

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОЛОВСКИЙ ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ»

« РАССМОТРЕНО»
Протокол педагогического совета
от 31.08.2026 г. № 5

«УТВЕРЖДЕНО»
Директор МКОУ ДО «Воловский ЦВР»
Н.А. Кобелева
Приказ от 01.09.2026 г. № 24

Рабочая программа
педагога дополнительного образования
Подколзина Наталья Николаевна
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«Спортивная хореография»
на 2026-2027 учебный год

2026 г.

Рабочая программа разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности "Спортивная хореография" для реализации в 2026-2027 году в группе первого года обучения. Обучение по данной программе создаёт благоприятные условия для интеллектуального и духовного воспитания личности ребенка, социально-культурного и профессионального самоопределения, развития познавательной активности и творческой самореализации учащихся.

Данная программа позволяет учащимся комплексно и целенаправленно применять гигиенические факторы и естественные силы природы в оздоровительных целях при занятиях спортивными танцами. Особое значение в программе имеет художественное движение под музыку. Ведь музыка – уникальная, совершенная «информационная система», хранящая звучащий образ мира. Дети приобретают хорошую физическую форму, укрепляют здоровье, развивают грацию, пластику, формируют правильную осанку и походку. У подростков развивается координация движений, суставная подвижность, укрепляется опорно-двигательный аппарат. Воспитывается музыкальность и чувство ритма, чувство красоты.

Адресат программы

Данная программа составлена для учащихся от 8 до 17 лет, с отсутствием противопоказаний в физическом здоровье детей

Уровень программы – базовый.

Актуальность реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заключается том, что спортивные танцы являются одними из востребованных и наиболее увлекательных физкультурно-спортивных направлений. В программе подчеркивается важность физкультурно-спортивного образования, использования познавательных и воспитательных возможностей, формирующих гармонично развитую и социально ответственную личность, творческие способности, чувство прекрасного, эстетический вкус, нравственность. Программа направлена на формирование и на самореализацию, развитие у учащихся таких физических данных, как подвижность, выносливость, сила, ловкость, на развитие танцевальных данных: гибкости, пластичности, танцевального шага, , детей, и т.п. Развивается также мотивация подрастающих поколений к познанию, творчеству, труду, ведению здорового образа жизни. Кроме того, актуальность программы заключается в формировании у учащегося чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе (общий танец).

Предполагает предъявление результатов учащихся на разных уровнях через участия: в мероприятиях, концертах (выступление детей на сцене), конкурсах.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что является овладение не только спортивным танцем, но и другими направлениями хореографии. Данная образовательная программа включает в себя синтез движения и музыки, формирующий у обучающихся сферу чувств,

координацию, музыкальность и артистичность. У педагога и учащихся есть возможность постоянно экспериментировать с новыми формами, музыкой и пространством. Также отличительной особенностью является проникновение в мир музыки и танца, выявление творческой индивидуальности каждого учащегося.

Отличительными особенностями является овладение не только спортивным танцем, но и другими направлениями хореографии. Данная образовательная программа включает в себя синтез движения и музыки, формирующий у обучающихся сферу чувств, координацию, музыкальность и артистичность. У педагога и учащихся есть возможность постоянно экспериментировать с новыми формами, музыкой и пространством. Также отличительной особенностью является проникновение в мир музыки и танца, выявление творческой индивидуальности каждого учащегося.

Новизна программы состоит в том, что занятия спортивными танцами способствуют развитию таких важных качеств личности ребенка, как: внимательность, точность, настойчивость, память, логическое мышление, инициативность, воображение, самостоятельность, коллективизм, сплоченность, дисциплинированность. В ходе занятий подростки приобретают двигательные навыки, развивают основные физические качества: ловкость, силу, быстроту, выносливость, равновесие. Простейшие элементы, на уровне общеразвивающих и строевых упражнений, соединенные несложными прыжками и подскоками, выполняемые под музыкальное сопровождение, вызывают у детей массу положительных эмоций. Спортивные танцы закаляют подростка как морально-психологически, так и физически, одновременно развивают в ребенке чувства «лидерства» и «коллективизма».

Спортивные танцы являются одними из средств физического воспитания, который направлен на формирование здорового, физически и духовно совершенного, морально стойкого подрастающего поколения, укрепление здоровья, повышение работоспособности, творческого долголетия и продление жизни человека.

Педагогические идеи и принципы

Процесс обучения основывается на правиле – работа ради детей, для детей, в интересах детей.

Задача личностно-ориентированного обучения решается на основе нескольких принципов:

- опора на уже имеющийся социально-полезный опыт ребенка;
- учет индивидуально-познавательных и реактивных особенностей учащихся;
- доверительные, гуманные формы и методы общения в процессе обучения, воспитания и развития детей.

Цели программы:

1. Воспитание культурной, здоровой, успешной, творчески активной, танцевально - подготовленной, адаптированной к современному миру творческой личности, с сформированными общечеловеческими ценностями.

2. Освоение системы специальных знаний, умений, навыков и компетенций в области хореографического искусства, развитие творческих способностей, обучающихся средствами хореографии.

Задачи программы:

Обучающие: - обучение комплексу упражнений, входящих в партерный станок, способствующих развитию хореографических данных обучающихся;

- дальнейшее укрепление мышц опорно-двигательного аппарата, устранение физических недостатков;

- изучение основных движений и элементов классического, бального и эстрадного танцев; - изучение танцевальных комбинаций, этюдов и композиций на основе изученных танцевальных движений;

- развитие чувства ансамбля (чувства партнерства), двигательнотанцевальных способностей, артистизма;

- обучение практическим умениям и навыкам в различных видах музыкально-творческой и танцевально-исполнительской деятельности;

- развитие склонностей и способностей обучающихся (музыкально-двигательных и художественно-творческих); - обучение элементарным формам танцевальной импровизации и первоначальным навыкам актёрского мастерства;

- приобретение обучающимися опыта творческой деятельности и публичных выступлений;

- повышение уровня образованности в области хореографического искусства.

Развивающие:

- формировать интерес к танцевальному искусству, учебную мотивацию;

- формировать познавательные учебные действия;

- формировать коммуникативные учебные действия;

- формирование таких качеств, как быстрота запоминания учебных заданий, двигательная память, самокритичность, самоконтроль;

- формировать действия самоорганизации и самооценивания.

Воспитательные:

- формирование личностных качеств: силы, выносливости, смелости, воли, ловкости, трудолюбия, упорства и целеустремлённости;

- развитие личности обучающегося, способной к творческому самовыражению через овладение основами хореографии;

- развитие психофизических качеств, способствующих успешной самореализации;

- воспитание художественного вкуса;

- формированию внутренней культуры, усвоению норм этики и высокой культуры поведения в общении между людьми;

- воспитание культуры здорового образа жизни;

- умение работать в коллективе;

- способствовать развитию в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности;

- способствовать приобщению подрастающего поколения к ценностям мировой культуры и искусства.

Ожидаемые результаты:

В обучающемся будут преобладать такие **личностные качества**, как культура поведения в обществе, навыки здорового образа жизни. Ребёнок сможет решить следующие жизненно-практические задачи: уметь концентрировать своё внимание; культурно общаться и вести себя как в роли артиста, так и в роли зрителя, применять навыки здорового образа жизни в бытовых ситуациях, терпеливо и доброжелательно относиться к близким и посторонним людям, своим друзьям.

Обучающийся заинтересуется изучением хореографии, будет способен проявить потребности в творчестве, любознательности, ответственности, активности, в сценической деятельности.

В результате освоения данной программы у обучающихся сформируются следующие **компетентности**:

- в сфере самостоятельной познавательной деятельности - компетенции, основанные на усвоении способов приобретения знаний, умений, навыков и опыта (когнитивная сфера);
- в сфере социально - трудовой деятельности (мотивационно-ценностные, социальные и креативные сферы), формируются установки на постоянное самообразование и самовоспитание;
- в бытовой сфере (здоровьесбережение рассматривается в качестве фактора достижения намеченных жизненных целей);
- в сфере культурно-досуговой деятельности (способов использования свободного времени, культурно и духовно обогащающих личность).

Метапредметные

По окончании обучения учащиеся:

- научатся планированию, постановке цели и задуманного результата в творчестве
- обучатся корректировать технику исполнения движений
- научатся логически мыслить и принимать решения
- будут уметь импровизировать постановки движений на различную музыку, пластически выражать их;
- сформируют интерес к мировой художественной культуре путём знакомства с историей танцевальных направлений .
- а) научатся запоминать движения и согласовать движения частей тела в пространстве и во времени, одновременно и последовательно
- в) научатся согласовывать движения частей тела в пространстве и во времени под музыку;
- в) научатся ориентироваться в пространстве.

Предметные

теория:

- научатся различать танцевальные направления (классический танец, историко-бытовой танец, джаз-танец, элементы народного танца и т.д.);

- обучатся законам построения танца, хореографических приёмов;
- сформируют знания об особенностях работы мышц и суставов
- практика: будут владеть навыками актерского мастерства и пластической выразительностью
- будут уметь взаимодействовать со сверстниками в коллективе, разрешать различные конфликтные ситуации между учащимися
- приобретут навыки выступлений с хореографическим номером на сцене.

Адресат программы - дети возрастной категории 7 – 12 лет, посещающие и не посещающие дошкольные и школьные образовательные учреждения. Это возраст активного развития физических и познавательных способностей ребенка, общения со сверстниками.

Учащиеся разного возраста и разных лет обучения могут объединяться в общей работе над одной творческой темой, сюжетной композицией.

Форма обучения: очная.

Срок освоения программы - 1 год.

Общее количество часов - 144 часа.

Режим занятий:

1 год обучения – 144 часа (2 занятие в неделю по 2 часа)

Язык реализации программы: на основании ст.14 273-ФЗ Государственный язык РФ – русский, в соответствии с локальным актом ОО.

Условия приема: Согласно Положению о правилах приема обучающихся в муниципальное казенное образовательное учреждение дополнительного образования «Воловский центр внешкольной работы» .

Состав группы: 10-15 человек.

Кадровое обеспечение программы. педагог дополнительного образования, имеющий высшее педагогическое образование, прошедший курсы переподготовки по должности «Педагог дополнительного образования».

Отслеживание результативности освоения программы

Отслеживание результативности освоения программного материала осуществляется в течение всего периода обучения на занятиях разных видов: учебные, зачетные, открытые. Контроль над освоением дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы осуществляется посредством: - наблюдения и сравнения педагогом в процессе каждого занятия (педагогическое наблюдение); - участия в концертах, мероприятиях Центра, различных фестивалях хореографического творчества; - просмотра видеозаписей занятий, репетиций, выступлений; анализа этого материала.

Формы и методы образовательного процесса

Обучение по программе осуществляется на русском языке.

Форма обучения: очная.

При изучении отдельных тем возможно использование электронного обучения и дистанционных образовательных технологий с применением

информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагога.

Особенности реализации образовательной программы

Группы формируются с учетом возрастных особенностей и индивидуальных особенностей детей. Допускается обучение в разновозрастных группах. Прием осуществляется по результатам собеседования и просмотра музыкально-ритмических и физических способностей: координация движений, острота реакции, прыгучесть, пластичность, выносливость и др..

Формы организации и проведения занятий

Программой предусматриваются как аудиторные, так и внеаудиторные, в том числе самостоятельные, занятия, которые проводятся по группам и/или индивидуально.

Внеаудиторные занятия проводятся вне стен учреждения (выезды, экскурсии, участие в соревнованиях, концертных мероприятиях и т.п.), как под руководством педагога.

Внеаудиторные занятия могут быть в рамках часов учебного плана, так и сверх его часов.

Программой предусмотрены групповые формы работы. Занятия могут проводиться в группах полного состава, в малых группах для отработки концертных номеров.

В процессе обучения используются разные формы занятий:

- теоретические занятия;
- практические занятия;
- соревнования, конкурсы;
- мастер-классы для детей

Материально-техническое оснащение образовательной программы:

Для успешной реализации программы необходим зал из расчета 2-3 м² на человека, аудиотехника для музыкального сопровождения. Желательно наличие специального оборудования (зеркала, пригодный для занятий спортивными танцами пол). Для учащихся необходима спортивная форма.

Методика проведения занятий

Для успешной реализации программы и достижения положительных результатов педагог применяет в своей работе разнообразные **технологии (их элементы)**, основными из которых являются:

- *технология личностно-ориентированного обучения (дифференцированный подход)* помогает в обучении каждого на уровне его возможностей и способностей, развитии творческих способностей, созидательных качеств личности, воспитании человека высокой культуры;
- *здоровьесберегающие* технологии помогают воспитать личность, бережно относящуюся к своему здоровью и соблюдающую принципы здорового образа жизни;
- *игровые* технологии помогают освоению учебного материала, развитию творческого мышления, воображения и фантазии, улучшают общение и взаимодействие в коллективе;

- *информационно-коммуникационные* технологии, позволяющие получать новую информацию и знания через просмотр видеоматериалов, сопровождающийся пояснениями педагога для осмысления и оценки своего собственного результата.

Для достижения поставленной цели и реализации задач программы используются следующие **методы обучения**:

Наглядные:

- показ упражнений,
- имитация,
- использование зрительных (помогают ориентироваться в пространстве, держать интервалы, запоминать свое место) и звуковых ориентиров (помощь музыкального сопровождения)
- помощь и страховка,
- просмотр иллюстративного и видеоматериала.

Словесные:

- название и объяснение техники выполнения упражнения,
- корректировка выполнения упражнений,
- распоряжение,
- вопросы к обучающимся,
- рассказ.

Практические:

- выполнение упражнений под руководством педагога и самостоятельно,
- проведение упражнений в игровой форме.

Основными методами работы педагога являются показ движений и словесное объяснение. На разных этапах обучения показу и объяснению отводится различная роль, изменяются функции показа и объяснения.

На начальном этапе обучения показу придаётся исключительно большое значение, т.к. он даёт первоначальное представление о движении. Поэтому показ должен быть предельно точным, конкретным и технически совершенным. Словесное объяснение комментирует показ, выделяя наиболее важные моменты, а также служит для формирования основных понятий, необходимых на начальном этапе (правила исполнения).

На следующем этапе обучения показ становится более обобщённым, акцентирующим наиболее важные моменты.

Методы показа и объяснения варьируются в самых широких пределах, учитывая многообразие задач обучения.

В практике работы по реализации образовательной программы внимание уделяется сотрудничеству с родителями, формированию и пропаганде семейных ценностей, в чем заложены большие воспитательные возможности. К числу используемых **методов воспитания и личностного развития** относятся:

- методы организации совместной деятельности и формирование социального поведения: метод создания воспитывающих ситуаций, общественное мнение, создание

ситуаций успеха, поручение, упражнение;

- методы формирования сознания личности, системы ценностей;
- методы стимулирования и мотивации деятельности: соревнование, эмоциональное воздействие, поощрение, благодарность, одобрение;
- методы самоконтроля и самооценки: педагогическое наблюдение, анализ результатов деятельности, психологические опросники.

Методы активизации деятельности учащихся обогащены комплексами различных приемов, взаимосвязанных наглядностью и словом:

- игровой прием,
- детское сотворчество,
- соревновательность,
- использование образов-ассоциаций,
- танцевальная импровизация,
- контрастное чередование психофизических нагрузок и восстановительного отдыха (релаксация), известного и неизвестного (освоенного и нового), простого и сложного, спокойного и темпового (быстрого) учебного материала способствует лучшему освоению программы.

Структура занятия

Занятие по гимнастике имеет определенную структуру: начинается с подготовительной части, затем следует основная часть и в конце – заключительная.

Подготовительная часть по продолжительности занимает около 20 % времени занятия и имеет собственные задачи:

- Подготовка организма занимающихся к предстоящей работе (настрой ц.н.с. и вегетативных функций, восстановление индивидуально возможной подвижности в суставах, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия).
- Формирование у занимающихся умений выполнять двигательные действия в разном темпе, с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения.

Для решения этих задач в подготовительной части используются различные средства:

разновидности передвижений, танцевальные упражнения, подвижные игры, общеразвивающие и вольные упражнения с элементами на координацию движений.

Упражнения с высокой интенсивностью выполнения в подготовительную часть не включаются, т.к. они могут снизить работоспособность занимающихся в основной части занятия. Поэтому здесь не ставятся задачи развития у занимающихся таких двигательных качеств, как сила, выносливость.

Основная часть занятия по продолжительности занимает около 75% времени и отвечает следующим требованиям:

- формирование необходимых и специальных танцевальных навыков.
- развитие волевых и физических качеств занимающихся.

Заключительная часть занимает около 5% времени занятия, основными её задачами являются:

- привести организм занимающихся в спокойное состояние.

- подведение итогов занятия.
- сообщение заданий для самостоятельной работы.

В заключительной части обычно используются упражнения мало интенсивности (на координацию, игровые задания на внимание, на развитие пассивной гибкости).

Формы организации и проведения занятий

Работа детского объединения предусматривает специальную организацию регулярных занятий в виде: преимущественно групповых и при необходимости индивидуальных занятий, для проверки грамотного исполнения движения.

Типы занятий: комбинированные, теоретические, практические, контрольные.

- Комбинированные занятия (Фронтальная форма)

Процесс обучения строится в виде постоянного тренинга после показа и исполнения педагогом с соответствующими разъяснениями техники исполнения движений.

- Теоретические и практические занятия (Групповая форма)

В программе предусматривается работа над определенными заданиями педагога, после показа и объяснения, по выработке отдельных навыков исполнительского мастерства, в парах или в малых группах.

- Контрольные занятия (Индивидуальная форма)

В процесс обучения также включается самостоятельная работа учащихся по заданию педагога в целях развития творческих способностей детей.

Электронные ресурсы используются к подготовке к занятиям, а также для расширения кругозора и приобщению детей к искусству танца: видеозаписи балетов классического наследия, видеофильмы о жизни и творчестве артистов балета.

Формы проведения занятий Тренинг, репетиция, постановочная работа, концерт, конкурс, творческая мастерская, беседа, лекция, экскурсия.

Типы занятий: комбинированные, теоретические, практические, контрольные.

- Комбинированные занятия (Фронтальная форма)

Процесс обучения строится в виде постоянного тренинга после показа и исполнения педагогом с соответствующими разъяснениями техники исполнения движений.

- Теоретические и практические занятия (Групповая форма)

В программе предусматривается работа над определенными заданиями педагога, после показа и объяснения, по выработке отдельных навыков исполнительского мастерства, в парах или в малых группах.

- Контрольные занятия (Индивидуальная форма)

В процесс обучения также включается самостоятельная работа учащихся по заданию педагога в целях развития творческих способностей детей.

Дидактические средства обучения

1. Фотографии известных гимнастов, выступлений коллектива
2. Плакаты «Строение тела человека», «Мышцы», «Скелет» и т.п.
3. Иллюстрации с изображением схем выполнения движений
4. Музыкальный материал
5. ЭОР:

- видеоматериалы: записи выступлений гимнастов, акробатов, цирков, своего объединения
 - презентации, разработанные педагогом к занятиям
6. Специальная литература

Формы аттестации/контроля

Входной контроль (стартовая диагностика, сентябрь) осуществляется в начале освоения программы в форме педагогического наблюдения, беседы. Текущий контроль включает следующие формы: педагогического наблюдения, беседы, контроля правильного выполнения практической работы.

Промежуточная аттестация (промежуточная диагностика, по итогам первого полугодия, по итогам учебного года) проводится в форме контроля правильного выполнения практической работы, представления творческой работы, зачета, выставки.

Итоговая аттестация (итоговая диагностика, по итогам изучения программы) проводится по окончании обучения по программе в форме отчетного концерта.

Результаты контроля фиксируются, что позволяет отслеживать динамику образовательных, воспитательных и творческих результатов обучающихся. На основе полученных данных делаются выводы, строится стратегия работы, выявляются сильные и слабые стороны, разрабатывается технология достижения ожидаемого результата, формы и способы устранения недостатков.

Формы и методы отслеживания результатов: педагогическое наблюдение, беседа, опрос, контрольное занятие, игра, конкурс, соревнования, тестирование по изученному материалу, участие в конкурсах, фестивалях, творческих мастерских различного уровня.

Отслеживание результативности освоения программы Отслеживание результативности освоения программного материала осуществляется в течение всего периода обучения на занятиях разных видов: учебные, зачетные, открытые. Контроль над освоением дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы осуществляется посредством: - наблюдения и сравнения педагогом в процессе каждого занятия (педагогическое наблюдение); - участия в концертах, мероприятиях Центра, различных фестивалях хореографического творчества; - просмотра видеозаписей занятий, репетиций, выступлений; анализа этого материала.

Оценочные материалы

Система оценочных материалов позволяет контролировать результат обучения, воспитания, развития обучающихся. Уровень сформированности компетенций у обучающихся определяется с помощью оценочных материалов первичной, промежуточной, итоговой диагностики, разработанных с учетом индивидуальных и возрастных особенностей детей на основании содержания программы и в соответствии с планируемыми результатами. (Приложение 1)

Прогнозируемый результат

Результаты обучения по предложенной программе дифференцируются по следующим знаниям, умениям и навыкам поэтапно:

Предметные результаты

Личностные

- научиться владеть мышцами своего тела, управлять дыханием, уверенно исполнять танцевальные движения;
- обладать художественным вкусом, видеть и ценить прекрасное;
- развивать свои физические, музыкальные и творческие способности;
- взаимодействовать в коллективе, уметь разрешать конфликты, обладать навыками ответственности, взаимопомощи.

Метапредметные

- научиться планировать, ставить цель и добиваться задуманного в творчестве;
- способствовать грамотному исполнению движений;
- научиться логически действовать;
- развить умения импровизировать на различную музыку, пластически ее выражать;
- сформировать интерес к мировой художественной культуре, путём знакомства с историей танцевальных направлений;
- развить координацию:
 - а) уметь запоминать движения;
 - б) согласовывать движения частей тела в пространстве и во времени, одновременно и последовательно;
 - в) согласовывать движения частей тела в пространстве и во времени под музыку;
- обучится ориентироваться в пространстве.

Предметные

- приобрести теоретические знания в области классического танца;
- научиться различать танцевальные направления (классический танец, историко-бытовой танец, джаз-танец, элементы народного танца);
- овладеть законами построения танца, хореографическими приёмами;
- расширить знания в особенностях работы мышц и суставов;
- овладеть навыками актерского мастерства и пластической выразительности;
- научиться сотрудничеству в коллективе, разрешению конфликтов между учащимися;
- уметь выступать с хореографическим номером на сцене.

У обучающихся будет сформировано:

- стремление к освоению новых знаний и умений, к достижению более высоких и оригинальных творческих результатов.
- коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, педагогом в процессе образовательной, творческой деятельности.

Условия реализации образовательной программы

Материально-техническое оснащение

просторный зал (хореографический)
стул для педагога
станки балетные

зеркала
музыкальный инструмент
музыкальный центр
флэш-карты,
компьютер

Костюмы, специальную обувь, реквизит для концертных выступлений
приобретают обучающим родители.

**Календарный учебный график объединения «Спортивная гимнастика»
на 2026-2027 учебный год.**

№ п/п	Название раздела, кол-во часов	Время	Дата	Тип занятия	Элементы содержания	Формы занятий
1.	Введение (2 часа)	18.00- 20.00	01.09.26	Учебный	История развития спортивных танцев. Правила охраны труда, режим работы занятий. Соблюдение санитарно-гигиенических требований на занятиях. Соблюдение техники безопасности на занятиях физическими упражнениями, оказание первой помощи при травмах. Внешний вид и форма одежды для занятий.	Беседа
2.	Партерная гимнастика (16 часа).	18.00- 20.00	03.09.26	Комплек сный	Исходное положение, сидя и лежа. Техника работы с мышцами брюшного пресса, туловища, ног и рук.	Беседа, показ, практич ая работ
		18.00- 20.00	08.09.26	Учебный 4	Практическая часть: Комплекс упражнений в И.П. сидя и лежа для: мышц ног, мышц туловища, мышц брюшного пресса, мышц ног и плечевого пояса.	Беседа, показ, практич ая работ
		18.00- 20.00	10.09.26	Учебный 4	Практическая часть: Комплекс упражнений в И.П. сидя и лежа для: мышц ног, мышц туловища, мышц брюшного пресса, мышц ног и плечевого пояса.	Беседа, показ, практич ая работ
		18.00- 20.00	15.09.26	Учебный 4	Практическая часть: Комплекс для заключительной	Беседа, показ,

					части: сидя, стоя на коленях, стойка «ноги врозь», лежа на спине, лежа на животе..	практич ая работ
		18.00-20.00	17.09.26	Учебный 4	. Практическая часть: Классический танец: координации движений, знакомство с терминологией, изучение прыжков и поз.	Практич кая рабо
		18.00-20.00	22.09.26	Тренировочный 4	Практическая часть: Классический танец: координации движений, знакомство с терминологией, изучение прыжков и поз.	Практич кая рабо
		18.00-20.00	24.09.26	Тренировочный 4	Практическая часть: Классический танец: координации движений, знакомство с терминологией, изучение прыжков и поз.	Практич кая рабо
		18.00-20.00	29.09.26	Тренировочный 4	Практическая часть: Классический танец: координации движений, знакомство с терминологией, изучение прыжков и поз.	Практич кая рабо
	Ритмика. Основные направления программы. (14 часов.)	18.00-20.00	01.10.26	Тренировочный 4	Теоретическая часть: Обязательные элементы спортивных танцев. Прыжки, станты - поддержки, кричалки, акробатические элементы. Основные правила ТБ. Основные положения рук и кистей.	Практич кая рабо
3.		18.00-20.00	06.10.26	Учебный 4	Практическая часть: Объяснение техники выполнения прыжков. Аппроуч. Так. Стредл. Той тач. Основные станты.	Беседа. Показ. Практич кая рабо
		18.00-20.00	08.10.26	Учебный 4	Практическая часть: Объяснение техники выполнения прыжков. Аппроуч. Так. Стредл. Той тач. Основные станты.	Практич кая рабо
		18.00-20.00	13.10.26	Учебный 4	Практическая часть: Основные станты. Обучение	Практич кая рабо

					акробатическим элементам: кувырки, колеса, переворот вперед, переворот назад. Овладение техникой вращения. Подготовка движений для выполнения шпагатов. Составление танца.	
		18.00-20.00	15.10.26	Тренировочный 4	Практическая часть: Обучение акробатическим элементам: кувырки, колеса, переворот вперед, переворот назад. Овладение техникой вращения. Подготовка движений для выполнения шпагатов. Составление танца.	Практическая работа
		18.00-20.00	20.10.26	Тренировочный 4	Практическая часть:. Подготовка движений для выполнения шпагатов. Составление танца.	Беседа, показ, Практическая работа
		18.00-20.00	22.10.26	Учебный 4	Практическая часть: Подготовка движений для выполнения шпагатов. Составление танца.	Практическая работа
	Элементы классического танца. (12 часов).	18.00-20.00	27.10.26	Учебный 4	Теоритическая часть: Классический танец - канонизированная система выразительных средств хореографического искусства, основанного на принципе поэтически-обобщенной трактовки сценического образа, раскрытия эмоций, мыслей, переживаний средствами классики	Практическая работа
		18.00-20.00	29.10.26	Учебный 4	Практическая часть: Постановка корпуса, рук, ног, головы, показываются 1,2,3 позиции ног и 4 позиция рук.	Практическая работа
4.		18.00-20.00	03.11.26	Учебный 4	Практическая часть:. Танцевально-спортивный шаг. Техника простого прыжка saute.	Беседа, Показ, Практическая работа

		18.00-20.00	05.11.26	Тренировочный 4	Практическая часть: Танцевально-спортивный шаг. Техника простого прыжка saute. Выполнение комбинаций.	Практическая работа
		18.00-20.00	10.11.26	Учебный 4	Практическая часть: Танцевально-спортивный шаг. Техника простого прыжка saute. Выполнение комбинаций.	Беседа, Показ. Практическая работа
		18.00-20.00	12.11.26	Учебный 4	Практическая часть: Постановка корпуса, рук, ног, головы, показываются 1,2,3 позиции ног и 4 позиция рук. Танцевально-спортивный шаг. Техника простого прыжка saute. Выполнение комбинаций.	Практическая работа
	Элементы народного танца. (12 часа).	18.00-20.00	17.11.26	Тренировочный 4	Теоритическая часть: Знакомство с разнообразным хореографическим материалом народов мира; простейшие элементы русского танца	Практическая работа
		18.00-20.00	19.11.26	Тренировочный 4	Практическая часть: Русский танец: основные положения рук, ног. Основные движения: переменный ход вперед, переменный ход назад, русский ход с каблука (движения для мальчиков), гармошка, припадание, моталочка, ход с подскоком и ударом носка, веревочка, веревочка с шагом на каблук, ковырялочка, ключ, дробный ход.	Практическая работа
		18.00-20.00	24.11.26	Тренировочный 4	Практическая часть: Русский танец: основные положения рук, ног. Основные движения: переменный ход вперед, переменный ход назад, русский ход с каблука (движения для мальчиков), гармошка, припадание, моталочка, ход с подскоком и ударом носка, веревочка,	Практическая работа

					веревочка с шагом на каблук, ковырялочка, ключ, дробный ход.	
		18.00-20.00	26.11.26	Тренировочный 4	Практическая часть: Русский танец: основные положения рук, ног. Основные движения: переменный ход вперед, переменный ход назад, русский ход с каблука (движения для мальчиков), гармошка, припадание, моталочка, ход с подскоком и ударом носка, веревочка, веревочка с шагом на каблук, ковырялочка, ключ, дробный ход.	Практическая работа
		18.00-20.00	01.12.26	Учебный 4	Практическая часть: Русский танец: основные положения рук, ног. Основные движения: переменный ход вперед, переменный ход назад, русский ход с каблука (движения для мальчиков), гармошка, припадание, моталочка, ход с подскоком и ударом носка, веревочка, веревочка с шагом на каблук, ковырялочка, ключ, дробный ход.	Беседа. Показ. Практическая работа
		18.00-20.00	03.12.26	Учебный 4	Практическая часть: Русский танец: основные положения рук, ног. Основные движения: переменный ход вперед, переменный ход назад, русский ход с каблука (движения для мальчиков), гармошка, припадание, моталочка, ход с подскоком и ударом носка, веревочка, веревочка с шагом на каблук, ковырялочка, ключ, дробный ход.	Практическая работа
6	Элементы ОПФ и СФП. (20 часов)	18.00-20.00	08.12.26	Учебный 4	Теоритическая часть. Влияние СФП и ОПФ на организм человека; основные составляющие ОПФ и СФП.	Практическая работа

		18.00-20.00	10.12.26	Учебный 4	Практическая часть: Общие и специальные подготовительные упражнения: бег, прыжки, лазанье, подвижные спортивные игры, гимнастическая осанка и стиль выполнения упражнения с прямыми и согнутыми ногами, оттянутыми стопами и с носками на себя; движение, развивающее пластику, чувство ритма, музыкальность.	Практическая работа
		18.00-20.00	15.12.26	Учебный 4	Практическая часть: Общие и специальные подготовительные упражнения: бег, прыжки, лазанье, подвижные спортивные игры, гимнастическая осанка и стиль выполнения упражнения с прямыми и согнутыми ногами, оттянутыми стопами и с носками на себя; движение, развивающее пластику, чувство ритма, музыкальность.	Практическая работа
		18.00-20.00	17.12.26	Учебный 4	Практическая часть: Общие и специальные подготовительные упражнения: бег, прыжки, лазанье, подвижные спортивные игры, гимнастическая осанка и стиль выполнения упражнения с прямыми и согнутыми ногами, оттянутыми стопами и с носками на себя; движение, развивающее пластику, чувство ритма, музыкальность.	Практическая работа
		18.00-20.00	22.12.26	Учебный 2	Практическая часть: Общие и специальные подготовительные упражнения: бег, прыжки,	Практическая работа

					лазание, подвижные спортивные игры, гимнастическая осанка и стиль выполнения упражнения с прямыми и согнутыми ногами, оттянутыми стопами и с носками на себя; движение, развивающее пластику, чувство ритма, музыкальность.	
		18.00-20.00	24.12.26	Учебный 2	Практическая часть: Общие и специальные подготовительные упражнения: бег, прыжки, лазание, подвижные спортивные игры, гимнастическая осанка и стиль выполнения упражнения с прямыми и согнутыми ногами, оттянутыми стопами и с носками на себя; движение, развивающее пластику, чувство ритма, музыкальность.	Беседа. Показ. Практическая работа
		18.00-20.00	29.12.26	Тренировочный 2	Практическая часть: Общие и специальные подготовительные упражнения: бег, прыжки, лазание, подвижные спортивные игры, гимнастическая осанка и стиль выполнения упражнения с прямыми и согнутыми ногами, оттянутыми стопами и с носками на себя; движение, развивающее пластику, чувство ритма, музыкальность.	Практическая работа
		18.00-20.00	12.01.27	Тренировочный 2	Практическая часть: Общие и специальные подготовительные упражнения: бег, прыжки, лазание, подвижные спортивные игры, гимнастическая осанка и стиль выполнения	Практическая работа

					упражнения с прямыми и согнутыми ногами, оттянутыми стопами и с носками на себя; движение, развивающее пластику, чувство ритма, музыкальность.	
		18.00-20.00	14.01.27	Тренировочный 1	Практическая часть: Общие и специальные подготовительные упражнения: бег, прыжки, лазанье, подвижные спортивные игры, гимнастическая осанка и стиль выполнения упражнения с прямыми и согнутыми ногами, оттянутыми стопами и с носками на себя; движение, развивающее пластику, чувство ритма, музыкальность.	Беседа. Показ. Практическая работа
		18.00-20.00	19.01.27	Тренировочный 1	Практическая часть: Общие и специальные подготовительные упражнения: бег, прыжки, лазанье, подвижные спортивные игры, гимнастическая осанка и стиль выполнения упражнения с прямыми и согнутыми ногами, оттянутыми стопами и с носками на себя; движение, развивающее пластику, чувство ритма, музыкальность.	Практическая работа
	Постановочная работа. (26 часов).	18.00-20.00	21.01.27	Учебный 1	Теоритическая часть: Выявление драматургии (содержания танца), текст движения, поза, жестикуляция, мимика; ритмическая окраска танца.	Практическая работа
		18.00-20.00	26.01.27	Учебный 1	Практическая часть: Овладение ритмической окраской танца и способами музыкального наполнения; отработка текста танца	Практическая работа

					(движение, позы), жестикуляция, мимика, отработка элементов рисунка танца при создании музыкальных композиций, музыкальных хореографических миниатюр.	
7.		18.00- 20.00	28.01.27	Учебный 4	Практическая часть: Овладение ритмической окраской танца и способами музыкального наполнения; отработка текста танца (движение, позы), жестикуляция, мимика, отработка элементов рисунка танца при создании музыкальных композиций, музыкальных хореографических миниатюр..	Беседа. Показ. Практич кая рабо
		18.00- 20.00	02.02.27	Учебный 4	Практическая часть: Овладение ритмической окраской танца и способами музыкального наполнения; отработка текста танца (движение, позы), жестикуляция, мимика, отработка элементов рисунка танца при создании музыкальных композиций, музыкальных хореографических миниатюр.	Практич кая рабо
		18.00- 20.00	04.02.27	Учебный 4	Практическая часть: Овладение ритмической окраской танца и способами музыкального наполнения; отработка текста танца (движение, позы), жестикуляция, мимика, отработка элементов рисунка танца при создании музыкальных композиций, музыкальных хореографических миниатюр.	Практич кая рабо
		18.00- 20.00	09.02.27	Учебный 2	Практическая часть: Овладение ритмической окраской танца и способами	Практич кая рабо

					музыкального наполнения; отработка текста танца (движение, позы), жестикуляция, мимика, отработка элементов рисунка танца при создании музыкальных композиций, музыкальных хореографических миниатюр.	
		18.00-20.00	11.02.27	Учебный 2	Практическая часть: Овладение ритмической окраской танца и способами музыкального наполнения; отработка текста танца (движение, позы), жестикуляция, мимика, отработка элементов рисунка танца при создании музыкальных композиций, музыкальных хореографических миниатюр	Беседа. Показ. Практическая работа
		18.00-20.00	16.02.27	Учебный 2	Драматургическое построение композиции с завязкой, кульминацией и финалом	Практическая работа
		18.00-20.00	18.02.27	Учебный 2	Драматургическое построение композиции с завязкой, кульминацией и финалом	Практическая работа
		18.00-20.00	25.02.27	Учебный 2	Драматургическое построение композиции с завязкой, кульминацией и финалом	Практическая работа
		18.00-20.00	02.03.27	Учебный 2	Драматургическое построение композиции с завязкой, кульминацией и финалом	Практическая работа
		18.00-20.00	04.03.27	Учебный 4	Драматургическое построение композиции с завязкой, кульминацией и финалом	Практическая работа
		18.00-20.00	09.03.27	Учебный 4	Драматургическое построение композиции с завязкой,	Практическая работа

					кульминацией и финалом	
	Основы акробатики. (30 часов)	18.00-20.00	11.03.27	Учебный 4	Теоретическая часть: Техника выполнения акробатических элементов. Техника безопасности при выполнении акробатических элементов	Практическая работа
		18.00-20.00	16.03.27	Учебный 4	Практическая часть: Освоение элементов акробатики начальной подготовки кувьрки, перекааты, стойки, колеса, парная акробатика	Беседа. Показ. Практическая работа
		18.00-20.00	18.03.27			Практическая работа
		18.00-20.00	23.03.27	Учебный 4	Практическая часть: Освоение элементов акробатики начальной подготовки кувьрки, перекааты, стойки, колеса, парная акробатика	Практическая работа
		18.00-20.00	25.03.27	Учебный 4	Практическая часть: Освоение элементов акробатики начальной подготовки кувьрки, перекааты, стойки, колеса, парная акробатика	Практическая работа
		18.00-20.00	30.03.27	Учебный 4	Практическая часть: Освоение элементов акробатики начальной подготовки кувьрки, перекааты, стойки, колеса, парная акробатика	Беседа. Показ. Практическая работа
		18.00-20.00	01.04.27	Учебный 4	Практическая часть: Освоение элементов акробатики начальной подготовки кувьрки, перекааты, стойки, колеса, парная акробатика	Практическая работа
		18.00-20.00	06.04.27	Учебный 4	Практическая часть: Освоение элементов акробатики начальной	Практическая работа

					подготовки кувырки, перекаты, стойки, колеса, парная акробатика	
		18.00-20.00	08.04.27	Тренировочный 4	Практическая часть: Освоение элементов акробатики начальной подготовки кувырки, перекаты, стойки, колеса, парная акробатика	Практическая работа
		18.00-20.00	13.04.27	Тренировочный 4	Практическая часть: Освоение элементов акробатики начальной подготовки кувырки, перекаты, стойки, колеса, парная акробатика	Практическая работа
	Основы акробатики. (30 часов)	18.00-20.00	15.04.27	Учебный 4	Практическая часть: Освоение элементов акробатики начальной подготовки кувырки, перекаты, стойки, колеса, парная акробатика	Практическая работа
		18.00-20.00	20.04.27	Учебный 4	Практическая часть: Освоение элементов акробатики начальной подготовки кувырки, перекаты, стойки, колеса, парная акробатика	Практическая работа
		18.00-20.00	22.04.27	Учебный 4	Практическая часть: Освоение элементов акробатики начальной подготовки кувырки, перекаты, стойки, колеса, парная акробатика	Практическая работа
		18.00-20.00	27.04.27	Учебный 4	Практическая часть: Освоение элементов акробатики начальной подготовки кувырки, перекаты, стойки, колеса, парная акробатика	Практическая работа
		18.00-20.00	29.04.27	Тренировочный 4	Практическая часть: Освоение элементов акробатики начальной подготовки кувырки, перекаты, стойки, колеса,	Практическая работа

Подготовка к соревнованиям (8 часов).				парная акробатика	
	18.00-20.00	04.05.27	Тренировочный 4	Практическая часть: Освоение элементов акробатики начальной подготовки кувырки, перекаты, стойки, колеса, парная акробатика	Практическая работа
	18.00-20.00	06.05.27	Тренировочный 4	Изучение правил участия в соревнованиях. Участие в мероприятиях и соревнованиях.	Практическая работа
	18.00-20.00	11.05.27	Тренировочный 4	Изучение правил участия в соревнованиях. Участие в мероприятиях и соревнованиях.	Практическая работа
	18.00-20.00	13.05.27	Тренировочный 4	Изучение правил участия в соревнованиях. Участие в мероприятиях и соревнованиях.	Практическая работа
	18.00-20.00	18.05.27	Тренировочный 4	Изучение правил участия в соревнованиях. Участие в мероприятиях и соревнованиях.	Практическая работа
Итоговое занятие. (2 часа).	18.00-20.00	20.05.27		Подведение итогов работы творческого объединения за год.	Практическая работа