

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА СРЕДНЕУРАЛЬСК
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества»

Принято на заседании
Педагогического/методического совета
от «1» сентября 2024 г.
Протокол № 3

Утверждаю
Директор МБУ ДО «ДТ»
К.Г. Шамсимухаметов:
«1» сентября 2024 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«СТУДИЯ ТАНЦА «ВОЛНА»»

Срок реализации программы: 1 год (72 часа)
Возраст обучающихся: от 18 лет

Автор-составитель:
Султанаева Ольга Илюшевна,
педагог дополнительного образования

г. Среднеуральск, 2024

Раздел № 1. Основные характеристики

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы – художественная.

Уровень программы – базовый.

Нормативно-правовая основа программы:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31. 03. 2022 г. № 678-р);
- Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (СП 2.4.3648-20, введены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28);
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изм. от 30 сентября 2020 года);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи от 18 ноября 2015 № 09-3242);
- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Устав МБУ ДО «ДДТ».

Актуальность данной программы состоит в том, что в современном обществе девушки и женщины мало уделяют внимание развитию своей женской грации и шарма, женщины порой нуждаются в психологической разгрузке посредством танце-двигательной терапии.

Отличительной особенностью данной программы от программ, реализованных другими педагогами в МБУ ДО «ДДТ», в том, что танец рассматривается в качестве терапевтического метода в коррекции психологических и эмоциональных состояний.

Адресат программы: девушки и женщины 18-55 лет. Наполняемость группы до 15 человек. Прием осуществляется на основании письменного заявления и медицинского заключения о состоянии здоровья обучающегося. Допускается усложнение или упрощение материала с индивидуальным подходом к каждому обучающемуся, так же возможны смещение некоторых тем на другие этапы обучения. Программа предназначена для любой степени предварительной подготовки и уровня базового образования, физически здоровые без противопоказаний к занятиям по хореографии, с устойчивым

интересом к танцевальному творчеству.

Режим занятий — 2 учебных часа в неделю по 45 минут.

Объем программы - 72 учебных часа.

Срок реализации программы - 1 год.

Особенности реализации программы в том, что в программе сочетаются такие направления, как йога, классический и восточный танец, которые всесторонне влияют на женское здоровье.

Формы обучения — очная. Формы организации деятельности воспитанников на занятии: групповая, индивидуальная, индивидуально-групповая, ансамблевая.

Перечень видов занятий:

- практическое занятие;
- игра, праздник, конкурс, фестиваль;
- репетиция;
- концерт, открытый урок.

Перечень форм подведения итогов:

- концерт;
- конкурсы;
- открытое занятие;
- фестивали.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: развитие у обучающихся творческих способностей через обучение искусству танца.

Задачи программы:

Обучающие

- развитие общей физической подготовки (силы, выносливости, ловкости);
- развитие танцевальных данных (выворотности, гибкости, прыжка, шага, устойчивости и координации),
- развитие правильной осанки, укрепление мышц, дыхательной систем, развитие подвижности и укрепление голеностопного сустава (растяжка подъема), подколенной области,
- растяжение мышц, повышение эластичности связок и сухожилий,
- изучение элементов и движений классического и восточного танца;
- знакомство с музыкой, историей костюма, с художественным оформлением танца;

Воспитательные

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- укрепление здоровья учащихся,
- коррекция веса и фигуры,

Развивающие

- развитие танцевальных способностей, художественного вкуса, творческого воображения.

1.3. Учебный (тематический) план

	Наименование раздела и тема занятий.	Теория	Практика	Всего	Форма контроля/аттестации
1.	Раздел 1. Боди-балет	1	1	2	Анкетирование
2.	Раздел 2. Йога-стрейчинг	2,5	13,5	16	Практическая работа/ Наблюдение
2.1.	Тема 2.1. Разминка	0,5	1,5	2	
2.2.	Тема 2.2. Партерная гимнастика	2	12	14	
2.2.1..	Упражнения для развития гибкости	0,5	3,5	4	
2.2.2.	Упражнения для развития подъема стопы	0,5	1,5	2	
2.2.3.	Упражнения для развития выворотности	0,5	3,5	4	
2.2.4.	Упражнения для развития балетного шага	0,5	3,5	4	
3.	Раздел 3. Азбука классического танца	9	9	18	Практическая работа/ Наблюдение
3.1.	Тема 3.1. Правила исполнения классического экзерсиса. Балетные данные.	1	1	2	
3.2.	Тема 3.2. Классический экзерсис	8	8	16	
3.2.1.	Позиции ног	0,5	0,5	1	
3.2.2.	Постановка корпуса	0,5	0,5	1	
3.2.3.	Положения рук	0,5	0,5	1	
3.2.4.	Port de bras	0,5	0,5	1	
3.2.5.	Demi-plié и grand- plié	0,5	0,5	1	
3.2.6.	Relevé	0,5	0,5	1	
3.2.7.	Battement tendu	0,5	0,5	1	
3.2.8.	Demi-rond de jambe par terre	0,5	0,5	1	
3.2.9.	Rond de jambe par terre	0,5	0,5	1	
3.2.10.	Положения ноги sur les coude-piéd	0,5	0,5	1	
3.2.11.	Battements fondu.	0,5	0,5	1	
3.2.12.	Battements frappés	0,5	0,5	1	
3.2.13.	Battements double frappés.	0,5	0,5	1	
3.2.14.	Battements relevés lents на 45о	0,5	0,5	1	
3.2.15.	Battements tendus jetés	0,5	0,5	1	
3.2.16.	Grands battements jete	0,5	0,5	1	
4.	Раздел 4. Восточный танец	5	29	34	Творческий продукт
4.1.	Тема 4.1. Особенности восточного танца	1	-	1	
4.2.	Тема 4.2. Аксессуары в восточном танце	1	2	3	
4.3.	Тема 4.3. Основные движения	1	7	8	
4.4.	Тема 4.4. Танцевальные связки	1	7	8	
4.5.	Тема 4.4. Связка с веерами-вейлами	-	8	8	
4.6.	Тема 4.6. Танец «Грация»	1	5	6	

5.	<i>Раздел 5. Итоговое занятие</i>	-	2	2	Открытое занятие Участие в мероприятиях
	Итого	17,5	54,5	72	

1.4. Содержание учебного (тематического) плана

Раздел 1. Боди-балет.

Теория. Показ презентации «Боди-балет», беседа по теме. Возникновение направления. Показ презентации «Йога», беседа по теме. Беседа с учащимися по технике безопасности, правилам поведения во время занятий, инструктаж по технике безопасности. Расписание занятий. Особенности внешнего вида учащегося.

Практика. Знакомство между учащимися, разучивание реверанса. Анкетирование с целью выявления танцевальных предпочтений.

Раздел 2. Йога-стрейчинг.

Тема 2.1. Разминка

Теория. Строение тела, правила выполнения упражнений в динамике, статике. Правильное дыхание во время разминки. Беседа на тему «Результаты занятий».

Практика. Выполнение упражнений, развивающих мышцы шеи, плеч, рук (повороты, наклоны головы, поднимание, опускание плеч, круговые движения плечами, руками, кистями). Выполнение упражнений, укрепляющие мышцы спины («день — ночь», вертолет, наклоны). Выполнение упражнений, развивающих подъем стопы (вытягивание и сокращение стопы, круговые движения стопой, релаве). Альпийский шаг (Ходьба с высоким подниманием бедра), прыжки (канкан), плие по широкой позиции. Выполнение упражнений, укрепляющих мышцы брюшного пресса («ступеньки», «ножницы», «велосипед»). Выполнение упражнений, укрепляющие мышцы спины, брюшного пресса, задней поверхности бедра (крылья, стол, планка). Выполнение упражнений, развивающих выворотность ног («бабочка», «лягушка»). Заминка.

Тема 2.2. Партерная гимнастика.

Подтема 2.2.1. Упражнения для развития гибкости.

Теория. Атрибуты для занятий стрейчингом: гимнастический коврик, станок, мячи, блоки. Понятие «гибкость»: активная, пассивная.

Практика. Разминка. «Наклоны — растяжка» (2 варианта: в стороны, вперед-назад). Поза «Сфинкс», «Кобра», «Собака мордой вниз» (модификация). Лодочка. Поза верблюда. Поза лука. Поза лука лицом вниз. Кольцо. Подготовка к складочке. Складка в партере. Поза «Слоник». Стойка с наклоном вперед (Вертикальная складка). Поза моста. Березка. Поза «Плечевая стойка с руками сзади». Крендель. Поза «Облачко».

Подтема 2.2.2. Упражнения для развития подъема.

Теория. Упражнения на развитие гибкости стопы и профилактики плоскостопия. Форма подъема.

Практика. Выполнение упражнений, развивающих подъем стопы (вытягивание и сокращение стопы, круговые движения стопой, релее). Чередование Топорики-Каблуки-Носочки-Птичка. Комплекс релее у станка. Работа в парах на развитие подъема.

Подтема 2.2.3. Упражнения для развития выворотности.

Теория. Выворотность: в бедре, голене, стопе. Факторы, влияющие на выворотность.

Практика. Выполнение упражнений, развивающих подвижность тазобедренного сустава («неваляшка», «Passe' с разворотом колена»). 3. Выполнение упражнений, развивающих выворотность ног («бабочка», «лягушка» во всех положениях). Поза горы. Поза стула. Поза дерева. Поза «Лягушка». Пингвин. Лягушка на животе.

Подтема 2.2.4. Упражнения для развития шага.

Теория. Танцевальный шаг. Полушпагат, шпагат (виды).

Практика. Прыжки Канкан. Выпады. Поза Фламинго. Шаги с махами. Выполнение упражнений на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага («боковая растяжка», «растяжка с наклоном вперед», «часы»). Поза война 2. Поза война 1 (два варианта). Комплекс упражнений на растяжку передней и задней части бедра. Выполнение «Шпагат» продольный, «шпагат» поперечный.

Раздел 3. Азбука классического танца.

Тема 3.1. Правила исполнения классического экзерсиса. Балетные данные.

Теория. Беседа на тему задачи классического танца, баланс, равновесие, балетные данные, осанка, сутулость, выворотность, танцевальный шаг, подъем стопы, гибкость, прыжок.

Практика. Входящий мониторинг балетных данных. Упражнение на равновесие «Ласточка», «Цапля», «Арабеск». Танцевальный этюд «Балерина».

Тема 3.2. Классический экзерсис.

Подтема 3.2.1. Позиции ног.

Теория. Хореографический станок. Правила работы со станком. Экзерсис, allegro. Французские термины, перевод названий классических рас. Предназначение, правила выполнения и музыкальные раскладки элементов классического танца. Наиболее типичные (распространенные) ошибки при исполнении элементов. Словарь терминов. Просмотр видеоурока.

Практика. Подъем на полупальцы по VI позиции на двух ногах, на одной ноге. Отведение ноги с высоким подниманием колена. Шпагат лицом к станку. Перегибы корпуса у станка. Упражнения для развития выворотности. Разучивание позиции ног I, II, III, IV, V.

Подтема 3.2.2. Постановка корпуса.

Теория. Просмотр видеоурока. Постановка корпуса у станка.

Практика. Постановка корпуса (в выворотных позициях). Экзерсис на середине зала. Перегибы корпуса у станка в выворотных позициях.

Подтема 3.2.3. Положения рук.

Теория. Просмотр видеоурока. Изучение рисунков с положениями рук.

Практика. Упржнение «семечко», «ветерок». Формирование правильного положения кисти. Разучивание подготовительного положения рук, I, III, II позиции рук. Разучивание комбинации позиций рук и ног.

Подтема 3.2.4. Port de bras I, II.

Теория. Фитнесс в стиле port de bras. Просмотр видео. Port de bras I, перевод, особенности исполнения. Видеоурок.

Практика. Разучивание port de bras. Применение вееров для закрепления Port de bras.

Подтема 3.2.5. Demi-plie и grand-plie.

Теория. Demi-plie и grand-plie, перевод терминов. Просмотр видеоурока.

Практика. Разучивание и закрепление Demi-plie и grand-plie в I, II, III позициях.

Подтема 3.2.6. Relevé.

Теория. Relevé, перевод, просмотр видеоурока.

Практика. Разучивание и закрепление Relevé во всех выворотных позициях. Комбинация releve с demi-plie по I, II и V позициям.

Подтема 3.2.7. Battement tendu.

Теория. Passe par terre, перевод, просмотр рисунка. Отведение стопы в положение Passe par terre. Battement tendu, перевод, распространенные ошибки при исполнении элемента. Просмотр видеоурока.

Практика. Разучивание Battement tendu из I позиции лицом к станку в сторону, вперед, назад; в комбинации с руками у станка; на середине зала. Упражнение на равновесие.

Подтема 3.2.8. Demi-rond de jambe par terre.

Теория. Demi-rond de jambe par terre, перевод, просмотр видеоурока.

Практика. Разучивание Demi-rond de jambe par terre en dehors et en dedans по четверти круга лицом к станку, на середине зала.

Подтема 3.2.9. Rond de jambe par terre.

Теория. Rond de jambe par terre, перевод, просмотр видеоурока.

Практика. Разучивание Rond de jambe par terre en dehors et en dedans по полукруга у станка, закрепление на середине зала.

Подтема 3.2.10. Sur les cou-de-piéd.

Теория. Положения ноги sur les cou-de-piéd, перевод, просмотр видеоурока.

Практика. Разучивание положения ноги sur les cou-de-piéd – «условное», «обхватное», заднее.

Подтема 3.2.11. Battements fondu

Теория. Battements fondu, перевод, распространенные ошибки при исполнении элемента, просмотр видеоурока.

Практика. Разучивание battements fondu из I позиции лицом к станку в сторону, вперед, назад; в комбинации с руками у станка. Закрепление Battements fondu на середине зала.

Подтема 3.2.12. Battements frappés.

Теория. Battements frappés, перевод, распространенные ошибки при исполнении элемента, просмотр видеоурока.

Практика. Разучивание battements frappés из I позиции лицом к станку в сторону, вперед, назад.

Подтема 3.2.13. Battements double frappes.

Теория. Battements double frappes, перевод, распространенные ошибки при исполнении элемента, просмотр видеоурока.

Практика. Разучивание Battements double frappes. в комбинации с руками у станка; закрепление на середине зала.

Подтема 3.2.14. Battements relevés lents на 45о.

Теория. Battements relevés lents на 45о, перевод, распространенные ошибки при исполнении элемента, просмотр видеоурока.

Практика. Разучивание Battements relevés lents на 45о лицом к станку в сторону, вперед, назад. Закрепление Battements relevés lents на 45о в комбинации с руками у станка; на середине зала

Подтема 3.2.15. Battements tendus jetés.

Теория. Battements tendus jetés, перевод, распространенные ошибки при исполнении элемента, просмотр видеоурока.

Практика. Разучивание Battements tendus jetés лицом к станку в сторону, вперед, назад. Закрепление Battements tendus jetés в комбинации с руками на середине зала.

Подтема 3.2.16. Grands battements jete.

Теория. Grands battements jete, перевод, распространенные ошибки при исполнении элемента, просмотр видеоурока.

Практика. Разучивание Grands battements jete лицом к станку в сторону, вперед, назад. Шаги по диагонали с Grands battements jete

Раздел 4. Восточный танец.

Тема 4.1. Особенности Восточного танца.

Теория. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятия. Презентация «Восточный танец». Выделение особенностей восточного танца и восточной музыки (изоляция, плавность, дыхание, открытый верх, стопы).

Тема 4.2. Аксессуары в танцах.

Теория. Хореографические особенности использования аксессуаров. Правила техники безопасности в использовании аксессуаров. История появления аксессуаров для танца.

Практика. Использование аксессуаров (шали) в танцах, простые движения с шалью.

Тема 4.3. Основные движения.

Теория. Знакомство с основными движениями восточного танца.

Основные позы в восточном танце, положения рук. Движения руками и плечами – волна, круговые движения кистями.

Практика. Тренаж – движения кистями, руками, плечами, грудного отдела. Изучение движений «круг», «полукруг» грудным отделом, бедрами, «тарелочка». Изучение движений «качалка», «оттяжка», «скрутка», «лошадка». Изучение движений «восьмерка» плечами, бедрами (горизонтально, вертикально, двойная восьмерка). Изучение движений сброс, «ключ», «удар» головой, плечами, грудью, животом, бедрами. Изучение движений «волна» (верх, вниз), «тряска» плечами, бедрами. Отличие тряски от качалки. Изучения движений «винт», «прогиб», «коняшка». Хореография движений головой, шеей, плечами, грудью, руками, животом, бедрами, тазом, ногами.

Тема 4.4. Танцевальные связи

Теория. Принципы соединения простых элементов движений в отдельные связи: музыкальность, хореография, плавность перехода.

Практика. Соединение ранее разученных элементов движений в горизонтальной плоскости: руки, грудной отдел, бедра. Соединение ранее разученных элементов движений в вертикальной плоскости. Тренировка разученных связок под счет, под музыку, с педагогом, без педагога.

Тема 4.5. Связка с веерами-вейлами.

Практика. Проводка Волна, Взмах, Взмах с волной. Проводка Восьмерка вправо-влево. Проводка Восьмерка вверх-вниз. Вращения с вибрацией. Восьмерка закрытыми вейлами. Спираль закрытыми вейлами. Поворот с вращениями закрытых вейл над головой.

Тема 4.6. Танец «Грация»

Теория. Разбор музыкального произведения, выделение ритма, темпа, характера. Разложение танца на схему.

Практика. Разучивание танца по частям. Соединение разученных частей под счет, под музыку.

Раздел 5. Итоговое занятие.

Практика. Репетиция танца «Грация». Выступление с танцем. Разбор ошибок и успехов, рефлексия. Отчетный концерт. Демонстрация разученных танцев. Подведение итогов, исходящий мониторинг.

1.5. Планируемые результаты

Предметные:

Должен знать:

- способы релаксации и расслабления мышц,
- основные элементы из йоги и классического танца,
- о правилах и технике использования аксессуаров в танце,

- о правилах и технике выполнения стрейчинг-йоги и классического экзерсиса.

Должен уметь:

- использовать простые и сложные аксессуары,
- правильно держать осанку,
- выполнять упражнения для разогрева и растяжения мышц,
- демонстрировать позы йоги, элементы классического танца,
- выразительно, синхронно и технично исполнять танцевальную

постановку.

Метапредметные:

- принятие и следование принципам здорового и безопасного образа жизни;
- отсутствие динамики ухудшения здоровья учащихся.

Личностные:

- Приобретения и проявления у учащихся художественного вкуса, творческого воображения, собственного восприятия музыки через импровизацию.

Раздел № 2. Организационно-педагогические условия

2. 1. Календарный учебный график программы

№	Основные характеристики образовательного процесса	1 г.о.
п/п		
1	Количество учебных недель	36
2	Количество учебных дней	72
3	Количество часов в неделю	4
4	Количество часов	144
5	Недель I полугодия	17
6	Недель II полугодия	19
7	Начало занятий	07.09.2024
8	Каникулы	31.12.2024-08.01.2025
9	Выходные дни	4.11.24, 24.02.25, 1.05.25, 9.05.25

2.2. Условия реализации программы.

Занятия проводятся в просторном, светлом, отапливаемом зале, с возможностью естественного проветривания.

Танцевальный зал оснащен гимнастическими ковриками, спортивным инвентарем (скакалки, обручи, мячи, гимнастические палочки), зеркалами, станком, музыкальным оборудованием.

Для концертной деятельности имеются танцевальные костюмы, танцевальные реквизиты.

Дидактический материал, используемый в процессе организации занятий: словари терминов, иллюстрации, видео уроки с интернет-ресурсов, презентации

по темам «Йога-стрейчинг», «Классический танец», «Восточный танец», «Движения восточного танца», видеозаписи с танцевальными постановками.

Кадровое обеспечение: Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим высшее или среднее профессиональное образование в области, соответствующему профилю детского объединения (хореография) без предъявления требований к стажу работы и дополнительное профессиональное образование по направлению "Образование и педагогика».

При реализации программы используются следующие методы обучения:

- ☐ - словесные методы основываются на объяснении, беседе, рассказе;
- ☐ - практические — двигательной активности, обучении навыкам хореографии;
- ☐ - наглядный метод (наглядно-слуховой прием, наглядно-зрительный прием).

При реализации программы используются следующие технологии:

- технология группового обучения;
- здоровьесберегающая технология.

Структура занятия состоит из трех частей:

I часть включает задания на умеренную моторную двигательную активность: построение, приветствие, комплекс упражнений для подготовки разных групп мышц к основной работе. По длительности – 10-15 минут.

II часть включает задания с большой двигательной активностью, разучивание новых движений, повтор изученного материала.

III часть включает музыкальные игры, творческие задания, комплекс упражнений на расслабление мышц и восстановление дыхания. По длительности – 5 минут.

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы

Федеральный закон № 273-ФЗ не предусматривает проведение итоговой аттестации по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам (ст.75), но и не запрещает ее проведение (ст.60).

Формы аттестации осуществляется в форме творческого отчета в конце учебного года. В течение учебного года обучающимся предоставляется возможность участвовать в разноуровневых концертах, фестивалях, конкурсах.

Оценочные материалы включают в себя: ☐ дневник педагогических наблюдений; ☐ концерты, фестивали, конкурсы; ☐ отчетные выступления.

Для выявления результативности усвоения образовательной программы в начале обучения проводится мониторинг исходного уровня владения навыками, затем в середине года текущий мониторинг, и в конце учебного года исходящий мониторинг.

Итоговая аттестация при сопоставлении с исходным, текущим и исходящим мониторингом позволяет выявить динамику изменений образовательного уровня. Уровни владения навыками делятся на высокий, средний и низкий.

Процедура оценки эффективности обучения на соответствующем этапе предполагает соотнесение следующих параметров и критериев с уровнями хореографической подготовки:

Параметры	Критерии
Балетные данные	• осанка
Музыкально-ритмические способности	• музыкально-ритмическая координация
Сценическая культура	• эмоциональная выразительность
Работа в коллективе	• участие в мероприятиях, посещаемость.

- Осанка. Для занятий танцами кроме хорошего физического развития необходимо выработать правильную осанку. Основа осанки – позвоночник и его соединения с тазовым поясом.
- Музыкально – ритмическая координация - это умение согласовывать движения тела во времени и пространстве под музыку.
- Эмоциональная выразительность – это наличие актерского мастерства, умение свободно держаться на сцене, способность создать сценический образ.
- Работа в коллективе - дополнительный критерий, по которому оценивается вовлеченность учащихся в результат работы всего коллектива. В поле зрения педагога наблюдение за атмосферой внутри танцевальной группы за психологическим состоянием каждого учащегося.

**Уровни развития параметров,
определяющих эффективность хореографической подготовки на всех
этапах**

	Высокий	Средний	Низкий
Балетные данные	Хорошая осанка.	Не очень хорошая осанка.	Плохая осанка.
Музыкально-ритмические способности	Координация движений (хорошие показатели в 3 из 3 пунктов - нервная, мышечная, двигательная). Музыкально-ритмическая координация - четко исполняет танцевальные элементы под музыку.	Координация движений 2 показателя из 3. Музыкально-ритмическая координация – не четко исполняет танцевальные элементы под музыку.	Координации движений 1 показатель из 3. Музыкально-ритмическая координация – не может соединить исполнение танцевальных элементов с музыкальным сопровождением.
Сценическая культура	Очень яркий, эмоционально выразительный ребенок, легко и непринужденно	Не очень эмоционально выразительный, есть не большой зажим на	Нет эмоциональной выразительности, очень зажат на сцене. Не может создать

	держится на сцене. Создание сценического образа – легко и быстро перевоплощается в нужный образ	сцене. Создание сценического образа – не сразу перевоплощается в нужный образ	сценический образ.
Работа в коллективе	Пропуски практически отсутствуют, участие во всех запланированных мероприятиях, полная адаптация к коллективу.	Пропуски не более 50% всех проведенных занятий, участие в некоторых запланированных мероприятиях, адаптация к коллективу положительная.	Пропуски более половины занятий, участия в мероприятиях нет, адаптация затруднена.

2.4. Список литературы

Для педагогов:

1. Андерсон Б. «Растяжка для каждого», изд. «Попурри», 2002 г.
 2. Ар Сантем, Ар Зонго, АриСуфит. Искусство арабского танца. Учебное пособие.- М.: Институт Йога Гуру Ар Сантема, 1998.
 3. Ар Сантем, АриСуфит. Ступени мастерства для практикующих преподавателей танца. Методическое пособие. - М.: ИЙГАС, 2004.
 4. Васильева Т.И. Балетная осанка, методическое пособие для преподавателей хореографических школ и школ искусств, М, ГИТИС, 1993
 5. Васильева Т.К. Секрет танца. - Санкт-Петербург: Диамант, 1997.
 6. Лайделл Л., Рабинович Г. «Новая книга по Йоге. Поэтапное руководство», изд. «Гранд», 2004.
 7. Нельсон А., Кокконен Ю. «Анатомия упражнений на растяжку», изд. «Попурри», 2008 г.
 8. Росанова О. В. Восточный танец. Секреты создания костюма. - М.: Издательство ФЕНИКС, 2006.
 9. Смирнов М.А. Эмоциональный мир музыки. - М.: Музыка, 1990.
 10. Смит Д., Гиббс Б., «Большая иллюстрированная энциклопедия. Йога от медитации и простейших поз - асан до вершин мастерства», изд. «Эксмо», 2006 г.
 11. Хореографическое искусство. Справочник. – М.: Искусство. – 2005. с ил
 12. Шишкина В.А. Движение + движение. - М.: Просвещение, 1992.
 13. Интернет-ресурсы.
- Для обучающихся:
1. Брон Леонид - Самоучитель восточных танцев.
 2. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. - Просвещение, 1991.
 3. Кудрявцев В.Т. Развитие детства и развивающее образование – Ч. 1. /

В.Т. Кудрявцев –Дубна, 1997г. – 206с.

4. Лавриненко Л.Б. - Арабские танцы. Самоучитель (Воплощенные мечты). -М, 2006.

5. Летфуллин И. «Как быстро сесть на шпагат», изд. Камского Политехнического института, 1998.

6. Минский Е.М. От игр к занятиям. - М., 1982.

7. Тобиас М., Стюард М. «Растягивайся и расслабляйся», изд. Физкультура и спорт, 1994.

8. Журнал «Ориенталь» (русский журнал о восточном танце). - №3.2005, №2.2005, №4.2006, №2.2010.

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА СРЕДНЕУРАЛЬСК
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества»

Принята на заседании
педагогического/методического совета
от «___» _____ 2024 г.
Протокол № _____

Утверждаю
Директор МБУ ДО «ДДТ»
_____/Шамсимухаметова К.Г.
«___» _____ 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА к ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«СТУДИЯ ТАНЦА «ВОЛНА»»

Срок реализации программы: 1 год (72 часа)
Возраст обучающихся: взрослые от 18

Автор-составитель:
Султанаева Ольга Илюшевна,
педагог дополнительного образования

г. Среднеуральск, 2024

Содержание рабочей программы

№ п/п	Дата			Название раздела, темы занятия	Краткое содержание занятий	Форма контроля
	Месяц	Число	Кол-во часов			
1.	Сентябрь		1	Раздел 1. Боди-балет.	1. Показ презентации «Боди-балет», беседа по теме. Возникновение направления, 2. Показ презентации «Йога», беседа по теме. 3. Беседа с учащимися по технике безопасности, правилам поведения во время занятий, инструктаж по технике безопасности. Расписание занятий. Особенности внешнего вида учащегося.	Беседа
2.	Сентябрь		1	Раздел 1. Боди-балет.	1. Знакомство между учащимися. 2. Входящий мониторинг. 3. Анкетирование. 4. Разучивание реверанса.	Практический метод
3.	Сентябрь		1	Раздел 2. Йога-стрейчинг. Тема 2.1. Разминка	1. Строеие тела, правила выполнения упражнений в динамике, статике. 2. Правильное дыхание во время разминки. 3. Беседа на тему «Результаты занятий». 4. Разминка.	Практический метод Педагогическое наблюдение Беседа
4.	Сентябрь		1	Раздел 2. Йога-стрейчинг. Тема 2.1. Разминка	1. Выполнение упражнений, развивающих мышцы шеи, плеч, рук (повороты, наклоны головы, поднимание, опускание плеч, круговые движения плечами, руками, кистями). 2. Выполнение упражнений, укрепляющие мышцы спины («день — ночь», вертолет, наклоны). 3. Выполнение упражнений, развивающих подъем стопы (вытягивание и сокращение стопы, круговые движения стопой, релеве). 4. Альпийский шаг (Ходьба с высоким подниманием бедра), прыжки (канкан), плие по широкой позиции. 5. Выполнение	Практический метод Педагогическое наблюдение Беседа

					упражнений, укрепляющих мышцы брюшного пресса («ступеньки», «ножницы», «велосипед»). 6. Выполнение упражнений, укрепляющие мышцы задней поверхности бедра (планка). 7. Выполнение упражнений, развивающих выворотность ног («бабочка», «лягушка»). 8. Заминка.	
5.	Сентябрь		1	Раздел 2. Йога-стрейчинг. Тема 2.2. Партерная гимнастика. Подтема 2.2.1. Упражнения для развития гибкости.	1. Атрибуты для занятий стрейчингом: гимнастический коврик, станок, мячи, блоки. 2. Понятие «гибкость»: активная, пассивная. 3. Разминка. 4. «Наклоны – растяжка» (2 варианта: в стороны, вперед-назад) 5. Лодочка. 6. Поза «Сфинкс», «Кобра» 7. «Собака мордой вниз» (модификация) . 8. Заминка.	Практический метод Педагогическое наблюдение Беседа
6.	Сентябрь		1	Раздел 2. Йога-стрейчинг. Тема 2.2. Партерная гимнастика. Подтема 2.2.1. Упражнения для развития гибкости.	1. Повторение предыдущих поз. 2. Поза верблюда. 3. Поза лука. 4. Поза лука лицом вниз . 5. Кольцо. 6. Поза «Облачко». 7. Заминка.	Практический метод Педагогическое наблюдение Беседа
7.	Сентябрь		1	Раздел 2. Йога-стрейчинг. Тема 2.2. Партерная гимнастика. Подтема 2.2.1. Упражнения для развития гибкости.	1. Разминка. 2. Подготовка к складочке. 3. Складка в партере. 4. Поза «Слоник». 5. Стойка с наклоном вперед (Вертикальная складка) .6. Заминка.	Практический метод Педагогическое наблюдение Беседа
8.	Сентябрь		1	Раздел 2. Йога-стрейчинг. Тема 2.2. Партерная гимнастика. Подтема 2.2.1. Упражнения для развития гибкости.	1. Разминка. 2. Поза моста. 3. Березка. 4. Поза «Плечевая стойка с руками сзади». 5. Крендель. 6. Заминка.	Практический метод Педагогическое наблюдение Беседа
9.	Октябрь		1	Раздел 2. Йога-стрейчинг. Тема 2.2. Партерная гимнастика. Подтема 2.2.2. Упражнения	1. Упражнения на развитие гибкости стопы и профилактики плоскостопия. 2. Выполнение упражнений, развивающих подъем стопы (вытягивание и сокращение стопы, круговые движения стопой, релеве).	Практический метод Педагогическое наблюдение Беседа

				для развития подъема стопы	3. Чередование Топорики-Каблуки-Носочки-Птичка. 4. Йога-стрейчинг. 5. Заминка.	
10.	Октябрь		1	Раздел 2. Йога-стрейчинг. Тема 2.2. Партерная гимнастика. Подтема 2.2.2. Упражнения для развития подъема стопы	1. Комплекс релаве у станка. 2. Работа в парах на развитие подъема. 3. Йога-стрейчинг. 4. Заминка.	Практический метод Педагогическое наблюдение Беседа
11.	Октябрь		1	Раздел 2. Йога-стрейчинг. Тема 2.2. Партерная гимнастика. Подтема 2.2.3. Упражнения для развития выворотности.	1. Разминка. 2. Выполнение упражнений, развивающих подвижность тазобедренного сустава («неваляшка», «Passe' с разворотом колена»). 3. Выполнение упражнений, развивающих выворотность ног («бабочка», «лягушка» во всех положениях). 4. Йога-стрейчинг. 5. Заминка.	Практический метод Педагогическое наблюдение Беседа
12.	Октябрь		1	Раздел 2. Йога-стрейчинг. Тема 2.2. Партерная гимнастика. Подтема 2.2.3. Упражнения для развития выворотности.	1. Йога-стрейчинг. 2. Поза горы. 3. Поза стула. 4. Поза дерева. 5. Поза «Лягушка». 6. Заминка	Практический метод Педагогическое наблюдение Беседа
13.	Октябрь		1	Раздел 2. Йога-стрейчинг. Тема 2.2. Партерная гимнастика. Подтема 2.2.3. Упражнения для развития выворотности	1. Разминка. 2. Йога-стрейчинг. 3. Пингвин. 4. Лягушка на животе. 5. Йога-стрейчинг. 5. Заминка.	Практический метод Педагогическое наблюдение Беседа
14.	Октябрь		1	Раздел 2. Йога-стрейчинг. Тема 2.2. Партерная гимнастика. Подтема 2.2.3. Упражнения для развития выворотности	1. Разминка. 2. Йога-стрейчинг. 3. Пингвин. 4. Лягушка на животе. 5. Йога-стрейчинг. 5. Заминка.	Практический метод Педагогическое наблюдение Беседа
15.	Октябрь		1	Раздел 2. Йога-стрейчинг. Тема 2.2. Партерная гимнастика.	1. Разминка. 2. Прыжки Канкан. 3. Выпады. 4. Поза Фламинго. 5. Шаги с махами. 6. Йога-стрейчинг. 7. Заминка.	Практический метод Педагогическое наблюдение

				Подтема 2.2.4. Упражнения для развития шага.		Беседа
16.	Октябрь		1	Раздел 2. Йога-стрейчинг. Тема 2.2. Партерная гимнастика. Подтема 2.2.4. Упражнения для развития шага.	1. Разминка. 2. Выполнение упражнений на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага («боковая растяжка», «растяжка с наклоном вперед», «часы»). 3. Поза война 4. Йога-стрейчинг. 5. Заминка.	Практический метод Педагогическое наблюдение Беседа
17.	Ноябрь		1	Раздел 2. Йога-стрейчинг. Тема 2.2. Партерная гимнастика. Подтема 2.2.4. Упражнения для развития шага.	1. Разминка. 2. Партерная гимнастика. 3. Поза война 1 (два варианта). 4. Комплекс упражнений на растяжку передней и задней части бедра. 5. Йога-стрейчинг. 6. Заминка.	Практический метод Педагогическое наблюдение Беседа
18.	Ноябрь		1	Раздел 2. Йога-стрейчинг. Тема 2.2. Партерная гимнастика. Подтема 2.2.4. Упражнения для развития шага.	1. Разминка. 2. «Шпагат» продольный, «шпагат» поперечный. 3. Йога-стрейчинг. 4. Заминка.	Практический метод Педагогическое наблюдение Беседа
19.	Ноябрь		1	Раздел 3. Азбука классического танца Тема 3.1. Правила исполнения классического экзерсиса. Балетные данные.	1. Беседа на тему задачи классического танца, баланс, равновесие, балетные данные, осанка, сутулость, выворотность, танцевальный шаг, подъем стопы, гибкость, прыжок. 2. Экзерсис, allegro. Французские термины, перевод названий классических рас. 3. Предназначение, правила выполнения и музыкальные раскладки элементов классического танца. Наиболее типичные (распространенные) ошибки при исполнении элементов. 4. Словарь терминов.	Практический метод Педагогическое наблюдение Беседа
20.	Ноябрь		1	Раздел 3. Азбука классического танца Тема 3.1. Правила исполнения классического экзерсиса.	1. Постановка корпуса у станка. 2. Подъем на полупальцы по VI позиции на двух ногах, на одной ноге. 3. Отведение ноги с	Практический метод Педагогическое наблюдение

				Балетные данные.	высоким подниманием колена. 4. Шпагат лицом к станку. 5. Перегибы корпуса у станка. 6. Упражнение на равновесие «Ласточка», «Цапля», «Арабеск». 7. Йога-стрейчинг. 8. Заминка.	Беседа
21.	Ноябрь		1	Раздел 3. Азбука классического танца. Тема 3.2. Классический экзерсис. Подтема 3.2.1. Позиции ног.	1. Упражнения для развития выворотности. Просмотр видеоурока. Разучивание позиции ног I, II, III, IV, V. Техника безопасности при выполнении прыжков в выворотных позициях. 2. Траплинные прыжки в I и II свободной (полувыворотной) позиции ног. 3. Траплинные прыжки во II свободной (полувыворотной) позиции с поджатыми ногами и сокращенными стопами («лягушка»). 4. Прыжки с согнутыми коленями и вытянутыми носками («зайчик»). 5. Прыжки с вытянутыми ногами и сокращенными стопами («пингвин»). 5. Йога-стрейчинг. 6. Заминка	Практический метод Педагогическое наблюдение Беседа
22.	Ноябрь		1	Раздел 3. Азбука классического танца. Тема 3.2. Классический экзерсис. Подтема 3.2.2. Постановка корпуса.	1. Разминка. 2. Выполнение упражнений, развивающих гибкость позвоночника, укрепляющих мышцы брюшного пресса. Просмотр видеоурока. 3. Постановка корпуса (в выворотных позициях). 4. Экзерсис на середине зала. 5. Перегибы корпуса у станка в выворотных позициях. 6. Йога-стрейчинг. 7. Заминка	Практический метод Педагогическое наблюдение Беседа
23.	Ноябрь		1	Раздел 3. Азбука классического танца. Тема 3.2. Классический экзерсис. Подтема 3.2.3. Положения рук.	1. Разминка. 2. Просмотр видеоурока. Упражнение «семечко», «ветерок». Формирование правильного положения кисти. Изучение рисунков с положениями рук. 3. Разучивание подготовительного положения рук, I, III, II позиции рук. 4. Разучивание комбинации позиций рук и	Практический метод Педагогическое наблюдение Беседа

					ног. 5. Йога-стрейчинг. 6. Заминка	
24.	Ноябрь		1	Раздел 3. Азбука классического танца. Тема 3.2. Классический экзерсис. Подтема 3.2.4. Port de bras I, II.	1. Разминка. 2. Фитнесс в стиле port de bras. Просмотр видео. 3. Port de bras I, перевод, особенности исполнения. Видеоурок. Разучивание. 4. Port de bras II, перевод, особенности исполнения. Видеоурок. Разучивание. 5. Йога-стрейчинг. 6. Заминка	Практический метод Педагогическое наблюдение Беседа
25.	Декабрь		1	Раздел 3. Азбука классического танца. Тема 3.2. Классический экзерсис. Подтема 3.2.5. Demi-plie и grand-plie.	1. Разминка. 2. Комплекс упражнений у станка. 3. Demi-plie и grand-plie, перевод терминов. Просмотр видеоурока. 4. Разучивание и закрепление Demi-plie и grand-plie в I, II, III позициях. 5. Йога-стрейчинг. 6. Заминка	Практический метод Педагогическое наблюдение Беседа
26.	Декабрь		1	Раздел 3. Азбука классического танца. Тема 3.2. Классический экзерсис. Подтема 3.2.6. Relevé	1. Разминка. 2. Relevé, перевод, просмотр видеоурока. 3. Разучивание и закрепление Relevé во всех выворотных позициях. 4. Комбинация releve с demi-plie по I, II и V позициях. 5. Passe par terre, перевод, просмотр рисунка. 6. Отведение стопы в положение Passe par terre. 7. Йога-стрейчинг. 8. Заминка	Практический метод Педагогическое наблюдение Беседа
27.	Декабрь		1	Раздел 3. Азбука классического танца. Тема 3.2. Классический экзерсис. Подтема 3.2.7. Battement tendu.	1. Разминка. 2. Battement tendu, перевод, распространенные ошибки при исполнении элемента. 3. Просмотр видеоурока. 4. Разучивание Battement tendu из I позиции лицом к станку в сторону, вперед, назад; в комбинации с руками у станка; на середине зала. 5. Упражнение на равновесие. 6. Йога-стрейчинг. 7. Заминка	Практический метод Педагогическое наблюдение Беседа

28.	Декабрь		1	Раздел 3. Азбука классического танца. Тема 3.2. Классический экзерсис. Подтема 3.2.8. Demi-rond de jambe par terre	1. Разминка. 2. Комплекс упражнений у станка. 3. Demi-rond de jambe par terre, перевод, просмотр видеоурока. 4. Разучивание Demi-rond de jambe par terre en dehors et en dedans по четверти круга лицом к станку, на середине зала. 5. Йога-стрейчинг. 6. Заминка	Практический метод Педагогическое наблюдение Беседа
29.	Декабрь		1	Раздел 3. Азбука классического танца. Тема 3.2. Классический экзерсис. Подтема 3.2.9. Rond de jambe par terre.	1. Разминка. 2. Rond de jambe par terre, перевод, просмотр видеоурока. 3. Повторение Battement tendu, Demi-rond de jambe par terre. 4. Разучивание Rond de jambe par terre en dehors et en dedans по полкруга у станка, закрепление на середине зала. 5. Йога-стрейчинг. 6. Заминка	Практический метод Педагогическое наблюдение Беседа
30.	Декабрь		1	Раздел 3. Азбука классического танца. Тема 3.2. Классический экзерсис. Подтема 3.2.10. Sur les cou-de-piéd	1. Разминка. 2. Комплекс упражнений у станка. 3. Положения ноги sur les cou-de-piéd, перевод, просмотр видеоурока. 4. Разучивание положения ноги sur les cou-de-piéd – «условное», «обхватное», заднее. 5. Йога-стрейчинг. 6. Заминка	Практический метод Педагогическое наблюдение Беседа
31.	Декабрь		1	Раздел 3. Азбука классического танца. Тема 3.2. Классический экзерсис. Подтема 3.2.11. Battements fondu.	1. Йога-стрейчинг. 2. Battements fondu, перевод, распространенные ошибки при исполнении элемента, просмотр видеоурока. 3. Разучивание battements fondu из I позиции лицом к станку в сторону, вперед, назад; в комбинации с руками у станка. 4. Упражнения на равновесие. 5. Закрепление Battements fondu на середине зала. 6. Йога-стрейчинг. 7. Заминка	Практический метод Педагогическое наблюдение Беседа
32.	Декабрь		1	Раздел 3. Азбука классического танца. Тема 3.2. Классический	1. Разминка. 2. Комплекс упражнений у станка. 3. Battements frappés, перевод, распространенные ошибки при исполнении	Практический метод Педагогическое наблюдение

				экзерсис. Подтема 3.2.12. Battements frappés.	элемента, просмотр видеоурока. 4. Разучивание battements frappés из I позиции лицом к станку в сторону, вперед, назад. 5. Йога-стрейчинг. 6. Заминка	Беседа
33.	Январь		1	Раздел 3. Азбука классического танца. Тема 3.2. Классический экзерсис. Подтема 3.2.13. Battements double frappes.	1. Разминка. 2. Разучивание Battements double frappes. в комбинации с руками у станка. 3. Закрепление на середине зала. 4. Комплекс упражнений у станка. 5. Йога-стрейчинг. 6. Заминка	Практический метод Педагогическое наблюдение Беседа
34.	Январь		1	Раздел 3. Азбука классического танца. Тема 3.2. Классический экзерсис. Подтема 3.2.14. Battements relevés lents на 45о.	1. Разминка. 2. Battements relevés lents на 45о, перевод, распространенные ошибки при исполнении элемента, просмотр видеоурока. 3. Разучивание Battements relevés lents на 45о лицом к станку в сторону, вперед, назад. 4. Упражнения на равновесие. 5. Закрепление Battements relevés lents на 45о в комбинации с руками у станка; на середине зала. 6. Йога-стрейчинг. 7. Заминка	Практический метод Педагогическое наблюдение Беседа
35.	Январь		1	Раздел 3. Азбука классического танца. Тема 3.2. Классический экзерсис. Подтема 3.2.15. Battements tendus jetés.	1. Разминка. 2. Battements tendus jetés, перевод, распространенные ошибки при исполнении элемента, просмотр видеоурока. 3. Разучивание Battements tendus jetés лицом к станку в сторону, вперед, назад. 4. Упражнения на равновесие. Закрепление Battements tendus jetés в комбинации с руками на середине зала. 5. Комплекс упражнений у станка. 6. Йога-стрейчинг. 7. Заминка	Практический метод Педагогическое наблюдение Беседа
36.	Январь		1	Раздел 3. Азбука классического танца.	1. Разминка. 2. Grands battements jete, перевод, распространенные ошибки при	Практический метод Педагогическое

				Тема 3.2. Классический экзерсис. Подтема 3.2.16. Grands battements jete.	исполнении элемента, просмотр видеоурока. 3. Разучивание Grands battements jete лицом к станку в сторону, вперед, назад. 4. Шаги по диагонали с Grands battements jete. 5. Йога-стрейчинг. 6. Заминка.	наблюдение Беседа
37.	Январь		1	Раздел 4. Восточный танец Тема 4.1. Особенности восточного танца.	1. Йога-стрейчинг, разминка у станка. 2. Презентация «Восточный танец». Выделение особенностей восточного танца и восточной музыки (изоляция, плавность, дыхание, открытый верх, стопы).	Беседа Практический метод
38.	Январь		1	Раздел 4. Восточный танец Тема 4.2. Аксессуары в восточном танце	1. Тренаж. 2. Хореографические особенности использования аксессуаров. Правила техники безопасности в использовании аксессуаров. История появления аксессуаров для танца.	Практический метод Беседа
39.	Январь		1	Раздел 4. Восточный танец Тема 4.2. Аксессуары в восточном танце	1. Йога-стрейчинг, разминка у станка. 2. Тренаж. 3. Использование аксессуаров (шали) в танцах, простые движения с шалью.	Практический метод Педагогическое наблюдение Беседа
40.	Январь		1	Раздел 4. Восточный танец Тема 4.2. Аксессуары в восточном танце	1. Йога-стрейчинг, разминка у станка. 2. Тренаж. 3. Использование аксессуаров (шали) в танцах, простые движения с шалью.	Практический метод Педагогическое наблюдение Беседа
41.	Февраль		1	Раздел 4. Восточный танец Тема 4.3. Основные движения.	1. Знакомство с основными движениями восточного танца. 2. Основные позы в восточном танце, положения рук. 3. Движения руками и плечами – волна, круговые движения кистями. 4. Йога-стрейчинг, заминка.	Практический метод Педагогическое наблюдение Беседа
42.	Февраль		1	Раздел 4. Восточный танец Тема 4.3. Основные движения.	1. Тренаж – движения кистями, руками, плечами, грудного отдела. 2. Изучение движений «круг», «полукруг» грудным отделом, бедрами, «тарелочка». 3. Йога-стрейчинг, заминка.	Практический метод Педагогическое наблюдение Беседа

43.	Февраль		1	Раздел 4. Восточный танец Тема 4.3. Основные движения.	1. Тренаж (кисти, руки, плечи, грудь, бедра) . 2. Изучение движений «качалка», «оттяжка», «скрутка», «лошадка». 3. Йога-стрейчинг, заминка.	Практический метод Педагогическое наблюдение Беседа
44.	Февраль		1	Раздел 4. Восточный танец Тема 4.3. Основные движения.	1. Тренаж (кисти, руки, плечи, грудь, бедра). 2. Изучение движений «восьмерка» плечами, бедрами (горизонтально, вертикально, двойная восьмерка). 3. Йога-стрейчинг, заминка.	Практический метод Педагогическое наблюдение Беседа
45.	Февраль		1	Раздел 4. Восточный танец Тема 4.3. Основные движения.	1. Тренаж. 2. Изучение движений сброс. «ключ», «удар» головой, плечами, грудью, животом, бедрами. 3. Йога-стрейчинг, заминка.	Практический метод Педагогическое наблюдение Беседа
46.	Февраль		1	Раздел 4. Восточный танец Тема 4.3. Основные движения.	1. Тренаж. 2. Изучение движений «волна» (верх, вниз), «тряска» плечами, бедрами. Отличие тряски от качалки. 3. Йога-стрейчинг, заминка.	Практический метод Педагогическое наблюдение Беседа
47.	Февраль		1	Раздел 4. Восточный танец Тема 4.3. Основные движения.	1. Тренаж. 2. Изучения движений «винт», «прогиб», «коняшка». 3. Йога-стрейчинг, заминка.	Практический метод Педагогическое наблюдение Беседа
48.	Февраль		1	Раздел 4. Восточный танец Тема 4.3. Основные движения.	1. Тренаж. 2. Хореография движений головой, шеей, плечами, грудью, руками, животом, бедрами, тазом, ногами. 3. Йога-стрейчинг, заминка.	Практический метод Педагогическое наблюдение Беседа
49.	Март		1	Раздел 4. Восточный танец Тема 4.4. Танцевальные связки.	1. Тренаж с простыми движениями и элементами. 2. Изучение принципов соединения простых элементов движений в отдельные связки: музыкальность, хореография, плавность перехода. 3. Йога-стрейчинг, заминка.	Практический метод Педагогическое наблюдение Беседа
50.	Март		1	Раздел 4. Восточный танец Тема 4.4. Танцевальные связки.	1. Тренаж с простыми движениями и элементами. 2. Соединение ранее разученных элементов движений в горизонтальной плоскости: руки, грудной отдел, бедра. 3. Йога-стрейчинг, заминка.	Практический метод Педагогическое наблюдение Беседа

51.	Март		1	Раздел 4. Восточный танец Тема 4.4. Танцевальные связки.	1. Тренаж. 2. Соединение ранее разученных элементов движений в вертикальной плоскости. 3. Йога-стрейчинг, заминка.	Практический метод Педагогическое наблюдение Беседа
52.	Март		1	Раздел 4. Восточный танец Тема 4.4. Танцевальные связки.	1. Тренаж. 2. Повторение комбинаций движений в горизонтальной и вертикальной плоскости. 3. Йога-стрейчинг, заминка.	Практический метод Педагогическое наблюдение Беседа
53.	Март		1	Раздел 4. Восточный танец Тема 4.4. Танцевальные связки.	1. Тренаж. 2. Повторение комбинаций, плавное перетекание одного элемента в другой. 3. Йога-стрейчинг, заминка.	Практический метод Педагогическое наблюдение Беседа
54.	Март		1	Раздел 4. Восточный танец Тема 4.4. Танцевальные связки.	1. Тренаж. 2. Тренировка разученных связок под счет, под музыку, с педагогом, без педагога. 3. Йога-стрейчинг, заминка.	Практический метод Педагогическое наблюдение Беседа
55.	Март		1	Раздел 4. Восточный танец Тема 4.4. Танцевальные связки.	1. Тренаж. 2. Тренировка разученных связок индивидуально под счет, под музыку, в группе. 3. Йога-стрейчинг, заминка.	Практический метод Педагогическое наблюдение Беседа
56.	Март		1	Раздел 4. Восточный танец Тема 4.4. Танцевальные связки.	1. Тренаж. 2. Тренировка разученных связок индивидуально под счет, под музыку, в группе. 3. Йога-стрейчинг, заминка.	Практический метод Педагогическое наблюдение Беседа
57.	Апрель		1	Раздел 4. Восточный танец Тема 4.5. Связка с веерами- вейлами.	1. Тренаж. 2. Проводка Волна, Взмах, Взмах с волной. 3. Йога-стрейчинг, заминка.	Практический метод Педагогическое наблюдение Беседа
58.	Апрель		1	Раздел 4. Восточный танец Тема 4.5. Связка с веерами- вейлами.	1. Тренаж. 2. Проводка Восьмерка вправо- влево. 3. Йога-стрейчинг, заминка.	Практический метод Педагогическое наблюдение Беседа
59.	Апрель		1	Раздел 4. Восточный танец Тема 4.5. Связка с веерами- вейлами.	1. Тренаж. 2. Проводка Восьмерка вверх- вниз. 3. Йога-стрейчинг, заминка.	Практический метод Педагогическое наблюдение Беседа

60.	Апрель		1	Раздел 4. Восточный танец Тема 4.5. Связка с веерами-вейлами.	1. Тренаж. 2. Вращения с вибрацией. 3. Йога-стрейчинг, заминка.	Практический метод Педагогическое наблюдение Беседа
61.	Апрель		1	Раздел 4. Восточный танец Тема 4.5. Связка с веерами-вейлами.	1. Тренаж. 2. Восьмерка закрытыми вейлами. 3. Йога-стрейчинг, заминка.	Практический метод Педагогическое наблюдение Беседа
62.	Апрель		1	Раздел 4. Восточный танец Тема 4.5. Связка с веерами-вейлами.	1. Тренаж. 2. Спираль закрытыми вейлами. 3. Йога-стрейчинг, заминка.	Практический метод Педагогическое наблюдение Беседа
63.	Апрель		1	Раздел 4. Восточный танец Тема 4.5. Связка с веерами-вейлами.	1. Тренаж. 2. Поворот с вращениями закрытых вейл над головой. 3. Йога-стрейчинг, заминка.	Практический метод Педагогическое наблюдение Беседа
64.	Апрель		1	Раздел 4. Восточный танец Тема 4.5. Связка с веерами-вейлами.	1. Тренаж. 2. Отработка всех элементов с вейлами. 3. Йога-стрейчинг, заминка.	Практический метод Педагогическое наблюдение Беседа
65.	Май		1	Раздел 4. Восточный танец Тема 4.6. Танец «Грация».	1. Тренаж. 2. Разбор музыкального произведения, выделение ритма, темпа, характера. 3. Разложение танца на схему. 4. Йога-стрейчинг, заминка.	Практический метод Педагогическое наблюдение Беседа
66.	Май		1	Раздел 4. Восточный танец Тема 4.6. Танец «Грация».	1. Тренаж. 2. Разучивание танца по частям (1 часть). 3. Отработка синхронности, выразительности и техники. 4. Йога-стрейчинг, заминка.	Практический метод Педагогическое наблюдение Беседа
67.	Май		1	Раздел 4. Восточный танец Тема 4.6. Танец «Грация».	1. Тренаж. 2. Разучивание танца по частям (2 часть). 3. Йога-стрейчинг, заминка.	Практический метод Педагогическое наблюдение Беседа
68.	Май		1	Раздел 4. Восточный танец Тема 4.6. Танец «Грация».	1. Тренаж. 2. Разучивание танца по частям (3 часть). 3. Йога-стрейчинг, заминка.	Практический метод Педагогическое наблюдение Беседа

69.	Май		1	Раздел 4. Восточный танец Тема 4.6. Танец «Грация».	1. Тренаж. 2. Соединение разученных частей под счет, под музыку. 3. Соединение разученных частей индивидуально, в группе. 4. Йога-стрейчинг, заминка.	Практический метод Педагогическое наблюдение Беседа
70.	Май		1	Раздел 4. Восточный танец Тема 4.6. Танец «Грация».	1. Тренаж. 2. Отработка синхронности, выразительности и техники. 3. Йога-стрейчинг, заминка.	Практический метод Педагогическое наблюдение Беседа
71.	Май		1	Раздел 5. Итоговое занятие.	1. Репетиция танца «Грация». 2. Выступление с танцем в разноуровневых мероприятиях. 3. Разбор ошибок и успехов, рефлексия.	Практический метод Педагогическое наблюдение Беседа
72.	Май		1	Раздел 5. Итоговое занятие.	1. Репетиция танца «Грация». 2. Выступление с танцем в разноуровневых мероприятиях. 3. Разбор ошибок и успехов, рефлексия.	Практический метод Педагогическое наблюдение Беседа Исходящий мониторинг