МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 176

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа эстетической направленности Студия танцев «Аметистовый дождь»

Возраст обучающихся: 7-9 лет
Нормативный срок обучения: 3 года
Форма обучения: очная
Язык обучения: русский

ЕКАТЕРИНБУРГ

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название темы	Общее кол-во часов	Теория	Практика
1.	Введение. Танцевальная азбука.	13	3	10
2.	Allegro.	6		6
3.	Гибкость тела.	6		6
4.	Координационные движения.	6	2	4
5.	Танцевальные движения.	5		5
6.	Исполнительская деятельность.	28		28
	ВСЕГО	**64**	**5**	**59**

ФОРМА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ: не предусмотрено. После освоения программы документ об образовании не выдается.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Учебный период	Дата		Продолжительность, кол-во учебных недель
	Начало	Окончание	
I полугодие	21.09.2026г.	26.12.2026г.	13
II полугодие	11.01.2027г.	29.05.2027г.	19
		Итого в учебном году	**32**

Нерабочими праздничными днями являются:
воскресенье
1, 2, 3, 4, 5, 6 и 8 января - Новогодние каникулы;
7 января - Рождество Христово;
23 февраля - День защитника Отечества;
8 марта - Международный женский день;
1 мая - Праздник Весны и Труда;
9 мая - День Победы;
4 ноября - День народного единства.

СОДЕРЖАНИЕ

Приобщение к миру танца, знакомство с различными направлениями, историей и "географией" танца, прослушивание ритмичной танцевальной музыки развивают и внутренне обогащают школьников, прививают умение через танец выражать различные состояния, мысли, чувства человека, его взаимоотношение с окружающим миром. На танцевальных занятиях ребенок учится сознательно распоряжаться своим телом, понимать каждое движение танца в его простейших элементах и сложной координации, различать ритмы музыки и согласовывать свои движения с музыкой. Занятия, представляющие из себя комплекс упражнений, комбинаций, игр, направленных на развитие гармонического телосложения, хорошего здоровья и выносливости, артистизма и благородства.

«Введение. Танцевальная азбука» (13ч). Знакомство и изучение позиций рук и ног в классическом, народном и современном танцах, а также положений рук. Изучение положений в паре. Изучение правильной постановки корпуса. Партерная классика.

«Allegro» (6ч). Выработка силы ног и развитие ballon и elevation с помощью упражнений. Выполнение трамплинных прыжков, с согнутыми ногами в коленях. Изучение терминов: sotte, changement de pieds, echappe.

«Гибкость тела» (6ч). Развитие гибкости за счёт упражнений на растягивания. Выполнение разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращений и махов. Увеличение подвижности всех звеньев опорно-двигательного аппарата. Выполнение комплексов упражнений самостоятельно или с партнёром.

«Координационные движения» (6ч). Выполнение различных комбинаций и проведение игр на развитие координации движений. Упражнения на развитие мышечного чувства: развитие мышц плечевого пояса, расслабление и напряжение мышц корпуса.

«Танцевальные движения» (5ч). Изучение основных танцевальных движений в разделах классического, народного и современного танцах. Изучение парной хореографии.

«Исполнительская деятельность» (28ч). Постановка танцевальных номеров, развитие артистизма, владение ансамблевой техники, совершенствование полученных знаний, воспитание культуры сцены и общей культуры ребенка.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УСЛУГИ

1. Освоение приемов, связок движений в различных танцах, приобретение способности самостоятельно видоизменять, группировать фигуры и составлять свой танец, выражая свои чувства, эмоции и понимание музыки.

2.Получение лечебного эффекта в результате регулярных занятий танцами, создание мышечного корсета, исправления недостатков осанки, уменьшения плоскостопия.

3. Развитие способности согласовывать движения своего тела с музыкой.

4. Сформированность музыкально-ритмических навыков, представления о танцевальном образе.
5. Сформированность умения работы в коллективе.

6. Приобретение базовых знаний в направлениях: классический, народный, современный танцы.

7. Умение сравнивать, анализировать, обобщать, находить ассоциативные связи между произведениями разных видов искусства. Умение находить ассоциативные связи между художественными образами в танце и других видах искусства.

8.Приобретение ценности художественного творчества в жизни человека и общества, интерес к хореографическому творчеству. Уважительное отношение и интерес к культуре нашей страны, традициям и творчеству своего и других народов.

9. Сформированность социализированной личности.

10. Участие в танцевальных праздниках, балах, шоу-представлений, конкурсах.

7 лет (1 класс)

№ п/п	Тематическое планирование	Кол-во часов
1.	ИОТ–002-2026. Инструкция по технике безопасности для обучающихся (вводный инструктаж). Знакомство. **Введение. Танцевальная азбука.** Правильная постановка корпуса.	1
2.	I, II, III позиция рук, положение arrondie.	2

3.	Позиции ног в классическом танце (I, II).	1
4.	Положения рук в русском народном сценическом танце.	1
5.	Позиции ног в русском народном сценическом танце.	2
6.	Позиции ног в современном танце.	2
7.	Упражнения партерной классики. Grand battement jete на 45.	1
8.	Упражнения партерной классики. Passe. Battement developpe.	3
9.	**Allegro.** Упражнения на развитие силы ног. Трамплинные прыжки.	1
10.	Упражнения на развитие силы ног. Прыжки с замахом ног назад.	1
11.	Упражнения на развитие силы ног. Прыжки с поджатыми коленями вперед.	1
12.	Упражнения на развитие силы ног. Sotte по I позиции.	3
13.	**Гибкость тела.** Упражнения в положении стоя и лежа на развитие гибкости.	6
14.	**Координационные движения.** Игры с предметами и без на развитие координации.	3
15.	Упражнения и комбинации на развитие координации движений.	3
16.	**Танцевальные движения.** Изучение танцевальных движений историко-бытового танца.	1
17.	Изучение танцевальных движений народного сценического танца. Переменный шаг, переменный шаг с выносом ноги на каблук, припадание, елочка, гармошка.	2
18.	Изучение танцевальных движений современного танца.	2
19.	**Исполнительская деятельность.** Постановка номера «Уморилась».	14
20.	Постановка номера «Полька».	14
	Всего	**64**

8 лет (2 класс)

№ п/п	Тематическое планирование	Кол-во часов
1.	ИОТ–002-2026. Инструкция по технике безопасности для обучающихся (вводный	1

	инструктаж). Знакомство. **Введение. Танцевальная азбука.** Правильная постановка корпуса.	
2.	Положение allonge I, II, III позиций классического танца.	1
3.	I port de bras.	2
4.	Перегибы корпуса вперед, в стороны.	1
5.	Положения ног в русском народном сценическом танце.	2
6.	Джазовые позиции рук в современном танце.	1
7.	Позиции ног в современном танце.	1
8.	Упражнения партерной классики. Battement releve lent вперед.	2
9.	Упражнения партерной классики. Положение sur le cou-de-pied обхватное.	2
10.	**Allegro.** Упражнения на развитие силы ног. Sotte по I и II позиции.	2
11.	Упражнения на развитие силы ног. Changement de pieds по III позиции.	2
12.	Упражнения на развитие силы ног. Echappe по II позиции.	2
13.	**Гибкость тела.** Упражнения в положении стоя и лежа на развитие гибкости.	6
14.	**Координационные движения.** Игры с предметами и без на развитие координации.	3
15.	Упражнения и комбинации на развитие координации движений.	3
16.	**Танцевальные движения.** Изучение основных танцевальных движений классического танца.	1
17.	Изучение танцевальных движений народного сценического танца. Ковырялочка с выносом ноги на 45, молоточки, первый ключ.	2
18.	Изучение танцевальных движений современного танца.	2
19.	**Исполнительская деятельность.** Постановка номера «Перышко».	14
20.	Постановка номера «В коробке с карандашами».	14
	Всего	**64**

9 лет (3 класс)

№ п/п	Тематическое планирование	Кол-во часов
1.	ИОТ–002-2026. Инструкция по технике безопасности для обучающихся (вводный инструктаж). Знакомство. **Введение. Танцевальная азбука.** Правильная постановка корпуса.	1
2.	II, III port de bras.	2
3.	V позиция ног в классическом танце.	1
4.	Ракурсы в танце.	2
5.	I, II, III arabesque.	2
6.	Упражнения партерной классики. Положение sur le cou-de-pied сзади и условное.	2
7.	Упражнения партерной классики. Battement releve lent в сторону и назад.	2
8.	Упражнения партерной классики. Grand battement jete на 90.	1
9.	**Allegro.** Упражнения на развитие силы ног. Pas jete.	2
10.	Упражнения на развитие силы ног. Pas glissade.	2
11.	Упражнения на развитие силы ног. Echappe и changement de pieds в ракурсах.	2
12.	**Гибкость тела.** Упражнения в положении стоя и лежа на развитие гибкости.	6
13.	**Координационные движения.** Игры с предметами и без на развитие координации.	3
14.	Упражнения и комбинации на развитие координации движений.	3
15.	**Танцевальные движения.** Изучение танцевальных движений классического танца.	1
16.	Изучение танцевальных движений народного сценического танца. Моталочка, веревочка, тройной бег.	2
17.	Передвижение в пространстве в современном танце.	2
18.	**Исполнительская деятельность.** Постановка номера «Вальс».	14
19.	Постановка номера «Летка-енка».	14
	Всего	**64**

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ: не предусмотрено.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ:

1. Ваганова А.Я. «Основы классического танца». Ленинград, 1934.
2. Воронина И.А. «Историко-бытовой танец». Москва, 1980.
3. Гусев Г.П. «Народный танец: методика преподавания». Москва, 2018.
4. Зыков А.И. «Современный танец» - учебное пособие для студентов театральных ВУЗов. Санкт-Петербург, 2021.
5. Интернет-ресурс.
6. Шутиков Ю.Н. «Учебно-методические рекомендации по организации с целым классом в начальной школе по ритмике, ритмопластике и бальным танцам». Санкт-Петербург, 2008.
7. Фирилева, Ж.Е., Сайкина, Е.Г. Са-фи-дансе. «Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие». СПб.: Детство-пресс, 2001г.
8. Васильева Т. К. «Секрет танца». С.-П.: Диамант, 1997г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 143822987360715706115079811037470648151384140716

Владелец Столярова Елена Викторовна

Действителен С 26.03.2026 по 26.03.2027