ч.		
Раздел 3.				4ч.	3ч.	3ч.	3ч.	3ч.	
Раздел 4.					2ч.	7ч.	10ч.	15ч.	16ч.
всего	16ч.	18ч.	19ч.	18ч.	14ч.	18ч.	16ч.	18ч.	18ч.
итого	153 часов								

**Учебно-тематический план
(нагрузка 9 часов в неделю)**

№	Название разделов	Количество часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
	Раздел 1. «История быта русского народа», «История русского костюма».	26	8	18	
1.	Тема 1. Вводное занятие.	2	2	-	
2.	Тема 2. Быт русского народа.	8	2	6	наблюдение
3.	Тема 3. Костюмы русского народа.	8	2	6	наблюдение
4.	Тема 4. Особенности танцевальных традиций Курской, Рязанской областей.	8	2	6	наблюдение
	Раздел 2. «Ритмическая гимнастика», «Партерная гимнастика».	61	8	53	
1.	Тема 1. Упражнения на координацию.	12	2	10	наблюдение
2.	Тема 2. Комплекс упражнений на развитие ритмичности.	16	2	14	наблюдение
3.	Тема 3. Комплекс упражнений на развитие гибкости и подвижности.	16	2	14	наблюдение
4.	Тема 4. Комплекс упражнений для партера.	17	2	15	зачёт
	Раздел 3. «Русская кадрили».	16	4	12	
1.	Тема 1. Положения рук, ног, корпуса в русской кадрили.	5	1	4	наблюдение
2.	Тема 2. Основные движения в русской кадрили.	5	1	4	наблюдение
3.	Тема 3. Фигуры русской кадрили.	6	2	4	наблюдение
	Раздел 4. «Импровизированная пляска».	50	10	40	
1.	Тема 1. Танцевальная импровизация.	22	2	20	наблюдение
2.	Тема 2. Постановочная работа.	28	8	20	открытый урок или показательное выступление
Итого:		153 часа			

Календарно-тематический план 2 год обучения

1 группа

№	Дата	Корректировка	Темы занятий	Кол-во часов
1	06.09		Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Форма одежды. Простой поклон на месте. Игра «Знакомство».	2
2	08.09		Поклон приветствие. Музыка, жест, движение.	2
3	13.09		Поклон приветствие. Образ и характер музыкае. Ритмика. Партер.	2
4	15.09		Приглашение в мир танца. Ритмический рисунок.	2,5
5	20.09		Поклон приветствие. Образ и характер движений. Ритмика. Партер.	2
6	22.09		Прослушивание кадрили. Темп движения.	2
7	27.09		Поклон приветствие. Игра: «Кукловод». Ритмика. Партер.	2
8	29.09		Особенности танцевальных традиций. Постановка корпуса.	2,5
9	04.11		Поклон приветствие. Разнообразие танцевальных жанров. Композиция танца.	2
10	06.10		Повторение поклона с продвижением вперёд. Ритмика. Партер.	2
11	11.10		Музыкальный размер: пауза, акцент. Ритмический рисунок. Танцевальный шаг, бег.	2
12	13.10		Танцевальный характер. Ритмика. Партер.	2,5
13	18.10		Движения на координацию. Разминка. Экзерсис на середине.	2
14	20.10		Поклон приветствие. Положения корпуса анфас. Позы.	2
15	25.10		Игра на координацию. Танцевальная разминка. Позы и положения в паре.	2
16	27.10		Расположение точек по залу. Партер. Упражнения на расслабление.	2,5
17	08.11		Разминка. Игра на внимательность. Темп в кадрили.	2
18	10.11		Манера в танце. Сценический образ. Упражнения на развитие выворотности.	2
19	15.11		Поклон приветствие. Танцевальная разминка. Техника движений ног «Ёлочка», «Гармошка».	2
20	17.11		Поклон приветствие. Ритмика. Упражнения на укрепление мышц ног.	2,5

			Методика исполнения шага в кадрили.	
21	22.11		Разминка. Партер. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.	2
22	24.11		Поклон приветствие. Ритмика. Шаг в кадрили парами. Игра на быстроту реакции.	2
23	29.11		Сценический образ. Партер. Упражнения на укрепление мышц спины.	2
24	01.12		Поклон приветствие. Техника движений ног. Гармошка. Игра на воображение.	2,5
25	06.12		Разминка. Партер. Рисунки кадрили.	2
26	08.12		Разминка. Апломб. Развитие подвижности суставов.	2
27	13.12		Поклон приветствие. Особенности танцевальных традиций.	2
28	15.12		Разнообразие жанров русского танца. Постановка корпуса. Композиция танца.	2,5
29	20.12		Поклон приветствие. Основные положения рук в русском народном танце.	2
30	22.12		Ритмика. Основные положения ног в русском народном танце. Положение корпуса в паре.	2
31	24.12		Поклон приветствие. Линия танца. Экзерсис. Партер.	2
32	27.12		Поклон приветствие. Ритмика. Работа с платочком в руках.	2,5
33	29.12		Творческая работа в группах. Импровизационная пляска.	2
34	10.01		Творческое занятие. Повторение пройденного материала.	2
35	12.01		Поклон приветствие. Русский бег. Игра «Развяжи узелок».	2
36	17.01		Ритмика. Партер. Разнообразие приставного шага.	2,5
37	19.01		Поклон приветствие. Разминка. Повторение поклона с платочком в руке.	2
38	24.01		Ритмика. Партер. Лёгкий танцевальный бег.	2
39	26.01		Поклон приветствие. Разминка. Работа над пластикой рук.	2
40	31.01		Ритмика. Партер. Бытовой шаг с каблука.	2,5
41	02.02		Поклон приветствие. Разминка. Разнообразие притопов.	2
42	07.02		Ритмика. Партер. Притопы. Хлопки, Хлопушки.	2

43	09.02		Поклон приветствие. Разминка. Упражнения для развития стоп. Прыжки.	2
44	14.02		Ритмика. Партер. Разучивание движений в паре.	2,5
45	16.02		Поклон приветствие. Разминка. Прыжки. Импровизационная пляска.	2
46	21.02		Ритмика. Партер. Разучивание движений. Смена пар.	2
47	25.02		Поклон приветствие. Разминка. Композиция музыкальных этюдов плясовой.	2,5
48	28.02		Разминка. Упражнения для формирования стоп. Танцевальный бег с выносом ноги вперёд.	2
49	02.03		Поклон приветствие. Ритмика. Партер. Прохождение точек по залу кадрильным шагом.	2
50	07.03		Разминка. Композиция музыкальных этюдов кадрили.	2
51	09.03		Поклон приветствие. Ритмика. Партер. Манера исполнения кадрили.	2,5
52	14.03		Разминка. Повороты. Вращения. Вертушки.	2
53	16.03		Поклон приветствие. Ритмика. Партер. Правильность выполнения ударов каблука.	2
54	21.03		Разминка. Импровизация. Сценический образ.	2
55	23.03		Поклон приветствие. Ритмика. Партер. Переход из одного рисунка в другой.	2,5
56	04.04		Разминка. Манера исполнения. Разнообразие наклонов корпуса.	2
57	06.04		Поклон приветствие. Разминка. Разнообразие наклонов корпуса в паре. Игра «Отражение».	2
58	11.04		Разминка. Отработка танцевального шага, бега.	2
59	13.04		Поклон приветствие. Разминка. Отработка одинарного удара каблуком. Игра «Матрёшки».	2,5
60	18.04		Разминка. Ходы в русском танце. Ручеёк.	2
61	20.04		Поклон приветствие. Разминка. Боковой шаг с приседанием. Танцевальная композиция.	2
62	25.04		Разминка. Импровизационная пляска с платочком.	2
63	27.04		Поклон приветствие. Разминка. Комбинация шагов. Переходы. Смена мест.	2,5

64	04.05		Разминка. Сценический образ. Манера исполнения.	2
65	06.05		Поклон приветствие. Разучивание элементов танца. Выстраивание танцевальной композиции.	2
66	11.05		Разучивание выхода к танцу. Организационный момент.	2
67	13.05		Разучивание поклона и ухода со сцены. Организационный момент. Репетиционная работа.	2,5
68	16.05		Отработка сложных элементов танца. Репетиционная работа.	2
69	18.05		Отработка сложных элементов танца. Организационный момент. Репетиционная работа.	2
70	23.05		Закрепление пройденного материала в комбинациях русского народного танца.	2
71	25.05		Творческая работа. Репетиция. Отчётное выступление.	2,5
72	30.05		Повторение пройденного материала.	2

Расписание: вторник; четверг.

Календарно-тематический план 2 год обучения

2 группа

№	Дата	Корректировка	Темы занятий	Кол-во часов
1	05.09		Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Форма одежды. Простой поклон на месте. Игра «Знакомство».	2
2	07.09		Поклон приветствие. Музыка, жест, движение.	2
3	12.09		Поклон приветствие. Образ и характер музыка. Ритмика. Партер.	2
4	14.09		Приглашение в мир танца. Ритмический рисунок.	2,5
5	19.09		Поклон приветствие. Образ и характер движений. Ритмика. Партер.	2
6	21.09		Прослушивание кадрили. Темп движения.	2
7	26.09		Поклон приветствие. Игра: «Кукловод». Ритмика. Партер.	2
8	28.09		Особенности танцевальных традиций. Постановка корпуса.	2,5
9	03.10		Поклон приветствие. Разнообразие танцевальных жанров. Композиция танца.	2
10	05.10		Повторение поклона с продвижением вперёд. Ритмика. Партер.	2
11	10.10		Музыкальный размер: пауза, акцент. Ритмический рисунок. Танцевальный шаг, бег.	2
12	12.10		Танцевальный характер. Ритмика. Партер.	2,5
13	17.10		Движения на координацию. Разминка. Экзерсис на середине.	2
14	19.10		Поклон приветствие. Положения корпуса анфас. Позы.	2
15	24.10		Игра на координацию. Танцевальная разминка. Позы и положения в паре.	2
16	26.10		Расположение точек по залу. Партер. Упражнения на расслабление.	2,5
17	31.10		Разминка. Игра на внимательность. Темп в кадрили.	2
18	02.11		Манера в танце. Сценический образ. Упражнения на развитие выворотности.	2
19	07.11		Поклон приветствие. Танцевальная разминка. Техника движений ног «Ёлочка», «Гармошка».	2
20	09.11		Поклон приветствие. Линия танца. Экзерсис. Партер.	2,5

21	14.11		Поклон приветствие. Ритмика. Упражнения на укрепление мышц ног. Методика исполнения шага в кадрили.	2
22	16.11		Разминка. Партер. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.	2
23	21.11		Поклон приветствие. Ритмика. Шаг в кадрили парами. Игра на быстроту реакции.	2
24	23.11		Сценический образ. Партер. Упражнения на укрепление мышц спины.	2,5
25	28.11		Поклон приветствие. Техника движений ног. Гармошка. Игра на воображение.	2
26	30.11		Разминка. Партер. Рисунки кадрили.	2
27	05.12		Разминка. Апломб. Развитие подвижности суставов.	2
28	07.12		Поклон приветствие. Особенности танцевальных традиций.	2,5
29	12.12		Разнообразие жанров русского танца. Постановка корпуса. Композиция танца.	2
30	14.12		Поклон приветствие. Основные положения рук в русском народном танце.	2
31	19.12		Ритмика. Повторение положений ног в русском народном танце. Положение корпуса в паре.	2
32	21.12		Поклон приветствие. Ритмика. Работа с платочком в руках.	2,5
33	26.12		Творческая работа в группах. Импровизационная пляска.	2
34	28.12		Творческое занятие. Повторение пройденного материала.	2
35	09.01		Поклон приветствие. Русский бег. Игра «Развяжи узелок».	2
36	11.01		Ритмика. Партер. Разнообразие приставного шага.	2,5
37	16.01		Поклон приветствие. Разминка. Повторение поклона с платочком в руке.	2
38	18.01		Ритмика. Партер. Лёгкий танцевальный бег.	2
39	23.01		Поклон приветствие. Разминка. Работа над пластикой рук.	2
40	25.01		Ритмика. Партер. Бытовой шаг с каблука.	2,5
41	30.01		Поклон приветствие. Разминка. Разнообразие притопов.	2
42	01.02		Ритмика. Партер. Притопы. Хлопки, Хлопушки.	2

43	06.02		Поклон приветствие. Разминка. Упражнения для развития стоп. Прыжки.	2
44	08.02		Ритмика. Партер. Разучивание движений в паре.	2,5
45	13.02		Поклон приветствие. Разминка. Прыжки. Импровизационная пляска.	2
46	15.02		Ритмика. Партер. Разучивание движений. Смена пар.	2
47	20.02		Поклон приветствие. Разминка. Композиция музыкальных этюдов плясовой.	2
48	22.02		Разминка. Упражнения для формирования стоп. Танцевальный бег с выносом ноги вперёд.	2,5
49	27.02		Поклон приветствие. Ритмика. Партер. Прохождение точек по залу кадрильным шагом.	2
50	01.03		Разминка. Композиция музыкального этюда кадрили.	2
51	06.03		Поклон приветствие. Ритмика. Партер. Манера исполнения кадрили.	2
52	13.03		Разминка. Повороты. Вращения. Вертушки.	2,5
53	15.03		Поклон приветствие. Ритмика. Партер. Правильность выполнения ударов каблука.	2
54	20.03		Разминка. Импровизация. Сценический образ.	2
55	22.03		Поклон приветствие. Ритмика. Партер. Переход из одного рисунка в другой.	2
56	03.04		Разминка. Манера исполнения. Разнообразие наклонов корпуса.	2,5
57	05.04		Поклон приветствие. Разминка. Разнообразие наклонов корпуса в паре. Игра «Отражение».	2
58	10.04		Разминка. Отработка танцевального шага, бега.	2
59	12.04		Поклон приветствие. Разминка. Отработка одинарного удара каблуком. Игра «Матрёшки».	2
60	17.04		Разминка. Ходы в русском танце. Ручеёк.	2,5
61	19.04		Поклон приветствие. Разминка. Боковой шаг с приседанием. Танцевальная композиция.	2
62	24.04		Разминка. Импровизационная пляска с платочком.	2
63	26.04		Поклон приветствие. Разминка. Комбинация шагов. Переходы. Смена мест.	2

64	03.05		Разминка. Сценический образ. Манера исполнения.	2,5
65	05.05		Поклон приветствие. Разучивание элементов танца. Выстраивание танцевальной композиции.	2
66	08.05		Разучивание выхода к танцу. Организационный момент.	2
67	10.05		Разучивание поклона и ухода со сцены. Организационный момент. Репетиционная работа.	2
68	15.05		Отработка сложных элементов танца. Репетиционная работа.	2,5
69	17.05		Отработка сложных элементов танца. Организационный момент. Репетиционная работа.	2
70	22.05		Закрепление пройденного материала в комбинациях русского народного танца.	2
71	24.05		Творческая работа. Репетиция. Отчётное выступление.	2
72	29.05		Повторение пройденного материала.	2,5

Расписание: понедельник, среда