

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ  
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ «ПРИОРИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ ДО ЛО

«Центр образования «Приоритет»

И.А. Малько

« 02 »

06

2026 года

Принято педагогическим советом  
Протокол от 29.05.2026 г. № 3

Рассмотрено на методическом совете  
Протокол от 26.05.2026 г. № 3

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
художественной направленности  
«Азбука танца»**

Возраст учащихся: 6-17 лет

Срок реализации: 4 года

Автор-составитель:

Скорова Елена Владимировна,

педагог дополнительного образования

г. Липецк, 2026 год

## СОДЕРЖАНИЕ

### **1. Комплекс основных характеристик программы**

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| 1.1 Пояснительная записка.....   | 3  |
| 1.2 Цель и задачи программы..... | 8  |
| 1.3 Содержание программы.....    | 9  |
| 1.4 Планируемые результаты ..... | 33 |

### **2. Комплекс организационно-педагогических условий**

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| 2.1 Формы аттестации.....             | 34 |
| 2.2 Методическое обеспечение.....     | 37 |
| 2.3 Календарный учебный график.....   | 39 |
| 2.4 Рабочая программа.....            | 40 |
| 2.5 Условия реализации программы..... | 90 |

### **3. Иные компоненты**

|                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------|----|
| 3.1 Воспитательная работа .....                           | 90 |
| 3.2 Работа с родителями (законными представителями) ..... | 92 |

### **4. Список литературы.....**

|  |    |
|--|----|
|  | 93 |
|--|----|

# **1. Комплекс основных характеристик программы**

## **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа художественной направленности «Азбука танца» далее Программа, разработана на основе педагогического и сценического опыта автора-составителя, основ классического, эстрадного и народно-академического танца, в соответствии с нормативными документами, содержащими принципы и тренды государственной политики в сфере дополнительного образования:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

4. Приказ Министерства труда и социальной Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

5. Устав ГБУ ДО ЛО «Центр образования «Приоритет».

Программа переработана и усовершенствована с целью повышения качества предоставляемых образовательных услуг и приведения ее в соответствие с современными требованиями. В обновленную версию программы включен модуль «Развитие эмоционального интеллекта», направленный на формирование у обучающихся навыков осознания, понимания и управления своими эмоциями, а также на развитие эмпатии и умения эффективно взаимодействовать с окружающими. Интеграция данного модуля обусловлена растущим пониманием значимости эмоционального интеллекта для успешной социализации, обучения и достижения личных целей.

Хореографическое творчество - вечно живой и неиссякаемый источник, питающий искусство. Оно привлекает к себе внимание, как теоретиков хореографического искусства, так и хореографов-практиков. Яркие образы сценических хореографических композиций созданы корифеями народной хореографии на основе изучения быта, традиций нашего народа. Работа эта трудоёмкая, кропотливая, требующая глубокого изучения культуры народа, его обычаев, традиций, музыки, танца. Народный танец является одним из наиболее распространённых и древних видов народного творчества. Он возник на основе трудовой деятельности человека. В танце народ передаёт

свои мысли, чувства, настроение, отношения к жизненным явлениям. Развитие русского народного танца тесно связано со всей историей русского народа. Каждая новая эпоха, новые политические, экономические, административные и религиозные условия отражались в формах общественного сознания, в том числе и в народном творчестве. Всё это несло с собой известные перемены в быту русского человека, что в свою очередь, накладывало отпечаток и на танец, который на многовековом пути своего развития подвергался различным изменениям. Происходила эволюция танцевальных форм, отмирали старые и зарождались новые виды танца, обогащалась и видоизменялась его лексика.

Так же большую роль в освоении навыков хореографии играет классический танец. Классика - основа любого танцевального искусства. Она даёт надёжный базис для дальнейшего освоения новых направлений, в том числе и современной хореографии. В программе каждому виду хореографии отведено определенное количество часов, необходимое для приобретения навыков в данном направлении.

Хореография, как и любой вид искусства постоянно развивается и трансформируется, принимая и создавая новые формы и направления. В программе «Азбука танца» учащиеся хореографического ансамбля «Калинка» изучают традиционные базовые основы современного танца и новые течения и направления хореографии. Это позволяет им познавать всю многогранность хореографического искусства.

В современном мире особо актуально стоит вопрос о формировании у учащихся гармонично развитой психологически зрелой личности. Только сильная, всесторонне развитая и психологически устойчивая личность способна к саморазвитию, самореализации и созиданию.

**Программа «Азбука танца» включает в себя 4 года обучения по 4 уровням.**

**Программа стартового уровня обучения.** Основной упор первого года обучения делается на развитие физических данных учащихся, постановку корпуса, рук, ног и головы у станка и на середине. Этюдная работа направлена на изучение простейших элементов и движений русского танца. Вырабатываются представления о характере исполнения изучаемых движений, элементарные навыки танцевальной координации. В конце года необходимо подготовить несложные танцевальные комбинации и небольшой этюд. Предполагается минимальным уровень сложности общеразвивающей программы, обеспечивающий прием всех обучающихся без предъявления специальных требований.

**Программа базового уровня предполагает** изучение основных элементов классического экзерсиса. Элементы танцев дополняются усложненными движениями, постановками. В программу вводится изучение экзерсиса классического танца на середине зала, учащиеся знакомятся с базовыми понятиями танцевальной музыкальной азбуки (музыкальный размер, ритм, музыкальная фраза, строение танцевального зала и сцены). В программу обучения так же включается изучение танцев народов мира. В том

числе учащиеся изучают климатические условия, национальные традиции, строение костюма изучаемого народа. В конце года учащиеся должны показать танцевальные номера на основе пройденного материала. Воспитательная работа с учащимися дополняется беседами на темы гигиены и культуры сценического поведения.

**Программа продвинутого уровня** предполагает развитие технической стороны исполнения движений, поэтому все элементы исполняются в чистом виде, темпы движений остаются умеренными. На середине обучения рекомендуется продолжить изучение русского танцевального материала (усложнить лексику, разнообразить характеры и образы, ввести трюковые элементы). Так же продолжается изучение палитры танцев народов мира. Изучаются танцы с более сложным лексическим и ритмическим рисунком. Широко используются комбинации, как в женском, так и мужском классе. В программе уровня появляются занятия по изучению элементов современных и эстрадных танцев. В конце года предполагается исполнение каждым учащимся не менее 3х танцевальных композиций.

**Программа продвинутого уровня 1 ступени** предполагает техническую сторону исполнения движений, поэтому все элементы исполняются в усложнённом виде, темпы движений становятся быстрыми. В классическом танце начинается изучение больших прыжков в разделе Allegro и темповых вращений на середине зала. В современном направлении вводится изучение элементов в партере и трюковых элементов повышенной сложности. В народно-сценическом танце продолжается изучение танцев народов мира и трюковых элементов русского танца. В конце года предполагается исполнение каждым учащимся не менее 4х танцевальных композиций. Воспитательная работа включает в себя профориентационные беседы.

#### **Направленность программы – художественная.**

Программа предоставляет учащимся дополнительные возможности по развитию творческих и образовательных потребностей для духовного и интеллектуального развития посредством приобщения их к миру танца. Данная программа реализует комплексный подход в обучении детей хореографии:

- развитие мотивации детей к познанию и творчеству
- содействие личностному и профессиональному самоопределению обучающихся, их адаптации в современном динамическом обществе
- приобщение подрастающего поколения к ценностям мировой культуры и искусству.

**Новизна программы.** Данная программа позволяет решить задачи обучения народной хореографии с учётом индивидуальных и возрастных особенностей учащихся. В основе программы лежит комплексный подход к обучению танцам. Он заключается в гармоничном сочетании основ хореографии, музыки, пластики и танцев народов мира. Учащимся прививаются необходимые двигательные навыки, умение чувствовать и ощущать музыкальный ритм. Способность согласовывать движения своего

тела с музыкой вызывает комфортное состояние, и танцующий испытывает радость и удовольствие, осваивая те или иные задачи, которые ставит перед ним педагог. При этом происходит общее укрепление организма и физическое развитие учащихся.

**Актуальность программы** связана с преемственностью хореографической танцевальной культуры и определенной физической подготовкой тела. Систематические занятия танцем соразмерно развивают фигуру, способствуют устранению ряда физических недостатков, вырабатывают правильную и красивую осанку, придают внешнему облику человека собранность, элегантность. Танец учит логическому, целесообразно организованному, а потому грациозному движению. Эти качества танца поднимают значение преподавания хореографии в системе воспитания. Танец оказывает большое влияние и на формирование внутренней культуры человека. Занятия народной хореографией это, прежде всего, коллективное творчество. Поэтому они органически связаны с усвоением норм этики, немыслимы без выработки высокой культуры общения между людьми. Выдержка, безупречная вежливость, работоспособность, чувство меры, простота, скромность, внимание к окружающим, их настроению, доброжелательность, приветливость – вот те черты, которые воспитываются у учащихся в процессе занятий танцем и становятся неотъемлемыми в повседневной жизни.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в воспитании учащихся. Это связано с многогранностью народной, классической, современной хореографии, которая сочетает в себе средства музыкального, пластического, физического, этического и художественно-эстетического развития и образования. В процессе обучения все эти средства взаимосвязаны, взаимообусловлены. Изучая хореографическое наследие, учащиеся приобщаются к истории своего народа, воспитывают в себе чувство патриотизма.

**Отличительной особенностью** данной программы является то, что в ней использованы особые формы организации образовательного процесса: применение игровых технологий, групповая работа, импровизация. В процессе обучения значимое место уделяется методу интеграции, который позволяет соединить элементы различных предметов: музыки, театра, гимнастики, что способствовало рождению качественно новых практических знаний и умений. Учащиеся могут начать обучение по программе согласно своему возрасту и при прохождении проверки знаний, умений и навыков (предварительная аттестация).

Танцевальный репертуар и физическая нагрузка в программе спланированы с учётом специфики возраста учащихся, их интересов, уровня интеллектуального и физического развития, что позволяет последовательно реализовывать принцип постепенности обучения, движения от простого к сложному.

### **Адресат программы**

Программа построена с учетом возрастных и психологических особенностей учащихся, реализуется для всех желающих в разновозрастных группах; рассчитана на любой социальный статус учащихся, имеющих различные интеллектуальные, технические, творческие способности, не имеющие противопоказаний по здоровью.

Набор осуществляется без специальной подготовки, от учащихся не требуется специальных знаний и умений, кроме желания познавать новое и развиваться в мире танца.

### **Режим занятий**

Продолжительность и режим занятий в хореографическом ансамбле «Калинка» устанавливается локальным нормативным актом в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.

Сроки реализации программы – 01.09.2026-31.05.2027 г.

Объем программы **стартового уровня**-216 часов (в том числе: теория-54 час., практика-162 час.) 36 недель/9 месяцев/1 год

Целевая аудитория по возрасту-6-8 лет.

Объем программы **базового уровня** -216 часов (в том числе: теория-69 час., практика- 147 час.) 36 недель/9 месяцев/1 год

Целевая аудитория по возрасту-9-12 лет.

Объем программы **продвинутого уровня** -216 часов (в том числе: теория- 65 час., практика- 151час.) 36 недель/9 месяцев/1 год

Целевая аудитория по возрасту-13-15 лет.

Объем программы **продвинутого уровня 1 ступень**-216 часов (в том числе: теория- 65 час., практика- 151час.) 36 недель/9 месяцев/1 год

Целевая аудитория 16-17 лет.

Форма обучения - очная

Особенности организации образовательного процесса - язык реализации программы - государственный русский.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель программы** - создание условий для гармоничного развития личности, обогащение духовной культуры через обучение основам танцевального искусства, развитие способности к самовыражению языком танца.

### **Задачи:**

#### **Образовательные:**

- познакомить с историей танцевального искусства;
- научить базовым элементам классической хореографии;
- познакомить с начальными понятиями танцевальной музыкальной азбуки (музыкальный размер, ритм, музыкальная фраза, строение танцевального зала и сцены);
- научить воспринимать развитие музыкальных образов и выражать их в движениях, согласовывать с характером музыки.  
изучить методику исполнения классического экзерсиса у станка.

#### **Развивающие:**

- развить чувство ритма, музыкальной памяти и внимательности;
- развить творческие способности учащихся
- развить способность к творческому отражению характера танца;
- развить умения согласовывать движения тела с музыкой, повышение уровня исполнительского мастерства
- развитие коммуникативных, лидерских и командных качеств;
- развить у учащихся над предметные компетенции .

#### **Воспитательные:**

- сформировать культуру поведения и культуру общения учащихся;
- воспитать чувство ответственности, взаимовыручки;
- сформировать художественный вкус;
- воспитать и развить у учащихся таких личностных качеств, как: волевая активность, вера в свои силы, дисциплинированность, ответственность;
- сформировать умение пользоваться приемами коллективного творчества.

### 1.3. Содержание программы

#### Учебный план стартового уровня

| №<br>п/п      | Тема                                                | Кол-во<br>часов | В том числе |            | Форма аттестации/<br>контроля |
|---------------|-----------------------------------------------------|-----------------|-------------|------------|-------------------------------|
|               |                                                     |                 | теория      | практика   |                               |
| <b>1.</b>     | <b>Вводное занятие</b>                              | <b>2</b>        | <b>1</b>    | <b>1</b>   |                               |
| <b>2.</b>     | <b>Модуль: «Музыкально-ритмическое занятие»</b>     | <b>70</b>       | <b>22</b>   | <b>48</b>  |                               |
| 2.1           | Лого-ритмические игры                               | 16              | 4           | 12         | Предварительная аттестация    |
| 2.2           | Танцевальные ходы и маршировка                      | 18              | 6           | 12         | Открытый урок                 |
| 2.3           | Основные танцевальные элементы (рисунки)            | 18              | 6           | 12         | Открытый урок                 |
| 2.4           | Этюдная работа                                      | 18              | 6           | 12         | Презентация образов           |
| <b>3.</b>     | <b>Модуль «Классический танец»</b>                  | <b>44</b>       | <b>16</b>   | <b>28</b>  |                               |
| 3.1           | Изучение позиций рук                                | 10              | 4           | 6          | Текущая аттестация            |
| 3.2           | Изучение позиций ног                                | 10              | 4           | 6          | Контрольное выступление       |
| 3.3           | Port de braus на середине зала                      | 12              | 4           | 8          | Зачет                         |
| 3.4           | Постановка корпуса лицом к станку                   | 12              | 4           | 8          | Контрольное выступление       |
| <b>4.</b>     | <b>Модуль: «Партерная гимнастика»</b>               | <b>80</b>       | <b>14</b>   | <b>68</b>  |                               |
| <b>5.</b>     | <b>Модуль: «Развитие эмоционального интеллекта»</b> | <b>18</b>       | <b>5</b>    | <b>13</b>  |                               |
| 5.1           | Самосознание                                        | 4               | 1           | 3          |                               |
| 5.2           | Саморегуляция                                       | 4               | 1           | 3          |                               |
| 5.3           | Мотивация                                           | 4               | 1           | 3          |                               |
| 5.4           | Эмпатия                                             | 4               | 1           | 3          |                               |
| 5.5           | Социальные навыки                                   | 2               | 1           | 1          |                               |
| <b>6.</b>     | <b>Итоговое выступление</b>                         | <b>2</b>        | <b>1</b>    | <b>1</b>   | <b>Контрольное занятие</b>    |
| <b>ИТОГО:</b> |                                                     | <b>216</b>      | <b>54</b>   | <b>162</b> | <b>Итоговый концерт</b>       |

## Содержание учебного плана

### **1. Вводное занятие.**

Теория. Знакомство с традициями и правилами коллектива, инструктаж по технике безопасности.

Практика. Разучивание танцевального приветствия (поклон).

### **2. Модуль «Музыкально-ритмические занятия»**

Теория.

#### **2.1. Лого - ритмические игры**

Теория. Разучивание лого-ритмических игр на запоминание ритмов; пластические этюды.

Практика. Исполнение упражнений под музыку.

#### **2.2. Танцевальные ходы и маршировка**

Теория. Изучение различных видов марша (на месте, с выносом ноги вперёд, с продвижением в различных рисунках танца), танцевальных ходов с носка, с пятки, на полу пальцах.

Практика. Исполнение упражнений под музыкальное сопровождение.

#### **2.3. Основные танцевальные элементы (рисунки)**

Теория. Изучение рисунков танца (линия, колонна, круг, диагональ, полукруг).

Практика. Исполнение танцевальных движений (марш, подскоки и т.д.) по различным рисункам танца.

#### **2.4. Этюдная работа**

Теория. Разучивание разминки с использованием ритмических элементов; разучивание этюдов на основе изученного материала.

Практика. Отработка техники исполнения этюдов.

### **3. Модуль: «Классический танец»**

#### **3.1. Изучение позиций рук**

Теория. Изучение методики работы кисти рук, постановки плечевого сустава. Изучение 1,2,3 позиций.

Практика. Использование изученных позиций рук в сочетании с другими элементами классического танца.

#### **3.2. Изучение позиций ног**

Теория. Методика постановки стопы в выворотных позициях, изучение 1 и 2 позиций.

Практика. Исполнение позиций у станка и на середине зала под музыкальное сопровождение.

#### **3.3. Por de braus на середине зала**

Теория. Изучения понятия координация. Работа над координацией работы рук и головы. Изучение 1,2,3 por de braus.

Практика. Исполнение por de braus лицом к станку и на середине зала.

#### **3.4. Постановка корпуса лицом к станку**

Теория. Изучение понятия постановка корпуса, беседа о строении позвоночника и необходимости правильной осанки.

Практика. Исполнение ранее изученных элементов (позиции ног, *por de braus* и т.д.) лицом к станку.

#### **4. Модуль: «Партерная гимнастика»**

##### **4.1. Партерная гимнастика**

Теория. Выделение различных групп мышц. Разучивание упражнений тренажа.

Практика. Повторение ранее изученных упражнений, развивающих различные группы мышц, и отделов позвоночника.

#### **5. Модуль. «Развитие эмоционального интеллекта»**

##### **5.1. Самосознание.**

Теория: изучение эмоциональной сферы личности: радость, грусть, злость, страх, удивление и отвращение. Формальное определение эмоций, понимание их влияния на когнитивные процессы, поведенческие реакции и взаимоотношения с социумом.

Практика. Закрепление понимания формальных определений эмоций, расширение словарного запаса. Практические упражнения: выполнение заданий, направленных на осознание и распознавание своих эмоций и связанных с ними физических ощущений.

##### **Формы работы:**

- «Эмоциональный термометр»: использование шкалы для оценки интенсивности различных эмоций. Помогает участникам более точно определять силу своих чувств.
- «Эмоциональные карточки»: использование карточек с изображением различных эмоций или ситуаций, вызывающих эмоции. Участники выбирают карточку, соответствующую их состоянию, и рассказывают о своих чувствах.
- «Закончи предложение»: участникам предлагается закончить предложения, начинающиеся со слов «Я чувствую...», «Когда я злюсь...», «Когда я боюсь...»;
- «Синонимы эмоций»: поиск синонимов для различных эмоций. Помогает участникам расширить свой словарный запас и лучше понимать оттенки чувств.
- «Техника пяти почему»: задавание вопроса «Почему?» несколько раз подряд, чтобы добраться до корня эмоции. Например: «Я злюсь». — «Почему?» — «Потому что меня обманули». — «Почему это тебя злит?» — «Потому что я чувствую себя беспомощным».
- игра «Компас эмоций». Дать ребёнку набор из 8 карточек с эмоциями (радость, страх, интерес и др.). Загадывающий придумывает слово-понятие-ситуацию и, выбирая к ней подходящую эмоцию, выкладывает карточку в круг. Остальные игроки должны угадать, какую эмоцию вызывает загаданная ситуация.

##### **5.2. Саморегуляция.**

Теория: «Знакомство детей с понятием стресса, его признаками и доступными способами управления, адаптированными для их возраста; развитие навыков

саморегуляции и позитивного мышления. Использование интерактивных игр, ролевых упражнений, творческих заданий, групповых обсуждений, дыхательных техник и элементов арт-терапии

Практика. Методы и техники преодоления и распознавания стресса, повышение самосознания и самоконтроля.

#### **Формы работы:**

- Игра «ловушка для гнева». Из бумаги изготовить оригами- «гадалку» и на её «крыльях» написать способы умирения гнева. Когда ребёнок сильно разозлится, предложить ему назвать любое число и следовать совету ловушки — выполнить то, что ему выпало.
- Тренинг: «Дыхание по квадрату» (техника для снижения тревожности).
- Беседа: Обсуждение стрессовых ситуаций в жизни участников. «Что помогает мне справиться со стрессом?»
- Игра: «Ролевая игра: как поддержать друга в стрессовой ситуации?».
- Физкультминутки/короткие упражнения на расслабление: выполнение физических упражнений (разминка, растяжка) для снятия напряжения.
- Ролевые игры: разыгрывание ситуаций, вызывающих стресс, и отработка навыков применения техник преодоления (например, «Разговор с обидчиком», «Как сказать «нет»»).
- Творческие задания: Нарисуйте/напишите что-нибудь, отражающее стресс, и способы его преодоления (например, коллаж, стихотворение).
- Проектная работа: подготовка и представление проектов на тему стресса (например, создание памяток, презентаций, разработка игр).
- Обратная связь и самоанализ: регулярный сбор обратной связи от учащихся об эффективности применяемых стратегий и их самочувствии, а также самоанализ.

#### **5.3. Мотивация.**

Теория. Развитие у детей навыков оптимистичного взгляда на мир, умения находить позитивные аспекты в сложных ситуациях, конструктивно решать проблемы и выражать благодарность за хорошее в их жизни.

Практика. Основные методы: интерактивные игры, ролевые упражнения, творческие задания, групповые обсуждения, ведение дневника, визуализации, сказкотерапия.

#### **Формы работы:**

- Ролевые игры, разыгрывание ситуаций, в которых нужно проявить оптимизм и найти позитивные решения: «Сломанная игрушка», «Плохая оценка», «Неудачное выступление».
- Мозговой штурм позитивных идей: групповая генерация идей для решения конкретной проблемы с акцентом на позитивные результаты. «Круг благодарности»: каждый участник делится тем, за что он благодарен в своей жизни, создавая атмосферу позитива и поддержки.
- Совместные творческие проекты: создание коллажей, плакатов, видеороликов на тему позитивного мышления и благодарности.

- Тренинги и мастер-классы: проведение тренингов и мастер-классов, направленных на развитие конкретных навыков позитивного мышления и управления эмоциями.
- Игры и упражнения на командообразование с позитивным уклоном: игры, направленные на укрепление чувства единства, поддержки и позитивного отношения друг к другу.

#### **5.4. Эмпатия.**

Теория: Осознание детьми влияния своих слов и действий на чувства и поведение окружающих; развитие эмпатии, навыков позитивного общения и понимания социальной ответственности.

Практика. Общение, направленное на достижение взаимопонимания, уважения и положительного результата. Общение, с помощью жестов, мимики, интонации голоса и других несловесных средств.

##### **Формы работы:**

- Беседа: Обсуждение примеров из жизни, когда эмоции влияли на отношения с другими людьми. «Как мои слова повлияли на других?»
- Упражнение: «Письмо от лица другого человека» (написать письмо, описывая ситуацию с точки зрения другого человека).
- Игра: «Ролевая игра: конфликт и его решение».
- «Театр теней»: использование театра теней для выражения эмоций и передачи информации без слов.
- «Игра в ассоциации»: подбор ассоциаций к различным эмоциям, словам или ситуациям.
- «Мозговой штурм»: Генерация идей по решению проблем, связанных с влиянием эмоций на поведение.
- Практическое задание «Эмоциональная волна», демонстрация того, как эмоции передаются от одного человека к другому.
- Практическое задание «Волшебные слова», осознание силы позитивных слов и выражений.
- Практическое задание «Зеркало» демонстрация того, как наши действия влияют на поведение других людей.

#### **5.5. Социальные навыки.**

Теория: Понятие командной работы. Значение сотрудничества, взаимопомощи, доверия. Развитие навыков эффективной коммуникации в команде.

Практика. Определение командной работы, её целей и преимуществ. Объяснение важности сотрудничества, взаимопомощи и доверия. Обсуждение роли каждого члена команды и распределение обязанностей. Обзор принципов эффективной коммуникации в команде: активное слушание, ясное выражение мыслей, уважение чужого мнения, конструктивная критика, разрешение конфликтов.

##### **Формы работы:**

- Командные игры и упражнения (Team-Building Activities). Тренинг-«Строим башню» (командное задание, требующее сотрудничества).

Беседа- обсуждение успешного и неудачного опыта командной работы. «Как мы можем улучшить нашу командную работу? Упражнение- «Разделите задачу» (распределение ролей и обязанностей). Игра «Совместное решение проблемы».

- Проектная деятельность. Разработка и реализация проектов, требующих командной работы: создание презентации, организация мероприятия, разработка бизнес-плана. Распределение ролей в команде: лидер, планировщик, исполнитель, контролер.
- Ролевые игры (Role-Playing). Разыгрывание ситуаций, моделирующих командное взаимодействие: принятие решений, разрешение конфликтов, делегирование задач. Анализ ролевых игр: обсуждение эффективности коммуникации, распределения ролей и достижения целей.
- Мозговой штурм (Brainstorming). Генерация идей в команде для решения конкретной задачи или проблемы. Оценка и отбор наиболее перспективных идей.

#### **Планируемые результаты освоения модуля:**

- распознавание и называние эмоций,
- понимание их причин,
- конструктивное выражение,
- развитие эмпатии,
- повышение самооценки,
- улучшение социальных навыков и успеваемости,
- профилактика психологических проблем

#### **6. Итоговое выступление.** Подведение итогов года, тестирование учащихся.

### **Учебный план базового уровня**

| №<br>п/п  | Блоки программы                            | Кол-во<br>часов | в том числе: |           | Форма аттестации/<br>контроля |
|-----------|--------------------------------------------|-----------------|--------------|-----------|-------------------------------|
|           |                                            |                 | теория       | практика  |                               |
| <b>1.</b> | <b>Вводное занятие</b>                     | <b>2</b>        | <b>1</b>     | <b>1</b>  |                               |
| <b>2.</b> | <b>Модуль: «Народно-сценический танец»</b> | <b>46</b>       | <b>16</b>    | <b>30</b> |                               |
| 2.1       | Дробные выстукивания                       | 14              | 4            | 8         | Предварительная аттестация    |
| 2.2       | Присядки и хлопушки                        | 12              | 4            | 10        | Открытый урок                 |
| 2.3       | Техника вращений                           | 14              | 4            | 10        | Открытый урок                 |
| 2.4       | Работа над образом                         | 6               | 4            | 2         | Презентация образов           |
| <b>3.</b> | <b>Модуль: «Классический танец»</b>        | <b>60</b>       | <b>24</b>    | <b>36</b> |                               |
| 3.1       | Экзерсис у станка                          | 30              | 12           | 18        | Текущая аттестация            |

|                                 |                                                     |            |           |            |                             |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------|------------|-----------|------------|-----------------------------|
| 3.2                             | Экзерсис на середине зала                           | 30         | 12        | 18         | Контрольное выступление     |
| <b>4.</b>                       | <b>Партерная гимнастика</b>                         | <b>24</b>  | <b>4</b>  | <b>20</b>  |                             |
| 4.1                             | Партерная гимнастика                                | 24         | 4         | 20         | Контрольное выступление     |
| <b>5.</b>                       | <b>Модуль: «Танцевальная практика»</b>              | <b>64</b>  | <b>24</b> | <b>40</b>  |                             |
| 5.1                             | Этюдная работа                                      | 12         | 4         | 8          | Анализ восприятия материала |
| 5.2                             | Постановочная работа                                | 26         | 12        | 14         | Показательные выступления   |
| 5.3                             | Репетиционная работа над репертуаром ансамбля       | 26         | 8         | 18         | Контрольное выступление     |
| <b>6.</b>                       | <b>Модуль: «Развитие эмоционального интеллекта»</b> | <b>18</b>  | <b>5</b>  | <b>13</b>  |                             |
| 6.1                             | Самосознание                                        | 4          | 1         | 3          |                             |
| 6.2                             | Саморегуляция                                       | 4          | 1         | 3          |                             |
| 6.3                             | Мотивация                                           | 4          | 1         | 3          |                             |
| 6.4                             | Эмпатия                                             | 4          | 1         | 3          |                             |
| 6.5                             | Социальные навыки                                   | 2          | 1         | 1          |                             |
| <b>7.</b>                       | <b>Итоговое выступление</b>                         | <b>2</b>   | <b>-</b>  | <b>2</b>   | <b>Контрольное занятие</b>  |
| <b>ВСЕГО (базовый уровень):</b> |                                                     | <b>216</b> | <b>69</b> | <b>147</b> | <b>Итоговый концерт</b>     |

### Содержание учебного плана

#### 1. Вводное занятие.

Теория. Проведение инструктажа по технике безопасности.

Практика. Повторение изученного материала.

#### 2. Модуль: «Народно-сценический танец»

##### 2.1. Дробные выстукивания

Теория. Изучение дробных ударов, их разновидностей, усложнение ритмических рисунков дробных комбинаций.

Практика. Отработка исполнения изученного материала под музыку, работа над техникой исполнения, дробных комбинаций комбинированного и синкопированного вида.

##### 2.2. Присядки и хлопушки

Теория. Изучение хлопучечных ударов различного вида, исполнение ритмических рисунков. Изучение различных видов присядок, по 1,2,5,6 позициям. Исполнение комбинаций на основе изученного материала.

Практика. Отработка исполнения изученного материала, работа над техникой исполнения под музыку.

##### 2.3. Техника вращений

Теория. Изучение техники вращений и их специфика. Изучение различных вариантов вращений: на месте, и в продвижении по рисункам танца. Правильная постановка корпуса при вращении.

Практика. Отработка техники исполнения вращений на месте и в продвижении по диагонали. Исполнение вращений в ускоренном темпе.

#### **2.4. Работа над образом**

Теория. Способы актёрского отображения танцевальных образов. Изучение характерных особенностей и эмоциональности разных народов.

Практика. Работа над эмоциональным исполнением танца.

### **3. Модуль: «Классический танец»**

#### **3.1. Экзерсис у станка**

Теория. Изучение методики исполнения движений лицом к станку (усложнённая форма обучения). Экзерсис боком у станка.

Практика. Отработка техники исполнения изученного материала под музыку.

#### **3.2. Экзерсис на середине зала**

Теория. Методика исполнения прыжков, вращений, *por de bras*. Изучение прыжковых комбинаций. Перенос классического экзерсиса на середину зала.

Практика. Отработка изученного материала.

### **4. Модуль: «Партерная гимнастика»**

#### **4.1. Партерная гимнастика**

Теория. Усложнение техники исполнения ранее изученных упражнений

Практика. Работа над улучшением физической подготовки учащихся

### **5. Модуль: «Танцевальная практика»**

#### **5.1. Этюдная работа**

Теория. Разучивание танцевальных этюдов на основе пройденного материала.

Практика. Отработка техники исполнения движений, работа над танцами.

#### **5.2. Постановочная работа**

Теория. Обновление репертуара ансамбля.

Практика. Отработка чистоты исполнения танцевальной композиции.

#### **5.3. Репетиционная работа. Работа над репертуаром ансамбля**

Теория. Восстановление постановок прошлых лет. Работа над новым репертуаром. Практика. Работа над техникой исполнения танцев и эмоциональной выразительностью.

### **6. Модуль: «Развитие эмоционального интеллекта»**

#### **6.1. Самосознание.**

Теория. Самопознание, самоотношение и саморегуляция, способствующие формированию целостного «Я» и эффективному управлению своей жизнью.

Практика. Развитие осознания качеств, интересов и ценностей (самопознание); формирование позитивного самоотношения, включая принятие себя и адекватную самооценку (самоотношение); обучение эффективному управлению эмоциями, поведением и мыслями (саморегуляция) для формирования целостного образа «Я» и развития способности к самостоятельной, осознанной жизни.

**Формы работы:**

- «Квест самопознания». Подростки участвуют в квесте, состоящем из различных заданий, направленных на самопознание и саморегуляцию. Задания могут быть как индивидуальными, так и групповыми. Примеры заданий: «Зеркало души»: Напишите стихотворение или эссе, отражающее ваши чувства, мысли и ценности. «Лабиринт эмоций»: пройти лабиринт, на каждом этапе которого необходимо определить и выразить определенную эмоцию (например, гнев, радость, страх).
- «Проект «Моя история». Создание проекта о своей жизни, увлечениях, мечтах и ценностях. Формы проекта: видео-блог - запись видеороликов о своей жизни, своих интересах, своих успехах и неудачах. Фотоальбом с комментариями: создание фотоальбома, отражающего важные моменты в жизни подростка, с подробными комментариями и размышлениями. Автобиографическая книга комиксов: рассказ о своей жизни в форме комиксов.
- «Игра «Мафия самосознания». Адаптация популярной игры «Мафия» для развития самосознания и навыков саморегуляции. Роли: «Мирные жители»: должны выявить «мафию», основываясь на своих наблюдениях и интуиции. «Мафия»: должна скрывать свою истинную роль и обманывать «мирных жителей». «Педагог»: может задавать участникам вопросы, чтобы помочь им лучше понять себя и других. Особенности: в процессе игры участники учатся анализировать поведение других, распознавать эмоции, контролировать свои реакции и аргументировать свою позицию.
- «Театральная лаборатория «Я». Участие в театральных постановках, исследующих темы самоидентификации, самовыражения и взаимоотношений с окружающим миром. Разыгрывание различных сцен, требующих от участников спонтанности и умения выражать свои эмоции. Разработка сценария: написание сценария, отражающего личные переживания и размышления подростков. Создание костюмов и декораций: использование творчества для самовыражения и создания уникальной атмосферы.
- «Социальный проект «Помоги себе сам». Разработка и реализация социального проекта, направленного на помощь себе и другим в развитии самосознания и саморегуляции. Примеры. Создание онлайн-платформы с советами и упражнениями для развития самосознания. Организация тренингов и семинаров для подростков на темы саморегуляции и управления стрессом. Запись подкастов или видеороликов с экспертами в области психологии и саморазвития.

## **6.2. Саморегуляция.**

**Теория.** Изучение различных стратегий преодоления стресса (дыхательные техники, физическая активность, планирование, позитивное мышление, обращение за помощью).

**Практика.** Методы и техники преодоления и распознавания стресса, анализ эффективности стратегий, применение стратегий, осознание необходимости

заботы о психологическом здоровье, повышение самосознания и самоконтроля.

#### **Формы работы:**

- «Мастерская инструментов для борьбы со стрессом». Создание собственных инструментов и ресурсов для борьбы со стрессом. Примеры инструментов: «Копилка спокойствия»: коробка с позитивными утверждениями, фотографиями, цитатами и другими предметами, напоминающими о приятных моментах. «Антистрессовый шарик»: создание самодельного шарика для снятия напряжения. «Дневник благодарности»: Регулярная запись вещей, за которые они благодарны. «Карта ресурсов»: список людей, мест и действий, которые помогают им справиться со стрессом.
- «Анализ стрессовых ситуаций в кино». Просмотр отрывков из фильмов или сериалов, в которых герои сталкиваются со стрессовыми ситуациями, и анализ их реакций и стратегий преодоления. Обсуждение. Какие факторы вызвали стресс у героя? Какие стратегии преодоления стресса он использовал? Насколько эффективными были эти стратегии? Какие альтернативные стратегии можно было использовать?
- «Тренинг осознанности (Mindfulness)». Обучение техникам осознанности, помогающим сосредоточиться на настоящем моменте и снизить уровень стресса. Техники: Медитация осознанности: сосредоточение на дыхании, ощущениях в теле, звуках вокруг. Осознанное питание: внимание к вкусу, запаху и текстуре пищи. Осознанная ходьба: внимание к своим движениям и ощущениям во время ходьбы.
- «Дневник стресса». Ведение дневника, в котором записываются стрессовые ситуации, свои реакции на них и методы, которые использовались для преодоления стресса. Анализ дневника: помогает выявить закономерности, определить свои сильные и слабые стороны в борьбе со стрессом и разработать индивидуальный план действий.

#### **6.3. Мотивация.**

Теория. Принципы рефрейминга. Типы рефрейминга. Преимущества рефрейминга.

Практика. Овладение принципами и типами рефрейминга для достижения преимуществ, включающих снижение стресса, улучшение настроения, повышение устойчивости, развитие оптимизма и улучшение навыков решения проблем. Развитие оптимизма: видеть хорошее в плохом» включает в себя комплекс упражнений, направленных на формирование позитивного мышления и навыков поиска положительных моментов в негативных ситуациях.

#### **Формы работы:**

- «Фотоохота за позитивом». Поиск и фотографирование позитивных моментов в окружающей среде, даже в обыденных или кажущихся негативными ситуациях.

- «Аффирмации в действии». Подростки не просто повторяют аффирмации, но и предпринимают конкретные действия, подтверждающие эти утверждения.
- Пример аффирмации: «Я уверен в себе». Действие - выступить с докладом перед классом, записаться в спортивную секцию, познакомиться с новым человеком.
- «Письма из будущего». Описание своих достижений и успехов. Выражение гордости за себя и свои усилия. Советы и наставления самому себе в прошлом.
- «Сломай шаблон». Намеренное нарушение привычных шаблонов мышления и поведения, чтобы расширить свой кругозор и открыть для себя новые возможности. Примеры. Выбрать новый маршрут до работы или школы. Попробуйте новое блюдо или займитесь новым видом спорта. Познакомиться с человеком, который не похож на вас. Сделайте что-то, чего вы обычно не делаете из-за страха или неуверенности.

#### **6.4. Эмпатия.**

Теория: Эмпатия и отношения. Факторы, влияющие на эмпатию. Влияние личного опыта, воспитания и культуры.

Практика. Понимание роли эмпатии в построении здоровых отношений, осознание влияния личного опыта, воспитания и культуры на развитие эмпатии, а также формирование навыков применения эмпатии в различных жизненных ситуациях.

##### **Формы работы:**

- «Эмпатические интервью». Подростки берут интервью друг у друга или у приглашенных гостей, задавая вопросы, направленные на понимание их жизненного опыта, чувств и взглядов на мир.
- Ролевая игра «В чужой шкуре». Подростки разыгрывают различные ситуации, в которых им приходится ставить себя на место другого человека, чтобы понять его чувства и мотивы.
- «Анализ эмоций по фотографиям и видео» Подростки рассматривают фотографии или видеоролики с изображением людей, испытывающих различные эмоции, и пытаются определить, что они чувствуют и почему.
- «Документальные фильмы о жизни других людей». Просмотр документальных фильмов о жизни людей из разных культур, с разными взглядами на мир и в разных жизненных обстоятельствах, а затем обсуждают их.
- «Волонтерские проекты». участие в волонтерских проектах, направленных на помощь другим людям или животным.
- «Создание кампании в социальных сетях». Создание кампании в социальных сетях, направленной на повышение осведомлённости о важности эмпатии и борьбу с буллингом, дискриминацией и другими формами насилия.

#### **6.5. Социальные навыки.**

Теория: Понятие командной работы. Значение сотрудничества, взаимопомощи, доверия. Развитие навыков эффективной коммуникации в команде.

Практика. Определение командной работы, её целей и преимуществ. Объяснение важности сотрудничества, взаимопомощи и доверия. Обсуждение роли каждого члена команды и распределение обязанностей. Обзор принципов эффективной коммуникации в команде: активное слушание, ясное выражение мыслей, уважение чужого мнения, конструктивная критика, разрешение конфликтов.

**Формы работы:**

- Командные игры и упражнения (Team-Building Activities). Тренинг- «Строим башню» (командное задание, требующее сотрудничества). Беседа- обсуждение успешного и неудачного опыта командной работы. «Как мы можем улучшить нашу командную работу? Упражнение- «Разделите задачу» (распределение ролей и обязанностей). Игра- «Совместное решение проблемы».
- Проектная деятельность. Разработка и реализация проектов, требующих командной работы: создание презентации, организация мероприятия, разработка бизнес-плана. Распределение ролей в команде: лидер, планировщик, исполнитель, контролер.
- Решение Кейсов (Case Studies). Анализ реальных или вымышленных ситуаций, требующих командного решения проблем. Разработка альтернативных решений и оценка их эффективности.
- Работа в «Экспертных группах». Разделение темы на подтемы и распределение их между группами. Каждая группа изучает свою подтему и становится в ней «экспертом». Обмен знаниями и опытом между группами.

**Планируемые результаты освоения модуля:**

- осознание телесных проявлений,
- анализ причин эмоций,
- регуляция эмоций,
- эмпатия и сострадание,
- улучшенные навыки общения,
- самооценка, адаптация к стрессу,
- критическое мышление,
- ответственное поведение.

**7. Итоговое выступление.** Подведение итогов года, тестирование учащихся.

### Учебный план продвинутого уровня

| №<br>п/п                            | Блоки программы                                     | Кол-во<br>часов | в том числе: |            | Форма аттестации/<br>контроля  |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------|--------------|------------|--------------------------------|
|                                     |                                                     |                 | теория       | практика   |                                |
| <b>1.</b>                           | <b>Вводное занятие</b>                              | <b>2</b>        | <b>1</b>     | <b>1</b>   |                                |
| <b>2.</b>                           | <b>Модуль: «Народный танец»</b>                     | <b>44</b>       | <b>14</b>    | <b>30</b>  |                                |
| 2.1                                 | Экзерсис у станка                                   | 12              | 4            | 8          | Предварительная<br>аттестация  |
| 2.2                                 | Трюковые элементы (мальчики)                        | 10              | 3            | 8          | Открытый урок                  |
| 2.3                                 | Трюковые элементы (девочки)                         | 14              | 3            | 10         | Открытый урок                  |
| 2.4                                 | Работа над образом                                  | 8               | 4            | 4          | Презентация образов            |
| <b>3.</b>                           | <b>Модуль: «Классический танец»</b>                 | <b>56</b>       | <b>20</b>    | <b>36</b>  |                                |
| 3.1                                 | Экзерсис у станка                                   | 28              | 10           | 18         | Текущая аттестация             |
| 3.2                                 | Экзерсис на середине зала                           | 28              | 10           | 18         | Контрольное<br>выступления     |
| <b>4.</b>                           | <b>Модуль: «Партерная гимнастика»</b>               | <b>30</b>       | <b>4</b>     | <b>26</b>  |                                |
| 4.1                                 | Партерная гимнастика                                | 34              | 4            | 30         | Контрольное<br>выступления     |
| <b>5.</b>                           | <b>Модуль: «Танцевальная практика»</b>              | <b>64</b>       | <b>26</b>    | <b>38</b>  |                                |
| 5.1                                 | Этюдная работа                                      | 10              | 4            | 6          | Анализ восприятия<br>материала |
| 5.2                                 | Постановочная работа                                | 26              | 14           | 12         | Показательные<br>выступления   |
| 5.3                                 | Репетиционная работа над репертуаром ансамбля       | 28              | 8            | 20         | Контрольное<br>выступления     |
| <b>6.</b>                           | <b>Модуль: «Развитие эмоционального интеллекта»</b> | <b>18</b>       | <b>5</b>     | <b>13</b>  |                                |
| 6.1                                 | Самосознание                                        | 4               | 1            | 3          |                                |
| 6.2                                 | Саморегуляция                                       | 4               | 1            | 3          |                                |
| 6.3                                 | Мотивация                                           | 4               | 1            | 3          |                                |
| 6.4                                 | Эмпатия                                             | 4               | 1            | 3          |                                |
| 6.5                                 | Социальные навыки                                   | 2               | 1            | 1          |                                |
| <b>7.</b>                           | <b>Итоговое выступление</b>                         | <b>2</b>        | <b>-</b>     | <b>2</b>   | <b>Контрольное занятие</b>     |
| <b>ВСЕГО (продвинутый уровень):</b> |                                                     | <b>216</b>      | <b>65</b>    | <b>151</b> | <b>Итоговый концерт</b>        |

## Содержание учебного плана

### **1. Вводное занятие.**

Теория. Знакомство с традициями и правилами коллектива, инструктаж по технике безопасности.

Практика. Разучивание танцевального приветствия (поклон).

### **2. Модуль: «Народно-сценический танец»**

#### **2.1. Экзерсис у станка**

Теория. Изучение Полных и неполных приседаний, упражнений для развития стопы, маленьких бросков, каблучного, верёвочки их разновидностей в характерах разных народов; изучение низких и высоких разворотов, круга ногой по полу, флик - фляка.

Практика. Отработка исполнения изученного материала под музыку, работа над техникой исполнения.

#### **2.2. Трюковые элементы (мальчики)**

Теория. Изучение техники исполнения вращений по кругу, вращения на месте в сочетании с различного вида прыжками, поджатые. Исполнение комбинаций на основе изученного материала. Изучение техники безопасности при исполнении трюковых вращений.

Практика. Отработка исполнения изученного материала, работа над техникой исполнения под музыку.

#### **2.3. Трюковые элементы (девочки)**

Теория. Изучение техники исполнения трюковых элементов и их специфика. Изучение различных вариантов трюков: на месте, в продвижении, по кругу в партере, на воздухе и по рисункам танца. Страховка при исполнении трюков. Прыжковые трюки с переносом веса тела на руки.

Практика. Отработка техники исполнения трюковых элементов.

#### **2.4. Работа над образом**

Теория. Способы актёрского отображения танцевальных образов. Изучение характерных особенностей и эмоциональности разных народов. Умение гармоничного сочетания работы в паре, общение между партнёрами в танце. Эмоциональное отображение различных отрицательных эмоций в танце (гнев, злость, и т.д.)

Практика. Работа над эмоциональным исполнением танца.

### **3. Модуль: «Классический танец»**

#### **3.1. Экзерсис у станка**

Теория. Изучение методики исполнения движений боком к станку на полупальцах (усложнённая форма обучения). Работа рук при исполнении экзерсиса боком у станка (большие формы движения).

Практика. Отработка техники исполнения изученного материала под музыку.

#### **3.2. Экзерсис на середине зала**

Теория. Методика исполнения allegro, вращений, por de braus (усложненная форма). Изучение комбинаций больших прыжков allegro. Перенос

классического экзерсиса на середину зала. Основа дуэтного танца (положение партнёров в паре).

Практика. Отработка изученного материала.

#### **4. Модуль: «Партерная гимнастика»**

##### **4.1. Партерная гимнастика**

Теория. Усложнение техники исполнения ранее изученных упражнений.

Практика. Работа над улучшением физической подготовки учащихся.

#### **5. Модуль: «Танцевальная практика»**

Теория. Работа над репертуаром ансамбля, танцевальными этюдами и техникой исполнения движений. Использование трюковых элементов в танцевальной практике. Изучение основ дуэтного танца в различных видах хореографии.

Практика. Отработка техники исполнения и эмоциональной передачи образов танца.

##### **5.1. Этюдная работа**

Теория. Разучивание танцевальных этюдов на основе пройденного материала. Изучение танцевальных элементов испанского, молдавского и грузинского танцев. Практика. Отработка техники исполнения движений, работа над танцами.

##### **5.2. Постановочная работа**

Теория. Обновление репертуара ансамбля.

Практика. Отработка чистоты исполнения танцевальной композиции.

##### **5.3. Репетиционная работа над репертуаром ансамбля**

Теория. Восстановление постановок прошлых лет. Работа над новым репертуаром. Использование простейших поддержек дуэтного танца.

Практика. Работа над техникой исполнения танцев и эмоциональной выразительностью.

#### **6. Модуль: «Развитие эмоционального интеллекта»**

##### **6.1. Самосознание.**

Теория. Определение самосознания, изучение его компонентов и уровней; методы самопознания, осознание сильных и слабых сторон, ценностей и интересов. Формирование самоидентичности и осознание факторов, влияющих на неё.

Практика. Формирование у учащихся навыков самодиагностики эмоциональных состояний, развитие способности распознавать эмоциональное состояние других людей.

##### **Формы работы:**

- «Переводчик эмоций». Анализ ситуаций, в которых проявлялись эмоции других людей. Участники пытаются понять, что чувствовал другой человек и почему.
- «Техника пяти почему». Задавание вопроса «Почему?» несколько раз подряд, чтобы добраться до корня эмоции. Например: «Я злюсь». «Почему?» «Потому что меня обманули». «Почему это тебя злит?» «Потому что я чувствую себя беспомощным».

- «Разговор с эмоцией»: представление о том, что эмоция – это отдельный человек, и ведение с ней диалога. Помогает участникам лучше понять свою эмоцию и найти способ выразить ее или справиться с ней.
- «Рефлексия»: предоставление времени для размышления о своих эмоциях и опыте. Участники могут записывать свои мысли в дневник, обсуждать их с другими или просто побыть наедине с собой.

## **6.2. Саморегуляция.**

Теория. Компоненты саморегуляции, виды и модели; изучение эмоциональной, поведенческой и когнитивной саморегуляции. Анализ факторов, влияющих на саморегуляцию.

Практика. Методы и техники преодоления и распознавания стресса, анализ эффективности стратегий, применение стратегий, осознание необходимости заботы о психологическом здоровье, повышение самосознания и самоконтроля.

### **Формы работы:**

- Составление индивидуального плана действий: разработка учащимися собственных планов преодоления стресса, включающих различные стратегии (планирование, позитивное мышление, физическая активность).
- Анализ кейсов/ситуационных задач: рассмотрение конкретных ситуаций, вызывающих стресс, и анализ эффективности различных стратегий преодоления.
- Медитация и визуализация: практика медитации и визуализации для расслабления и снижения тревожности.
- Встречи с приглашенными экспертами: организация встреч с психологами, специалистами по здоровому образу жизни или представителями служб психологической помощи.
- Обратная связь и самоанализ: регулярный сбор обратной связи от учащихся об эффективности применяемых стратегий и их самочувствии, а также самоанализ.

## **6.3. Мотивация.**

Теория. Стратегии развития мотивации (самоанализ, постановка целей, повышение самооэффективности, создание мотивирующей среды).

Практическое применение теорий мотивации в учебе, спорте и др.

Практика. Анализ личных потребностей и ценностей, определение мотивирующих факторов, постановка SMART-целей, разработка стратегий повышения самооэффективности, создание мотивирующей среды, применение техник самомотивации, анализ ситуаций успеха и неудач, а также разработка индивидуального плана развития мотивации для достижения поставленных целей. Групповые дискуссии: обсуждение важности позитивного мышления, обмен опытом поиска положительных моментов в сложных ситуациях.

### **Формы работы:**

- «Создание мотивационного коллажа (Vision Board)». Визуальное представление своих целей и мечтаний в виде коллажа из картинок,

фотографий, цитат и других вдохновляющих материалов, который будет служить постоянным напоминанием о целях и вдохновлять на действия.

- «Ролевая игра «Мотивационный спикер»». Подростки по очереди выступают в роли мотивационных спикеров, вдохновляя других на достижение целей.
- «Проект «Мой личный челлендж». Подростки выбирают сложную, но достижимую задачу (челлендж), требующую усилий, настойчивости и самодисциплины, и работают над ее выполнением в течение определенного периода времени. Примеры челленджей: Изучение нового языка. Подготовка к спортивным соревнованиям. Реализация творческого проекта (например, написание рассказа, создание музыкального произведения, рисование картины). Организация благотворительной акции.
- «Группа поддержки «Мотивация в действии». Создание группы в соцсети, в которой подростки могут делиться своими целями, проблемами, успехами и неудачами, связанными с мотивацией, и получать поддержку от других участников. Деятельность группы: регулярные встречи (очные или онлайн), обмен опытом и советами, предоставление обратной связи и поддержки, совместное выполнение заданий и упражнений, организация мероприятий, направленных на повышение мотивации (например, просмотр мотивирующих фильмов, чтение книг, посещение тренингов).
- «Создание «якорей мотивации». Разработка личных «якорей» — сенсорных сигналов (музыка, запахи, тактильные ощущения, визуальные образы), которые мгновенно вызывают позитивные эмоции и повышают мотивацию. Использование: активация «якоря» в моменты снижения мотивации для восстановления позитивного настроения.
- «Анализ ролевых моделей». Изучение биографий и историй успеха выдающихся личностей, выявление общих черт и стратегий, которые помогли им достичь своих целей. Выбор ролевой модели (человека, который вдохновляет и мотивирует). Изучение биографии ролевой модели. Выявление ключевых факторов успеха: черты характера, привычки, стратегии, преодоление трудностей. Применение выявленных стратегий в своей жизни.

#### **6.4. Эмпатия.**

Теория. Понимание того, как эмоции влияют на поведение. Осознание последствий своих слов и действий для других людей. Развитие эмпатии. Эмоциональное заражение: феномен, при котором эмоции одного человека автоматически и непроизвольно передаются другому человеку.

Практика. Общение, направленное на достижение взаимопонимания, уважения и положительного результата. Общение, с помощью жестов, мимики, интонации голоса и других несловесных средств.

#### **Формы работы:**

- Тренинг: «Зеркало» (участники отражают эмоции друг друга).

- Беседа: Обсуждение примеров из жизни, когда эмоции влияли на отношения с другими людьми. «Как мои слова повлияли на других?»
- Упражнение: «Письмо от лица другого человека» (написать письмо, описывая ситуацию с точки зрения другого человека).
- «Игра в ассоциации»: подбор ассоциаций к различным эмоциям, словам или ситуациям.
- «Техника активного слушания»: обучение и практика активного слушания для улучшения коммуникации и понимания чувств других людей.

### **6.5. Социальные навыки.**

Теория: Особенности развития социальных навыков. Развитие навыков эффективной коммуникации в команде.

Практика. Определение командной работы, её целей и преимуществ. Объяснение важности сотрудничества, взаимопомощи и доверия. Обзор принципов эффективной коммуникации в команде: активное слушание, ясное выражение мыслей, уважение чужого мнения, конструктивная критика, разрешение конфликтов.

#### **Формы работы:**

- Командные игры и упражнения (Team-Building Activities). Тренинг- «Строим башню» (командное задание, требующее сотрудничества). Беседа- обсуждение успешного и неудачного опыта командной работы. «Как мы можем улучшить нашу командную работу? Упражнение- «Разделите задачу» (распределение ролей и обязанностей). Игра- «Совместное решение проблемы».
- Проектная деятельность. Разработка и реализация проектов, требующих командной работы: создание презентации, организация мероприятия, разработка бизнес-плана. Распределение ролей в команде: лидер, планировщик, исполнитель, контролер.
- Решение Кейсов (Case Studies). Анализ реальных или вымышленных ситуаций, требующих командного решения проблем. Разработка альтернативных решений и оценка их эффективности.
- Работа в «Экспертных группах». Разделение темы на подтемы и распределение их между группами. Каждая группа изучает свою подтему и становится в ней «экспертом». Обмен знаниями и опытом между группами.

#### **Планируемые результаты освоения модуля:**

- повышенная осознанность эмоций,
- улучшенные коммуникативные навыки,
- развитый социальный интеллект,
- моральное сознание,
- снижение уровня буллинга,
- самосознание и самоконтроль,
- социальная ответственность,
- психологическое благополучие,

- успешная адаптация к взрослой жизни.

**7. Итоговое выступление.** Подведение итогов года, тестирование учащихся.

### Учебный план продвинутого уровня 1 ступень

| №<br>п/п                            | Блоки программы                                     | Кол-во<br>часов | в том числе: |            | Форма аттестации/<br>контроля |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------|--------------|------------|-------------------------------|
|                                     |                                                     |                 | теория       | практика   |                               |
| <b>1.</b>                           | <b>Вводное занятие</b>                              | <b>2</b>        | <b>1</b>     | <b>1</b>   |                               |
| <b>2.</b>                           | <b>Модуль: «Народный танец»</b>                     | <b>48</b>       | <b>14</b>    | <b>34</b>  |                               |
| 2.1                                 | Экзерсис у станка                                   | 14              | 4            | 10         | Предварительная аттестация    |
| 2.2                                 | Трюковые элементы (мальчики)                        | 12              | 3            | 10         | Открытый урок                 |
| 2.3                                 | Трюковые элементы (девочки)                         | 14              | 3            | 10         | Открытый урок                 |
| 2.4                                 | Работа над образом                                  | 8               | 4            | 4          | Презентация образов           |
| <b>3.</b>                           | <b>Модуль: «Классический танец»</b>                 | <b>60</b>       | <b>20</b>    | <b>40</b>  |                               |
| 3.1                                 | Экзерсис у станка                                   | 30              | 10           | 20         | Текущая аттестация            |
| 3.2                                 | Экзерсис на середине зала                           | 30              | 10           | 20         | Контрольное выступление       |
| <b>4.</b>                           | <b>Модуль: «Партерная гимнастика»</b>               | <b>34</b>       | <b>4</b>     | <b>30</b>  |                               |
| 4.1                                 | Партерная гимнастика                                | 34              | 4            | 30         | Контрольное выступление       |
| <b>5.</b>                           | <b>Модуль: «Танцевальная практика»</b>              | <b>70</b>       | <b>26</b>    | <b>44</b>  |                               |
| 5.1                                 | Этюдная работа                                      | 12              | 4            | 8          | Анализ восприятия материала   |
| 5.2                                 | Постановочная работа                                | 30              | 14           | 16         | Показательные выступления     |
| 5.3                                 | Репетиционная работа над репертуаром ансамбля       | 28              | 8            | 20         | Контрольное выступление       |
| <b>6.</b>                           | <b>Модуль: «Развитие эмоционального интеллекта»</b> | <b>18</b>       | <b>5</b>     | <b>13</b>  |                               |
| 6.1                                 | Самосознание                                        | 4               | 1            | 3          |                               |
| 6.2                                 | Саморегуляция                                       | 4               | 1            | 3          |                               |
| 6.3                                 | Мотивация                                           | 4               | 1            | 3          |                               |
| 6.4                                 | Эмпатия                                             | 4               | 1            | 3          |                               |
| 6.5                                 | Социальные навыки                                   | 2               | 1            | 1          |                               |
| <b>7.</b>                           | <b>Итоговое выступление</b>                         | <b>2</b>        | <b>-</b>     | <b>2</b>   | <b>Контрольное занятие</b>    |
| <b>ВСЕГО (продвинутый уровень):</b> |                                                     | <b>216</b>      | <b>65</b>    | <b>151</b> | <b>Итоговый концерт</b>       |

## Содержание учебного плана

### **1. Вводное занятие.**

Теория. Знакомство с традициями и правилами коллектива, инструктаж по технике безопасности.

Практика. Разучивание танцевального приветствия (поклон).

### **2. Модуль: «Народно-сценический танец»**

#### **2.1. Экзерсис у станка**

Теория. Изучение Полных и неполных приседаний, упражнений для развития стопы, маленьких бросков, каблучного, верёвочки их разновидностей в характерах разных народов; изучение низких и высоких разворотов, круга ногой по полу, флик - фляка.

Практика. Отработка исполнения изученного материала под музыку, работа над техникой исполнения.

#### **2.2. Трюковые элементы (мальчики)**

Теория. Изучение техники исполнения вращений по кругу, вращения на месте в сочетании с различного вида прыжками, поджатые. Исполнение комбинаций на основе изученного материала. Изучение техники безопасности при исполнении трюковых вращений.

Практика. Отработка исполнения изученного материала, работа над техникой исполнения под музыку.

#### **2.3. Трюковые элементы (девочки)**

Теория. Изучение техники исполнения трюковых элементов и их специфика. Изучение различных вариантов трюков: на месте, в продвижении, по кругу в партере, на воздухе и по рисункам танца. Страховка при исполнении трюков. Прыжковые трюки с переносом веса тела на руки.

Практика. Отработка техники исполнения трюковых элементов.

#### **2.4. Работа над образом**

Теория. Способы актёрского отображения танцевальных образов. Изучение характерных особенностей и эмоциональности разных народов. Умение гармоничного сочетания работы в паре, общение между партнёрами в танце. Эмоциональное отображение различных отрицательных эмоций в танце (гнев, злость, и т.д.)

Практика. Работа над эмоциональным исполнением танца.

### **3. Модуль: «Классический танец»**

#### **3.1. Экзерсис у станка**

Теория. Изучение методики исполнения движений боком к станку на полупальцах (усложнённая форма обучения). Работа рук при исполнении экзерсиса боком у станка (большие формы движения).

Практика. Отработка техники исполнения изученного материала под музыку.

#### **3.2. Экзерсис на середине зала**

Теория. Методика исполнения allegro, вращений, por de braus (усложненная форма). Изучение комбинаций больших прыжков allegro. Перенос

классического экзерсиса на середину зала. Основа дуэтного танца (положение партнёров в паре).

Практика. Отработка изученного материала.

#### **4. Модуль: «Партерная гимнастика»**

##### **4.1. Партерная гимнастика**

Теория. Усложнение техники исполнения ранее изученных упражнений.

Практика. Работа над улучшением физической подготовки учащихся.

#### **5. Модуль: «Танцевальная практика»**

Теория. Работа над репертуаром ансамбля, танцевальными этюдами и техникой исполнения движений. Использование трюковых элементов в танцевальной практике. Изучение основ дуэтного танца в различных видах хореографии.

Практика. Отработка техники исполнения и эмоциональной передачи образов танца.

##### **5.1. Этюдная работа**

Теория. Разучивание танцевальных этюдов на основе пройденного материала. Изучение танцевальных элементов испанского, молдавского и грузинского танцев.

Практика. Отработка техники исполнения движений, работа над танцами.

##### **5.2. Постановочная работа**

Теория. Обновление репертуара ансамбля.

Практика. Отработка чистоты исполнения танцевальной композиции.

##### **5.3. Репетиционная работа над репертуаром ансамбля**

Теория. Восстановление постановок прошлых лет. Работа над новым репертуаром. Использование простейших поддержек дуэтного танца.

Практика. Работа над техникой исполнения танцев и эмоциональной выразительностью.

#### **6. Модуль: «Развитие эмоционального интеллекта»**

##### **6.1. Самосознание.**

Теория. Определение самосознания, изучение его компонентов и уровней; методы самопознания, осознание сильных и слабых сторон, ценностей и интересов. Формирование самоидентичности и осознание факторов, влияющих на неё.

Практика. Формирование у учащихся навыков самодиагностики эмоциональных состояний, развитие способности распознавать эмоциональное состояние других людей.

##### **Формы работы:**

- «Переводчик эмоций». Анализ ситуаций, в которых проявлялись эмоции других людей. Участники пытаются понять, что чувствовал другой человек и почему.
- «Техника пяти почему». Задавание вопроса «Почему?» несколько раз подряд, чтобы добраться до корня эмоции. Например: «Я злюсь». «Почему?» «Потому что меня обманули». «Почему это тебя злит?» «Потому что я чувствую себя беспомощным».

- «Разговор с эмоцией»: представление о том, что эмоция – это отдельный человек, и ведение с ней диалога. Помогает участникам лучше понять свою эмоцию и найти способ выразить ее или справиться с ней.
- «Рефлексия»: предоставление времени для размышления о своих эмоциях и опыте. Участники могут записывать свои мысли в дневник, обсуждать их с другими или просто побыть наедине с собой.

## **6.2. Саморегуляция.**

**Теория.** Компоненты саморегуляции, виды и модели; изучение эмоциональной, поведенческой и когнитивной саморегуляции. Анализ факторов, влияющих на саморегуляцию.

**Практика.** Методы и техники преодоления и распознавания стресса, анализ эффективности стратегий, применение стратегий, осознание необходимости заботы о психологическом здоровье, повышение самосознания и самоконтроля.

### **Формы работы:**

- Составление индивидуального плана действий: разработка учащимися собственных планов преодоления стресса, включающих различные стратегии (планирование, позитивное мышление, физическая активность).
- Анализ кейсов/ситуационных задач: рассмотрение конкретных ситуаций, вызывающих стресс, и анализ эффективности различных стратегий преодоления.
- Медитация и визуализация: практика медитации и визуализации для расслабления и снижения тревожности.
- Встречи с приглашенными экспертами: организация встреч с психологами, специалистами по здоровому образу жизни или представителями служб психологической помощи.
- Обратная связь и самоанализ: регулярный сбор обратной связи от учащихся об эффективности применяемых стратегий и их самочувствии, а также самоанализ.

## **6.3. Мотивация.**

**Теория.** Стратегии развития мотивации (самоанализ, постановка целей, повышение самооэффективности, создание мотивирующей среды).

**Практическое применение теорий мотивации в учебе, спорте и др.**

**Практика.** Анализ личных потребностей и ценностей, определение мотивирующих факторов, постановка SMART-целей, разработка стратегий повышения самооэффективности, создание мотивирующей среды, применение техник самомотивации, анализ ситуаций успеха и неудач, а также разработка индивидуального плана развития мотивации для достижения поставленных целей. Групповые дискуссии: обсуждение важности позитивного мышления, обмен опытом поиска положительных моментов в сложных ситуациях.

### **Формы работы:**

- «Создание мотивационного коллажа (Vision Board)». Визуальное представление своих целей и мечтаний в виде коллажа из картинок, фотографий, цитат и других вдохновляющих материалов, который будет служить постоянным напоминанием о целях и вдохновлять на действия.
- «Ролевая игра «Мотивационный спикер»». Подростки по очереди выступают в роли мотивационных спикеров, вдохновляя других на достижение целей.
- «Проект «Мой личный челлендж». Подростки выбирают сложную, но достижимую задачу (челлендж), требующую усилий, настойчивости и самодисциплины, и работают над ее выполнением в течение определенного периода времени. Примеры челленджей: Изучение нового языка. Подготовка к спортивным соревнованиям. Реализация творческого проекта (например, написание рассказа, создание музыкального произведения, рисование картины). Организация благотворительной акции.
- «Группа поддержки «Мотивация в действии». Создание группы в соцсети, в которой подростки могут делиться своими целями, проблемами, успехами и неудачами, связанными с мотивацией, и получать поддержку от других участников. Деятельность группы: регулярные встречи (очные или онлайн), обмен опытом и советами, предоставление обратной связи и поддержки, совместное выполнение заданий и упражнений, организация мероприятий, направленных на повышение мотивации (например, просмотр мотивирующих фильмов, чтение книг, посещение тренингов).
- «Создание «якорей мотивации». Разработка личных «якорей» — сенсорных сигналов (музыка, запахи, тактильные ощущения, визуальные образы), которые мгновенно вызывают позитивные эмоции и повышают мотивацию. Использование: активация «якоря» в моменты снижения мотивации для восстановления позитивного настроения.
- «Анализ ролевых моделей». Изучение биографий и историй успеха выдающихся личностей, выявление общих черт и стратегий, которые помогли им достичь своих целей. Выбор ролевой модели (человека, который вдохновляет и мотивирует). Изучение биографии ролевой модели. Выявление ключевых факторов успеха: черты характера, привычки, стратегии, преодоление трудностей. Применение выявленных стратегий в своей жизни.

#### **6.4. Эмпатия.**

**Теория.** Понимание того, как эмоции влияют на поведение. Осознание последствий своих слов и действий для других людей. Развитие эмпатии. Эмоциональное заражение: феномен, при котором эмоции одного человека автоматически и непроизвольно передаются другому человеку.

**Практика.** Общение, направленное на достижение взаимопонимания, уважения и положительного результата. Общение, с помощью жестов, мимики, интонации голоса и других несловесных средств.

### **Формы работы:**

- Тренинг: «Зеркало» (участники отражают эмоции друг друга).
- Беседа: Обсуждение примеров из жизни, когда эмоции влияли на отношения с другими людьми. «Как мои слова повлияли на других?»
- Упражнение: «Письмо от лица другого человека» (написать письмо, описывая ситуацию с точки зрения другого человека).
- «Игра в ассоциации»: подбор ассоциаций к различным эмоциям, словам или ситуациям.
- «Техника активного слушания»: обучение и практика активного слушания для улучшения коммуникации и понимания чувств других людей.

### **6.5. Социальные навыки.**

Теория: Особенности развития социальных навыков. Развитие навыков эффективной коммуникации в команде.

Практика. Определение командной работы, её целей и преимуществ. Объяснение важности сотрудничества, взаимопомощи и доверия. Обзор принципов эффективной коммуникации в команде: активное слушание, ясное выражение мыслей, уважение чужого мнения, конструктивная критика, разрешение конфликтов.

#### **Формы работы:**

- Командные игры и упражнения (Team-Building Activities). Тренинг- «Строим башню» (командное задание, требующее сотрудничества). Беседа- обсуждение успешного и неудачного опыта командной работы. «Как мы можем улучшить нашу командную работу? Упражнение- «Разделите задачу» (распределение ролей и обязанностей). Игра- «Совместное решение проблемы».
- Проектная деятельность. Разработка и реализация проектов, требующих командной работы: создание презентации, организация мероприятия, разработка бизнес-плана. Распределение ролей в команде: лидер, планировщик, исполнитель, контролер.
- Решение Кейсов (Case Studies). Анализ реальных или вымышленных ситуаций, требующих командного решения проблем. Разработка альтернативных решений и оценка их эффективности.
- Работа в «Экспертных группах». Разделение темы на под темы и распределение их между группами. Каждая группа изучает свою под тему и становится в ней «экспертом». Обмен знаниями и опытом между группами.

### **Планируемые результаты освоения модуля:**

- повышенная осознанность эмоций,
- улучшенные коммуникативные навыки,
- развитый социальный интеллект,
- моральное сознание,
- снижение уровня буллинга,

- самосознание и самоконтроль,
- социальная ответственность,
- психологическое благополучие,
- успешная адаптация к взрослой жизни.

**7. Итоговое выступление.** Подведение итогов года, тестирование учащихся

## **1.4. Планируемые результаты программы**

### **Предметные результаты**

#### **Теоретические знания:**

- начальные понятия танцевальной азбуки (музыкальный размер, ритм, музыкальная фраза);
- танцевальная терминология (названия танцевальных фигур, позиции рук и ног);
- история и география танцев народов мира;  
-этикет общения с педагогом и в детском коллективе.

#### **Практические умения**

- исполнение танцевальных упражнений первого года обучения;
- иметь определённый уровень физической подготовки;
- «слышать музыку».

#### **Мета предметные результаты:**

- психологическая концентрация;
- танцевальная координация;
- согласование своих действий с коллективом;
- активизирование внимания на предмете;
- формулирование собственного мнения и позиции.

#### **Личностные результаты:**

- развитие психологических составляющих личности: внимания, памяти, наблюдательности, воображения.
- оценка собственного поведения и поведения окружающих.

## **2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Формы и порядок аттестации**

В программе применяются технологии, которые дают возможность учитывать индивидуальные способности и возможности каждого обучающегося: хореографические данные, состояние здоровья, уровень мотивации к обучению, степень загруженности каждого ребёнка, профориентацию.

Контроль осуществляется на основе наблюдения за образовательным процессом с целью получения информации о достижении планируемых результатов.

Эффективность и результативность образовательной деятельности по общеобразовательной (общеразвивающей) программе «Азбука танца» отслеживается через образовательную аналитику - сбор, анализ и представление информации об учащих (включает уровень образованности ребёнка - уровень предметных знаний и умений, уровень развития его личностных качеств, параметры входного контроля, промежуточной аттестации и аттестация на завершающем этапе реализации программы, педагогах дополнительного образования, образовательной программе и контенте, необходимые для понимания и оптимизации учебного процесса).

В образовательном процессе педагогами активно используются инновационные образовательные технологии: проектная и исследовательская деятельность, индивидуальный подход, тренировочные упражнения, здоровьесберегающие технологии, что способствует повышению качества знаний, умений и навыков в освоении программы, результативности участия в мероприятиях различного уровня.

В течение года педагог ансамбля проводит мониторинг по следующим критериям качественного их проявления:

- расширение диапазона знаний, умений и навыков в области выбранного направления;
- достижение определенного уровня эстетической культуры;
- творческая активность (ситуация успеха на занятиях, мероприятиях Центра, мероприятиях областного и Всероссийского уровня);
- уровень самооценки учащегося;
- профессиональное самоопределение учащихся;
- творческое сотрудничество в рамках коллектива.

Аттестация является обязательным компонентом образовательной деятельности и служит оценкой уровня и качества освоения обучающимися образовательной программы.

Входной контроль – оценка исходного уровня знаний учащихся перед началом образовательного процесса.

Промежуточная аттестация – оценка качества усвоения учащимися содержания конкретной общеразвивающей программы по итогам учебного периода (года обучения).

Аттестация на завершающем этапе реализации программы – оценка учащимися уровня достижений, заявленных в программе по завершении всего образовательного курса.

Аттестация учащихся осуществляется в соответствии с критериями оценки сформированности компетенций, заложенными в содержание общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Азбука танца» по уровням освоения материала и определяет переход учащегося на следующую образовательную ступень.

Формы проведения аттестации: собеседование, тестирование, самостоятельные творческие работы, контрольные занятия, практические работы, конкурсы, выступления, отчетные концерты, итоговые занятия и др.

Еще один показатель качества подготовки учащихся – участие и результативность в мероприятиях различного уровня.

#### **Оценочный лист уровня сформированности знаний, умений и навыков**

| Параметры оценки                                                             | Критерии оценки |   |
|------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---|
|                                                                              | +               | - |
| Умение маршировать под музыку, ритм и темп которой время от времени меняется |                 |   |
| Умение выполнять поклон.                                                     |                 |   |
| Умение слышать и просчитывать ритм музыки.                                   |                 |   |
| Импровизация танца или ритмического рисунка под музыку                       |                 |   |
| Желание заниматься в ансамбле                                                |                 |   |

#### **Протокол результатов аттестации учащихся (шаблон)**

Вид аттестации: предварительная (сентябрь) / текущая (декабрь) / промежуточная или аттестация на завершающем этапе (май)

Творческое объединение (коллектив):

Наименование программы:

Группа №:

Год обучения:

Кол-во учащихся в группе:

Ф.И.О. педагога:

Дата проведения аттестации:

Форма проведения: собеседование, практическое задание, ролевая игра, конкурс, викторина, игра, итоговый концерт (выставка), тесты и др.)

Форма оценки результатов: уровень (высокий, средний, низкий)

## Результат аттестации

| №  | Фамилия, имя учащегося | Результат аттестации |
|----|------------------------|----------------------|
| 1. | Иванов Иван Иванович   | высокий              |
| 2. | ...                    | ...                  |

Всего аттестовано \_\_\_\_\_ из них по результатам аттестации:

- высокий уровень \_\_\_\_\_
- средний уровень \_\_\_\_\_
- низкий уровень \_\_\_\_\_

Подпись педагога

## Оценочные материалы

Содержание аттестации. Сравнительный анализ качества выполненных работ начала и конца учебного года (выявление роста качества исполнительского мастерства):

- исполнение основных движений партерной гимнастики и классического танца;
- ритмичность исполнения произведений в ансамбле;
- степень развития интеллектуальных, художественно-творческих способностей учащегося, его личностных качеств;
- уровень развития общей культуры учащегося.

Форма оценки: уровень (высокий, средний, низкий).

Подведение итогов реализации данной дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы осуществляется через тестирование, концертные выступления, отчетные концерты, участие в областных, Всероссийских и международных смотрах, конкурсах и фестивалях.

Примерные параметры и критерии оценки уровня усвоения программы.

### Ознакомительный уровень

| Параметры оценки                                                  | Критерии оценки                                                            |                                                        |                                                               |
|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
|                                                                   | Высокий                                                                    | Средний                                                | Низкий                                                        |
| Знание позиций рук и ног                                          | Исполнение без ошибок, с правильной постановкой корпуса, позиции рук и ног | Небольшое количество ошибок, правильная постановка рук | Допускает большое количество ошибок, путает позиции рук и ног |
| Качество и уровень исполнения движений спортивного бального танца | Исполнение без ошибок, на высоком эмоциональном и техническом уровне       | Исполнение немзыкально, с небольшим количеством ошибок | Исполнение неточное, допускает ошибки.                        |

|                                                       |                                                                                                            |                                                                                |                                         |
|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| Умение исполнять основные элементы танцев             | Исполнение характерное движений русского танца, без ошибок, на высоком техническом уровне                  | Исполнение эмоциональное, с небольшим количеством ошибок                       | Исполнение с большим количеством ошибок |
| Проявляемый интерес к занятиям, творческая активность | Потребность в постоянном творческом росте, выполнение танцевальных движений на высоком качественном уровне | Интерес стабильный                                                             | Минимальный интерес                     |
| Посещение занятий                                     | Регулярное ансамблевых занятий                                                                             | Регулярное, пропуски связаны с болезнью.                                       | Нерегулярное                            |
| Участие в концертах                                   | Участие в конкурсах, фестивалях.                                                                           | Небольшие концертные номера, подтанцовки, выступления на мероприятиях ансамбля | Только на открытом занятии              |

## 2.2 Методическое обеспечение

### Методы обучения

#### Наглядный:

- непосредственно показ педагогом движений под счет и под музыку;
- опосредованный показ правильного исполнения или ошибок на конкретном ребенке;
- использование графических материалов, различных приспособлений при объяснении;
- дидактическая игра.

**Словесный:** обращение к сознанию учащегося, добиваясь не автоматического, а осмысленного выполнения и исполнения.

**Практический:** в его основе лежит многократное повторение и отработка движений.

| Методы                             | Формы                                                                         | Приемы                                                                                                           |
|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Объяснительно-иллюстративный метод | Лекции, беседы, рассказы, обсуждения, консультации, презентации, демонстрации | Демонстрация наглядных материалов, пособий, беседы.                                                              |
| Метод частично-поисковый           | Работа по схемам. Работа с литературой, постановка проблемных вопросов        | Самостоятельная разработка эскизов сценических костюмов, самостоятельное изучение литературы, подбор репертуара. |

|                                             |                                                                    |                                                                                             |
|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| Репродуктивный метод                        | Воспроизведение знаний, применение знаний на практике              | Самостоятельная практическая работа: отработка новых и совершенствование ранее изучаемых    |
| Мониторинг эффективности программы обучения | Первичная диагностика, итоговая диагностика                        | Анкетирование, практическая работа участие в концертах, мероприятиях, фестивалях, конкурсах |
| Контроль знаний, умений и навыков           | Отработка хореографических навыков, викторины, участие в конкурсах | Фестивали, конкурсы, викторины внутри творческого объединения, участие в отчетном концерте  |
| Метод игры                                  | Игры и упражнения на развитие внимания и воображения               | Проведение культурно-досуговых мероприятий и игровых программ                               |

- Разработка методических рекомендаций, практикумов, сценариев по различным формам работы с детьми: беседы, игры, конкурсы, соревнования.
- Разработка методических пособий, иллюстративного и дидактического материала.

**Методы контроля и управления образовательным процессом** – это наблюдение педагога в ходе занятий, анализ подготовки и участия воспитанников коллектива в мероприятиях, оценка зрителей, членов жюри, анализ результатов выступлений на различных областных, всероссийских мероприятиях, конкурсах. Принципиальной установкой программы (занятий) является отсутствие назидательности и прямолинейности в преподнесении актерского материала.

При работе по данной программе вводный (первичный) контроль проводится на первых занятиях с целью выявления образовательного и творческого уровня обучающихся, их способностей. Он может быть в форме собеседования или тестирования (см. пр. №1; 2). Текущий контроль проводится для определения уровня усвоения содержания программы. Формы контроля традиционные (концертные выступления, спектакли, фестивали, конкурсы)

### 2.3. Календарный учебный график

График учитывает возрастные психофизические особенности учащихся и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья. Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования Липецкой области «Центр образования «Приоритет» в установленном законодательством Российской Федерации порядке несет ответственность за реализацию в полном объеме дополнительных общеразвивающих программ в соответствии с календарным учебным графиком.

Начало учебного периода – 01.09.2026

Количество учебных групп – 4

Регламент образовательного процесса.

Группа № 1,2,3,4: 6 занятий в неделю

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором ГБУ ДО ЛО «Центр образования «Приоритет», занятия начинаются в 09.00 и заканчиваются не позднее 20.00.

Продолжительность занятий.

Группа № 1,2,3,4: 45 минут;

После 45 минут занятий организовывается перерыв длительностью 10 минут для проветривания помещения и отдыха учащихся.

Окончание учебного периода – 31.05.2027

Летний оздоровительный период:

1 период: с 01 по 30 июня (ежегодно)

2 период: с 15 по 31 августа (ежегодно)

Занятия в ансамбле в летний период проводятся по краткосрочным дополнительным общеобразовательным (общеразвивающим) программам с основным или переменным составом в разновозрастных и в разновозрастных группах

## 2.4. Рабочая программа стартового уровня

Возраст учащихся: 6-8 лет

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 3 часа на базе ГБУ ДО ЛО «Центр образования «Приоритет» по следующему расписанию:

Вторник: 17.20-18.05, 18.15-19.00, 19.10-19.55 час.

Четверг: 17.20-18.05, 18.15-19.00, 19.10-19.55 час.

| Дата проведения | Теория                                                                                                   | Время минут | Практика                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Время минут | Другие формы работы (беседы, тренинги, игры, упражнения)                                                                        | Время минут | Всего часов |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|
| 01.09           | Вводное занятие. Составление расписания занятий и плана работы на год. Музыкально – ритмическое занятие. | 30          | Исполнение марша на месте, по кругу. Ход с носка, с каблука, бег с выносом ног вперёд, с захлестом назад. Изучение танцевальных ходов.                                                                                                                                                               | 30          | Беседа о творческой направленности коллектива. Проведение инструктажа по технике безопасности и правилах поведения на занятиях. | 60          | 3           |
| 03.09           | Музыкально – ритмическое занятие. Партерная гимнастика.                                                  | 30          | Повторение изученных танцевальных ходов. Изучение поклона, движений партерной гимнастики (работа стопы, «лесенка», упр. на укрепление мышц пресса, «бабочка». Исполнение марша на месте, по кругу. Ход с носка, с каблука, бег с выносом ног вперёд, с захлестом назад. Изучение танцевальных ходов. | 70          | Беседа о строении ноги. Логоритмическая игра «Цирк»                                                                             | 20          | 3           |
| 08.09           | Музыкально - ритмическое занятие. Партерная гимнастика.                                                  | 30          | Исполнение танцевальных ходов по рисункам танца. Изучение танцевальных рисунков (линия, круг, диагональ). Исполнение изученных                                                                                                                                                                       | 70          | Повторение игры «Цирк». Беседа о строении спины.                                                                                | 20          | 3           |

|       |                                                                                   |    |                                                                                                                                                        |    |                                                                                    |    |   |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------|----|---|
|       |                                                                                   |    | движений,(изучение движений «кошечка», «улитка», «самолёт»),                                                                                           |    |                                                                                    |    |   |
| 10.09 | Музыкально – ритмическое занятие. Партерная гимнастика.                           | 30 | Повторение ранее изученного материала. Изучение позиций ног (1,3,6). Исполнение изученных движений,(изучение движений «кошечка», «улитка», «самолёт»), | 70 | Лого-ритмическая игра «Сороконожки», «хлоп-топ»                                    | 20 | 3 |
| 15.09 | Развитие эмоционального интеллекта. Самосознание                                  | 10 | Закрепление понимания формальных определений эмоций,                                                                                                   | 25 | Игра «Эмоциональный термометр»:                                                    | 10 | 1 |
| 15.09 | Партерная гимнастика. Музыкально-ритмическое занятие.                             | 20 | Исполнение движений под музыку. Танцевальные ходы (марш с работой рук, подскоки, галоп)                                                                | 60 | Понятие «музыкальный счёт».                                                        | 10 | 2 |
| 17.09 | Основы классического танца. Музыкально-ритмическое занятие.                       | 30 | Исполнение движений под музыку. Позиции рук (подгот.,1, 2,3). Исполнение танцевальных ходов по изученным позициям. Изучение позиций ног(1,2,3,6)       | 70 | Повторение изученных игр. Лого-ритмическая игра «барабанчики», «движения природы». | 20 | 3 |
| 22.09 | Основы классического танца. Музыкально-ритмическое занятие.                       | 30 | Исполнение упр. на середине зала. 1por de braus. Исполнение танцевальных ходов по изученным позициям. Изучение позиций ног(1,2,3,6)                    | 70 | Повторение изученных игр.                                                          | 20 | 3 |
| 24.09 | Изучение эмоциональной сферы личности                                             | 10 | Выполнение заданий, направленных на осознание                                                                                                          | 25 | Викторина «Техника пяти почему»                                                    | 10 | 1 |
| 24.09 | Музыкально-ритмическое занятие. Партерная гимнастика.                             | 20 | Разминка на середине зала. Повторение изученных движений.                                                                                              | 60 | Повторение изученных игр.                                                          | 10 | 2 |
| 29.09 | Основы классического танца. Партерная гимнастика. Музыкально-ритмическое занятие. | 30 | 1por de braus на середине зала. Исполнение движений под музыку. Партерная гимнастика. Повторение позиций рук и ног.                                    | 70 | Беседа о строение руки. Понятие «музыкальный такт».                                | 20 | 3 |

|       |                                                                                   |    |                                                                                                                                                                                     |    |                                                                                       |    |   |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------|----|---|
| 01.10 | Музыкально-ритмическое занятие.                                                   | 30 | Разминка на середине зала. Танцевальные ходы. Повторение танцевальных ходов под музыку.                                                                                             | 70 | Музыкальная игра.                                                                     | 20 | 2 |
| 01.10 | Развитие эмоционального интеллекта. Формальное определение эмоций                 | 10 | Выполнение заданий, направленных на распознавание                                                                                                                                   | 25 | Игра «Компас эмоций                                                                   | 10 | 1 |
| 06.10 | Основы классического танца. Музыкально-ритмическое занятие. Партерная гимнастика. | 30 | Разминка на середине зала. Постановка корпуса лицом к станку. Исполнение движений под музыку. Отработка танцевальных комбинаций по рисункам танца.                                  | 70 | Беседа о строении позвоночника и значении правильной осанки. Беседа о строении сцены. | 20 | 3 |
| 08.10 | Музыкально-ритмическое занятие. Партерная гимнастика. Основы классического танца. | 30 | Партерная гимнастика. Исполнение движений под музыку. Повторение ранее изученных движений.                                                                                          | 70 | Ритмические упражнения. Беседа о строении зрительного зала.                           | 20 | 3 |
| 13.10 | Основы классического танца.                                                       | 30 | Разминка на середине зала. Постановка корпуса у станка. Термины классического танца (releve, por de braus).                                                                         | 70 | Музыкальная игра.                                                                     | 20 | 3 |
| 15.10 | Музыкально-ритмическое занятие. Партерная гимнастика. Основы классического танца. | 30 | Исполнение движений под музыку. Разминка на середине зала. Исполнение releve лицом к станку по изученным позициям. Позиции ног 1,2,3,5,6, (лицом к станку).                         | 70 | Беседа о классическом балете. Музыкальная игра.                                       | 20 | 3 |
| 20.10 | Партерная гимнастика. Основы классического танца.                                 | 30 | Партерная гимнастика. Повторение пройденного материала. Исполнение изученных движений и этюдов под музыку. Разминка на середине зала. Исполнение releve лицом к станку по изученным | 70 | Беседа об ансамблях танца.                                                            | 20 | 3 |

|       |                                                                                        |    |                                                                                                                                                                                   |    |                                                 |    |   |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------|----|---|
|       |                                                                                        |    | позициям. Позиции ног 1,2,3,5,6, (лицом к станку).                                                                                                                                |    |                                                 |    |   |
| 22.10 | Музыкально-ритмическое занятие.                                                        | 30 | Разминка на середине зала. Изучение танц. рисунков (диагональ, круг, колонна, линия). Изучение танцевальных рисунков (змейка, полукруг). Этюдная работа на основе рисунков танца. | 70 | Беседа о музыкальных темпах. Танцевальная игра. | 20 | 3 |
| 27.10 | Развитие эмоционального интеллекта. Поведенческие реакции и взаимоотношения с социумом | 10 | Расширение словарного запаса                                                                                                                                                      | 25 | Викторина «Я чувствую...»                       | 10 | 1 |
| 27.10 | Музыкально-ритмическое занятие. Партерная гимнастика.                                  | 20 | Танцевальные ходы (переменный шаг). Повторение ранее пройденного материала.                                                                                                       | 60 | Беседа о русском танце.                         | 10 | 2 |
| 29.10 | Основы классического танца. Партерная гимнастика.                                      | 30 | Повторение упражнений у станка. Повторение пройденного материала.                                                                                                                 | 70 | Музыкальная игра.                               | 20 | 3 |
| 03.11 | Музыкально-ритмическое занятие. Партерная гимнастика                                   | 30 | Разминка на середине зала. Танцевальные ходы ( переменный шаг, сибирский ход). Повторение пройденного материала.                                                                  | 70 | Беседа о русском танце. Музыкальная игра.       | 20 | 3 |
| 05.11 | Развитие эмоционального интеллекта. Саморегуляция                                      | 10 | Методы и техники преодоления                                                                                                                                                      | 25 | Игра «ловушка для гнева»                        | 10 | 1 |
| 05.11 | Музыкально-ритмическое занятие. Партерная гимнастика.                                  | 20 | Исполнение движений под музыку.                                                                                                                                                   | 60 | Музыкальная игра.                               | 10 | 2 |
| 10.11 | Основы классического танца. Музыкально-ритмическое занятие. Партерная гимнастика.      | 30 | Повторение пройденного материала. Логоритмические игры.                                                                                                                           | 70 | Беседа о строении ноги. Танцевальная викторина. | 20 | 3 |

|       |                                                                                                                           |    |                                                                                                                                                  |    |                                                                                                                               |    |   |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|
| 12.11 | Развитие эмоционального интеллекта. Знакомство детей с понятием стресса, его признаками и доступными способами управления | 10 | Распознавания стресса                                                                                                                            | 25 | Тренинг: «Дыхание по квадрату                                                                                                 | 10 | 1 |
| 12.11 | Музыкально-ритмическое занятие. Партерная гимнастика.                                                                     | 20 | Исполнение упражнений по всем позициям.                                                                                                          | 60 | Танцевальная викторина.                                                                                                       | 10 | 2 |
| 17.11 | Музыкально-ритмическое занятие. Партерная гимнастика. Контрольное занятие                                                 | 30 | Исполнение движений под музыку. Повторение методики исполнения движений, изученных в первом. Исполнение танцевальных комбинаций под музыку.      | 70 | Беседа о правилах поведения на контрольном занятии. Подведение итогов полугодия. Обсуждение результатов контрольного занятия. | 20 | 3 |
| 19.11 | Музыкально-ритмическое занятие. Партерная гимнастика.                                                                     | 30 | Разминка. Исполнение движений под музыку.                                                                                                        | 70 | Беседа о музыкальном счёте. Музыкальная игра.                                                                                 | 20 | 3 |
| 24.11 | Основы классического танца. Партерная гимнастика. Музыкально-ритмическое занятие.                                         | 30 | Исполнение ходов на полупальцах по 1,3 позициям. Разминка. Изучение рисунков танца (диагональ, дощечка и т. д.). Port de braus на середине зала. | 70 | Беседа о музыкальном такте.                                                                                                   | 20 | 3 |
| 26.11 | Классический танец. Партерная гимнастика.                                                                                 | 30 | Исполнение движений по рисункам танца. Port de braus у станка, на середине зала.                                                                 | 70 | Беседа о музыкальном темпе. Беседа о музыкальном ритме.                                                                       | 20 | 3 |
| 01.12 | Музыкально-ритмическое занятие. Классический танец. Партерная гимнастика.                                                 | 30 | Разминка. Исполнение танцевальных элементов под музыку. Изучение танцевальных ходов в комбинациях. Постановка корпуса у станка.                  | 70 | Музыкальная игра.                                                                                                             | 20 | 3 |
| 03.12 | Музыкально-ритмическое занятие. Партерная гимнастика. Классический танец.                                                 | 30 | Исполнение комбинаций на основе движений русского танца. Этюдная работа. Постановка корпуса у станка.                                            | 70 | Беседа о танцах народов мира. Танцевальная игра.                                                                              | 20 | 3 |

|       |                                                                                           |    |                                                                                                                             |    |                                                             |    |   |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------|----|---|
|       | Партерная гимнастика.                                                                     |    |                                                                                                                             |    |                                                             |    |   |
| 08.12 | Развитие эмоционального интеллекта. Развитие навыков саморегуляции и позитивного мышления | 10 | Повышение самосознания                                                                                                      | 25 | Беседа: «Что помогает мне справиться со стрессом?»          | 10 | 1 |
| 08.12 | Музыкально-ритмическое занятие. Партерная гимнастика.                                     | 20 | Повторение пройденного материала.                                                                                           | 60 | Новогодняя игра.                                            | 10 | 2 |
| 10.12 | Классический танец. Партерная гимнастика.                                                 | 30 | Позиции ног (5). Port de braus (1, 2, 3).                                                                                   | 70 | Беседа о новогодних традициях. Беседа о классическом танце. | 20 | 3 |
| 15.12 | Музыкально-ритмическое занятие. Партерная гимнастика. Классический танец.                 | 30 | Партерная гимнастика. Исполнение позиций рук в мужском и женском характере, их отличия. Повторение движений на полупальцах. | 70 | Новогодняя игра.                                            | 20 | 3 |
| 17.12 | Музыкально – ритмическое занятие. Партерная гимнастика. Классический танец.               | 30 | Позиции рук при исполнении различных движений. Повторение движений на полупальцах.                                          | 70 | Танцевальная игра. Беседа о классическом балете.            | 20 | 3 |
| 22.12 | Классический танец.                                                                       | 20 | Port de braus.                                                                                                              | 60 | Новогодняя викторина.                                       | 10 | 2 |
| 22.12 | Использование интерактивных игр, ролевых упражнений                                       | 10 | Повышение самоконтроля                                                                                                      | 25 | Викторина «Разговор с обидчиком»                            | 10 | 1 |
| 24.12 | Классический танец. Музыкально – ритмическое занятие. Партерная гимнастика.               | 30 | Разминка. Позиции рук. Изучение работы и положений рук в паре с партнёром.                                                  | 70 | Праздничная викторина. Беседа о дружеских отношениях.       | 20 | 3 |
| 29.12 | Музыкально-ритмическое занятие. Партерная гимнастика.                                     | 30 | Повторение изученного материала. Маршировка.                                                                                | 70 | Беседа о временах года. Танцевальная игра.                  | 20 | 3 |
| 12.01 | Классический танец.                                                                       | 20 | Разминка. Port de braus. Изучение танцевальных комбинаций, сочетающих различные группы движений.                            | 60 | Музыкальная игра.                                           | 10 | 2 |

|       |                                                                                            |    |                                                                                                                         |    |                                                         |    |   |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------------------------------------------|----|---|
| 12.01 | Развитие эмоционального интеллекта. Мотивация.                                             | 10 | Интерактивные игры                                                                                                      | 25 | Игра «Сломанная игрушка»                                | 10 | 1 |
| 14.01 | Музыкально-ритмическое занятие. Партерная гимнастика.                                      | 20 | Маршировка с работой рук. Этюдная работа на основе пройденного материала. Исполнение движений под музыку.               | 60 | Музыкальная игра. Беседа о русских традициях.           | 10 | 3 |
| 19.01 | Музыкально-ритмическое занятие. Партерная гимнастика.                                      | 30 | Исполнение танцевальных комбинаций под музыку. Исполнение движений под музыку.                                          | 70 | Танцевальная игра.                                      | 20 | 3 |
| 21.01 | Развитие эмоционального интеллекта. Развитие у детей навыков оптимистичного взгляда на мир | 10 | Рольевые упражнения                                                                                                     | 25 | Викторина «Круг благодарности»                          | 10 | 1 |
| 21.01 | Музыкально-ритмическое занятие.                                                            | 20 | Разминка на середине зала. Этюдная работа.                                                                              | 60 | Беседа о музыкальном ритме                              | 10 | 2 |
| 26.01 | Музыкально-ритмическое занятие.                                                            | 30 | Разминка на середине зала. Повторение пройденного материала под музыку. Исполнение движений под музыку. Этюдная работа. | 70 | Беседа о музыкальном такте. Беседа о музыкальном счёте. | 20 | 3 |
| 28.01 | Партерная гимнастика.                                                                      | 30 | Исполнение движений под музыку в быстром темпе. Разминка на середине зала. Этюдная работа.                              | 70 | Танцевальная игра. Беседа о музыкальном темпе.          | 20 | 3 |
| 02.02 | Музыкально-ритмическое занятие. Партерная гимнастика.                                      | 30 | Исполнение движений под музыку в быстром темпе. Разминка на середине зала. Этюдная работа.                              | 70 | Беседа о дружбе.                                        | 20 | 3 |
| 04.02 | Партерная гимнастика. Музыкально-ритмическое занятие.                                      | 30 | Повторение пройденного материала. Разминка на середине зала.                                                            | 70 | Танцевальная игра. Беседа о строении человека.          | 10 | 3 |
| 09.02 | Классический танец. Партерная гимнастика.                                                  | 30 | Позиции ног и рук. Исполнение этюдов. Повторение движений под музыку.                                                   | 70 | Беседа о правильном питании.                            | 20 | 3 |

|       |                                                                                                     |    |                                                                                            |    |                                                    |    |   |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------------------------------------------------|----|---|
|       | Музыкально-ритмическое занятие.                                                                     |    |                                                                                            |    |                                                    |    |   |
| 11.02 | Музыкально-ритмическое занятие. Партерная гимнастика.                                               | 30 | Повторение методики исполнения движений под музыку.                                        | 70 | Танцевальная игра. Беседа о здоровом образе жизни. | 20 | 3 |
| 16.02 | Развитие эмоционального интеллекта. Развитие умений находить позитивные аспекты в сложных ситуациях | 10 | Визуализации                                                                               | 25 | Игра «Плохая оценка»                               | 10 | 1 |
| 16.02 | Музыкально-ритмическое занятие. Партерная гимнастика.                                               | 20 | Повторение методики исполнения движений под музыку.                                        | 60 | Музыкальная игра.                                  | 10 | 2 |
| 18.02 | Музыкально-ритмическое занятие. Партерная гимнастика                                                | 30 | Повторение методики исполнения движений под музыку.                                        | 70 | Танцевальная игра. Беседа о правильном питании.    | 20 | 3 |
| 25.02 | Решение проблем и выражение благодарности за хорошее                                                | 10 | «Сказка» терапия                                                                           | 25 | Викторина «Плохая оценка»                          | 10 | 1 |
| 25.02 | Музыкально-ритмическое занятие. Партерная гимнастика                                                | 20 | Повторение методики исполнения движений под музыку.                                        | 60 | Танцевальная игра.                                 | 10 | 2 |
| 02.03 | Музыкально-ритмическое занятие. Партерная гимнастика. Основы классического танца.                   | 30 | Повторение методики исполнения движений под музыку. Releve лицом к станку по 6 поз.        | 70 | Музыкальная викторина.                             | 20 | 3 |
| 04.03 | Партерная гимнастика. Основы классического танца.                                                   | 30 | Повторение ранее изученных движений. Releve лицом к станку по 6 поз.                       | 70 | Беседа о правильной осанке. Танцевальная игра.     | 20 | 3 |
| 09.03 | Музыкально-ритмическое занятие. Основы классического танца.                                         | 30 | Лого-ритмическая игра. Releve лицом к станку по 6 поз.                                     | 70 | Танцевальная игра. Беседа о балете.                | 20 | 3 |
| 11.03 | Развитие эмоционального интеллекта. Эмпатия.                                                        | 10 | Общение, направленное на достижение взаимопонимания, уважения и положительного результата. | 25 | Беседа «Как мои слова повлияли на других?»         | 10 | 1 |
| 11.03 | Партерная гимнастика.                                                                               | 20 | Повторение ранее изученных движений.                                                       | 60 | Беседа о строении зрительного зала.                | 10 | 2 |

|       |                                                                                                                           |    |                                                                                           |    |                                                             |    |   |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------|----|---|
| 16.03 | Музыкально-ритмическое занятие. Основы классического танца.                                                               | 30 | Танцевальные ходы и маршировка. Releve лицом к станку по 6 поз. повторение.               | 70 | Беседа о строении сцены.                                    | 20 | 3 |
| 18.03 | Партерная гимнастика. Основы классического танца.                                                                         | 30 | Повторение ранее изученных движений. Releve лицом к станку по 6 поз. повторение.          | 70 | Танцевальная викторина. Беседа о строении кулис.            | 20 | 3 |
| 23.03 | Музыкально-ритмическое занятие. Основы классического танца.                                                               | 30 | Этюдная работа. Plie лицом к станку по 1 позиции.                                         | 70 | Беседа о строении человека. Музыкальная игра.               | 20 | 3 |
| 25.03 | Основы классического танца. Партерная гимнастика.                                                                         | 30 | Plie лицом к станку по 1 позиции. Повторение ранее изученных движений.                    | 70 | Музыкальная викторина.                                      | 20 | 3 |
| 30.03 | Развитие эмоционального интеллекта. Осознание детьми влияния своих слов и действий на чувства и поведение окружающих      | 10 | Общение, направленное на достижение взаимопонимания, уважения и положительного результата | 25 | Игра «Театр теней»                                          | 10 | 1 |
| 30.03 | Основы классического танца.                                                                                               | 20 | Plie лицом к станку по 1 позиции.                                                         | 60 | Беседа о танцах народов мира.                               | 10 | 2 |
| 01.04 | Партерная гимнастика. Музыкально-ритмическое занятие.                                                                     | 30 | Повторение ранее изученных движений. Этюдная работа.                                      | 70 | Танцевальная игра. Беседа о дружбе.                         | 20 | 3 |
| 06.04 | Развитие эмоционального интеллекта. Развитие эмпатии, навыков позитивного общения и понимания социальной ответственности. | 10 | Общение, с помощью жестов, мимики                                                         | 25 | Практическое задание «Эмоциональная волна»                  | 10 | 1 |
| 06.04 | Основы классического танца.                                                                                               | 20 | Plie лицом к станку по 1 позиции.                                                         | 60 | Беседа о правилах поведения на концерте.                    | 10 | 2 |
| 08.04 | Музыкально-ритмическое занятие. Партерная гимнастика.                                                                     | 30 | Повторение ранее изученных движений. Этюдная работа.                                      | 70 | Танцевальная игра. Беседа о правилах поведения на концерте. | 20 | 3 |
| 13.04 | Музыкально-ритмическое занятие. Основы классического танца.                                                               | 30 | Лого-ритмическая игра. Plie лицом к станку по 1 позиции. Повторение.                      | 70 | Музыкальная викторина.                                      | 10 | 3 |

|       |                                                                                                                           |    |                                                                                      |    |                                                                 |    |   |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------|----|---|
| 15.04 | Партерная гимнастика. Основы классического танца.                                                                         | 30 | Повторение ранее изученных движений. Plie лицом к станку по 1 позиции.               | 70 | Беседа о русском костюме.                                       | 10 | 3 |
| 20.04 | Музыкально-ритмическое занятие. Основы классического танца.                                                               | 30 | Лого-ритмическая игра. Grand plie по 1 позиции.                                      | 70 | Танцевальная игра.                                              | 20 | 3 |
| 22.04 | Основы классического танца. Партерная гимнастика.                                                                         | 30 | Grand plie по 1 позиции. Повторение ранее изученных движений.                        | 70 | Беседа о русском головном уборе.                                | 20 | 3 |
| 27.04 | Музыкально-ритмическое занятие.                                                                                           | 20 | Лого-ритмическая игра.                                                               | 60 | Танцевальная игра.                                              | 10 | 2 |
| 27.04 | Развитие эмоционального интеллекта. Развитие эмпатии, навыков позитивного общения и понимания социальной ответственности. | 10 | Интонации голоса и других несловесных средств                                        | 25 | Викторина «Зеркало»                                             | 10 | 1 |
| 29.04 | Партерная гимнастика. Основы классического танца. Музыкально-ритмическое занятие.                                         | 30 | Grand plie по 1 позиции. Повторение ранее изученных движений. Лого-ритмическая игра. | 70 | Беседа о правилах поведения на концерте. Музыкальная викторина. | 20 | 3 |
| 04.05 | Основы классического танца. Музыкально-ритмическое занятие.                                                               | 30 | Grand plie по 1 позиции. Повторение. Лого-ритмическая игра.                          | 70 | Беседа о героях ВОВ.                                            | 20 | 3 |
| 06.05 | Партерная гимнастика. Основы классического танца.                                                                         | 30 | Повторение ранее изученных движений. Повторение пройденного материала.               | 70 | Танцевальная игра. Музыкальная викторина.                       | 20 | 3 |
| 11.09 | Музыкально-ритмическое занятие.                                                                                           | 20 | Этюдная работа.                                                                      | 60 | Музыкальная игра.                                               | 10 | 2 |
| 11.09 | Развитие эмоционального интеллекта. Социальные навыки                                                                     | 10 | Определение командной работы, её целей и преимуществ                                 | 25 | Игра «Строим башню»                                             | 10 | 1 |
| 13.05 | Партерная гимнастика. Музыкально-ритмическое занятие.                                                                     | 30 | Повторение пройденного материала.                                                    | 70 | Беседа о строении сцены. Танцевальная игра.                     | 20 | 3 |
| 18.05 | Развитие эмоционального интеллекта. Понятие командной работы.                                                             | 10 | Объяснение важности сотрудничества, взаимопомощи и доверия                           | 25 | Упражнение-«Разделите задачу»                                   | 10 | 1 |

|       |                             |    |                                   |    |                                                                 |    |   |
|-------|-----------------------------|----|-----------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------|----|---|
| 18.05 | Основы классического танца. | 20 | Повторение пройденного материала. | 60 | Беседа о правилах поведения на концерте.                        | 10 | 2 |
| 20.05 | Итоговое занятие.           | 45 | -                                 | -  | Подведение итогов года. Обсуждение итогов контрольного занятия. | 90 | 3 |

### Рабочая программа базового уровня

Возраст учащихся: 9-12 лет

Период обучения: 01.09.2026 - 31.05.2027 года

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа на базе ГБУ ДО ЛО «Центр образования «Приоритет» по следующему расписанию:

Понедельник: 18.15-19.00, 19.10-19.55 час.

Среда: 18.15-19.00, 19.10-19.55 час

Пятница: 17.50-18.35, 18.45-19.30 час.

| Дата проведения | Теория                                                         | Время минут | Практика                                                                           | Время минут | Другие формы работы (беседы, тренинги, игры, упражнения)                                                                        | Время минут | Всего часов |
|-----------------|----------------------------------------------------------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|
| 02.09           | Вводное занятие. Составление расписания и плана работы на год. | 45          | -                                                                                  | -           | Беседа о творческой направленности коллектива. Проведение инструктажа по технике безопасности и правилах поведения на занятиях. | 45          | 2           |
| 04.09           | Народно - сцен. танец. Дробные выстукивания.                   | 30          | Партерная гимнастика. Повторение ранее изученного материала.                       | 50          | Лого-ритмическая игра «Цирк»                                                                                                    | 10          | 2           |
| 07.09           | Танцевальная практика. Этюдная работа. Репетиционная работа.   | 30          | Разминка. Этюд в характере русского хороводного танца. Репетиция танца «Солнышко». | 50          | Беседа о строении ноги.                                                                                                         | 10          | 2           |
| 09.09           | Классический танец. Экзерсис у станка и на середине зала.      | 30          | Разминка. Повторение ранее изученного материала.                                   | 50          | Повторение игры «Цирк»                                                                                                          | 10          | 2           |
| 11.09           | Народно - сцен. танец. Присядки и хлопушки.                    | 15          | Партерная гимнастика. Повторение ранее                                             | 25          | Беседа о строении спины.                                                                                                        | 5           | 1           |

|       |                                                                    |    |                                                                                            |    |                                                         |    |   |
|-------|--------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------------------------------------------|----|---|
|       |                                                                    |    | изученного материала.                                                                      |    |                                                         |    |   |
| 11.09 | Развитие эмоционального интеллекта. Самосознание                   | 15 | Развитие осознания качеств, интересов и ценностей (самопознание)                           | 25 | «Квест самопознания»                                    | 5  | 1 |
| 14.09 | Танцевальная практика. Этюдная работа. Репетиционная работа.       | 30 | Разминка. Этюд в характере русского хороводного танца. Репетиция танца «Солнышко».         | 50 | Лого-ритмическая игра «Сороконожки», «хлоп-топ»         | 10 | 2 |
| 16.09 | Классический танец. Экзерсис у станка и на середине зала.          | 30 | Разминка. Изучение упражнений у станка на полу пальцах. Allegro на середине зала.          | 50 | Понятие «музыкальный счёт».                             | 10 | 2 |
| 18.09 | Народно - сцен. танец. Техника вращений.                           | 30 | Партерная гимнастика. Повторение ранее изученного материала.                               | 50 | Повторение изученных игр.                               | 10 | 2 |
| 21.09 | Танцевальная практика. Этюдная работа. Репетиционная работа.       | 30 | Разминка. Этюд в характере классического танца. Репетиция танца «К нам приехали гусары...» | 50 | Лого-ритмическая игра «барабанчики», «движения природы» | 10 | 2 |
| 23.09 | Классический танец. Экзерсис у станка и на середине зала.          | 15 | Разминка. Исполнение demi и grand plie боком у станка. Sote по 1, 2, 5 поз.                | 25 | Повторение изученных игр.                               | 5  | 1 |
| 23.09 | Развитие эмоционального интеллекта. Самоотношение.                 | 15 | Формирование позитивного самоотношения                                                     | 25 | Викторина «Зеркало души»                                | 5  | 1 |
| 25.09 | Народно - сцен. танец. Дробные выстукивания.                       | 30 | Партерная гимнастика. Изучение синкопированного ритма.                                     | 50 | Понятие «музыкальный такт».                             | 10 | 2 |
| 28.09 | Танцевальная практика. Постановочная работа. Репетиционная работа. | 30 | Разминка. Постановка и репетиция танца «Саночки».                                          | 50 | Повторение изученных игр.                               | 10 | 2 |
| 30.09 | Классический танец. Экзерсис у станка и на середине зала           | 30 | Разминка. Повторение изученного материала. Pas echarpe с работой рук.                      | 50 | Беседа о строение руки.                                 | 10 | 2 |

|       |                                                                            |    |                                                                                              |    |                                                              |    |   |
|-------|----------------------------------------------------------------------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------|----|---|
| 02.10 | Народно - сцен. танец.<br>Присядки и хлопушки.                             | 30 | Партерная гимнастика.<br>Присядки по 5 поз.<br>( с выносом ноги на каблук и на воздух)       | 50 | Музыкальная игра.                                            | 10 | 2 |
| 05.10 | Танцевальная практика.<br>Постановочная работа.                            | 30 | Разминка.<br>Постановка и репетиция танца «Саночки».                                         | 50 | Беседа о строении сцены.                                     | 10 | 2 |
| 07.10 | Классический танец.<br>Экзерсис у станка и на середине зала                | 15 | Разминка. Battement tendu боком у станка по 1 поз.<br>Повторение ранее изученного материала. | 25 | Беседа о строении зрительного зала.                          | 5  | 1 |
| 07.10 | Развитие эмоционального интеллекта.<br>Саморегуляция                       | 15 | Обучение эффективному управлению эмоциями                                                    | 25 | Игра «Лабиринт эмоций»                                       | 5  | 1 |
| 09.10 | Народно - сцен. танец.<br>Техника вращений.                                | 30 | Партерная гимнастика.<br>Вращение на середине зала.<br>Пируэты по 6 поз.                     | 50 | Беседа о строении позвоночника и значении правильной осанки. | 10 | 2 |
| 12.10 | Танцевальная практика.<br>Постановочная работа.<br>Репетиционная работа.   | 30 | Разминка.<br>Постановка и репетиция танца «Саночки».                                         | 50 | Ритмические упражнения.                                      | 10 | 2 |
| 14.10 | Классический танец.<br>Экзерсис у станка и на середине зала                | 30 | Разминка.<br>Повторение ранее изученного материала. Pas glissade в медленном темпе.          | 50 | Музыкальная игра.                                            | 10 | 2 |
| 16.10 | Развитие эмоционального интеллекта.<br>Эффективное управление своей жизнью | 15 | Развитие способности к самостоятельной, осознанной жизни.                                    | 25 | «Игра «Мафия самосознания»                                   | 5  | 1 |
| 16.10 | Народно - сцен танец.<br>Работа над образом.                               | 15 | Партерная гимнастика.<br>Исполнение танцевальных ходов в паре с юношей и девушкой.           | 25 | Беседа о классическом балете.                                | 5  | 1 |
| 19.10 | Народно - сцен. танец.<br>Дробные выстукивания.                            | 30 | Разминка. Изучение танцевальной комбинации к танцу « Саночки» на основе дробей.              | 50 | Музыкальная игра.                                            | 10 | 2 |

|       |                                                                       |    |                                                                                                                    |    |                                 |    |   |
|-------|-----------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------------------|----|---|
| 21.10 | Классический танец.<br>Экзерсис у станка и на<br>середине зала        | 30 | Разминка. Battement<br>tendu jete боком к<br>станку по 1 поз.<br>Повторение ранее<br>изученного<br>материала.      | 50 | Беседа об ансамблях<br>танца.   | 10 | 2 |
| 23.10 | Народно - сцен. танец.<br>Присядки и хлопушки.                        | 30 | Партерная<br>гимнастика.<br>Изучение<br>танцевальной<br>комбинации<br>(юноши) к танцу<br>«Саночки».                | 50 | Музыкальная игра.               | 10 | 2 |
| 26.10 | Танцевальная<br>практика. Этюдная<br>работа. Репетиционная<br>работа. | 30 | Разминка. Этюд в<br>характере<br>классического<br>танца. Репетиция<br>танца «К нам<br>приехали гусары...»          | 50 | Беседа о<br>музыкальных темпах. | 10 | 2 |
| 28.10 | Классический танец.<br>Экзерсис у станка и на<br>середине зала        | 30 | Разминка.<br>Повторение ранее<br>изученного<br>материала.<br>Changman de pied в<br>медленном темпе.                | 50 | Танцевальная игра.              | 10 | 2 |
| 30.10 | Народно - сцен. танец.<br>Техника вращений.                           | 30 | Партерная<br>гимнастика.<br>Подготовка к<br>прыжковым<br>вращениям.                                                | 50 | Беседа о русском<br>танце.      | 10 | 2 |
| 02.11 | Танцевальная<br>практика.<br>Постановочная работа.                    | 30 | Разминка.<br>Постановка и<br>репетиция танца<br>Рок-н-ролл».                                                       | 50 | Музыкальная игра.               | 10 | 2 |
| 06.11 | Классический танец.<br>Экзерсис у станка и на<br>середине зала        | 30 | Разминка.<br>Исполнение ранее<br>изученных<br>упражнений по 5<br>поз. Повторение<br>ранее изученного<br>материала. | 50 | Беседа о русском<br>танце.      | 10 | 2 |
| 09.11 | Народно - сцен. танец.<br>Дробные<br>выстукивания.                    | 30 | Партерная<br>гимнастика.<br>Повторение дробной<br>комбинации к танцу<br>«Саночки».                                 | 50 | Танцевальная<br>викторина.      | 10 | 2 |
| 11.11 | Танцевальная<br>практика.<br>Постановочная работа.                    | 15 | Разминка.<br>Постановка и<br>репетиция танца «<br>Цветёт калина».                                                  | 25 | Музыкальная игра.               | 5  | 1 |

|       |                                                                                                    |    |                                                                                 |    |                                                                                                                               |    |   |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|
| 11.11 | Развитие эмоционального интеллекта. Саморегуляция                                                  | 15 | Методы и техники преодоления и распознавания стресса                            | 25 | Викторина «Копилка спокойствия»                                                                                               | 5  | 1 |
| 13.11 | Классический танец. Экзерсис у станка и на середине зала                                           | 30 | Разминка. Разучивание комбинаций боком у станка. Sisonne ferme вперёд на 45.    | 50 | Беседа о строении ноги.                                                                                                       | 10 | 2 |
| 16.11 | Народно - сцен. танец. Присядки и хлопушки.                                                        | 30 | Партерная гимнастика. Изучение 2комбинации к танцу «Саночки».                   | 50 | Музыкальная игра.                                                                                                             | 10 | 2 |
| 18.11 | Танцевальная практика. Этюдная работа. Репетиционная работа.                                       | 30 | Разминка. Этюд в характере военных танцев.                                      | 50 | Танцевальная викторина.                                                                                                       | 10 | 2 |
| 20.11 | Классический танец. Экзерсис у станка и на середине зала.                                          | 30 | Разминка. Разучивание комбинаций боком у станка. Sisonne ferme вперёд на 45.    | 50 | Музыкальная игра.                                                                                                             | 10 | 2 |
| 23.11 | Народно - сцен. танец. Техника вращений.                                                           | 30 | Партерная гимнастика. Повторение ранее изученного материала в ускоренном темпе. | 50 | Беседа о правилах поведения на контрольном занятии. Подведение итогов полугодия. Обсуждение результатов контрольного занятия. | 10 | 2 |
| 25.11 | Танцевальная практика. Постановочная работа.                                                       | 15 | Разминка. Постановка и репетиция танца «Рок-н-ролл».                            | 25 | Беседа о музыкальном счёте.                                                                                                   | 5  | 1 |
| 25.11 | Развитие эмоционального интеллекта. Изучение различных стратегий преодоления стресса (дыхательные) | 15 | Анализ эффективности стратегий                                                  | 25 | «Дневник благодарности»                                                                                                       | 5  | 1 |
| 27.11 | Классический танец. Экзерсис у станка и на середине зала.                                          | 30 | Разминка. Battement fondu боком у станка. Sisonne ferme на 90.                  | 50 | Беседа о музыкальном такте.                                                                                                   | 10 | 2 |
| 30.11 | Народно - сцен. танец. Работа над образом.                                                         | 30 | Партерная гимнастика. Лирический образ девушки в хороводе.                      | 50 | Беседа о музыкальном ритме.                                                                                                   | 10 | 2 |

|       |                                                                                                              |    |                                                                                                      |    |                                |    |   |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------|----|---|
| 02.12 | Танцевальная практика.<br>Постановочная работа.                                                              | 30 | Разминка.<br>Постановка и репетиция танца «Рок-н-ролл».                                              | 50 | Беседа о музыкальном темпе.    | 10 | 2 |
| 04.12 | Классический танец.<br>Экзерсис у станка и на середине зала.                                                 | 15 | Разминка.<br>Разучивание комбинаций у танка и на середине зала на основе ранее изученного материала. | 25 | Музыкальная игра.              | 05 | 1 |
| 04.12 | Развитие эмоционального интеллекта. Изучение различных стратегий преодоления стресса (физическая активность) | 15 | Применение стратегий                                                                                 | 25 | Беседа «Дневник стресса»       | 5  | 1 |
| 07.12 | Народно - сцен. танец.<br>Дробные выстукивания.                                                              | 30 | Партерная гимнастика.<br>Дробные выстукивания в характере цыганского танца.                          | 50 | Танцевальная игра.             | 10 | 2 |
| 09.12 | Танцевальная практика. Этюдная работа. Репетиционная работа.                                                 | 30 | Разминка. Этюд в характере военных танцев.                                                           | 50 | Беседа о танцах народов мира.  | 10 | 2 |
| 11.12 | Классический танец.<br>Экзерсис у станка и на середине зала.                                                 | 30 | Разминка.<br>Повторение ранее изученного материала.                                                  | 50 | Беседа о классическом танце.   | 10 | 2 |
| 14.12 | Народно - сцен. танец.<br>Присядки и хлопушки.                                                               | 30 | Партерная гимнастика.<br>Повторение хлопущечных комбинаций к танцу «Саночки».                        | 50 | Новогодняя игра.               | 10 | 2 |
| 16.12 | Танцевальная практика.<br>Репетиционная работа.                                                              | 30 | Разминка.<br>Повторение танца «Солнышко».                                                            | 50 | Беседа о новогодних традициях. | 10 | 2 |
| 18.12 | Классический танец.<br>Экзерсис у станка и на середине зала.                                                 | 30 | Разминка.<br>Повторение ранее изученных комбинаций у станка. Arabesques на середине зала 1 и 2.      | 50 | Новогодняя игра.               | 10 | 2 |
| 21.12 | Народно - сцен. танец.<br>Техника вращений.                                                                  | 15 | Партерная гимнастика.                                                                                | 25 | Беседа о классическом балете.  | 5  | 1 |

|       |                                                                                                                          |    |                                                                                              |    |                                      |    |   |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------|----|---|
|       |                                                                                                                          |    | Комбинация вращений и дробей.                                                                |    |                                      |    |   |
| 21.12 | Развитие эмоционального интеллекта. Изучение различных стратегий преодоления стресса (планирование, позитивное мышление) | 15 | Повышение самосознания и самоконтроля                                                        | 25 | «Тренинг осознанности (Mindfulness)» | 5  | 1 |
| 23.12 | Танцевальная практика. Этюдная работа репетиционная работа.                                                              | 30 | Разминка. Повторение ранее изученных этюдов.                                                 | 50 | Танцевальная игра.                   | 10 | 2 |
| 25.12 | Классический танец. Экзерсис у станка и на середине зала                                                                 | 30 | Разминка. Повторение ранее изученного материала под музыку.                                  | 50 | Новогодняя викторина.                | 10 | 2 |
| 28.12 | Народно сцен. танец. Дробные выстукивания.                                                                               | 30 | Партерная гимнастика. Повторение ранее изученного материала. Исполнение движений под музыку. | 50 | Беседа о дружеских отношениях.       | 10 | 2 |
| 30.12 | Контрольное занятие.                                                                                                     | 30 | Разминка.                                                                                    | 50 | Праздничная викторина.               | 10 | 2 |
| 11.01 | Танцевальная практика. Репетиционная работа.                                                                             | 30 | Разминка. Постановка и репетиция танца «Военное поурри».                                     | 50 | Беседа о временах года.              | 10 | 2 |
| 13.01 | Танцевальная практика. Постановочная работа.                                                                             | 30 | Разминка. Постановка и репетиция танца «Военное поурри».                                     | 50 | Музыкальная игра.                    | 10 | 2 |
| 15.01 | Классический танец. Экзерсис у станка и на середине зала.                                                                | 30 | Разминка. Battement developpe на 45 боком у станка по 1 поз. Sisonne tombe на середине зала. | 50 | Танцевальная игра.                   | 10 | 2 |
| 18.01 | Народно - сцен. танец. Присядки и хлопушки.                                                                              | 15 | Партерная гимнастика. Подготовка к трюковым элементам.                                       | 25 | Беседа о русских традициях.          | 5  | 1 |
| 18.01 | Развитие эмоционального интеллекта. Мотивация                                                                            | 15 | Овладение принципами и типами рефрейминга для достижения преимуществ                         | 25 | «Фотоохота за позитивом»             | 5  | 1 |

|       |                                                              |    |                                                                                               |    |                             |    |   |
|-------|--------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------------------|----|---|
| 20.01 | Танцевальная практика.<br>Постановочная работа.              | 30 | Разминка.<br>Постановка и репетиция танца «Военное попури».                                   | 50 | Музыкальная игра.           | 10 | 2 |
| 22.01 | Классический танец.<br>Экзерсис у станка и на середине зала. | 30 | Разминка. Battement developpe на 90 боком у станка.<br>Повторение ранее изученного материала. | 50 | Танцевальная игра.          | 10 | 2 |
| 25.01 | Народно - сцен. танец.<br>Техника вращений.                  | 15 | Партерная гимнастика.<br>Подготовка к вращениям по кругу.                                     | 25 | Беседа о музыкальном счёте. | 5  | 1 |
| 27.01 | Развитие эмоционального интеллекта. Принципы рефрейминга     | 15 | Развитие оптимизма: видеть хорошее в плохом»                                                  | 25 | «Аффирмации в действии»     | 5  | 1 |
| 29.01 | Танцевальная практика. Этюдная работа. Репетиционная работа. | 30 | Разминка. Этюд на основе испанского танца. Репетиция танца «Кони привередливые»               | 50 | Беседа о музыкальном ритме  | 10 | 2 |
| 01.02 | Классический танец.<br>Экзерсис у станка и на середине зала. | 30 | Разминка. Grand battement jete боком у станка на 90 по 1 поз. Pas de chat в медленном темпе.  | 50 | Беседа о музыкальном такте. | 10 | 2 |
| 03.02 | Народно - сцен. танец.<br>Работа над образом.                | 30 | Партерная гимнастика.<br>Игровой образ в шуточном танце.                                      | 50 | Беседа о музыкальном темпе. | 10 | 2 |
| 05.02 | Танцевальная практика. Этюдная работа. Репетиционная работа. | 30 | Разминка. Этюд на основе испанского танца. Репетиция танца «Кони...»                          | 50 | Танцевальная игра.          | 10 | 2 |
| 08.02 | Классический танец.<br>Экзерсис у станка и на середине зала. | 30 | Разминка.<br>Повторение ранее изученного материала.                                           | 50 | Беседа о дружбе.            | 10 | 2 |
| 10.02 | Народно - сцен. танец.<br>Дробные выстукивания.              | 30 | Партерная гимнастика.<br>Дробные выстукивания в продвижении по разным направлениям.           | 50 | Танцевальная игра           | 10 | 2 |
| 12.02 | Танцевальная практика.<br>Постановочная работа.              | 30 | Разминка.<br>Постановка и репетиция танца «Военное попури».                                   | 50 | Беседа о строении человека. | 10 | 2 |

|       |                                                              |    |                                                                                                      |    |                                 |    |   |
|-------|--------------------------------------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------------------|----|---|
| 15.02 | Классический танец. Экзерсис у станка и на середине зала.    | 15 | Разминка. Разучивание танцевальных комбинаций на основе ранее изученного материала.                  | 25 | Беседа о правильном питании.    | 5  | 1 |
| 17.02 | Развитие эмоционального интеллекта. Типы рефрейминга         | 15 | Формирование позитивного мышления                                                                    | 25 | Викторина «Письма из будущего»  | 5  | 1 |
| 19.02 | Народно - сцен. танец. Присядки и хлопушки.                  | 30 | Партерная гимнастика. Подготовка к трюковым элементам.                                               | 50 | Танцевальная игра               | 10 | 2 |
| 22.02 | Танцевальная практика. Постановочная работа.                 | 15 | Разминка. Постановка и репетиция танца «Военное поурри».                                             | 25 | Беседа о здоровом образе жизни. | 5  | 1 |
| 22.02 | Развитие эмоционального интеллекта. Эмпатия                  | 15 | Понимание роли эмпатии                                                                               | 25 | «Эмпатические интервью»         | 5  | 1 |
| 24.02 | Классический танец. Экзерсис у станка и на середине зала.    | 30 | Разминка. Grand battement jete боком у станка на 90 по 5 поз. Preparation и pirouettes со 2 и 5 поз. | 50 | Музыкальная игра.               | 10 | 2 |
| 26.02 | Народно - сцен. танец. Техника вращений.                     | 30 | Разминка. Подготовка к вращениям по кругу, повторение ранее пройденного материала.                   | 50 | Танцевальная игра               | 10 | 2 |
| 01.03 | Танцевальная практика. Этюдная работа. Постановочная работа. | 30 | Разминка. Этюд на основе испанского танца. Постановка танца « Военное...»                            | 50 | Беседа о правильном питании.    | 10 | 2 |
| 03.03 | Классический танец. Экзерсис у станка и на середине зала.    | 30 | Разминка. Grand battement jete боком у станка на 90 по 5 поз. Preparation и pirouettes со 2 и 5 поз. | 50 | Танцевальная игра.              | 10 | 2 |
| 05.03 | Народно - сцен. танец. Дробные выстукивания.                 | 30 | Партерная гимнастика. Дробные выстукивания в ускоренном темпе.                                       | 50 | Музыкальная викторина.          | 10 | 2 |

|       |                                                              |    |                                                                                        |    |                                     |    |   |
|-------|--------------------------------------------------------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------|----|---|
| 10.03 | Танцевальная практика. Этюдная работа. Репетиционная работа. | 30 | Разминка. Этюд на основе испанского танца. Репетиция танцев из репертуара ансамбля.    | 50 | Танцевальная игра.                  | 10 | 2 |
| 12.03 | Классический танец. Экзерсис у станка и на середине зала.    | 30 | Разминка. Balance , passe на середине зала.                                            | 50 | Беседа о правильной осанке.         | 10 | 2 |
| 15.03 | Народно - сцен. танец. Присядки и хлопушки.                  | 15 | Партерная гимнастика. Присядки и хлопушки в характере морского танца «Яблочко».        | 25 | Танцевальная игра                   | 5  | 1 |
| 17.03 | Развитие эмоционального интеллекта. Преимущества рефрейминга | 15 | Навыки поиска положительных моментов в негативных ситуациях                            | 25 | Игра «Сломай шаблон»                | 5  | 1 |
| 17.03 | Танцевальная практика. Этюдная работа. Репетиционная работа. | 30 | Разминка. Этюд на основе классического танца. Репетиция танцев из репертуара ансамбля. | 50 | Беседа о балете.                    | 10 | 2 |
| 19.03 | Классический танец. Экзерсис у станка и на середине зала.    | 30 | Разминка. Повторение ранее изученного материала.                                       | 50 | Беседа о строении зрительного зала. | 10 | 2 |
| 22.03 | Народно - сцен. танец. Техника вращений.                     | 30 | Партерная гимнастика. Исполнение вращений по кругу в медленном темпе.                  | 50 | Беседа о строении сцены.            | 10 | 2 |
| 24.03 | Танцевальная практика. Постановочная работа.                 | 30 | Разминка. Постановочная и репетиционная работа над танцем «Саночки»                    | 50 | Беседа о строении кулис.            | 10 | 2 |
| 26.03 | Классический танец. Экзерсис у станка и на середине зала.    | 30 | Разминка. Arabesques 3 и 4 на середине зала. Pas de basque в медленном темпе.          | 50 | Танцевальная викторина.             | 10 | 2 |
| 29.03 | Народно - сцен. танец. Работа над образом.                   | 15 | Партерная гимнастика. Исполнение танцевальных комбинаций                               | 25 | Беседа о строении человека.         | 5  | 1 |

|       |                                                                           |    |                                                                                                                                |    |                                                |    |   |
|-------|---------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------------------------------|----|---|
|       |                                                                           |    | имитирующих<br>соперничество на<br>сцене.                                                                                      |    |                                                |    |   |
| 29.03 | Развитие<br>эмоционального<br>интеллекта. Факторы,<br>влияющие на эмпатию | 15 | Осознание влияния<br>личного опыта                                                                                             | 25 | Игра «В чужой<br>шкуре»                        | 5  | 1 |
| 31.03 | Танцевальная<br>практика.<br>Постановочная работа.                        | 30 | Разминка.<br>Постановочная и<br>репетиционная<br>работа над танцем<br>«Саночки»                                                | 50 | Музыкальная игра.                              | 10 | 2 |
| 02.04 | Классический танец.<br>Экзерсис у станка и на<br>середине зала.           | 30 | Разминка. Методика<br>работы рук при<br>исполнении<br>классического<br>экзерсиса боком у<br>станка. Jete в<br>медленном темпе. | 50 | Музыкальная<br>викторина.                      | 10 | 2 |
| 05.04 | Народно - сцен. танец.<br>Дробные<br>выстукивания.                        | 30 | Разминка. Дробные<br>выстукивания в<br>сочетании с<br>вращением на месте.                                                      | 50 | Беседа о дружбе.                               | 10 | 2 |
| 07.04 | Танцевальная<br>практика.<br>Репетиционная работа.                        | 30 | Разминка.<br>Репетиционная<br>работа над<br>репертуаром<br>ансамбля.                                                           | 50 | Беседа о танцах<br>народов мира.               | 10 | 2 |
| 09.04 | Народно - сцен танец.<br>Присядки и хлопушки.                             | 30 | Разминка. Работа<br>над трюковыми<br>присядками в<br>партере с<br>разворотом.                                                  | 50 | Танцевальная игра.                             | 10 | 2 |
| 12.04 | Танцевальная<br>практика.<br>Постановочная работа.                        | 30 | Разминка.<br>Постановочная<br>работа танца<br>«Подружки»                                                                       | 50 | Беседа о правилах<br>поведения на<br>концерте. | 10 | 2 |
| 14.04 | Классический танец.<br>Экзерсис у станка и на<br>середине зала.           | 30 | Разминка. Rond de<br>jamb par terre боком у<br>станка. Temps leve в<br>медленном темпе.                                        | 50 | Беседа о правилах<br>поведения на<br>концерте. | 10 | 2 |
| 16.04 | Народно - сцен. танец.<br>Техника вращений.                               | 30 | Партерная<br>гимнастика.<br>вращения по кругу в<br>медленном темпе.                                                            | 50 | Танцевальная игра.                             | 10 | 2 |
| 19.04 | Танцевальная<br>практика.<br>Постановочная работа.                        | 30 | Разминка.<br>Постановочная<br>работа танца<br>«Подружки».                                                                      | 50 | Музыкальная<br>викторина.                      | 10 | 2 |

|       |                                                                                              |    |                                                                                                                   |    |                                                  |    |   |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------|----|---|
| 21.04 | Народно - сцен. танец.<br>Дробные<br>выстукивания.                                           | 30 | Разминка.<br>Повторение ранее<br>изученного<br>материала.<br>Исполнение<br>дробных<br>танцевальных<br>комбинаций. | 50 | Беседа о русском<br>костюме.                     | 10 | 2 |
| 23.04 | Танцевальная<br>практика.<br>Репетиционная работа.                                           | 15 | Разминка.<br>Репетиционная<br>работа над танцами<br>из репертуара<br>ансамбля.                                    | 25 | Беседа о русском<br>костюме.                     | 5  | 1 |
| 23.04 | Развитие<br>эмоционального<br>интеллекта. Влияние<br>личного опыта,<br>воспитания и культуры | 15 | Формирование<br>навыков применения<br>эмпатии в<br>различных<br>жизненных<br>ситуациях                            | 25 | «Анализ эмоций по<br>фотографиям и<br>видео»     | 5  | 1 |
| 26.04 | Классический танец.<br>Экзерсис у станка и на<br>середине зала.                              | 30 | Разминка.<br>Повторение<br>пройденного<br>материала.                                                              | 50 | Танцевальная игра.                               | 10 | 2 |
| 28.04 | Танцевальная<br>практика.<br>Репетиционная работа.                                           | 15 | Разминка.<br>Репетиционная<br>работа над танцами<br>из репертуара<br>ансамбля.                                    | 25 | Беседа о русском<br>головном уборе.              | 5  | 1 |
| 28.04 | Развитие<br>эмоционального<br>интеллекта. Влияние<br>личного опыта,<br>воспитания и культуры | 15 | Формирование<br>навыков применения<br>эмпатии в<br>различных<br>жизненных<br>ситуациях                            | 25 | Документальные<br>фильмы о жизни<br>других людей | 5  | 1 |
| 30.04 | Народно – сцен.<br>танец. Присядки и<br>хлопушки.                                            | 30 | Партерная<br>гимнастика.<br>повторение ранее<br>изученного<br>материала.                                          | 50 | Беседа о русском<br>головном уборе.              | 10 | 2 |
| 03.05 | Классический танец.<br>Экзерсис у станка и на<br>середине зала.                              | 30 | Разминка.<br>Разучивание<br>комбинаций на<br>основе ранее<br>изученных<br>упражнений.                             | 50 | Танцевальная игра.                               | 10 | 2 |
| 05.05 | Танцевальная<br>практика.<br>Репетиционная работа.                                           | 30 | Разминка.<br>Репетиционная<br>работа над танцами<br>из репертуара<br>ансамбля.                                    | 50 | Музыкальная<br>викторина.                        | 10 | 2 |

|       |                                                                           |    |                                                                                                                                                        |    |                                                |    |   |
|-------|---------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------------------------------|----|---|
| 07.05 | Народно - сцен. танец.<br>Техника вращений.                               | 30 | Разминка.<br>Повторение ранее<br>изученного<br>материала.                                                                                              | 50 | Беседа о правилах<br>поведения на<br>концерте. | 10 | 2 |
| 10.05 | Танцевальная<br>практика.<br>Репетиционная работа.                        | 15 | Разминка.<br>Репетиционная<br>работа над танцами<br>из репертуара<br>ансамбля.                                                                         | 25 | Беседа о правилах<br>поведения на<br>концерте. | 5  | 1 |
| 12.05 | Развитие<br>эмоционального<br>интеллекта.<br>Социальные навыки            | 15 | Определение<br>командной работы,<br>её целей и<br>преимуществ                                                                                          | 25 | Тренинг «Строим<br>башню»                      | 5  | 1 |
| 14.05 | Классический танец.<br>Экзерсис у станка и на<br>середине зала.           | 30 | Разминка.<br>Повторение ранее<br>изученного<br>материала.                                                                                              | 50 | Беседа о героях ВОВ.                           | 10 | 2 |
| 17.05 | Народно – сцен. танец.<br>Работа над образом.                             | 30 | Разминка.<br>Вспомогательные<br>движения и жесты<br>сценического<br>образа.                                                                            | 50 | Танцевальная игра.                             | 10 | 2 |
| 19.05 | Народно – сцен. танец.<br>Дробные<br>выстукивания. Работа<br>над образом. | 30 | Разминка.<br>Исполнение<br>дробных<br>выстукиваний под<br>музыку. Работа над<br>эмоциональной<br>выразительностью<br>исполнения дробных<br>комбинаций. | 50 | Музыкальная игра.                              | 10 | 2 |
| 21.05 | Народно - сцен. танец.<br>Присядки и хлопушки.                            | 30 | Разминка.<br>Повторение ранее<br>изученного<br>материала.                                                                                              | 50 | Музыкальная<br>викторина.                      | 10 | 2 |
| 24.05 | Классический танец.<br>Экзерсис у станка и на<br>середине зала.           | 30 | Разминка.<br>Повторение ранее<br>изученного<br>материала.                                                                                              | 50 | Беседа о строении<br>сцены.                    | 10 | 2 |
| 26.05 | Народно – сцен. танец.<br>Техника вращений.                               | 30 | Разминка.<br>Повторение ранее<br>изученного<br>материала.                                                                                              | 50 | Танцевальная игра.                             | 10 | 2 |
| 28.05 | Народно – сцен. танец.<br>Присядки и хлопушки.<br>Работа над образом.     | 15 | Разминка. Работа<br>над эмоциональной<br>выразительностью<br>исполнения<br>мужских<br>комбинаций.                                                      | 25 | Беседа о правилах<br>поведения на<br>концерте. | 5  | 1 |

|       |                                                              |    |                                                            |    |                                    |    |   |
|-------|--------------------------------------------------------------|----|------------------------------------------------------------|----|------------------------------------|----|---|
| 31.05 | Развитие эмоционального интеллекта. Понятие командной работы | 15 | Объяснение важности сотрудничества, взаимопомощи и доверия | 25 | Игра «Совместное решение проблемы» | 5  | 1 |
|       | Итоговое занятие                                             | 30 | Проведение контрольного занятия.                           | 50 | Танцевальная игра.                 | 10 | 2 |

### Рабочая программа продвинутого уровня

Возраст учащихся: 13-15 лет

Период обучения: 01.09.2025 - 31.05.2026 года

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа на базе ГБУ ДО ЛО «Центр образования «Приоритет» по следующему расписанию:

Вторник: 10.00 – 10.45 час, 10.55 – 11.40 час.

Четверг: 10.00 – 10.45 час, 10.55 – 11.40 час.

Пятница: 16.00-16.45 час, 16.55-17.40 час.

| <b>Дата проведения</b> | <b>Теория</b>                                                  | <b>Время минут</b> | <b>Практика</b>                                                         | <b>Время минут</b> | <b>Другие формы работы (беседы, тренинги, игры, упражнения)</b>                                                                 | <b>Время минут</b> | <b>Всего часов</b> |
|------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------|
| 01.09                  | Вводное занятие. Составление расписания и плана работы на год. | 45                 | -                                                                       |                    | Беседа о творческой направленности коллектива. Проведение инструктажа по технике безопасности и правилах поведения на занятиях. | 45                 | 2                  |
| 03.09                  | Народно - сцен. танец. Экзерсис у станка.                      | 15                 | Партерная гимнастика. Повторение ранее изученного материала.            | 25                 | Лого-ритмическая игра «Цирк»                                                                                                    | 5                  | 1                  |
| 03.09                  | Развитие эмоционального интеллекта. Самосознание               | 15                 | Формирование у учащихся навыков самодиагностики эмоциональных состояний | 25                 | Игра «Переводчик эмоций»                                                                                                        | 5                  | 1                  |
| 04.09                  | Танцевальная практика.                                         | 30                 | Разминка. Повторение ранее                                              | 50                 | Беседа о строении ноги.                                                                                                         | 10                 | 2                  |

|       |                                                              |    |                                                                                                                      |    |                                                         |    |   |
|-------|--------------------------------------------------------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------------------------------------------|----|---|
|       | Репетиционная работа.                                        |    | изученного материала.                                                                                                |    |                                                         |    |   |
| 08.09 | Классический танец. Экзерсис у станка и на середине зала.    | 30 | Разминка. Повторение ранее изученного материала.                                                                     | 50 | Повторение игры «Цирк»                                  | 10 | 2 |
| 10.09 | Народно - сцен. танец. Экзерсис у станка.                    | 30 | Партерная гимнастика. Повторение ранее изученного материала.                                                         | 50 | Беседа о строении спины.                                | 10 | 2 |
| 11.09 | Танцевальная практика. Этюдная работа.                       | 30 | Разминка. Этюд в характере русского танца. Репетиционная работа.                                                     | 50 | Лого-ритмическая игра «Сороконожки», «хлоп-топ»         | 10 | 2 |
| 15.09 | Классический танец. Экзерсис у станка и на середине зала.    | 30 | Разминка. Demi grand plie боком у станка с работой рук и подъёмом на полу пальцы.                                    | 50 | Понятие «музыкальный счёт».                             | 10 | 2 |
| 17.09 | Народно - сцен. танец. Экзерсис у станка .                   | 30 | Партерная гимнастика. Повторение ранее изученного материала.                                                         | 50 | Повторение изученных игр.                               | 10 | 2 |
| 18.09 | Танцевальная практика. Этюдная работа. Репетиционная работа. | 15 | Разминка. Этюд в характере русского танца. Репетиция танца.                                                          | 25 | Лого-ритмическая игра «барабанщики», «движения природы» | 5  | 1 |
| 18.09 | Развитие эмоционального интеллекта. Определение самосознания | 25 | Формирование у учащихся навыков самодиагностики эмоциональных состояний                                              | 25 | Викторина «Техника пяти почему»                         | 5  | 1 |
| 22.09 | Классический танец. Экзерсис у станка и на середине зала.    | 30 | Разминка. Battement tendu боком у станка с разворотом на 180%. Изучение комбинации.                                  | 50 | Повторение изученных игр.                               | 10 | 2 |
| 24.09 | Народно - сценический танец. Экзерсис у станка.              | 30 | Партерная гимнастика. Полные и неполные приседания в характере русского лирического танца и подъёмом на полу пальцы. | 50 | Понятие «музыкальный такт».                             | 10 | 2 |

|       |                                                                                           |    |                                                                                              |    |                                                               |    |   |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------------------------------------------------|----|---|
| 25.09 | Танцевальная практика.<br>Постановочная работа. Дуэтный танец.                            | 30 | Разминка.<br>Постановочная работа. Репетиция танцевальных комбинаций.<br>Поддержка за талию. | 50 | Повторение изученных игр.                                     | 10 | 2 |
| 29.09 | Классический танец.<br>Экзерсис у станка и на середине зала                               | 30 | Разминка.<br>Battement tendu jete боком у станка с разворотом на 180%. Изучение комбинации.  | 50 | Беседа о строение руки.                                       | 10 | 2 |
| 01.10 | Народно - сценический танец.<br>Экзерсис у станка.                                        | 15 | Партерная гимнастика.<br>Упражнения на развитие подвижности стопы.                           | 25 | Музыкальная игра.                                             | 5  | 1 |
| 01.10 | Развитие эмоционального интеллекта.<br>Изучение компонентов, уровней, методы самопознания | 15 | Развитие способности распознавать эмоциональное состояние других людей                       | 25 | Беседа «Разговор с эмоцией»                                   | 5  | 1 |
| 02.10 | Танцевальная практика.<br>Постановочная работа.<br>Репетиционная работа.                  | 30 | Разминка.<br>Постановочная работа. Репетиция танцевальных комбинаций.                        | 50 | Беседа о строении сцены.                                      | 10 | 2 |
| 06.10 | Классический танец.<br>Экзерсис у станка и на середине зала                               | 30 | Разминка.<br>Battement fondu боком у станка на 90%. Изучение комбинации.                     | 50 | Беседа о строении зрительного зала.                           | 10 | 2 |
| 08.10 | Народно – сценический танец.<br>Экзерсис у станка.                                        | 30 | Партерная гимнастика.<br>Каблучные упражнения (малая форма) .                                | 50 | Беседа о строении позвоночника и значениях правильной осанки. | 10 | 2 |
| 09.10 | Танцевальная практика.<br>Постановочная работа.                                           | 30 | Разминка.<br>Постановочная работа. Репетиция танцевальных комбинаций.                        | 50 | Ритмические упражнения.                                       | 10 | 2 |
| 13.10 | Классический танец.<br>Экзерсис у станка и на середине зала.                              | 30 | Разминка. Rond de jambe par terre en dehors боком у станка с выносом ноги на воздух.         | 50 | Музыкальная игра.                                             | 10 | 2 |

|       |                                                                                        |    |                                                                                                           |    |                               |    |   |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------|----|---|
|       |                                                                                        |    | Изучение комбинации.                                                                                      |    |                               |    |   |
| 15.10 | Народно - сцен танец. Работа над образом.                                              | 30 | Партерная гимнастика. Игровой женский образ в русском танце.                                              | 50 | Беседа о классическом балете. | 10 | 2 |
| 16.10 | Народно - сцен. танец. Экзерсис у станка.                                              | 15 | Разминка. Каблучные упражнения (большая форма).                                                           | 25 | Музыкальная игра.             | 5  | 1 |
| 16.10 | Развитие эмоционального интеллекта. Формирование самоидентичности и осознание факторов | 15 | Развитие способности распознавать эмоциональное состояние других людей                                    | 25 | «Рефлексия»                   | 5  | 1 |
| 20.10 | Классический танец. Экзерсис у станка и на середине зала                               | 30 | Разминка. Rond de jambe par terre en dedans боком у станка. Перевод ноги по воздуху. Изучение комбинации. | 50 | Беседа об ансамблях танца.    | 10 | 2 |
| 22.10 | Народно - сцен. танец. Экзерсис у станка.                                              | 30 | Партерная гимнастика. Повторение ранее изученных комбинаций.                                              | 50 | Музыкальная игра.             | 10 | 2 |
| 23.10 | Танцевальная практика. Проектная деятельность. Этюдная работа.                         | 30 | Разминка. Репетиция танцевальных комбинаций. Работа над проектом.                                         | 50 | Беседа о музыкальных темпах.  | 10 | 2 |
| 27.10 | Классический танец. Экзерсис у станка и на середине зала                               | 30 | Разминка. Повторение ранее изученных комбинаций.                                                          | 50 | Танцевальная игра.            | 10 | 2 |
| 29.10 | Народно - сцен. танец. Экзерсис у станка.                                              | 30 | Партерная гимнастика. Маленькие броски в характере молдавского танца.                                     | 50 | Беседа о русском танце.       | 10 | 2 |
| 30.10 | Танцевальная практика. Дуэтный танец.                                                  | 30 | Разминка. Обводка партнёрши.                                                                              | 50 | Музыкальная игра.             | 10 | 2 |
| 03.11 | Классический танец. Экзерсис у станка и на середине зала                               | 30 | Разминка. Battement frappe боком у станка на полу пальцах.                                                | 50 | Беседа о русском танце.       | 10 | 2 |

|       |                                                              |    |                                                                                       |    |                                                                                                                               |    |   |
|-------|--------------------------------------------------------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|
|       |                                                              |    | Изучение комбинации.                                                                  |    |                                                                                                                               |    |   |
| 05.11 | Народно – сцен. Танец. Экзерсис у станка.                    | 15 | Партерная гимнастика. Упражнения с ненапряжённой стопой в характере цыганского танца. | 25 | Танцевальная викторина.                                                                                                       | 5  | 1 |
| 05.11 | Развитие эмоционального интеллекта. Саморегуляция            | 15 | Методы и техники преодоления и распознавания стресса                                  | 25 | Составление индивидуального плана действий                                                                                    | 5  | 1 |
| 06.11 | Танцевальная практика. Постановочная работа.                 | 30 | Разминка. Постановка танца.                                                           | 50 | Музыкальная игра.                                                                                                             | 10 | 2 |
| 10.11 | Классический танец. Экзерсис у станка и на середине зала     | 30 | Разминка. Повторение ранее изученного материала.                                      | 50 | Беседа о строении ноги.                                                                                                       | 10 | 2 |
| 12.11 | Народно - сценический танец. Экзерсис у станка.              | 30 | Партерная гимнастика. Повторение ранее изученного материала.                          | 50 | Музыкальная игра.                                                                                                             | 10 | 2 |
| 13.11 | Танцевальная практика. Этюдная работа. Репетиционная работа. | 30 | Разминка. Этюд. Репетиция танцевальных комбинаций танцев.                             | 50 | Танцевальная викторина.                                                                                                       | 10 | 2 |
| 17.11 | Классический танец. Экзерсис у станка и на середине зала.    | 30 | Разминка. Подготовка к движению rond de jambe en l'air боком к станку.                | 50 | Музыкальная игра.                                                                                                             | 10 | 2 |
| 19.11 | Народно - сценический танец. Экзерсис у станка.              | 30 | Партерная гимнастика. Повторение всего экзерсиса.                                     | 50 | Беседа о правилах поведения на контрольном занятии. Подведение итогов полугодия. Обсуждение результатов контрольного занятия. | 10 | 2 |
| 20.11 | Танцевальная практика. Постановочная работа.                 | 15 | Разминка. Постановка танца.                                                           | 25 | Беседа о музыкальном счёте.                                                                                                   | 5  | 1 |

|       |                                                                                                       |    |                                                                                                       |    |                                    |    |   |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------------------|----|---|
| 20.11 | Развитие эмоционального интеллекта. Компоненты саморегуляции, виды и модели                           | 15 | Анализ эффективности стратегий, применение стратегий                                                  | 25 | Анализ кейсов/ситуационных задач   | 5  | 1 |
| 24.11 | Классический танец. Экзерсис у станка и на середине зала.                                             | 30 | Разминка. Battement developpe боком у станка, комбинация adagio.                                      | 50 | Беседа о музыкальном такте.        | 10 | 2 |
| 26.11 | Народно - сценический танец. Работа над образом.                                                      | 30 | Партерная гимнастика. Повторение ранее изученных комбинаций.                                          | 50 | Беседа о музыкальном ритме.        | 10 | 2 |
| 27.11 | Танцевальная практика. Постановочная работа.                                                          | 15 | Разминка. Постановка танца «Хоровод с шальями».                                                       | 25 | Беседа о музыкальном темпе.        | 5  | 1 |
| 27.11 | Развитие эмоционального интеллекта. Изучение эмоциональной, поведенческой и когнитивной саморегуляции | 15 | Осознание необходимости заботы о психологическом здоровье                                             | 25 | Встречи с приглашенными экспертами | 5  | 1 |
| 01.12 | Классический танец. Экзерсис у станка и на середине зала.                                             | 30 | Разминка. Повторение ранее изученного материала.                                                      | 50 | Музыкальная игра.                  | 10 | 2 |
| 03.12 | Народно - сценический танец. Экзерсис у станка.                                                       | 30 | Партерная гимнастика. Низкие и высокие развороты в характере русского танца с выходом на полу пальцы. | 50 | Танцевальная игра.                 | 10 | 2 |
| 04.12 | Партерная гимнастика.                                                                                 | 30 | Разминка.                                                                                             | 50 | Беседа о танцах народов мира.      | 10 | 2 |
| 08.12 | Классический танец. Экзерсис у станка и на середине зала.                                             | 30 | Разминка. Grand battement jete боком у станка, изучение комбинации.                                   | 50 | Беседа о классическом танце.       | 10 | 2 |
| 10.12 | Народно - сцен. танец. Экзерсис у станка.                                                             | 30 | Партерная гимнастика. Раскрывание ноги на 90% и выше в характере русского танца.                      | 50 | Новогодняя игра.                   | 10 | 2 |

|       |                                                                                |    |                                                                                                                             |    |                                |    |   |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------|----|---|
| 11.12 | Танцевальная практика. Репетиционная работа. Дуэтный танец.                    | 30 | Разминка. Репетиция танцев из репертуара ансамбля. Повторение ранее изученных поддержек.                                    | 50 | Беседа о новогодних традициях. | 10 | 2 |
| 15.12 | Классический танец. Экзерсис у станка и на середине зала.                      | 15 | Разминка. Повторение ранее изученных движений allegro.                                                                      | 25 | Новогодняя игра.               | 5  | 1 |
| 15.12 | Развитие эмоционального интеллекта. Анализ факторов, влияющих на саморегуляцию | 15 | Повышение самосознания и самоконтроля.                                                                                      | 25 | Самоанализ                     | 5  | 1 |
| 17.12 | Народно - сценического танец. Экзерсис у станка.                               | 30 | Партерная гимнастика. Большие броски в характере американского танца.                                                       | 50 | Беседа о классическом балете.  | 10 | 2 |
| 18.12 | Танцевальная практика. Репетиционная работа.                                   | 30 | Разминка. Репетиция танцев из репертуара ансамбля.                                                                          | 50 | Танцевальная игра.             | 10 | 2 |
| 22.12 | Классический танец. Экзерсис у станка и на середине зала                       | 30 | Разминка. Allegro, grand pas assemble (танцевальная комбинация).                                                            | 50 | Новогодняя викторина.          | 10 | 2 |
| 24.12 | Народно сцен. танец. Работа над образом.                                       | 30 | Партерная гимнастика. Работа над манерой исполнения движений экзерсиса у станка, в характере различных национальных танцев. | 50 | Беседа о дружеских отношениях. | 10 | 2 |
| 25.12 | Контрольное занятие.                                                           | 30 | Разминка. Повторение ранее изученного материала.                                                                            | 50 | Праздничная викторина.         | 10 | 2 |
| 12.01 | Классический танец. Экзерсис у станка и на середине зала.                      | 30 | Подведение итогов контрольного занятия.                                                                                     | 50 | Беседа о временах года.        | 10 | 2 |
| 14.01 | Проектная деятельность.                                                        | 30 | Разминка. Реализация проекта.                                                                                               | 50 | Музыкальная игра.              | 10 | 2 |

|       |                                                                     |    |                                                                               |    |                                                  |    |   |
|-------|---------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------|----|---|
| 15.01 | Танцевальная практика.<br>Постановочная работа.                     | 15 | Разминка.<br>Постановка танца<br>«Ритмы Испании ».                            | 25 | Танцевальная игра.                               | 5  | 1 |
| 19.01 | Развитие эмоционального интеллекта.<br>Мотивация                    | 15 | Анализ личных потребностей и ценностей,<br>определение мотивирующих факторов  | 25 | «Создание мотивационного коллажа (Vision Board)» | 5  | 1 |
| 21.01 | Народно - сценический танец.<br>Трюковые элементы (девочки).        | 30 | Партерная гимнастика.<br>Отработка техники вращений с прыжками.               | 50 | Беседа о русских традициях.                      | 10 | 2 |
| 22.01 | Танцевальная практика.<br>Постановочная работа.                     | 30 | Разминка.<br>Постановка танца<br>«Ритмы Испании ».                            | 50 | Музыкальная игра.                                | 10 | 2 |
| 26.01 | Классический танец.<br>Экзерсис у станка и на середине зала.        | 30 | Разминка. Allegro, соуре. Позы классического танца, 1,2,3,4 arabesque.        | 50 | Танцевальная игра.                               | 10 | 2 |
| 28.01 | Народно - сценический танец.<br>Трюковые элементы (мальчики).       | 30 | Партерная гимнастика.<br>Отработка техники исполнения прыжковых трюков.       | 50 | Беседа о музыкальном счёте.                      | 10 | 2 |
| 29.01 | Танцевальная практика.<br>Репетиционная работа.                     | 30 | Разминка.<br>Репетиция танцев из репертуара ансамбля..                        | 50 | Беседа о музыкальном ритме                       | 10 | 2 |
| 02.02 | Классический танец.<br>Экзерсис у станка и на середине зала.        | 15 | Разминка.<br>Allegro, grand pas jete.                                         | 25 | Беседа о музыкальном такте.                      | 5  | 1 |
| 02.02 | Развитие эмоционального интеллекта.<br>Стратегии развития мотивации | 15 | Постановка SMART-целей, разработка стратегий повышения самоэффективности      | 25 | Игра «Мотивационный спикер».                     | 5  | 1 |
| 04.02 | Народно - сценический танец.<br>Работа над образом.                 | 30 | Партерная гимнастика.<br>Вспомогательные жесты , отображающие эмоции в танце. | 50 | Беседа о музыкальном темпе.                      | 10 | 2 |
| 05.02 | Танцевальная практика.                                              | 30 | Разминка.<br>Репетиция танцев                                                 | 50 | Танцевальная игра.                               | 10 | 2 |

|       |                                                                              |    |                                                                                          |    |                                 |    |   |
|-------|------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------------------|----|---|
|       | Репетиционная работа.                                                        |    | из репертуара ансамбля.                                                                  |    |                                 |    |   |
| 09.02 | Классический танец. Экзерсис у станка и на середине зала.                    | 30 | Разминка. Allegro, temps leve, grand pas eshappe.                                        | 50 | Беседа о дружбе.                | 10 | 2 |
| 11.02 | Народно - сценический танец. Трюковые элементы (девочки).                    | 30 | Партерная гимнастика. Подготовка к вращениям в прыжке.                                   | 50 | Танцевальная игра               | 10 | 2 |
| 12.02 | Танцевальная практика. Постановочная работа.                                 | 30 | Разминка. Постановка танца «Ритмы Испании».                                              | 50 | Беседа о строении человека.     | 10 | 2 |
| 16.02 | Классический танец. Экзерсис у станка и на середине зала.                    | 30 | Разминка. Allegro, sissonne ferme.                                                       | 50 | Беседа о правильном питании.    | 10 | 2 |
| 18.02 | Народно - сценический танец. Трюковые элементы (мальчики).                   | 15 | Партерная гимнастика. Подготовка к исполнению прыжковых трюков.                          | 25 | Танцевальная игра               | 5  | 1 |
| 18.02 | Развитие эмоционального интеллекта. Практическое применение теорий мотивации | 15 | Создание мотивирующей среды, применение техник самомотивации                             | 25 | Проект «Мой личный челлендж»    | 5  | 1 |
| 19.02 | Танцевальная практика. Постановочная работа.                                 | 30 | Разминка. Постановка танца «ритмы Испании».                                              | 50 | Беседа о здоровом образе жизни. | 10 | 2 |
| 23.02 | Классический танец. Экзерсис у станка и на середине зала.                    | 30 | Разминка. Allegro, sissonne ouverte в повороте на 180%.                                  | 50 | Музыкальная игра.               | 10 | 2 |
| 25.02 | Народно - сценический танец. Трюковые элементы (мальчики).                   | 30 | Разминка. Отработка техники исполнения трюков в партере.                                 | 50 | Танцевальная игра               | 10 | 2 |
| 26.02 | Танцевальная практика. Этюдная работа. Постановочная работа.                 | 30 | Разминка. Этюд в характере молдавского танца «сырба». Постановка танца «Ритмы Испании ». | 50 | Беседа о правильном питании.    | 10 | 2 |
| 02.03 | Классический танец. Экзерсис у станка и на середине зала.                    | 30 | Разминка. Allegro, grand sissonne fermee.                                                | 50 | Танцевальная игра.              | 10 | 2 |
| 04.03 | Народно - сценический танец.                                                 | 30 | Партерная гимнастика. Работа                                                             | 50 | Музыкальная викторина.          | 10 | 2 |

|       |                                                                              |    |                                                                                                |    |                                               |    |   |
|-------|------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------|----|---|
|       | Трюковые элементы (девочки).                                                 |    | над техникой вращений по кругу.                                                                |    |                                               |    |   |
| 05.03 | Танцевальная практика. Дуэтный танец. Репетиционная работа.                  | 30 | Разминка. Репетиционная работа над репертуаром ансамбля. Повторение ранее изученных поддержек. | 50 | Танцевальная игра.                            | 10 | 2 |
| 09.03 | Классический танец. Экзерсис у станка и на середине зала.                    | 15 | Разминка. Allegro, grand sissonne fondue.                                                      | 25 | Беседа о правильной осанке.                   | 5  | 1 |
| 09.03 | Развитие эмоционального интеллекта. Практическое применение теорий мотивации | 15 | Анализ ситуаций успеха и неудач                                                                | 25 | Беседа «Анализ ролевых моделей»               | 5  | 1 |
| 11.03 | Народно - сцен. танец. Трюковые элементы (девочки).                          | 30 | Партерная гимнастика. Вращения по кругу.                                                       | 50 | Танцевальная игра                             | 10 | 2 |
| 12.03 | Танцевальная практика. Дуэтный танец. Репетиционная работа.                  | 30 | Разминка. Репетиция танцев из репертуара ансамбля. Поддержка в паре за плечи.                  | 50 | Беседа о балете.                              | 10 | 2 |
| 16.03 | Классический танец. Экзерсис у станка и на середине зала.                    | 15 | Разминка. Повторение ранее изученного материала.                                               | 25 | Беседа о строении зрительного зала.           | 5  | 1 |
| 16.03 | Развитие эмоционального интеллекта. Эмпатия                                  | 15 | Общение, направленное на достижение взаимопонимания, уважения и положительного результата      | 25 | Упражнение: «Письмо от лица другого человека» | 5  | 1 |
| 18.03 | Народно – сценически1 танец. Трюковые элементы (мальчики).                   | 30 | Партерная гимнастика. Трюковые элементы в партере.                                             | 50 | Беседа о строении сцены.                      | 10 | 2 |
| 19.03 | Танцевальная практика. Постановочная работа.                                 | 30 | Разминка. Постановка танца «Ритмы испании ».                                                   | 50 | Беседа о строении кулис.                      | 10 | 2 |
| 23.03 | Классический танец. Экзерсис у станка и на середине зала.                    | 30 | Разминка. Allegro, pas de basque.                                                              | 50 | Танцевальная викторина.                       | 10 | 2 |

|       |                                                                                |    |                                                                                                             |    |                                                |    |   |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------------------------------|----|---|
| 25.03 | Народно -<br>сценический танец.<br>Работа над образом.                         | 30 | Партерная<br>гимнастика.<br>Разновидности<br>мужских<br>характеров в<br>танцах народов<br>мира.             | 50 | Беседа о строении<br>человека.                 | 10 | 2 |
| 26.03 | Танцевальная<br>практика.<br>Постановочная<br>работа. Дуэтный<br>танец.        | 30 | Разминка.<br>Постановка танца<br>«Ритмы испании ».                                                          | 50 | Музыкальная игра.                              | 10 | 2 |
| 30.03 | Классический танец.<br>Экзерсис у станка и<br>на середине зала.                | 30 | Разминка. Allegro,<br>pas chasse.<br>Танцевальные<br>комбинации на<br>основе allegro/                       | 50 | Музыкальная<br>викторина.                      | 10 | 2 |
| 01.04 | Народно -<br>сценический танец.<br>Трюковые элементы<br>(девочки).             | 30 | Разминка. Работа<br>над трюком<br>«поджатый<br>прыжок».                                                     | 50 | Беседа о дружбе.                               | 10 | 2 |
| 02.04 | Танцевальная<br>практика.<br>Репетиционная<br>работа.                          | 30 | Разминка.<br>Репетиция танцев<br>из репертуара<br>ансамбля.                                                 | 50 | Беседа о танцах<br>народов мира.               | 10 | 2 |
| 06.04 | Народно -<br>сценический танец.<br>Трюковые элементы<br>(мальчики).            | 15 | Разминка.<br>Трюковые<br>элементы в<br>продвижении по<br>кругу.                                             | 25 | Танцевальная игра.                             | 5  | 1 |
| 08.04 | Развитие<br>эмоционального<br>интеллекта. Как<br>эмоции влияют на<br>поведение | 15 | Общение,<br>направленное на<br>достижение<br>взаимопонимания,<br>уважения и<br>положительного<br>результата | 25 | Тренинг: «Зеркало»                             | 5  | 1 |
| 09.04 | Танцевальная<br>практика.<br>Постановочная<br>работа. Дуэтный<br>танец.        | 30 | Разминка.<br>Постановка<br>композиции<br>«Ритмы Испании ».                                                  | 50 | Беседа о правилах<br>поведения на<br>концерте. | 10 | 2 |
| 13.04 | Классический танец.<br>Экзерсис у станка и<br>на середине зала.                | 30 | Разминка. Allegro,<br>pas faille.                                                                           | 50 | Беседа о правилах<br>поведения на<br>концерте. | 10 | 2 |
| 15.04 | Народно -<br>сценический танец.<br>Трюковые элементы<br>(девочки).             | 30 | Партерная<br>гимнастика. Работа<br>над трюком<br>«поджатый<br>прыжок».                                      | 50 | Танцевальная игра.                             | 10 | 2 |

|       |                                                                |    |                                                                                            |    |                                            |    |   |
|-------|----------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------|----|---|
| 16.04 | Танцевальная практика.<br>Постановочная работа. Дуэтный танец. | 15 | Разминка.<br>Постановка композиции «Ритмы Испании ». повторение ранее изученных поддержек. | 25 | Музыкальна викторина.                      | 5  | 1 |
| 16.04 | Развитие эмоционального интеллекта.<br>Развитие эмпатии        | 15 | Общение, с помощью жестов, мимики, интонации голоса и других несловесных средств           | 25 | Беседа «Как мои слова повлияли на других?» | 5  | 1 |
| 20.04 | Народно - сценический танец.<br>Трюковые элементы (мальчики).  | 30 | Разминка.<br>Трюковые элементы в продвижении по кругу.                                     | 50 | Беседа о русском костюме.                  | 10 | 2 |
| 22.04 | Танцевальная практика.<br>Репетиционная работа.                | 30 | Разминка.<br>Репетиция композиций из репертуара ансамбля.                                  | 50 | Беседа о русском костюме.                  | 10 | 2 |
| 23.04 | Классический танец.<br>Экзерсис у станка и на середине зала.   | 30 | Разминка. Allegro, grand pas de chat.                                                      | 50 | Танцевальная игра.                         | 10 | 2 |
| 27.04 | Танцевальная практика.<br>Репетиционная работа. Дуэтный танец. | 30 | Разминка.<br>Репетиция композиций из репертуара ансамбля.                                  | 50 | Беседа о русском головном уборе.           | 10 | 2 |
| 29.04 | Народно – сценический танец.<br>Трюковые элементы (девочки).   | 15 | Работа над скоростью исполнения трюковых элементов.                                        | 25 | Беседа о русском головном уборе.           | 5  | 1 |
| 29.04 | Развитие эмоционального интеллекта.<br>Эмоциональное заражение | 15 | Общение, с помощью жестов, мимики, интонации голоса и других несловесных средств           | 25 | Викторина «Техника активного слушания»     | 5  | 1 |
| 04.05 | Классический танец.<br>Экзерсис у станка и на середине зала.   | 30 | Разминка. Allegro, grand pas de chat, танцевальная комбинация.                             | 50 | Танцевальная игра.                         | 10 | 2 |
| 06.05 | Танцевальная практика.<br>Репетиционная работа.                | 30 | Разминка.<br>Подготовка к отчётному концерту.                                              | 50 | Музыкальная викторина.                     | 10 | 2 |

|       |                                                             |    |                                                                          |    |                                          |    |   |
|-------|-------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------|----|------------------------------------------|----|---|
| 07.05 | Народно - сцен. танец. Трюковые элементы (мальчики).        | 30 | Разминка. Работа над скоростью исполнения трюковых элементов.            | 50 | Беседа о правилах поведения на концерте. | 10 | 2 |
| 11.05 | Танцевальная практика. Репетиционная работа. Дуэтный танец. | 30 | Разминка. Подготовка к отчётному концерту.                               | 50 | Беседа о правилах поведения на концерте. | 10 | 2 |
| 13.05 | Классический танец. Экзерсис у станка и на середине зала.   | 30 | Разминка. Allegro, grand jete, танцевальная комбинация.                  | 50 | Беседа о героях ВОВ.                     | 10 | 2 |
| 14.05 | Народно - сценический танец. Работа над образом.            | 15 | Разминка. Вспомогательные движения и жесты сценического образа.          | 25 | Танцевальная игра.                       | 5  | 1 |
| 14.05 | Развитие эмоционального интеллекта. Социальные навыки       | 15 | Определение командной работы, целей и преимуществ                        | 25 | Тренинг «Строим башню»                   | 5  | 1 |
| 18.05 | Народно – сцен. танец. Трюковые элементы (девочки).         | 30 | Разминка. Повторение ранее изученного материала.                         | 50 | Музыкальная игра.                        | 10 | 2 |
| 20.05 | Народно - сцен. танец. Трюковые элементы (мальчики).        | 30 | Повторение ранее изученного материала.                                   | 50 | Музыкальная викторина.                   | 10 | 2 |
| 21.05 | Классический танец. Экзерсис у станка и на середине зала.   | 30 | Разминка. Повторение ранее изученного материала.                         | 50 | Беседа о строении сцены.                 | 10 | 2 |
| 25.05 | Народно – сцен. танец. Трюковые элементы (девочки).         | 30 | Разминка. Повторение ранее изученного материала.                         | 50 | Танцевальная игра.                       | 10 | 2 |
| 27.05 | Народно – сцен. танец. Работа над образом.                  | 15 | Работа над эмоциональной выразительностью исполнения мужских комбинаций. | 25 | Беседа о правилах поведения на концерте. | 5  | 1 |
| 27.05 | Развитие эмоционального интеллекта. Особенности развития    | 15 | Обзор принципов эффективной коммуникации в команде                       | 25 | Решение Кейсов (Case Studies)            | 5  | 1 |

|       |                    |    |                                  |    |                    |    |   |
|-------|--------------------|----|----------------------------------|----|--------------------|----|---|
|       | социальных навыков |    |                                  |    |                    |    |   |
| 28.05 | Итоговое занятие   | 30 | Проведение контрольного занятия. | 50 | Танцевальная игра. | 10 | 2 |

### Рабочая программа продвинутого уровня 1 ступень

Возраст учащихся: 16-17 лет

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 3 часа на базе ГБУ ДО ЛО «Центр образования «Приоритет» по следующему расписанию:

Понедельник: 15.30 – 16.15, 16.25 – 17.10, 17.20-18.05 час.

Среда: 15.30 – 16.15, 16.25 – 17.10, 17.20-18.05 час.

| Дата проведения | Теория                                                                                                 | Время минут | Практика                                                                | Время минут | Другие формы работы (беседы, тренинги, игры, упражнения)                                                                        | Время минут | Всего часов |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|
| 02.09           | Вводное занятие. Составление расписания и плана работы на год.                                         | 40          | Партерная гимнастика.                                                   | 80          | Беседа о творческой направленности коллектива. Проведение инструктажа по технике безопасности и правилах поведения на занятиях. | 15          | 3           |
| 07.09           | Народно - сценический танец. Экзерсис у станка. Танцевальная практика.                                 | 30          | Разминка. Повторение ранее изученного материала.                        | 50          | Лого-ритмическая игра «Цирк»                                                                                                    | 10          | 2           |
| 07.09           | Развитие эмоционального интеллекта. Самосознание                                                       | 15          | Формирование у учащихся навыков самодиагностики эмоциональных состояний | 25          | Игра «Переводчик эмоций»                                                                                                        | 5           | 1           |
| 09.09           | Классический танец. Экзерсис у станка и на середине зала. Танцевальная практика. Репетиционная работа. | 40          | Разминка. Повторение ранее изученного материала.                        | 80          | Беседа о строении ноги.                                                                                                         | 15          | 3           |

|       |                                                                                                              |    |                                                                                                                                                                                                         |    |                                                 |    |   |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------|----|---|
| 14.09 | Классический танец. Экзерсис у станка и на середине зала. Народно - сценический танец. Экзерсис у станка.    | 40 | Разминка. Партерная гимнастика. Повторение ранее изученного материала.                                                                                                                                  | 80 | Повторение игры «Цирк»                          | 15 | 3 |
| 16.09 | Танцевальная практика. Этюдная работа. Народно-сценический танец. Экзерсис у станка.                         | 40 | Разминка. Этюд в характере русского танца. Репетиционная работа. Партерная гимнастика.                                                                                                                  | 80 | Беседа о строении спины.                        | 15 | 3 |
| 21.09 | Классический танец. Экзерсис у станка и на середине зала. Народно-сценический танец. Экзерсис у станка.      | 30 | Разминка. Demi grand plie боком у станка с работой рук и подъёмом на полупальцы. Партерная гимнастика.                                                                                                  | 50 | Лого-ритмическая игра «Сороконожки», «хлоп-топ» | 10 | 2 |
| 21.09 | Развитие эмоционального интеллекта. Определение самосознания                                                 | 15 | Формирование у учащихся навыков самодиагностики эмоциональных состояний                                                                                                                                 | 25 | Викторина «Техника пяти почему»                 | 5  | 1 |
| 23.09 | Танцевальная практика. Этюдная работа. Репетиционная работа. Народно - сценический танец. Экзерсис у станка. | 40 | Разминка. Этюд в характере русского танца. Партерная гимнастика. Полные и неполные приседания в характере русского лирического танца и подъёмом на полупальцы.                                          | 80 | Понятие «музыкальный счёт».                     | 15 | 3 |
| 28.09 | Классический танец. Экзерсис у станка и на середине зал народно - сценический танец. Экзерсис у станка.      | 40 | Разминка. Battement tendu боком у станка с разворотом на 180%. Изучение комбинации. Партерная гимнастика. Полные и неполные приседания в характере русского лирического танца и подъёмом на полупальцы. | 80 | Повторение изученных игр.                       | 15 | 3 |

|       |                                                                                                                    |    |                                                                                                                                                        |    |                                                         |    |   |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------------------------------------------|----|---|
| 30.09 | Танцевальная практика. Постановочная работа. Дуэтный танец. Народно-сценический танец. Экзерсис у станка.          | 40 | Разминка. Постановочная работа. Репетиция танцевальных комбинаций. Поддержка за талию. Партерная гимнастика. Упражнения на развитие подвижности стопы. | 80 | Лого-ритмическая игра «барабанщики», «движения природы» | 15 | 3 |
| 05.10 | Классический танец. Экзерсис у станка и на середине зала. Народно-сценический танец. Экзерсис у станка.            | 30 | Разминка. Battement tendu jete боком у станка с разворотом на 180%. Изучение комбинации. Упражнения на развитие подвижности стопы.                     | 50 | Повторение изученных игр.                               | 10 | 2 |
| 05.10 | Развитие эмоционального интеллекта. Изучение компонентов, уровней, методы самопознания                             | 15 | Развитие способности распознавать эмоциональное состояние других людей                                                                                 | 25 | Беседа «Разговор с эмоцией»                             | 5  | 1 |
| 07.10 | Танцевальная практика. Постановочная работа. Репетиционная работа. Народно – сценический танец. Экзерсис у станка. | 40 | Разминка. Постановочная работа. Репетиция танцевальных комбинаций. Партерная гимнастика. Каблучные упражнения (малая форма) .                          | 80 | Понятие «музыкальный такт».                             | 15 | 3 |
| 12.10 | Классический танец. Экзерсис у станка и на середине зала. Народно – сценический танец. Экзерсис у станка.          | 40 | Разминка. Battement fondu боком у станка на 90%. Изучение комбинации. Партерная гимнастика. Каблучные упражнения (малая форма) .                       | 80 | Повторение изученных игр.                               | 15 | 3 |
| 14.10 | Танцевальная практика. Постановочная работа. Народно - сцен танец. Работа над образом.                             | 40 | Разминка. Постановочная работа. Репетиция танцевальных комбинаций. Партерная гимнастика.                                                               | 80 | Беседа о строение руки.                                 | 15 | 3 |

|       |                                                                                                                |    |                                                                                                                                                                        |    |                                                              |    |   |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------|----|---|
|       |                                                                                                                |    | Игровой женский образ в русском танце.                                                                                                                                 |    |                                                              |    |   |
| 19.10 | Классический танец. Экзерсис у станка и на середине зала. Народно - сцен танец. Работа над образом.            | 40 | Разминка. Rond de jambe par terre en dehors боком у станка с выносом ноги на воздух. Изучение комбинации. Партерная гимнастика. Игровой женский образ в русском танце. | 80 | Музыкальная игра.                                            | 15 | 3 |
| 21.10 | Народно - сценический танец. Экзерсис у станка.                                                                | 30 | Разминка. Каблучные упражнения (большая форма). Партерная гимнастика. Повторение ранее изученных комбинаций.                                                           | 50 | Беседа о строении сцены.                                     | 10 | 2 |
| 21.10 | Развитие эмоционального интеллекта. Формирование самоидентичности и осознание факторов                         | 15 | Развитие способности распознавать эмоциональное состояние других людей                                                                                                 | 25 | «Рефлексия»                                                  | 5  | 1 |
| 26.10 | Классический танец. Экзерсис у станка и на середине зала. Народно - сценический танец. Экзерсис у станка       | 40 | Разминка. Rond de jambe par terre en dedans боком у станка. Перевод ноги по воздуху. Изучение комбинации. Партерная гимнастика. Повторение ранее изученных комбинаций. | 80 | Беседа о строении зрительного зала.                          | 15 | 3 |
| 28.10 | Танцевальная практика. Проектная деятельность. Этюдная работа. Народно - сценический танец. Экзерсис у станка. | 40 | Разминка. Репетиция танцевальных комбинаций. Работа над проектом. Партерная гимнастика. Маленькие броски в станка.                                                     | 80 | Беседа о строении позвоночника и значении правильной осанки. | 15 | 3 |

|       |                                                                                                           |    |                                                                                                                                                                      |    |                                            |    |   |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------|----|---|
|       |                                                                                                           |    | характере молдавского танца.                                                                                                                                         |    |                                            |    |   |
| 02.11 | Классический танец. Экзерсис у станка и на середине зала. Народно - сценический танец. Экзерсис у станка. | 40 | Разминка. Повторение ранее изученных комбинаций. Партерная гимнастика. Маленькие броски в характере молдавского танца.                                               | 80 | Ритмические упражнения.                    | 15 | 3 |
| 09.11 | Танцевальная практика. Дуэтный танец. Народно - сценический танец. Экзерсис у станка.                     | 30 | Разминка. Обводка партнёрши. Упражнения с ненапряжённой стопой в характере цыганского танца.                                                                         | 50 | Музыкальная игра.                          | 10 | 2 |
| 09.11 | Развитие эмоционального интеллекта. Саморегуляция                                                         | 15 | Методы и техники преодоления и распознавания стресса                                                                                                                 | 25 | Составление индивидуального плана действий | 5  | 1 |
| 11.11 | Классический танец. Экзерсис у станка и на середине зала. Народно - сценический танец. Экзерсис у станка. | 40 | Разминка. Battement frappe боком у станка на полупальцах. Изучение комбинаций. Партерная гимнастика. Упражнения с ненапряжённой стопой в характере цыганского танца. | 80 | Беседа о классическом балете.              | 15 | 3 |
| 16.11 | Танцевальная практика. Постановочная работа. Народно - сценический танец. Экзерсис у станка.              | 40 | Разминка. Постановка танца. Партерная гимнастика. Повторение ранее изученного материала.                                                                             | 80 | Музыкальная игра.                          | 15 | 3 |
| 18.11 | Классический танец. Экзерсис у станка и на середине зала. Народно - сценический танец. Экзерсис у станка. | 40 | Разминка. Повторение ранее изученного материала. Партерная гимнастика. Повторение ранее изученного материала.                                                        | 80 | Беседа об ансамблях танца.                 | 15 | 3 |
| 23.11 | Танцевальная практика.                                                                                    | 40 | Разминка. Этюд. Репетиция                                                                                                                                            | 80 | Музыкальная игра.                          | 15 | 3 |

|       |                                                                                                            |    |                                                                                                                               |    |                                    |    |   |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------------------|----|---|
|       | Этюдная работа. Репетиционная работа. Народно - сценический танец. Экзерсис у станка.                      |    | танцевальных комбинаций танцев. Партерная гимнастика. Повторение ранее изученного материала.                                  |    |                                    |    |   |
| 25.11 | Народно - сценический танец. Экзерсис у станка.                                                            | 30 | Разминка. Партерная гимнастика. Повторение ранее изученного материала.                                                        | 50 | Беседа о музыкальных темпах.       | 10 | 2 |
| 25.11 | Развитие эмоционального интеллекта. Компоненты саморегуляции, виды и модели                                | 15 | Анализ эффективности стратегий, применение стратегий                                                                          | 25 | Анализ кейсов/ситуационных задач   | 5  | 1 |
| 30.11 | Танцевальная практика. Постановочная работа. Народно - сценический танец. Работа над образом.              | 40 | Разминка. Постановка танца. Партерная гимнастика. Повторение ранее изученных комбинаций.                                      | 80 | Танцевальная игра.                 | 15 | 3 |
| 02.12 | Классический танец. Экзерсис у станка и на середине зала. Народно - сценический танец. Работа над образом. | 40 | Разминка. Battement developpe боком у станка, комбинация adagio. Партерная гимнастика. Повторение ранее изученных комбинаций. | 80 | Беседа о русском танце.            | 15 | 3 |
| 07.12 | Танцевальная практика. Постановочная работа. Народно - сценический танец. Экзерсис у станка.               | 40 | Разминка. Постановка танца «Хоровод с шаялями». Народно - сценический танец. Экзерсис у станка.                               | 80 | Музыкальная игра.                  | 15 | 3 |
| 09.12 | Классический танец. Экзерсис у станка и на середине зала. Народно - сценический танец. Экзерсис у станка.  | 30 | Разминка. Повторение ранее изученного материала. Народно - сценический танец. Экзерсис у станка.                              | 50 | Беседа о русском танце.            | 10 | 2 |
| 09.12 | Развитие эмоционального интеллекта. Изучение                                                               | 15 | Осознание необходимости заботы о                                                                                              | 25 | Встречи с приглашенными экспертами | 5  | 1 |

|       |                                                                                                           |    |                                                                                                                                                                           |    |                         |    |   |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------|----|---|
|       | эмоциональной, поведенческой и когнитивной саморегуляции                                                  |    | психологическом здоровье                                                                                                                                                  |    |                         |    |   |
| 14.12 | Партерная гимнастика. Народно - сценический танец. Экзерсис у станка.                                     | 40 | Разминка. Партерная гимнастика. Раскрывание ноги на 90% и выше в характере русского танца.                                                                                | 80 | Танцевальная викторина. | 15 | 3 |
| 16.12 | Классический танец. Экзерсис у станка и на середине зала. Народно - сценический танец. Экзерсис у станка. | 40 | Разминка. Grand battement jete боком у станка, изучение комбинации. Партерная гимнастика. Раскрывание ноги на 90% и выше в характере русского танца.                      | 80 | Музыкальная игра.       | 15 | 3 |
| 21.12 | Танцевальная практика. Репетиционная работа. Дуэтный танец.                                               | 40 | Разминка. Репетиция танцев из репертуара ансамбля. Повторение ранее изученных поддержек. Партерная гимнастика. Раскрывание ноги на 90% и выше в характере русского танца. | 80 | Беседа о строении ноги. | 15 | 3 |
| 23.12 | Классический танец. Экзерсис у станка и на середине зала.                                                 | 30 | Разминка. Повторение ранее изученных движений allegro. Раскрывание ноги на 90% и выше в характере русского танца.                                                         | 50 | Музыкальная игра.       | 10 | 2 |
| 23.12 | Развитие эмоционального интеллекта. Анализ факторов, влияющих на саморегуляцию                            | 15 | Повышение самосознания и самоконтроля.                                                                                                                                    | 25 | Самоанализ              | 5  | 1 |
| 28.12 | Танцевальная практика. Репетиционная работа. Народно сцен. танец.                                         | 40 | Разминка. Репетиция танцев из репертуара ансамбля. Партерная гимнастика. Работа                                                                                           | 80 | Танцевальная викторина. | 15 | 3 |

|       |                                                                                                                         |    |                                                                                                                                                                                              |    |                                                                                             |    |   |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|
|       | Работа над образом.                                                                                                     |    | над манерой исполнения движений экзерсиса у станка, в характере различных национальных танцев.                                                                                               |    |                                                                                             |    |   |
| 30.12 | Классический танец. Экзерсис у станка и на середине зала. Народно сцен. танец. Работа над образом. Контрольное занятие. | 40 | Разминка. Allegro, grand pas assemble (танцевальная комбинация). Партерная гимнастика. Работа над манерой исполнения движений экзерсиса у станка, в характере различных национальных танцев. | 80 | Музыкальная игра. Подведение итогов полугодия. Обсуждение результатов контрольного занятия. | 15 | 3 |
| 11.01 | Танцевальная практика. Постановочная работа.                                                                            | 40 | Разминка. Повторение ранее изученного материала. Разминка. Постановка танца «Ритмы Испании».                                                                                                 | 80 | Беседа о правилах поведения на контрольном занятии.                                         | 15 | 3 |
| 13.01 | Классический танец. Экзерсис у станка и на середине зала. Танцевальная практика.                                        | 30 | Разминка. Повторение ранее изученного материала. Разминка. Постановка танца «Ритмы Испании».                                                                                                 | 50 | Беседа о музыкальном счёте.                                                                 | 10 | 2 |
| 13.01 | Развитие эмоционального интеллекта. Мотивация                                                                           | 15 | Анализ личных потребностей и ценностей, определение мотивирующих факторов                                                                                                                    | 25 | «Создание мотивационного коллажа (Vision Board)»                                            | 5  | 1 |
| 18.01 | Народно - сценический танец. Трюковые элементы (девочки). Классический танец. Экзерсис у станка и на середине зала.     | 40 | Партерная гимнастика. Отработка техники вращений с прыжками. Разминка. Allegro, coupe. Позы классического танца, 1,2,3,4 arabesque.                                                          | 80 | Беседа о музыкальном такте.                                                                 | 15 | 3 |
| 20.01 | Танцевальная практика.                                                                                                  | 40 | Разминка. Постановка танца                                                                                                                                                                   | 80 | Беседа о музыкальном ритме.                                                                 | 15 | 3 |

|       |                                                                                                                      |    |                                                                                                                             |    |                               |    |   |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------|----|---|
|       | Постановочная работа. Классический танец. Экзерсис у станка и на середине зала.                                      |    | «Ритмы Испании». Разминка. Allegro, coupe. Позы классического танца, 1,2,3,4 arabesque.                                     |    |                               |    |   |
| 25.01 | Народно - сценический танец. Трюковые элементы (мальчики). Классический танец. Экзерсис у станка и на середине зала. | 30 | Партерная гимнастика. Отработка техники исполнения прыжковых трюков. Разминка. Allegro, grand pas jete.                     | 50 | Беседа о музыкальном темпе.   | 10 | 2 |
| 25.01 | Развитие эмоционального интеллекта. Стратегии развития мотивации                                                     | 15 | Постановка SMART-целей, разработка стратегий повышения самоэффективности                                                    | 25 | Игра «Мотивационный спикер».  | 5  | 1 |
| 27.01 | Танцевальная практика. Репетиционная работа. Классический танец. Экзерсис у станка и на середине зала.               | 40 | Разминка. Репетиция танцев из репертуара ансамбля. Разминка. Allegro, grand pas jete.                                       | 80 | Музыкальная игра.             | 15 | 3 |
| 27.01 | Народно - сценический танец. Работа над образом. Классический танец. Экзерсис у станка и на середине зала.           | 40 | Партерная гимнастика. Вспомогательные жесты, отображающие эмоции в танце. Разминка. Allegro, temps leve, grand pas eshappe. | 80 | Танцевальная игра.            | 15 | 3 |
| 01.02 | Танцевальная практика. Репетиционная работа. Классический танец. Экзерсис у станка и на середине зала.               | 30 | Разминка. Репетиция танцев из репертуара ансамбля. Разминка.                                                                | 50 | Беседа о танцах народов мира. | 10 | 2 |
| 01.02 | Развитие эмоционального интеллекта. Практическое применение теорий мотивации                                         | 15 | Создание мотивирующей среды, применение техник самомотивации                                                                | 25 | Проект «Мой личный челлендж»  | 5  | 1 |

|       |                                                                                                                      |    |                                                                                                                         |    |                                 |    |   |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------------------|----|---|
| 03.02 | Народно - сценический танец. Трюковые элементы (девочки). Классический танец. Экзерсис у станка и на середине зала.  | 40 | Партерная гимнастика. Подготовка к вращениям в прыжке. Разминка. Allegro, sissonne ferme.                               | 80 | Беседа о классическом танце.    | 15 | 3 |
| 08.02 | Танцевальная практика. Постановочная работа. Классический танец. Экзерсис у станка и на середине зала.               | 40 | Разминка. Постановка танца «Ритмы испании». Разминка. Allegro, sissonne ferme.                                          | 80 | Новогодняя игра.                | 15 | 3 |
| 10.02 | Народно - сценический танец. Трюковые элементы (мальчики). Классический танец. Экзерсис у станка и на середине зала. | 40 | Партерная гимнастика. Подготовка к исполнению прыжковых трюков. Разминка. Allegro, sissonne ouverte в повороте на 180%. | 80 | Беседа о новогодних традициях.  | 15 | 3 |
| 15.02 | Танцевальная практика. Постановочная работа. Классический танец.                                                     | 30 | Разминка. Постановка танца «ритмы Испании». Разминка                                                                    | 50 | Новогодняя игра.                | 10 | 2 |
| 15.02 | Развитие эмоционального интеллекта. Практическое применение теорий мотивации                                         | 15 | Анализ ситуаций успеха и неудач                                                                                         | 25 | Беседа «Анализ ролевых моделей» | 5  | 1 |
| 17.02 | Народно - сценический танец. Трюковые элементы (мальчики). Классический танец. Экзерсис у станка и на середине зала  | 40 | Разминка. Отработка техники исполнения трюков в партере. Разминка. Allegro, grand sissonne fermee.                      | 80 | Беседа о классическом балете.   | 15 | 3 |
| 22.02 | Танцевальная практика. Этюдная работа. Постановочная работа.                                                         | 40 | Разминка. Этюд в характере молдавского танца «сырба». Постановка танца                                                  | 80 | Танцевальная игра.              | 15 | 3 |

|       |                                                                                                                       |    |                                                                                                                                          |    |                                               |    |   |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------|----|---|
|       | Классический танец. Экзерсис у станка и на середине зала                                                              |    | «Ритмы испании». Разминка. Allegro, grand sissonne fermee.                                                                               |    |                                               |    |   |
| 24.02 | Народно - сценический танец. Трюковые элементы (девочки). Классический танец. Экзерсис у станка и на середине зала.   | 30 | Работа над техникой вращений по кругу. Разминка. Allegro, grand sissonne fondue.                                                         | 50 | Новогодняя викторина.                         | 10 | 2 |
| 24.02 | Развитие эмоционального интеллекта. Эмпатия                                                                           | 15 | Общение, направленное на достижение взаимопонимания, уважения и положительного результата                                                | 25 | Упражнение: «Письмо от лица другого человека» | 5  | 1 |
| 01.03 | Танцевальная практика. Дуэтный танец. Репетиционная работа. Классический танец. Экзерсис у станка и на середине зала. | 40 | Разминка. Репетиционная работа над репертуаром ансамбля. Повторение ранее изученных поддержек. Разминка. Allegro, grand sissonne fondue. | 80 | Беседа о дружеских отношениях.                | 15 | 3 |
| 03.03 | Народно - сцен. танец. Трюковые элементы (девочки). Классический танец. Экзерсис у станка и на середине зала.         | 40 | Партерная гимнастика. Вращения по кругу. Разминка. Повторение ранее изученного материала.                                                | 80 | Праздничная викторина.                        | 15 | 3 |
| 10.03 | Танцевальная практика. Дуэтный танец. Репетиционная работа. Классический танец. Экзерсис у станка и на середине зала. | 40 | Разминка. Репетиция танцев из репертуара ансамбля. Поддержка в паре за плечи. Разминка. Повторение ранее изученного материала.           | 80 | Беседа о временах года.                       | 15 | 3 |
| 15.03 | Народно – сценический танец. Трюковые элементы                                                                        | 40 | Партерная гимнастика. Трюковые элементы в партере. Разминка.                                                                             | 80 | Музыкальная игра.                             | 15 | 3 |

|       |                                                                                                               |    |                                                                                                                                                            |    |                             |    |   |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------------------|----|---|
|       | (мальчики).<br>Классический танец. Экзерсис у станка и на середине зала.                                      |    | Allegro, pas de basgue.                                                                                                                                    |    |                             |    |   |
| 17.03 | Танцевальная практика.<br>Постановочная работа.<br>Классический танец. Экзерсис у станка и на середине зала.  | 40 | Разминка.<br>Постановка танца «Ритмы испании». Разминка. Allegro, pas de basgue.                                                                           | 80 | Танцевальная игра.          | 15 | 3 |
| 22.03 | Народно - сценический танец. Работа над образом.<br>Классический танец. Экзерсис у станка и на середине зала. | 40 | Партерная гимнастика.<br>Разновидности мужских характеров в танцах народов мира. Разминка. Allegro, pas chasse. Танцевальные комбинации на основе allegro. | 80 | Беседа о русских традициях. | 15 | 3 |
| 24.03 | Танцевальная практика.<br>Дуэтный танец. Классический танец. Экзерсис у станка и на середине зала.            | 30 | Разминка.<br>Постановка танца «Ритмы испании». Разминка. Allegro, pas chasse. Танцевальные комбинации на основе allegro.                                   | 50 | Музыкальная игра.           | 10 | 2 |
| 24.03 | Развитие эмоционального интеллекта. Как эмоции влияют на поведение                                            | 15 | Общение, направленное на достижение взаимопонимания, уважения и положительного результата                                                                  | 25 | Тренинг: «Зеркало»          | 5  | 1 |
| 29.03 | Народно - сценический танец. Трюковые элементы (девочки).                                                     | 40 | Разминка. Работа над трюком «поджатый прыжок». Разминка. Трюковые элементы в продвижении по кругу.                                                         | 80 | Танцевальная игра.          | 15 | 3 |
| 31.03 | Танцевальная практика.<br>Репетиционная работа. Народно - сценический танец. Трюковые                         | 40 | Разминка. Репетиция танцев из репертуара ансамбля. Разминка. Трюковые элементы в продвижении по кругу.                                                     | 80 | Беседа о музыкальном счёте. | 15 | 3 |

|       |                                                                                                                       |    |                                                                                                                                                   |    |                                            |    |   |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------|----|---|
|       | элементы (мальчики).                                                                                                  |    |                                                                                                                                                   |    |                                            |    |   |
| 05.04 | Танцевальная практика. Постановочная работа. Дуэтный танец. Народно - сценический танец. Трюковые элементы (девочки). | 30 | Разминка. Постановка композиции «Ритмы испании». повторение ранее изученных поддержек. Партерная гимнастика. Работа над трюком «поджатый прыжок». | 50 | Беседа о музыкальном ритме                 | 10 | 2 |
| 05.04 | Развитие эмоционального интеллекта. Развитие эмпатии                                                                  | 15 | Общение, с помощью жестов, мимики, интонации голоса и других несловесных средств                                                                  | 25 | Беседа «Как мои слова повлияли на других?» | 5  | 1 |
| 07.04 | Классический танец. Экзерсис у станка и на середине зала. Народно - сценический танец. Трюковые элементы (девочки).   | 40 | Разминка. Allegro, ра's faille. Партерная гимнастика. Работа над трюком «поджатый прыжок».                                                        | 80 | Беседа о музыкальном такте.                | 15 | 3 |
| 12.04 | Танцевальная практика. Постановочная работа. Дуэтный танец. Репетиционная работа.                                     | 40 | Разминка. Постановка композиции «Ритмы Испании». повторение ранее изученных поддержек. Разминка. Репетиция композиций из репертуара ансамбля.     | 80 | Беседа о музыкальном темпе.                | 15 | 3 |
| 14.04 | Народно - сценический танец. Трюковые элементы (мальчики). Репетиционная работа.                                      | 40 | Разминка. Трюковые элементы в продвижении по кругу. Разминка. Репетиция композиций из репертуара ансамбля.                                        | 80 | Танцевальная игра.                         | 15 | 3 |
| 19.04 | Классический танец. Экзерсис у станка и на середине зала. Народно –                                                   | 40 | Разминка. Allegro, grand pas de chat. Партерная гимнастика. Работа над скоростью                                                                  | 80 | Беседа о дружбе.                           | 15 | 3 |

|       |                                                                                                                       |    |                                                                                                                                  |    |                                        |    |   |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------------------------------------|----|---|
|       | сценический танец. Трюковые элементы (девочки).                                                                       |    | исполнения трюковых элементов.                                                                                                   |    |                                        |    |   |
| 21.04 | Танцевальная практика. Репетиционная работа. Дуэтный танец. Народно – сценический танец. Трюковые элементы (девочки). | 30 | Разминка. Репетиция композиций из репертуара ансамбля. Партерная гимнастика. Работа над скоростью исполнения трюковых элементов. | 50 | Танцевальная игра                      | 10 | 2 |
| 21.04 | Развитие эмоционального интеллекта. Эмоциональное заражение                                                           | 15 | Общение, с помощью жестов, мимики, интонации голоса и других несловесных средств                                                 | 25 | Викторина «Техника активного слушания» | 5  | 1 |
| 26.04 | Классический танец. Экзерсис у станка и на середине зала. Народно - сценический танец. Трюковые элементы (мальчики).  | 40 | Разминка. Allegro, grand pas de chat, танцевальная комбинация. Разминка. Работа над скоростью исполнения трюковых элементов.     | 80 | Беседа о строении человека.            | 15 | 3 |
| 28.04 | Танцевальная практика. Репетиционная работа. Народно - сценический танец. Трюковые элементы (мальчики).               | 40 | Разминка. Подготовка к отчётному концерту. Разминка. Работа над скоростью исполнения трюковых элементов.                         | 80 | Беседа о правильном питании.           | 15 | 3 |
| 03.05 | Танцевальная практика. Репетиционная работа. Дуэтный танец. Народно - сценический танец. Работа над образом.          | 30 | Разминка. Подготовка к отчётному концерту. Разминка. Вспомогательные движения и жесты сценического образа.                       | 50 | Танцевальная игра                      | 10 | 2 |
| 03.05 | Развитие эмоционального интеллекта. Социальные навыки                                                                 | 15 | Определение командной работы, целей и преимуществ                                                                                | 25 | Тренинг «Строим башню»                 | 5  | 1 |
| 05.05 | Классический танец. Экзерсис у станка и на середине зала.                                                             | 40 | Разминка. Allegro, grand jete, танцевальная комбинация.                                                                          | 80 | Беседа о здоровом образе жизни.        | 15 | 3 |

|       |                                                                                                                                              |    |                                                                                                 |    |                                  |    |   |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------------------------------|----|---|
|       | Народно -<br>сценический<br>танец. Работа над<br>образом.                                                                                    |    | Разминка.<br>Вспомогательные<br>движения и жесты<br>сценического<br>образа.                     |    |                                  |    |   |
| 10.05 | Народно –<br>сценический<br>танец. Трюковые<br>элементы<br>(девочки).<br>Классический<br>танец. Экзерсис у<br>станка и на<br>середине зала.  | 40 | Разминка.<br>Повторение ранее<br>изученного<br>материала.                                       | 80 | Музыкальная игра.                | 15 | 3 |
| 12.05 | Народно -<br>сценический<br>танец. Трюковые<br>элементы<br>(мальчики).<br>Классический<br>танец. Экзерсис у<br>станка и на<br>середине зала. | 40 | Повторение ранее<br>изученного<br>материала.                                                    | 80 | Танцевальная игра.               | 15 | 3 |
| 17.05 | Народно –<br>сценический<br>танец. Трюковые<br>элементы<br>(девочки).<br>Танцевальная<br>практика.<br>Репетиционная<br>работа.               | 30 | Разминка.<br>Повторение ранее<br>изученного<br>материала.<br>Подготовка к<br>отчётному концерту | 50 | Беседа о правильном<br>питании.  | 10 | 2 |
| 17.05 | Развитие<br>эмоционального<br>интеллекта.<br>Особенности<br>развития<br>социальных<br>навыков                                                | 15 | Обзор принципов<br>эффективной<br>коммуникации в<br>команде                                     | 25 | Решение Кейсов (Case<br>Studies) | 5  | 1 |
| 19.05 | Итоговое занятие                                                                                                                             | 40 | Подведение итогов<br>полугодия.                                                                 | 80 | Музыкальная<br>викторина.        | 15 | 3 |

## **2.5. Условия реализации программы**

- светлое, просторное репетиционное помещение (сцена);
- записи фонограмм в режиме «+» и «-»;
- наличие музыкальной аппаратуры;
- подборка репертуара;
- записи аудио, видео, формат CD, MP;
- записи выступлений, концертов;
- наличие методических пособий;
- наличие костюмов, реквизита;
- наличие фонотеки с различной музыкой;
- стулья для учащихся;
- возможности для документальной видео и фото съемки.

## **3. Иные компоненты**

### **3.1 Воспитательная работа**

Воспитательная работа с учащимися хореографического ансамбля «Калинка» проводится в целях приобщения обучающихся к культурным ценностям своего народа, базовым национальным ценностям российского общества, общечеловеческим ценностям в контексте формирования у них российской гражданской идентичности.

Учащиеся коллектива принимают участие как в общих мероприятиях Центра, так и в мероприятиях внутри своего творческого объединения.

Мероприятия воспитательного характера проводятся в рамках Плана воспитательной работы ГБУ ДО ЛО «Центр образования «Приоритет» и в рамках Календаря образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры на 2026/27 учебный год, утвержденного Министерством просвещения РФ.

В плане воспитательной работы предусмотрены как активные, так и дистанционные формы организации деятельности.

### **План воспитательной работы с учащимися коллектива**

| <b>№</b> | <b>Название мероприятия</b> | <b>Время проведения</b> | <b>Ответственный</b>        |
|----------|-----------------------------|-------------------------|-----------------------------|
| 1        | Беседа на тему: «ПроЛето»   | сентябрь                | Е.В. Сорова<br>Г.И. Ненахов |

|   |                                                                                                               |         |                              |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------------------------|
| 2 | Тестирование «Здоровый образ жизни»                                                                           | октябрь | Е.В. Скорова<br>Г.И. Ненахов |
| 3 | Флешмоб «Скажем спасибо Учителю!»                                                                             | ноябрь  | Е.В. Скорова<br>Г.И. Ненахов |
| 4 | Конкурсно-развлекательная программа «Здравствуй, Новый год!»                                                  | декабрь | Е.В. Скорова<br>Г.И. Ненахов |
| 5 | «Православные традиции января», познавательная виртуальная экскурсия по историческим местам Липецкой области. | январь  | Е.В. Скорова<br>Г.И. Ненахов |
| 6 | Праздничное мероприятие, посвященное 23 февраля                                                               | февраль | Е.В. Скорова<br>Г.И. Ненахов |
| 7 | Праздничное мероприятие «Международный женский день»                                                          | март    | Е.В. Скорова<br>Г.И. Ненахов |
| 8 | Творческий вечер, посвященный Международному Дню танца.                                                       | апрель  | Е.В. Скорова<br>Г.И. Ненахов |
| 9 | Читательский марафон «Помнит сердце, не забудет никогда!»                                                     | май     | Е.В. Скорова<br>Г.И. Ненахов |

### **3.2. Работа с родителями (законными представителями)**

Работа с родителями (законными представителями) несовершеннолетних учащихся осуществляется для эффективного достижения цели воспитания, которая обеспечивается согласованием позиций семьи и Центра.

Работа с родителями (законными представителями) осуществляется в рамках следующих видов и форм деятельности:

- организация родительской общественности, участвующей в управлении Центром и решении вопросов воспитания и социализации детей;
- взаимодействие с родителями посредством мессенджеров и социальных сетей;
- присутствие родителей на отчетных мероприятиях.

Периодичность проведения родительских собраний:

- организационное собрание – сентябрь;
- итоговое собрание – май;
- индивидуальные встречи – в течение года.

#### **4. Список литературы**

##### **Для педагога**

1. Беликова, А. Тренаж современной пластики. - Москва: Советская Россия, 2008.
2. Беликова, А. Учите детей танцевать. - Москва: Владос, 2003.
3. Беликова, А.Н., Пуртова, Т.В., Кветная, О.В. Учите детей танцевать. - Москва, 2019.
4. Бондаренко, Л.А. Методика хореографической работы в школе и внешкольных учреждениях. 2010.
5. Браиловская, Л.В., Володина, О.В., Цыганкова, Р.В. Танцуют все. - Ростов-на-Дону, 2017.
6. Бриске, Э.И. Ритмика и танец. Ч. I, II. - Челябинск: ЧГИК, 2009.
7. Доронкина, Е.Г. Проблема осознания сущности досуга / Е.Г. Доронкина // Социально-культурная деятельность: поиски, проблемы, перспективы. - Москва: МГУК, 2004.
8. Захаров, Р.А. Слово о танце. - Москва: Молодая гвардия, 2004.
9. Мошкова, Е.И. Ритмика. - Москва: Просвещение, 1997.
10. Полятков, С.С. Основы современного танца. - Ростов н-Д: Феникс, 2005.

##### **Для учащихся**

1. Базарова, Н. Азбука классического танца. - М, 2003.
2. Беликова, А.Н. Современные танцы. - Москва: Советская Россия, 2000.
3. Мессерер, А.М. Танец. Мысль. Время. - Москва, 1990.
4. Филатов, С.В. От образного слова - к выразительному движению. - Москва, 1993.
5. Шипилова, С.Г. Танцевальные упражнения. - Москва, 2016.
6. Школа танцев для юных. - СПб., 2018.