

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №7
имени Героя Советского Союза В.Х. Хазиева
Зеленодольского муниципального района
Республики Татарстан»

Дополнительная общеобразовательная
программа

«Хореографическое искусство – органическая часть
системы образования и развития ребёнка в школе»
для учащихся 1 -11 классов

Шляпцева Людмила Анатольевна,
педагог дополнительного образования

- Классы: 1-2 «Улыбка»

- Количество часов: всего - 204 часа, в неделю - 6 часов;

- Классы: 4-7 «Конфетти»

- Количество часов: всего - 204 часа, в неделю - 6 часов;

- Классы: 8-11 «Грильяж»

- Количество часов: всего - 204 часа, в неделю - 6 часов;

- Педагог дополнительного образования: Шляпцева Людмила Анатольевна;

- Срок реализации дополнительной общеобразовательной программы: 1 год;

- Дополнительная общеобразовательная программа разработана в 2025 году;

Пояснительная записка

Направленность программы.

Данная учебная программа по хореографии разработана с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

В основе этой программы лежит обучение музыкально-ритмическим движениям простыми, но вместе с тем разнообразными способами (имитационные, танцевальные, общеразвивающие и т.д.), использование креативных методик (игропластика) и инновационных направлений (контактная импровизация)

Программа направлена на:

- Развитие мотивации личности к познанию и творчеству как основы развития образовательных запросов и потребностей детей;
- Развитие индивидуальности, личной культуры, коммуникативных способностей ребенка, детской одаренности;
- Коррекцию психофизического и умственного развития детей;
- Профилактику асоциального поведения детей и подростков.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность:

Данная программа сориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца.

Особенностью программы является синтез всех видов деятельности: строевые упражнения, подвижные игры, гимнастические упражнения, танцы, дыхательные упражнения, релаксация. Это позволяет детям в наиболее доступной, яркой, эмоциональной форме получить первые эстетические впечатления, помогающие формировать личность ребенка.

Актуальность данной программы определяется социальным заказом современного общества на личность, обладающую определенным уровнем художественно-эстетического воспитания, а также потребностью в разработке методических рекомендаций по преподаванию хореографии детям школьного возраста

Работа по данной программе формирует у школьников навыки танцевальной техники, а также нравственно-волевые качества личности: настойчивость в достижении результата,

выдержку, умение контролировать свои движения, действовать в коллективе. Программа обеспечивает укрепление физического, психического и психологического здоровья детей.

Актуальность программы заключается в создании системы спортивного, оздоровительного, музыкального и творческого воспитания и развития учащихся. Реализация программы предусматривает создание условий для сотворчества, партнерского взаимодействия педагога и ученика, что способствует развитию творческой личности, способной к саморазвитию и самореализации.

В процессе учебных занятий у школьников происходит снижение работоспособности, ухудшается внимание, память, удлиняется латентный период двигательной реакции. В результате длительного поддержания статической позы нарушается осанка, увеличивается тенденция к наклону головы. Одной из важнейших задач учебно-воспитательного процесса является организация двигательного режима школьников, который обеспечивает активный отдых и удовлетворяет естественную потребность в движениях. Увеличение объема двигательной активности оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функционального состояния сердечнососудистой и нервной систем.

Движение в ритме и темпе, заданных музыкой, способствуют ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведёт к общему оздоровлению организма.

Приобщение к «миру танца», знакомство с различными направлениями хореографии, историей и географией танца, прослушивание музыкальных произведений развивают и внутренне обогащают школьников, прививают умение через танец выражать различные состояния, мысли, чувства ребёнка, его взаимоотношения с окружающим миром.

На занятиях ребёнок учится сознательно распоряжаться своим телом, понимать каждое движение танца в его простейших элементах и сложной координации, различать ритмы музыки, согласовывать свои движения с музыкой. Способность согласовывать свои движения с музыкой вызывает у ребёнка комфортное состояние и танцующий испытывает радость и удовольствие, осваивая те или иные задачи, которые ставит перед ним педагог.

Ребёнок учится определённым приёмам, связкам движений в различных танцах на первом этапе своего образования. Вторым этапом является умение самостоятельно видоизменять, группировать фигуры и составлять свой танец, выражая свои чувства, эмоции и понимание музыки.

Немаловажным является и так называемый лечебный эффект. В результате регулярных занятий создаётся мышечный корсет, исправляются недостатки осанки, уменьшается плоскостопие. Активная работа мышц брюшного пресса и спины проводит своеобразный массаж внутренних органов. Организм укрепляется. Ребёнок меньше болеет. Таким образом, решается задача общего укрепления здоровья и физического развития ребёнка.

Цель и задачи программы:

Цель – данной программы – физическое развитие, развитие эмоциональной сферы, эстетических и нравственных понятий через приобщение детей к искусству хореографии.

Задачи:

1. Образовательные задачи:

- осваивать простейшие танцевальные движения;
- осваивать комбинации, рисунки, перестроения, хореографические композиции на базе проученных движений;
- приобретать навык эмоционального и образного исполнения хореографических композиций (танцев).

2. Развивающие задачи:

- укреплять опорно-мышечный аппарат, формировать правильную осанку;
- развивать двигательную и музыкально – ритмическую координацию;
- развивать внимание, слуховую, зрительную, двигательную память;
- развивать эмоциональное восприятие, эмоциональную отзывчивость, фантазию.

3. Воспитательные задачи:

- формировать художественный вкус;
- воспитывать понятие эстетики отношений в паре (мальчик - девочка);
- воспитывать трудолюбие, упорство, настойчивость, умение добиваться поставленной цели;
- формировать интерес к хореографическому искусству;
- воспитывать патриотические чувства, знакомить с особенностями различных национальных культур.
- Формировать хореографическую культуру школьников как неотъемлемую часть их духовной культуры.

Возраст детей, участвующий в реализации данной программы:

Возраст: 7-18 лет, 1-11 классы.

Сроки реализации программы:

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Виды деятельности на занятиях:

- теоретико-аналитическая деятельность;
- музыкально-теоретическая деятельность
- учебная деятельность;
- репетиционная деятельность;
- концертная деятельность;
- конкурсная деятельность.

Универсальные учебные действия.

Личностными результатами занятий являются:

- активное включение в общение и взаимодействия со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи, сопереживания;
- проявление положительных качеств личности;
- управление своими эмоциями;

- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей;
- формирование эстетических потребностей, ценностей;
- развитие эстетических чувств и художественного вкуса;
- развитие потребностей опыта творческой деятельности в хореографическом виде искусства.

Метапредметными результатами являются:

- обнаружение ошибок при выполнении заданий;
- отбор способов их исправления;
- анализ и объективная оценка собственного труда;
- поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений;
- технически правильное выполнение двигательных действий;
- овладение способами решения поискового и творческого характера;
- культурно - познавательная, коммуникативная и социально – эстетическая компетентности;
- приобретение опыта в танцевально-творческой деятельности.

Регулятивные УУД:

- определять цель деятельности на занятии с помощью учителя и самостоятельно;
- высказывать свою версию;
- определять успешность выполнения своего задания в диалоге с учителем.

Познавательные УУД:

- ориентироваться в своей системе знаний;
- делать предварительный отбор источников информации для решения учебной задачи;
- добывать новые знания;
- находить необходимую информацию;
- добывать новые знания;
- извлекать информацию, представленную в разных формах;
- перерабатывать полученную информацию;
- наблюдать и делать самостоятельно выводы.

Коммуникативные УУД:

- донести свою позицию до других;
- оформлять свою мысль в устной и письменной речи;
- слушать и понимать речь других;
- вступать в беседу.

Ожидаемые результаты.

1. Владение хореографической терминологией.
2. Развитие коммуникативных способностей учащихся.
3. Развитие творческого мышления, памяти, воображения средствами хореографического искусства.
4. Овладение основными танцевальными движениями.

5. Музыкальность и выразительность, правдивость и искренность в передаче танцевального образа.
6. Сдержанность и благородство манеры исполнения.
7. Осмысленное отношение к танцу как к художественному произведению, отражающее чувства и мысли.
8. Понимание единства формы и содержания в танце.
9. Понимание выразительности отдельных элементов танца и музыки в передаче определённого содержания.
10. Эмоциональное восприятие хореографического искусства.
11. Способность самостоятельно оценивать хореографическое произведение.
12. Умение держать себя на сцене, показать суть танца.

Формы подведения итогов реализации программы.

- контрольное выполнение отдельных элементов, частей и танцев целиком (индивидуально, по парам, в группах и коллективом);
- концерты для родителей и социума;
- участие в школьных мероприятиях и праздниках;
- выступление на концертах и праздничных программах;
- участие в фестивалях и конкурсах городских;
- проверочные задания;
- индивидуальная проверка учебного материала педагогом;
- метод педагогических наблюдений.

Содержание рабочей программы:

Вводное занятие.

На данном занятии дети узнают, что такое танец. Узнают о том, как зародился танец, какие бывают танцы, в чем их отличие. Знакомятся с тем, что необходимо для занятий танцем (танцевальная форма, обувь). Чем дети будут заниматься на протяжении учебного года.

Партерная гимнастика.

Партерная гимнастика или партерный экзерсис. Экзерсис в хореографии является фундаментом танца. Партерный экзерсис - это упражнения на полу, которые позволяют с наименьшими затратами энергии достичь сразу трех целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Эти упражнения также способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают вырабатывать выворотность ног, развить гибкость, эластичность стоп.

Упражнения на ориентировку в пространстве.

Данная тема позволит детям познакомиться с элементарными перестроениями и построениями (такими как: круг, колонна, линия, диагональ, полукруг и др.), научит детей четко ориентироваться в танцевальном зале и находить свое место. В дальнейшем, повторяя и закрепляя этот раздел, дети научатся в хореографических этюдах сменять один рисунок на другой.

Упражнения для разминки.

Данный раздел поможет детям подготовиться к началу занятия, разовьет у ребенка чувство ритма, умение двигаться под музыку. Послужит основой для освоения детьми различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по данной программе.

Народный танец.

В данном разделе дети будут знакомиться с элементами народного танца: позициями и положениями рук и ног, с различными танцевальными движениями, познакомятся с танцевальными перестроениями. Каждый учебный год внесет свои изменения в процесс освоения материала. С каждым годом он будет более насыщенный и сложный. После освоения комплекса различных движений дети будут знакомиться с танцевальными комбинациями, построенными на данных движениях. Из этих комбинаций в дальнейшем будут составлены и разучены тренировочные танцевальные этюды.

Классический танец.

Классический танец – основа всей хореографии. Он поможет детям познать свое тело, научиться грамотно, владеть руками и ногами, исполняя тот или иной танцевальный элемент. На занятиях классическим танцем, дети познакомятся с основными позициями рук и ног, различными классическими, познакомятся с квадратом А.Я.Вагановой. С каждым учебным годом к более простым танцевальным движениям будут добавляться более сложные, разучиваться танцевальные этюды.

Современный танец.

В раздел «современный танец» включены такие танцевальные элементы как: джаз хэнд, слайды, камушки, пассе и т.д. Дети научатся держать корпус и руки согласно тому времени, к которому относятся исполняемые танцевальные движения, постараются перенять манеру исполнения у великих танцоров. Во время занятий современным танцем большое внимание будет уделяться работе на импровизацию.

Методическое обеспечение рабочей программы.

- «Русский народный танец» - Т.А. Устинова
- «Танцевальные кружки» - Е.В. Конорова и В.Н. Светинская
- «Приглашаем танцевать» - В. Кудрякова
- «Русская пляска» - М. Мурашко
- «Народный танец» Т.Ткаченко
- «Сочинение танца» - Р.Захарова
- «Азбука ритмической гимнастики» - В.Соснина
- «Танцы Марий Эл» - М.Мурашко
- «Азбука хореографии» - Т.Барышникова
- «Танцуйте с нами» - Л.Бондаренко
- «Учите детей танцевать» - Т. Пуртова, Л.Беликова, О.Кветная
- «Татарские танцы» - Л.Мухаметшина
- «Классический танец» - Л.Тарасов
- «Основы народно-сценического танца» - Л.Зайцев
- «Молодёжная эстрада»
- «Все танцы» - Ги Дени, Леон Дасвиль

- «Ритмическая гимнастика» - В.Ю.Соснина
- «Музыка и движение» - С.И.Бекина
- «Воспитание ума и сердца» - Д.Б.Кабалевский
- «Ритмическая гимнастика» - Э.М.Фабиан
- «Танцуйте с нами» - С.А.Бондаренко
- «С песенкой по лесенке» - Т.Бырченко
- «Потешки изабавы» - Ю.К.Комальков
- «Музыкальный букварь» - Н.Ветлугина
- «Ритм и пластика» - Т, Лисицкая
- «Классический танец» - Ваганова

Календарно – тематический план «Улыбка»

№ п/п	Тема занятия	Кол-во час	Основные виды деятельности учащихся	Сроки	
				План	Факт
1.	Волный урок Правила по технике безопасности. Позиции ног и позиции рук.	2	Групповая	1 неделя сентября	
2.	Партер. Упражнения №1, №2 на подвижность стопы	2	Групповая	1 неделя сентября	
3.	Партер. Упражнение №3, на подвижность стопы	2	Групповая	1 неделя сентября	
4.	Партер. Упражнение №4 на подвижность стопы	2	Групповая	2 неделя сентября	
5.	Партер. Упражнение «Плывём «Кролем»	2	Групповая	2 неделя сентября	
6.	Партер. Упражнение «Плывём «Брасом»	2	Групповая	2 неделя сентября	
7.	Партер. Упражнения №1, №2 на подвижность колен. сустава	2	Групповая	3 неделя сентября	
8.	Партер. Упражнение «Ножницы»	2	Групповая	3 неделя сентября	
9.	Партер. Упражнение «Велосипед»	2	Групповая	3 неделя сентября	
10.	Партер. Упражнение №1 на растяжку ног	2	Групповая	4 неделя сентября	
11.	Партер. Упражнение №2 на растяжку ног	2	Групповая	4 неделя сентября	
12.	Партер. Упражнение №3 на растяжку ног	2	Групповая	4 неделя сентября	
13.	Партер. Упражнение №4 на растяжку ног	2	Групповая	5 неделя сентября	
14.	Партер. Упражнение «Берёзка»	2	Групповая	1 неделя октября	
15.	Партер. Упражнение «Перекаты»	2	Групповая	1 неделя октября	
16.	Разучивание танца с кубиками 1 часть	2	Групповая	2 неделя октября	

17.	Отработка танца с кубиками 1 часть	2	Групповая	2 неделя октября	
18.	Отработка танца с кубиками 1 часть	2	Групповая	2 неделя октября	
19.	Партер. Упражнение «Лодочка»	2	Групповая	3 неделя октября	
20.	Партер. Упражнение №1 на развитие силы рук	2	Групповая	3 неделя октября	
21.	Партер. Упражнение №2 на развитие силы рук	2	Групповая	3 неделя октября	
22.	Разучивание танца с кубиками	2	Групповая	4 неделя октября	
23.	Отработка танца с кубиками 2 часть	2	Групповая	4 неделя октября	
24.	Отработка танца с кубиками 2 часть	2	Групповая	4 неделя октября	
25.	«Проходка»	2	Групповая	5 неделя октября	
26.	«Проходка» с поворотом	2	Групповая	5 неделя октября	
27.	«Проходка» боковая	2	Групповая	5 неделя октября	
28.	Партер. Упражнение № 4 на растяжку ног	2	Групповая	2 неделя ноября	
29.	Классический переменный шаг	2	Групповая	2 неделя ноября	
30.	Классический переменный шаг с точкой	2	Групповая	2 неделя ноября	
31.	Основной шаг танца «Полька»	2	Групповая	3 неделя ноября	
32.	Партер. Упражнение № 5 на растяжку ног	2	Групповая	3 неделя ноября	
33.	Партер. Упражнение № 6 на растяжку ног	2	Групповая	3 неделя ноября	
34.	Классическая «Полечка» с носка в парах, вар.№1	2	Групповая	4 неделя ноября	
35.	Классическая «Полечка» с носка в парах, вар. №2	2	Групповая	4 неделя ноября	
36.	Классическая «Полечка» с носка в парах, вар. №3	2	Групповая	4 неделя ноября	
37.	Классическая «Полечка» с носка в парах, вар.№4	2	Групповая	5 неделя ноября	
38.	Партер. Упражнение «Качалочка»	2	Групповая	5 неделя ноября	
39.	Партер. Упражнение «Колечко»	2	Групповая	5 неделя ноября	
40.	«Полечка» боковая в парах	2	Групповая	1 неделя декабря	
41.	Постановка танца «Весёлая полечка» 1 часть	2	Групповая	1 неделя декабря	
42.	Отработка танца «Весёлая полечка» 1 часть	2	Групповая	1 неделя декабря	

43.	Партер. Упражнение «Стойка на лопатках»	2	Групповая	2 неделя декабря	
44.	Движение «Переглядки»	2	Групповая	2 неделя декабря	
45.	Отработка движения «Переглядки»	2	Групповая	2 неделя декабря	
46.	Движение «Кружение в прах»	2	Групповая	3 неделя декабря	
47.	Вращение на полупальцах	2	Групповая	3 неделя декабря	
48.	Вращение на полупальцах в продвижении	2	Групповая	3 неделя декабря	
49.	Партер. Упражнение №3 на подвижность коленного сустава	2	Групповая	4 неделя декабря	
50.	Постановка танца «Весёлая полечка» 2 часть	2	Групповая	4 неделя декабря	
51.	Отработка танца «Весёлая полечка» 2 часть	2	Групповая	4 неделя декабря	
52.	Партер. Упражнение №4 на подвижность коленного сустава	2	Групповая	3 неделя января	
53.	Постановка танца «Потанцуй со мной» 1 часть	2	Групповая	3 неделя января	
54.	Отработка танца «Потанцуй со мной» 1 часть	2	Групповая	3 неделя января	
55.	Партер. Упражнения «Перекаты»	2	Групповая	4 неделя января	
5.	Партер. Упражнения «Уголок»	2	Групповая	4 неделя января	
57.	Партер. Упражнения «Уголок»	2	Групповая	4 неделя января	
58.	Постановка танца «Потанцуй со мной» 2 часть	2	Групповая	5 неделя января	
59.	Отработка танца «Потанцуй со мной» 2 часть	2	Групповая	5 неделя января	
60.	Отработка танца «Потанцуй со мной» 2 часть	2	Групповая	5 неделя января	
61.	Постановка танца «Потанцуй со мной» 3 часть	2	Групповая	2 неделя февраля	
62.	Отработка танца «Потанцуй со мной» 3 часть	2	Групповая	2 неделя февраля	
63.	Отработка танца «Потанцуй со мной» 3 часть	2	Групповая	2 неделя февраля	
64.	Вращение на полупальцах на месте вправо	2	Групповая	3 неделя февраля	
65.	Вращение на полупальцах на месте влево	2	Групповая	3 неделя февраля	
66.	Приставные шаги вперёд и назад	2	Групповая	3 неделя февраля	
67.	Вращение на полупальцах правое в продвижении вперёд	2	Групповая	4 неделя февраля	
68.	Отработка вращения на полупальцах правое в продвижении	2	Групповая	4 неделя февраля	

69.	Подскоки с галопом	2	Групповая	4 неделя февраля	
70.	Приставные шаги вправо и влево	2	Групповая	5 неделя февраля	
71.	Двойные приставные шаги вправо и влево	2	Групповая	5 неделя февраля	
72.	Подскоки в повороте	2	Групповая	5 неделя февраля	
73.	Приставные шаги вправо и влево с хлопками	2	Групповая	2 неделя марта	
74.	Одинарные приставные шаги вправо и влево с хлопками	2	Групповая	2 неделя марта	
75.	Одинарные приставные шаги вправо и влево с махом ноги	2	Групповая	2 неделя марта	
76.	Двойные приставные шаги вправо и влево с хлопками	2	Групповая	3 неделя марта	
77.	Шаги вправо с поворотом	2	Групповая	3 неделя марта	
78.	Шаги вправо с поворотом с притопом	2	Групповая	3 неделя марта	
79.	Шаги влево с поворотом	2	Групповая	4 неделя марта	
80.	Шаги влево с поворотом с хлопками	2	Групповая	4 неделя марта	
81.	Шаги влево с поворотом с прыжками	2	Групповая	4 неделя марта	
82.	Шаги вправо с поворотом с приставным шагом	2	Групповая	5 неделя марта	
83.	Шаги влево с поворотом с приставным шагом	2	Групповая	2 неделя апреля	
84.	Шаги вправо с поворотом с приставным шагом с хлопками	2	Групповая	2 неделя апреля	
85.	Шаги влево с поворотом с приставным шагом с хлопками	2	Групповая	2 неделя апреля	
86.	Бег с поджатыми ногами	2	Групповая	3 неделя апреля	
87.	Шаги влево с поворотом с хлопками	2	Групповая	3 неделя марта	
88.	Отработка танца «Весёлая полечка» 3 часть	2	Групповая	3 неделя апреля	
89.	Упражнение grand battement	2	Групповая	4 неделя апреля	
90.	Упражнение port de bra №1	2	Групповая	4 неделя апреля	
91.	Упражнение port de bra №2	2	Групповая	4 неделя апреля	
92.	Упражнение port de bra №3	2	Групповая	5 неделя апреля	
93.	Упражнение port de bra №4	2	Групповая	2 неделя мая	
94.	Танец «Потанцуй со мной»	2	Групповая	2 неделя мая	

95.	Отработка танца «Потанцуй со мной»	2	Групповая	2 неделя мая	
96.	Танец «Весёлая полечка»	2	Групповая	3 неделя мая	
97.	Отработка танца «Весёлая полечка»	2	Групповая	3 неделя мая	
98.	Работа над этюдами	2	Групповая	3 неделя мая	
99.	Самостоятельная работа над этюдами	2	Групповая	4 неделя мая	
100.	Повторение пройденного материала.	2	Групповая	4 неделя мая	
101.	Заключительное занятие.	2	Групповая	4 неделя мая	
102.	Подведение итогов.	2	Групповая	5 неделя мая	

Календарно – тематический план «Конфетти»

№ п/п	Тема занятия	Кол-во час	Основные виды деятельности учащихся	Сроки план	Сроки факт
1.	Вводный урок. Правила по технике безопасности. Позиции ног и позиции рук.	2	Групповая	1 неделя сентября	
2.	Лвижения №1, №2 танца «Посвящение учителю»	2	Групповая	1 неделя сентября	
3.	Лвижения №3, №4 танца «Посвящение учителю»	2	Групповая	1 неделя сентября	
4.	Лвижение № 5, № 6 танца «Посвящение учителю»	2	Групповая	2 неделя сентября	
5.	Партер. Упражнения №1, №2 на подвижность стопы	2	Групповая	2 неделя сентября	
6.	Лвижение № 7, №8 танца «Посвящение учителю»	2	Групповая	2 неделя сентября	
7.	Лвижение №9, №10, №12 танца «Посвящение учителю»	2	Групповая	3 неделя сентября	
8.	Партер. Упражнения №3, №4 на подвижность стопы	2	Групповая	3 неделя сентября	
9.	Лвижение № 10, 11, 12 танца «Посвящение учителю»	2	Групповая	3 неделя сентября	
10.	Партер. Упражнение «Плывём «Кролем»	2	Групповая	4 неделя сентября	
11.	Партер. Упражнение «Плывём «Брасом»	2	Групповая	4 неделя сентября	
12.	Лвижение № 13,14,15 танца «Посвящение учителю»	2	Групповая	4 неделя сентября	
13.	Постановка танца «Посвящение учителю»	2	Групповая	5 неделя сентября	
14.	Отработка танца «Посвящение учителю»	2	Групповая	1 неделя октября	
15.	Партер. Упражнения «Ножницы»	2	Групповая	1 неделя октября	

16.	Партер. Упражнения «Велосипед»	2	Групповая	2 неделя октября	
17.	Партер. Упражнение №1 на подвижность коленного сустава	2	Групповая	2 неделя октября	
18.	Партер. Упражнение №2 на подвижность коленного сустава	2	Групповая	2 неделя октября	
19.	Партер. Упражнение №1 на растяжку ног	2	Групповая	3 неделя октября	
20.	Партер. Упражнение №2 на растяжку ног	2	Групповая	3 неделя октября	
21.	Партер. Упражнения: №3, №4 на подвижность коленного сустава	2	Групповая	3 неделя октября	
22.	Партер. Упражнение №3 на растяжку ног	2	Групповая	4 неделя октября	
23.	Партер. Упражнение №4 на растяжку ног	2	Групповая	4 неделя октября	
24.	Партер. Упражнение «Берёзка»	2	Групповая	4 неделя октября	
25.	«Проходка»	2	Групповая	5 неделя октября	
26.	«Проходка» с поворотом	2	Групповая	5 неделя октября	
27.	«Проходка» боковая	2	Групповая	5 неделя октября	
28.	Партер. Упражнение «Перекаты»	2	Групповая	2 неделя ноября	
29.	Стойка на лопаточках	2	Групповая	2 неделя ноября	
30.	Партер. Упражнение «Уголок»	2	Групповая	2 неделя ноября	
31.	Партер. Упражнение №1 на укрепление мышц спины	2	Групповая	3 неделя ноября	
32.	Партер. Упражнение №2 на укрепление мышц спины	2	Групповая	3 неделя ноября	
33.	Партер. Упражнение №3 на укрепление мышц спины	2	Групповая	3 неделя ноября	
34.	Партер. Упражнение «Лодочка»	2	Групповая	4 неделя ноября	
35.	Партер. Упражнение №1 на укрепление мышц спины	2	Групповая	4 неделя ноября	
36.	Партер. Упражнение «Качалочка»	2	Групповая	4 неделя ноября	
37.	Партер. Упражнение «Колечко»	2	Групповая	5 неделя ноября	
38.	Партер. Упражнение «Кошечка»	2	Групповая	5 неделя ноября	
39.	Партер. Упражнение «Колбаска»	2	Групповая	5 неделя ноября	
40.	Партер. Упражнение №1 на развитие силы ног	2	Групповая	1 неделя декабря	
41.	Партер. Упражнение №2 на развитие силы ног	2	Групповая	1 неделя декабря	

42.	Партер. Упражнение №3 на развитие силы ног	2	Групповая	1 неделя декабря	
43.	Партер. Упражнение №4 на развитие силы ног	2	Групповая	2 неделя декабря	
44.	Партер. Упражнение №5 на развитие силы ног	2	Групповая	2 неделя декабря	
45.	Акробатика «Мостик»	2	Групповая	2 неделя декабря	
46.	Акробатика «Выход из «Мостика»	2	Групповая	3 неделя декабря	
47.	Партер. Упражнение №6 на развитие силы ног	2	Групповая	3 неделя декабря	
48.	Акробатика «Столбики»	2	Групповая	3 неделя декабря	
49.	Основной шаг танца «Полька»	2	Групповая	4 неделя декабря	
50.	Партер. Упражнение №7 на развитие силы ног	2	Групповая	4 неделя января	
51.	«Шассе» вправо и влево	2	Групповая	4 неделя января	
52.	Движения №1, №2 танца « С первыми лучами»	2	Групповая	3 неделя января	
53.	Движение №3 танца « С первыми лучами»	2	Групповая	3 неделя января	
54.	Ходьба на высоких полупальцах на 1/4 такта	2	Групповая	3 неделя января	
55.	Движение №4 танца « С первыми лучами»	2	Групповая	4 неделя января	
56.	Движение «Кирпичики»	2	Групповая	4 неделя января	
57.	Партер. Упражнение «Уголок»	2	Групповая	4 неделя января	
58.	Движение «Кубики»	2	Групповая	5 неделя января	
59.	Бег с поджатыми ногами назад	2	Групповая	5 неделя января	
60.	Движение №5 танца « С первыми лучами»	2	Групповая	5 неделя января	
61.	Движение №6 танца « С первыми лучами»	2	Групповая	2 неделя февраля	
62.	Движение №7 танца « С первыми лучами»	2	Групповая	2 неделя февраля	
63.	Движение №8 танца « С первыми лучами»	2	Групповая	2 неделя февраля	
64.	Движение №9 танца «С первыми лучами»	2	Групповая	3 неделя февраля	
65.	Движение №10 танца «С первыми лучами»	2	Групповая	3 неделя февраля	
66.	Движение №11 танца « С первыми лучами»	2	Групповая	3 неделя февраля	

67.	Движение «Переглядки»	2	Групповая	4 неделя февраля	
68.	«Кружение в парах»	2	Групповая	4 неделя февраля	
69.	Движение №12 танца «С первыми лучами»	2	Групповая	4 неделя февраля	
70.	Движение «Перемена мест»	2	Групповая	5 неделя февраля	
71.	Движение №13 танца «С первыми лучами»	2	Групповая	5 неделя февраля	
72.	Вращение	2	Групповая	5 неделя февраля	
73.	Движение №14 танца «С первыми лучами»	2	Групповая	2 неделя марта	
74.	Движение №15 танца «С первыми лучами»	2	Групповая	2 неделя марта	
75.	Повороты вправо с хлопками	2	Групповая	2 неделя марта	
76.	Движение №16 танца «С первыми лучами»	2	Групповая	3 неделя марта	
77.	Отработка позиций рук (1, 2, 3)	2	Групповая	3 неделя марта	
78.	Постановка танца «С первыми лучами» 1 часть	2	Групповая	3 неделя марта	
79.	Отработка танца «С первыми лучами» 1 часть	2	Групповая	4 неделя марта	
80.	Классический шаг с носка с точкой	2	Групповая	4 неделя марта	
81.	Повороты влево с хлопками	2	Групповая	4 неделя марта	
82.	Постановка танца «С первыми лучами» 2 часть	2	Групповая	5 неделя марта	
83.	Классический шаг с носка с остановкой	2	Групповая	2 неделя апреля	
84.	Отработка танца «С первыми лучами» 2 часть	2	Групповая	2 неделя апреля	
85.	Классический шаг с носка в повороте вправо	2	Групповая	2 неделя апреля	
86.	Постановка танца «С первыми лучами» 3 часть	2	Групповая	3 неделя апреля	
87.	Классический шаг с носка в повороте влево	2	Групповая	3 неделя марта	
88.	Отработка танца «С первыми лучами» 3 часть	2	Групповая	3 неделя апреля	
89.	Отработка танца «С первыми лучами» 3 часть	2	Групповая	4 неделя апреля	
90.	Классическая позиция рук №1	2	Групповая	4 неделя апреля	
91.	Арабеск вправо	2	Групповая	4 неделя апреля	
92.	Классическая позиция рук №2	2	Групповая	5 неделя апреля	

93.	Постановка танца «С первыми лучами»	2	Групповая	2 неделя мая	
94.	Классическая позиция рук №3	2	Групповая	2 неделя мая	
95.	Арабеск влево	2	Групповая	2 неделя мая	
96.	Отработка танца «С первыми лучами»	2	Групповая	3 неделя мая	
97.	Постановка этюдов	2	Групповая	3 неделя мая	
98.	Работа над образами	2	Групповая	3 неделя мая	
99.	Актёрское мастерство	2	Групповая	4 неделя мая	
100.	Повторение и закрепление пройденного	2	Групповая	4 неделя мая	
101.	Заключительное занятие.	2	Групповая	4 неделя мая	
102.	Подведение итогов.	2	Групповая	5 неделя мая	

Календарно – тематический план «Грильяж»

№ п/п	Тема занятия	Кол-во час	Дата проведения по факту	Сроки план	Сроки факт
1.	Вводный урок. Правила по технике безопасности	2	Групповая	1 неделя сентября	
2.	Позиции ног и рук	2	Групповая	1 неделя сентября	
3.	Поклон в вальсе. Приглашение к танцу	2	Групповая	1 неделя сентября	
4.	Закрытое положение рук в вальсе	2	Групповая	2 неделя сентября	
5.	Открытое положение рук в вальсе	2	Групповая	2 неделя сентября	
6.	Штопор	2	Групповая	2 неделя сентября	
7.	Releve	2	Групповая	3 неделя сентября	
8.	Основная стойка в вальсе	2	Групповая	3 неделя сентября	
9.	Основная стойка в вальсе в паре	2	Групповая	3 неделя сентября	
10.	Закрутка	2	Групповая	4 неделя сентября	
11.	Положение рук и ног в вальсе	2	Групповая	4 неделя сентября	
12.	Вальсовая дорожка лицом по линии танца	2	Групповая	4 неделя сентября	
13.	Вальсовая дорожка лицом по линии танца	2	Групповая	5 неделя сентября	

14.	Вальсовая дорожка лицом по линии танца в паре	2	Групповая	1 неделя октября	
15.	Вальсовая дорожка спиной по линии танца	2	Групповая	1 неделя октября	
16.	Скольжение	2	Групповая	2 неделя октября	
17.	Вальсовая дорожка спиной по линии танца в паре	2	Групповая	2 неделя октября	
18.	Вальсовая дорожка в парах лицом по линии танца	2	Групповая	2 неделя октября	
19.	Вальсовый шаг	2	Групповая	3 неделя октября	
20.	Вальсовая дорожка в парах спиной по линии танца	2	Групповая	3 неделя октября	
21.	Вальсовая дорожка по линии танца с разворотом	2	Групповая	3 неделя октября	
22.	«Соло-поворот» партнёрши по линии танца	2	Групповая	4 неделя октября	
23.	Вальсовая дорожка в парах по линии танца с разворотом	2	Групповая	4 неделя октября	
24.	«Соло-поворот» партнёрши на месте	2	Групповая	4 неделя октября	
25.	«Проходка»	2	Групповая	5 неделя октября	
26.	«Проходка» с поворотом	2	Групповая	5 неделя октября	
27.	«Проходка» боковая	2	Групповая	5 неделя октября	
28.	Вальсовый поворот	2	Групповая	2 неделя ноября	
29.	Вальсовый поворот в парах	2	Групповая	2 неделя ноября	
30.	Вращение	2	Групповая	2 неделя ноября	
31.	«Маятник», «Маятник» в парах	2	Групповая	3 неделя ноября	
32.	Отработка вальсового поворота	2	Групповая	3 неделя ноября	
33.	Упражнение №1 для силы рук	2	Групповая	3 неделя ноября	
34.	Вальсовый поворот в парах, двигаясь на два такта в повороте по кругу	2	Групповая	4 неделя ноября	
35.	Отработка вальсового поворота в парах	2	Групповая	4 неделя ноября	
36.	Движение по диагонали	2	Групповая	4 неделя ноября	
37.	«Балансе»	2	Групповая	5 неделя ноября	
38.	«Балансе» в парах	2	Групповая	5 неделя ноября	
39.	«Балансе» с поворотом вправо	2	Групповая	5 неделя ноября	

40.	Постановка вальсового этюда	2	Групповая	1 неделя декабря	
41.	Отработка вальсового этюда	2	Групповая	1 неделя декабря	
42.	«Балансе» с поворотом влево	2	Групповая	1 неделя декабря	
43.	«Малый квадрат»	2	Групповая	2 неделя декабря	
44.	«Малый квадрат» в парах	2	Групповая	2 неделя декабря	
45.	Основной шаг татарского танца	2	Групповая	2 неделя декабря	
46.	Отработка вальсового этюда	2	Групповая	3 неделя декабря	
47.	Постановка этюда «Баба Яга и Кикимора»	2	Групповая	3 неделя декабря	
48.	Притопы	2	Групповая	3 неделя декабря	
49.	Переступание	2	Групповая	4 неделя декабря	
50.	Движение «Твист»	2	Групповая	4 неделя января	
51.	Движение «Твист» в парах	2	Групповая	4 неделя января	
52.	Разучивание движения «Буги-вуги»	2	Групповая	5 неделя декабря	
53.	Отработка движения «Буги-вуги»	2	Групповая	3 неделя января	
54.	Приставной шаг	2	Групповая	3 неделя января	
55.	Движение №1 танца «Стиляги»	2	Групповая	3 неделя января	
5.	Отработка движения №1 танца «Стиляги»	2	Групповая	4 неделя января	
57.	Повороты на полупальцах	2	Групповая	4 неделя января	
58.	Повороты в парах	2	Групповая	4 неделя января	
59.	Движение №1 танца «Стиляги»	2	Групповая	5 неделя января	
60.	Отработка движения №1 танца «Стиляги»	2	Групповая	5 неделя января	
61.	Повороты с хлопком	2	Групповая	5 неделя января	
62.	Отработка движения №1 танца «Стиляги»	2	Групповая	2 неделя февраля	
63.	Движение №2 танца «Стиляги»	2	Групповая	2 неделя февраля	
64.	Движение «Залида»	2	Групповая	2 неделя февраля	
65.	Отработка движения №2 танца «Стиляги»	2	Групповая	3 неделя февраля	

66.	Движение №3 танца «Стиляги»	2	Групповая	3 неделя февраля	
67.	Поворот на пяточках	2	Групповая	3 неделя февраля	
68.	Отработка движения №3 танца «Стиляги»	2	Групповая	4 неделя февраля	
69.	Движение №4 танца «Стиляги»	2	Групповая	4 неделя февраля	
70.	Приставной шаг с разворотом	2	Групповая	4 неделя февраля	
71.	Отработка движения №4 танца «Стиляги»	2	Групповая	5 неделя февраля	
72.	Движение №5 танца «Стиляги»	2	Групповая	5 неделя февраля	
73.	Вращение в парах «Лодочка»	2	Групповая	5 неделя февраля	
74.	Отработка движения №5 танца «Стиляги»	2	Групповая	2 неделя марта	
75.	Постановка танца «Стиляги»	2	Групповая	2 неделя марта	
76.	Отработка танца «Стиляги»	2	Групповая	2 неделя марта	
77.	Шаг с точкой	2	Групповая	3 неделя марта	
78.	Тройной притоп	2	Групповая	3 неделя марта	
79.	Притопы с хлопками	2	Групповая	3 неделя марта	
80.	Шаг с точкой с поворотом вправо	2	Групповая	4 неделя марта	
81.	Шаг с точкой с поворотом влево	2	Групповая	4 неделя марта	
82.	Шаг с точкой в паре	2	Групповая	4 неделя марта	
83.	«Повернулись» в парах	2	Групповая	5 неделя марта	
84.	«Отвернулись» в парах	2	Групповая	2 неделя апреля	
85.	«Отошли» друг от друга	2	Групповая	2 неделя апреля	
86.	«Подожли» друг к другу	2	Групповая	2 неделя апреля	
87.	«До-за-до» в парах, «Поменялись местами»	2	Групповая	3 неделя апреля	
88.	Движение в парах с раскрытием «Восьмёрка»,	2	Групповая	3 неделя марта	
89.	Приставной шаг с точкой друг к другу	2	Групповая	3 неделя апреля	
90.	Движение в парах с раскрытием «Стрела»	2	Групповая	4 неделя апреля	
91.				4 неделя	

	Приставной шаг с точкой друг от друга	2	Групповая	апреля	
92.	Перемена мест вращением	2	Групповая	4 неделя апреля	
93.	Соло-поворот	2	Групповая	5 неделя апреля	
94.	«Стенка на стенку»	2	Групповая	2 неделя мая	
95.	Постановка танца «Это всё она» 1 часть	2	Групповая	2 неделя мая	
96.	Отработка танца «Это всё она» 1 часть	2	Групповая	2 неделя мая	
97.	Постановка танца «Это всё она» 2 часть	2	Групповая	3 неделя мая	
98.	Отработка танца «Это всё она» 2 часть	2	Групповая	3 неделя мая	
99.	Постановка танца «Это всё она» 3 часть	2	Групповая	3 неделя мая	
100.	Отработка танца «Это всё она» 3 часть	2	Групповая	4 неделя мая	
101.	Повторение и закрепление пройденного	2	Групповая	4 неделя мая	
102.	Заключительное занятие	2	Групповая	4 неделя мая	

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического объединения
учителей учителей технологии, эстетического
и физического циклов

МБОУ «Лицей № 7 имени Героя Советского
Союза В.Х. Хазиева ЗМР РТ»

от «26» августа 2025г. №1

_____ / Сергеева Н.Б./
подпись руководителя ШМО Ф. И. О.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

И.Р. Селиверстова
подпись Ф. И. О.

от «28» августа 2025 года

Введено в действие приказом №418
от 28 августа 2025 года