

УПРАВЛЕНИЕ НАРОДНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
АДМИНИСТРАЦИИ Г. МИЧУРИНСКА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»  
Г. МИЧУРИНСКА ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Рассмотрена и рекомендована к  
утверждению на заседании  
педагогического совета  
Протокол от 26.05.2023 №4



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа художественной направленности  
«Развивайся, танцуя»

Уровень освоения – базовый

Возраст учащихся – 5-12 лет

Срок реализации – 6 лет

**Автор-составитель:**

педагог дополнительного образования

Кольцова Наталья Геннадьевна

Мичуринск  
2023

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

1. Учреждение	Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования «Центр детского творчества» г. Мичуринска Тамбовской области
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Развивайся, танцуй»
3. Ф.И.О., должность автора	Кольцова Наталья Геннадьевна, педагог дополнительного образования
4. Сведения о программе:	
4.1. Нормативная база:	<p>Федеральный закон №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 с изменениями и дополнениями)</p> <p>Концепция развития дополнительного образования детей в Тамбовской области до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р)</p> <p>Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Тамбовской области и достижения целевых показателей (приказ управления образования и науки Тамбовской области от 22.07.2022 №1842/115/303)</p> <p>Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (приказ управления образования и науки Тамбовской области от 03.09.2019 №467 с изменениями и дополнениями)</p> <p>Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 №629)</p> <p>Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015)</p> <p>СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены постановлением главного государственного врача РФ от 28.09.2020 №28).</p> <p>ЛНА МБОУ ДО «Центр детского творчества» г. Мичуринска</p>
4.2. Вид	дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
4.3. Направленность	художественная
4.4. Уровень освоения программы	ознакомительный
4.5. Область применения	дополнительное образование
4.6. Продолжительность обучения	6 лет
4.7. Год разработки программы	2023
4.8. Возрастная категория обучающихся	5-12 лет

# БЛОК №1 «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Развивайся, танцуй» **художественной направленности**, ориентирована на духовно-нравственное, физическое, творческое развитие обучающихся, изучение основ построения хореографического номера, развитие хореографических способностей, позволяющих успешно заниматься танцами, формирование художественного и эстетического вкуса, приобщение их к культурному наследию. Содействует развитию познавательной компетенции в области хореографического искусства и повышению на этой основе общего уровня мотивации к обучению.

Уровень освоения - ознакомительный (1-й год обучения), 2-й - 6-й год обучения – базовый. *Ознакомительный уровень* представляет собой введение в тематику программы, в ходе которого дети знакомятся с предстоящей программой обучения. *Базовый уровень* предполагает достаточно интенсивное продвижение от темы к теме с ощутимым расширением, углублением изучаемого материала.

**Актуальность** программы заключается в том, что она направлена на развитие творческих способностей обучающихся, воспитание гражданина и патриота на основе приобщения к национальной и мировой культуре, положительное воздействие на здоровье, т.к. здоровье человека - важный показатель его личного успеха.

Занятия по данной программе вносят свой весьма существенный вклад в дело оздоровления подрастающего поколения, т.к. располагает большим разнообразием физических упражнений и методов, при помощи которых можно оказывать положительное воздействие на организацию ребёнка, способствовать развитию двигательного аппарата и оснащать его двигательными навыками. Они направлены на развитие силы мышц, укрепление суставов и активно воздействуют на сердечнососудистый, нервно-мышечный и костно-связочный аппараты.

**Педагогическая целесообразность** программы состоит в том, что она разработана с учетом возрастных особенностей развития, интересов и склонностей учащихся, что даёт им возможность развить свои физические данные, творчески проявить себя. На занятиях обучающиеся слушают классическую, современную музыку, приобщаются к индивидуальной и коллективной деятельности, соприкасаются с шедеврами мировой культуры.

**Новизна программы.** Программа основана на метапредметных связях с предметами школьного цикла: «Музыка» (знакомство с основными музыкальными понятиями и терминами), «Литература» (использование

литературных произведений, народного творчества), «Анатомия» (знание строения тела человека, соответствующее возрасту обучающихся), а также адаптированным к возрастным особенностям обучающихся специальными предметами: «Театр» (применение игровых техник по развитию актёрского мастерства), «История хореографического искусства» (ознакомление с историей возникновения хореографического искусства, его видов, направлений и стилей). Что способствует созданию условий для личностного роста, более полному пониманию и развитию творческих способностей для дальнейших занятий хореографией.

**Отличительная особенность** программы - программа базируется на исходных технических и физических способностях обучающихся и помогает их развить.

**Адресат программы.** Программа предназначена для обучающихся в возрасте от 5 до 12 лет. Именно в этот период мышцы уже достаточно развиты. При этом дети очень пластичны, обладают физической выносливостью, потребностью в движении, беге, прыжках. Это время благоприятно для растяжки, улучшения природных данных, формирования осанки, умения ориентироваться в пространстве, развития ритмичности музыкальности. Обучающиеся быстро впитывают информацию. Они эмоционально отзывчивы, способны переживать от восприятия прекрасного, испытывают потребность во внешних впечатлениях (слушание музыки, посещение театров и т.д.), формируются собственные нравственные позиции, что является прекрасной основой для формирования духовно-нравственных ценностей, воспитания культурной личности.

Обучение осуществляется во время групповых занятий.

Разные возрастные группы: от дошкольного до среднего школьного возраста требуют дифференциации технологий, форм и методов образовательной и воспитательной деятельности.

Состав сформированных групп может меняться на протяжении обучения. Своевременная диагностика успехов обучающихся позволяет гибко менять состав групп. Это создает возможность строить процесс обучения на оптимальном уровне трудности.

Также возможно обучение по индивидуальным учебным планам, обеспечивающим освоение образовательной программы на основе индивидуализации ее содержания с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося (дети с повышенными способностями, дети с ОВЗ), в основе которых лежит поддержка и развитие творческих способностей, помощь в самореализации, социальной адаптации, сохранении психологического и физического здоровья для одаренных детей.

**Условия набора обучающихся.** Набор на обучение по программе осуществляется по желанию детей, по заявлению их родителей (законных представителей) без специального отбора. Принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний к занятиям по хореографии.

При комплектовании групп 1-го года обучения учитывается возраст, проверяется степень владения навыками исполнения движений и физические данные. С этой целью проводится начальная диагностика в форме просмотра детей и определения уровня их развития и готовности к процессу обучения. Проверяются специальные танцевальные данные: музыкальный слух, чувство ритма, выворотность, танцевальный шаг, гибкость. Результаты обязательной входной диагностики не влияют на зачисление в коллектив, но важны для выстраивания дальнейшей индивидуальной образовательной траектории развития учащегося.

Возможно поступление на 2-й и последующие годы (базовый уровень) обучения в зависимости от имеющихся у него умений.

**Количество обучающихся.** Количество детей в группе 1-го года обучения – 15 человек; в группе 2-го и последующего годов обучения – 12 человек.

**Объем и срок освоения программы.** Срок обучения по программе – 6 лет.

Учебный курс

1 года обучения – 144 часа

2-6 год обучения - 216 часов

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы – 1224 часа.

**Формы и режим занятий.** Форма обучения по программе – очная.

Режим занятий:

1-й год обучения: 144 ч., 2 раза в неделю по два занятия, длительностью 30 минут каждое с динамическим интервалом не менее 10 минут.

2-й - 6-й год обучения: 216 ч., 3 раза в неделю по два занятия, длительностью 45 минут каждое с динамическим интервалом не менее 10 минут.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии: - групповая. Дополнительная форма работы – индивидуальные задания для творчески одаренных и отстающих детей, постановка концертных номеров, консультации педагога с родителями и детьми.

Формы проведения занятий. В соответствии с задачами обучения, учетом познавательных интересов и индивидуальных возможностей учащихся учебной группы, специфики содержания данной программы используются следующие формы занятий: беседы, практическое занятие, комбинированное занятие, праздники, концерты, конкурсы, мастер-классы, тренинги.

**Особенности организации образовательного процесса.** Программа «Развивайся, танцуя» разработана в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей. По данной программе могут заниматься дети 5-12 лет, не зависимо от наличия у них специальных физических данных.

Обучение по программе осуществляется в 4 этапа. Этапность в обучении является “ступенчатой” формой организации образовательного процесса и отвечает дидактическому принципу доступности и последовательности.

В случае необходимости возможно применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, обеспечивающих освоение программы и оценку результатов обучения путем организации образовательной деятельности через информационно-телекоммуникационную сеть интернет на платформах социальных сетей, разрешенных законодательством РФ.

***Этапы реализации программы:***

Этап работы	Длительность	Возраст
I. Подготовительный	1 год	5-6 лет
II. Развивающий	2 года	6-8 лет
III. Творческое совершенствование	2 года	8-10 -лет
IV. Почти профессионал	1 год	10-12 лет

Каждый этап отличается по целям, задачам, организации, содержанию, методике обучения, степени индивидуализации подходов и совпадает с годовыми циклами учебно-воспитательного процесса.

*Начальный (подготовительный) этап.* Основное внимание уделяется раскрытию и развитию танцевальных способностей детей, заложенных в них природой. Учитывая возраст детей, многие задания предлагаются в форме игры. Даются основы партерного экзерсиса, классического танца, работы у станка, основы эстрадного танца. Изучаются основные принципы движения, вырабатывается выносливость, отрабатывается выразительность движения, используя игровой метод, даются основы импровизации и актерского мастерства, основы джазового танца.

Осваиваются азы ритмики, игровой гимнастики, образных музыкально-танцевальных игр с элементами импровизации, основных пространственных рисунков-фигур, мимического экзерсиса, общеукрепляющих упражнений, так необходимых на этом этапе развития ребёнка. При этом надо учитывать, что дети младшего школьного возраста быстро устают от физических нагрузок. Из-за слабости мышц спины они не способны долго удерживать корпус в подтянутом положении. Педагог должен обратить внимание на укрепление и развитие мышц. Способности у детей младшего школьного возраста быстро развиваются посредством упражнений, и этот возраст является благоприятным для занятий танцем.

Занятия на начальном этапе обучения не имеют жестко зафиксированной структуры, и план занятия зависит от конкретной темы и содержания. Занятие строится примерно по одному плану. Первая половина проходит по обычной схеме: занятие на середине зала (партерный экзерсис) не более двадцати минут. Затем идет работа в диагоналях (комбинации для растяжки ног), стрейч элементы в парах. Вторая половина отводится на изучение танцевальных комбинаций и исполнение их под музыку.

Разумеется, занятие выстраивается с учетом способностей и физических данных учащихся, чередуются физические нагрузки на определенные группы мышц и связок. Обычно не все дети обладают равными физическими и танцевальными способностями. В том случае, если один или несколько обучающихся отстают, вся группа повторяет движения дополнительно. Если и после этого у какого-то воспитанника что-либо не получается, то он всегда может позаниматься дополнительно с педагогом или другим учащимся, выступающим в этом случае в роли инструктора, т.е. используется принцип “взаимообучения”.

Необходимо добавить, что насыщенность занятия может варьироваться педагогом в зависимости от состояния настроения воспитанников, т.к. трудная и, порой, утомительная работа над собой должна все-таки приносить радость ребенку.

*Развивающий этап.* Этап включает в себя сумму приобретенных детьми всех знаний и навыков, необходимых для изучения наиболее сложных движений, построение более сложных композиций. Кроме того, обучающиеся большую часть учебного времени продолжают заниматься тренажем. Усложняется работа над отдельными группами мышц, а также работа на середине зала и элементы растяжек. Вводятся занятия по изучению основ классического танца. Построенные по степени усложнения, упражнения подготавливают к более сложным движениям и физической нагрузке, укрепляют мышцы спины, ног, способствуют координации движений. На основе школы классического танца ученики приобретают навыки современной хореографии. Основные позы, положения рук и ног, свободная пластика, большие прыжки, соединенные с гимнастическими элементами, дают возможность ребенку показать мастерство на сцене.

На развивающем этапе дети осваивают сложные спортивные элементы, которые в дальнейшем становятся украшением танцевальных номеров.

Задания на импровизацию (упражнения, этюды, экспромты на заданную и свободную тему) дают возможность ярко выразить свои мысли детям.

В работе с детьми среднего школьного возраста педагог ориентируется на возрастающую потребность самовыражения в совместной деятельности.

*Этап творческого совершенствования.* На этом этапе обучающиеся оттачивают основы школы классического танца, импровизируют более сложный материал, изучают концертные номера и совершенствуют навыки актерского мастерства. Проходят специальные тренинги на развитие внимания, тренировку памяти, мышления и воображения, умение перевоплощаться. При постановке номеров каждый обучающийся четко знает свою роль в танце, свое выражение, любая поза или рисунок – все оправданно и работает на одну задачу. На постановочном этапе ребенок выразителен, энергичен, технически подготовлен. Все это позволяет, в конечном итоге, осуществить постановку детских танцевальных спектаклей.

В работе с обучающимися среднего школьного возраста увеличивается количество физических и эмоциональных нагрузок, уделяется внимание самостоятельной поисково-образовательной деятельности.

Итоговой деятельностью на каждом этапе является постановка танцевальных номеров.

Танец, поставленный на основе движений, изученных на занятиях, способствует лучшему усвоению материала, помогает развитию артистичности. Все танцы для исполнения их обучающимися становятся художественными и доступными, близкими и понятными по содержанию, отвечают возрастным и танцевальным возможностям обучаемых. Техническое усложнение танца допускается в случаях работы с одаренными воспитанниками.

*Этап «Почти профессионал».* На данном этапе обучающиеся совершенствуют основы школы классического танца, современного и эстрадного танцев, продолжают изучать концертные номера и совершенствуют навыки актерского мастерства, проходя мастер классы и тренинги у ведущих актеров мичуринского драматического театра. На данном этапе воспитанники пробуют ставить собственные хореографические постановки, выступая в роли хореографа-постановщика.

**Взаимодействие с родителями.** Совместные мероприятия детей и родителей, консультации для родителей, совместная подготовка к концертным выступлениям, поездкам на конкурсы.

## 1.2. Цель программы

Цель: формирование навыков танцевального искусства, эмоциональной сферы и творческих способностей детей средствами танцевального искусства.

## 1.3. Содержание программы

### 1-й год обучения

#### Задачи

Обучающие:

- познакомить с историей хореографии, ее направлениями, терминологией, правилами и способами выполнения элементов партерной гимнастики, правилами техники безопасности,
- научить навыкам выполнения основных элементов партерной гимнастики, упражнений на развитие гибкости и пластичности, исполнения танцевальных композиций с учетом соблюдения правил техники безопасности,



- формировать мотивацию к познавательной деятельности в данном виде творчества.

Развивающие:

- развивать внимание, воображение, образное и пространственное мышление и фантазию;

-развивать творческие способности, художественный и эстетический вкус;

- совершенствовать физические данные, координацию.

Воспитательные:

- воспитывать дисциплинированность, организованность, стремление к правильному выполнению задания, навыки организации своей деятельности,

- формировать духовно-нравственные принципы, патриотизм, социальную активность,

- формировать навыки культуры общения и поведения в социуме (группе, микрогруппе), уважительного отношения друг к другу, своему и чужому труду;

- приобщать детей к культурному наследию.

### Учебный план

	Тема	Кол-во часов	Кол-во часов		Формы аттестации/ Контроля
			теория	практика	
	Вводное занятие.	2	1	1	Беседа. Опрос
<b>I.</b>	Игрогимнастика	34	7	27	
1.1	Общеразвивающие упражнения	8	2	6	Практическое задание
1.2	Упражнения для укрепления мышц стопы	8	2	6	Практическое задание
1.3	Упражнения для укрепления мышц спины и живота	12	2	10	Практическое задание
1.4	Строевые	6	1	5	Практическое задание
<b>II.</b>	Игропластика	24	2	22	
2.1	Упражнения на развитие мышечной силы и гибкости спины и живота	14	2	12	Практическое задание
2.2.	Упражнения для развития эластичности мышц ног	10	2	10	Практическое задание
<b>III.</b>	Игроритмика	20	4	16	
3.1	Упражнения для согласования движений с музыкой	10	2	8	Творческое задание
3.2.	Музыкально-игровые упражнения на развитие чувства Ритма	10	2	8	Творческое задание
<b>IV.</b>	Игротанцы (танцевальная азбука)	38	4	34	

4.1.	Упражнения по кругу	18	2	16	Практическое задание
4.2.	Упражнения на середине зала и по диагонали	20	2	18	Практическое задание
<b>V.</b>	Креативная гимнастика	24	4	20	
5.1.	Упражнения для формирования навыка самостоятельного выражения движений под музыку;	14	2	12	Творческое задание
5.2.	Упражнения на формирования навыка выражать и передавать эмоции	10	2	8	Творческое задание
	Итоговое занятие	2		2	Концерт
	Итого:	144	25	119	

## Содержание учебного плана

### Вводное занятие

*Теория.* Знакомство с планом работы группы на год. Основное содержание программы, задачи и формы занятий. Внешний вид и форма одежды для занятий.

Задачи и содержание учебного материала. Правила безопасности работы в зале.

*Практика:* Начальная диагностика ЗУН учащихся.

### Раздел 1. «Игрогимнастика»

#### Тема 1.1. «Общеразвивающие упражнения»

*Теория.* Знакомство с понятиями «натянутое колено», «Прямая спина»

*Практика.* Разучивание положений рук «Крестик», «Ёлочка», «Птичка», «Рельсы». Формирование навыка вытягивать корпус - «Морковка». Формирование навыка: вытягивать колено – понятие «Улыбка»; тянуть спину «включить кнопочку»; тянуть шею – «шея жирафа».

#### Тема 1.2. «Упражнения для укрепления мышц стопы»

*Теория:* правила выполнения упражнений на развитие эластичности мышц стопы, знакомство с понятиями: «выворотность», «натянутость», «сокращение стопы».

*Практика:* разучивание комплекса упражнений «Мишка», «Когти дракона», «лягушачьи лапки», «Трактор», комплекс упражнений с карандашами, тканью, теннисным мячиком, со скалкой.

#### Тема 1.3 «Упражнения для укрепления мышц спины и живота»

*Теория:* понятие – правильная осанка, правила выполнения упражнений на развитие поясничных мышц спины и мышц живота.

*Практика:* разучивание комплекса упражнений: «Стриж» с руками за головой и с раскрытыми руками, «Ласточка» лёжа на животе, «Свечка» ноги вместе и ноги раскрыты, «Велосипед». Комплекс упражнений на проработку мышц пресса и мышц спины.

#### Тема 1.4 «Строевые»

*Теория:* Понятие шеренга, круг.

*Практика:* Строевые упражнения.

1. Построение в шеренгу по команде.
2. Построение в круг и передвижения по кругу в различных направлениях.
3. Построение врассыпную, бег врассыпную.

#### Раздел 2. «Игропластика»

Тема 2.1. Упражнения на развитие мышечной силы и гибкости спины и живота.

*Теория:* правила исполнения движений; правила техники безопасности.

*Практика:* разучивание упражнений «кобра» (на двух руках, одна рука поднята); «рыбка», «Коробочка» до головы, «Корзинка» - «Цветок», «Корзинка»- «Кораблик»; «Корзинка» за одну ногу (противоположной рукой); подготовка к мосту стоя на коленях. Комплекс упражнений на развитие мышечной силы. Упражнения для отдыха – «Поза ребёнка»

#### Тема 2.2. «Упражнения для развития эластичности мышц ног»

*Теория:* правила исполнения движений; правила техники безопасности.

*Практика:* разучивание упражнений: «Складка» сидя к прямым ногам с сокращёнными стопами и с натянутыми (ноги вместе), руки достают до пальцев; складка на раскрытые ноги, стопы сокращённые и натянутые; Складка стоя по 6 позиции; «пистолет»; «Бабочка»; «Флажок», сидя на полу одной ногой и двумя сразу; выпады на полушпагат, руки на колене

#### Раздел 3. «Игроритмика»

##### Тема 3.1. «Упражнения для согласования движений с музыкой»

*Теория:* Объяснение правил выполнения упражнений.

*Практика:* Выполнение упражнений:

- хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»);
- ходьба сидя на стуле;
- акцентированная ходьба;
- акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками;
- увеличение круга шагами назад от центра, уменьшение круга шагами вперёд к центру;
- поднимание и опускание рук на 4 счёта, на 2 счёта и на каждый счёт.

- ходьба в полуприседе;
- хлопки руками под музыку.

Тема 3.2. «Музыкально-игровые упражнения на развитие чувства ритма»

*Теория:* Объяснение правил выполнения упражнений.

*Практика:* Разучивание ритмических танцев « Ты смотри, не шали», «Привет.Пока», «Добрый жук», «Козлики», «В ритме польки», «Русский хоровод». Упражнения с лопатками. Выполнение творческих заданий «Повторюшка», «передай хлопок».

Раздел 4. «Игротанцы (танцевальная азбука)»

Тема 4.1. «Упражнения по кругу»

*Теория:* Объяснение правил исполнения упражнений в кругу: танцевальные шаги на всей стопе, на полупальцах, на пятках, шаг, чередование шагов на полупальцах и на пятках по 4 и 2 повтора, шаги с подниманием согнутых в коленях ног вперед, назад, бег, галоп, шаг польки, подскоки.

*Практика:* Исполнение упражнений в кругу: танцевальные шаги на всей стопе; упражнение «швабра»; на полупальцах, на пятках; бег на полупальцах, руки на поясе; шаги с подниманием согнутых в коленях ног вперед и назад; бег с захлестом ног назад; подскоки.

Тема 4.2. «Упражнения на середине зала»

*Теория:* Объяснение правил исполнения упражнений на середине зала: рывки руками, наклоны корпуса в стороны и вперед, развороты корпуса, releve паузами, прыжки.

*Практика:* Исполнение упражнений на середине зала: наклоны и повороты головой; движение плечами вверх и вперед; «Цапля», руки на поясе; наклоны корпуса в стороны и вперед, развороты корпуса, relevec паузами. Исполнение упражнений по диагонали: шаги на полупальцах, руки «в крест»; «Лошадка»; прыжки с прямыми ногами и с поджатыми ногами.

Раздел 5. «Креативная гимнастика»

Тема 5.1. «Упражнения для формирования навыка самостоятельного выражения движений под музыку»

*Теория:* Техника исполнения упражнений.

*Практика:* Музыкально-творческие игры «Кто я?», «Море волнуется». Специальные задания. «Создай образ», «Импровизация под песню», «Зеркало», «передай импульс». Формирование навыка импровизации с помощью упражнений: «Танцующие части тела», «Образы животных»

Тема 5.2. «Упражнения на формирования навыка выразить и передавать эмоции»

*Теория:* Методика выполнения музыкально-игровых упражнений.

*Практика:* Развивающие игры: «кошки-мышки», «чей кружок быстрее соберется», «гуси-гуси», «найти себе пару», «давай познакомимся», «веселый поезд», «птичка в клетке», «плетень».

Итоговое занятие

*Теория:* Самоанализ работы.

*Практика:* Диагностика. Самооценка своего труда (других учащихся группы).

## **Планируемые результаты**

Предметные:

- будут знать историю хореографию, направления, терминологию, правила и способы выполнения элементов партерной гимнастики, правила техники безопасности,

- иметь навыки выполнения основных элементов партерной гимнастики, упражнений на развитие гибкости и пластичности, исполнения танцевальных композиций с учетом соблюдения правил техники безопасности,

- сформируется мотивация к познавательной деятельности в данном виде творчества.

Метапредметные:

- будут развиты: внимание, воображение, образное и пространственное мышление и фантазия, творческие способности, художественный и эстетический вкус, получают навыки организации своей деятельности, решения простых задач творческого характера; усовершенствованы физические данные.

Личностные:

- будут формироваться духовно-нравственные принципы, патриотизм, социальная активность, интерес к культурному наследию,

- приобретут навыки культуры общения и поведения в социуме, уважительного отношения друг к другу, своему и чужому труду; навыки самоконтроля и ответственного отношения к своей деятельности.

## **2-й год обучения**

### **Задачи**

Обучающие:

- продолжить знакомить с историей хореографии, ее направлениями, терминологией, правилами и способами выполнения усложненных элементов партерной гимнастики, ритмических упражнений,

- познакомить с основами актерского мастерства,

- обучить навыкам выполнения новых элементов партерной гимнастики; упражнений на развитие чувства ритма и стиля, исполнения сложных танцевальных композиций,

- продолжить формировать мотивацию к познавательной деятельности в данном виде творчества.

Развивающие:

- продолжить развивать внимание, воображение, образное и пространственное мышление и фантазию;

- продолжить развивать творческие способности, художественный и эстетический вкус;

- совершенствовать физические данные,

- формировать адекватную самооценку.

Воспитательные:

- воспитывать дисциплинированность, организованность, стремление к правильному выполнению задания; навыки организации своей деятельности,

- формировать духовно-нравственные принципы, патриотизм, социальную активность,

- формировать навыки культуры общения и поведения в социуме (группе, микрогруппе), уважительного отношения друг к другу, своему и чужому труду;

- приобщать детей к культурному наследию.

### Учебный план

	Тема	Кол-во часов	Кол-во часов		Формы аттестации/ Контроля
			теория	Практика	
	Вводное занятие.	2	1	1	Беседа. Опрос.
1.	Партерная гимнастика.	70	12	58	
1.1	Упражнения для укрепления мышц стопы	14	2	12	Практическое задание
1.2	Упражнения для укрепления мышц спины и живота	14	2	12	Практическое задание
1.3	Упражнения для укрепления тазобедренного сустава	16	2	14	Практическое задание
1.4	Акробатические упражнения	18	4	12	Практическое задание
1.5	Упражнения для плечевого сустава	8	2	8	Практическое задание
2.	Ритмика	36	6	30	
2.1.	Музыкальная грамота	10	4	12	Творческое задание

2.2	Музыкально-игровые упражнения	26	2	18	Творческое задание
3.	Танцевальная азбука	76	6	70	Практическое задание
4.	Актёрское мастерство	30	4	26	
4.1	«Упражнения для развития мышц лица»	14	2	12	Практическое задание
4.2	«Упражнения на расслабление и напряжение мышц тела»	16	2	14	Практическое задание
	Итоговое занятие	2		2	Концерт
	Итого:	216	29	187	

### Содержание учебного плана

#### Вводное занятие

*Теория:* Знакомство с содержанием образовательной программы на второй год обучения, объяснение основных правил поведения на занятиях и принципов изучения материала, беседа о технике безопасности.

*Практика:* Диагностика сохранности учебного материала, пройденного на первом году обучения.

#### Раздел 1. «Партерная гимнастика»

##### Тема 1.1. «Упражнения для развития стопы»

*Теория:* Правила выполнения упражнений для развития стопы.

*Практика:* Сокращение вытягивания стоп в бй позиции из положения сидя и лежа; круговые движения от себя к себе, по очереди правой и левой ногой. Лежа на животе стопы в 1-й, 2-й позиции, вытягивание и сокращение стопы («птичка»), упражнения для развития и укрепления подъёма: «Шлагбаум», «Домик», «Паучок», «Трактор» по 2 позиции и по 3 (джазовой открытой).

##### Тема 1.2. «Упражнения для укрепления мышц спины и живота»

*Теория:* Правила выполнения упражнений для укрепления мышц спины и мышц живота.

*Практика:* Выполнение комплекс упражнений на пресс и гиперэкстензию. Разучивание упражнений «Сфинкс», «кошечка», «Пловец», «Лодочка»; «Улитка» - ноги заводятся за голову и медленно опускаются – ноги на подъёме; на полупальцах по 6 позиции и по 2 позиции. «Уголочки» (с различными комбинациями).

##### Тема 1.3. «Упражнения для развития тазобедренного сустава»

*Теория:* Правила выполнения упражнений для развития тазобедренного сустава.

*Практика:* Упражнение «Лягушка» лежа на спине и на животе, поза «Лотос». «Бабочка», наклоны корпуса вперёд в позе «бабочка», боковые наклоны, с отведением поочередно ног в сторону; открывание ноги в сторону, взявшись за пятку по очереди правую и левую ноги, обе ноги. Упражнение для бедра «каное». Выпад на полушпагат, руки (предплечье) на полу.

#### Тема 1.4. «Акробатические упражнения»

*Теория:* Правила выполнения упражнений:

*Практика:* Группировка; перекаты в группировке вперёд-назад и вправо-влево;

- стойка на лопатках из положения лёжа (согнув и выпрямив ноги);
- кувырок вперед (назад);
- «мост» из положения лёжа на спине, стоя;
- танцевальные упражнения: соединения элементов акробатики с элементами хореографии;
- освоение техники стойки на руках.

#### Тема 1.5 «Упражнения для плечевого сустава»

*Теория:* Правила исполнения движений; правила техники безопасности.

*Практика:* «Обнять» себя за плечи, стараясь поднять локти повыше и продвинуть пальцы рук как можно ближе к позвоночнику; скрестить руки за спиной - положить кисть одной руки на локоть другой. Прокрутка скакалок спереди назад и обратно, не сгибая рук стоя и в наклоне. В положении сидя на полу, поставить руки на пол сзади – отодвигать руки назад. Соединить руки, согнутые в локтях в замок, подняв одну руку вверх, другую оставив внизу.

### Раздел 2. «Ритмика»

#### Тема 2.1. «Музыкальная грамота»

*Теория:* Характер музыкального произведения. Музыкальные оттенки.

*Практика:* Прослушивание музыкального материала, определение его характера, настроения, оттенков. Понятие темп, ритм. Правила игры «Художник».

#### Тема 2.2. «Упражнения на развитие чувства ритма»

*Теория:* Объяснение правил выполнения упражнений.

*Практика:* Разучивание ритмических танцев. Выполнение заданий.

- хлопки руками под музыку и под счёт;
- движения руками в различном темпе.
- выполнение упражнений руками под музыку в различном темпе и с хлопками;
- удары ногой на каждый счёт и через счёт



- шаги на каждый счёт и через счёт (шаг вперёд с левой, держать, шаг вперёд с правой, держать)
- притопы на каждый счёт; притопы с хлопками поочередно;
- поднимание и опускание рук вперёд по счёту под музыкальное сопровождение;
- произвольные упражнения на воспроизведение музыки;
- подскоки с вытянутыми руками вверх – поочередно;
- ходьба на каждый счет и через счет;
- хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта;
- сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками, через счет и наоборот;
- выполнение ходьбы, бега, движение туловищем в различном темпе

### Раздел 3. «Танцевальная азбука»

*Теория:* Термины, принятые в хореографии.

*Практика:* Танцевальные шаги по кругу: чередование шагов на полупальцах и на пятках по 4 и 2 повтора; подготовка к бегу **Pasdeboureesuivi**; шаг с захлестом ног назад, руки «в крест»; бег с остановкой на 8 счётов, на 4; шаг с подъёмом согнутых ног вперёд, подскоки на каждый счёт и через счёт; галоп на каждый счёт и через счёт; шаг польки, подъём на полупальцы, притопы, шаг, сидя на корточках «Гуси»; прыжки, сидя на корточках «Мячик». Упражнения для рук, упражнения для спины, упражнения вытянутой ногой, упражнения на развитие координации.

Прыжки: на правой ноге и на левой; по 6 позиции, по 2 позиции; по 2 позиции и в plié поджатый назад и поджатый вперёд (под грудь); разножки на поперечный шпагат и на продольный; «Барабанщик», «ракета», «Лягушка», «Звёздочка»

Подготовка к вращениям, понятие «точка». Понятие «Диагональ» - шаги по диагонали, подскоки, прыжки по 6п и по 2позиции.

### Раздел 4. «Актёрское мастерство»

#### Тема 4.1. «Упражнения для развития мышц лица»

*Теория:* Техника исполнения упражнений.

*Практика:* Гимнастика для лица – поднимание и опускание бровей; сужение и раскрытие глаз, открывание рта (как бы произнося различные гласные: «а», «о», «у», «ы»), вытянутые в трубочку губы водим вправо, влево; надувание и втягивание щек. Гимнастика для всех групп мышц лица - «скульптор», «лепим лицо». Передача внутреннего состояния через мимику лица: мечтательный, сердитый, пугливый.

#### Тема 4.2. «Упражнения на расслабление и напряжение мышц тела»

*Теория:* Техника исполнения упражнений.

*Практика:* Данные упражнения помогают развитию фантазии и воображения. 1. «Снеговик»- переход мышц из напряженного состояния в

расслабленное. 2. «Солнце»- переход мышц из расслабленного состояния в напряженное и т.д. Образы в заданиях могут быть разные, однако их подбор должен соответствовать восприятию и детской жизненной практике и помогать воспитанию контроля над мышцами. 3. «Облизать» варенье с туловища. 4. Согреть себя своим дыханием. 5. Снять с туловища резиновый костюм. 6. 4 стихии. 7. Движением за «мячиком». 8. Движение по 10 скоростям

## **Планируемые результаты**

**Предметные:**

- будут знать историю хореографию, направления, терминологию, правила и способы выполнения усложненных элементов партерной гимнастики, ритмических, основы актерского мастерства,
- иметь навыки выполнения основных элементов партерной гимнастики, упражнений на развитие чувства ритма и стиля, исполнения сложных танцевальных композиций,
- сформируется мотивация к познавательной деятельности в данном виде творчества.

**Метапредметные:**

- будут развиты: внимание, воображение, образное и пространственное мышление и фантазия, творческие способности, художественный и эстетический вкус, получают навыки организации своей деятельности, решения простых задач творческого характера; физические данные, координация движений, умение оценивать свою деятельность.

**Личностные:**

- будут формироваться духовно-нравственные принципы, патриотизм, социальная активность, интерес к культурному наследию,
- приобретут навыки культуры общения и поведения в социуме, уважительного отношения друг к другу, своему и чужому труду; навыки самоконтроля и ответственного отношения к своей деятельности, самооценки.

## **3-й год обучения**

### **Задачи**

**Обучающие:**

- продолжить знакомить с терминологией, правилами и способами выполнения усложненных элементов партерной гимнастики, ритмических упражнений,
- познакомить с основами классического и современного танца,
- формировать навыки техничного исполнения основных элементов партерной гимнастики повышенной сложности, классического и

современного танца, актерского мастерства, отличать музыкальный материал по темпу исполнения, динамическим оттенкам, характеру. Развивающие:

- продолжить развивать внимание, воображение, образное и пространственное мышление и фантазию, творческие способности, художественный и эстетический вкус;

- совершенствовать физические данные.

Воспитательные:

- продолжить воспитывать дисциплинированность, организованность, стремление к правильному выполнению задания;, навыки организации своей деятельности,

- продолжить формировать духовно-нравственные принципы, патриотизм, социальную активность,

- продолжить формировать навыки культуры общения и поведения в социуме (группе, микрогруппе), уважительного отношения друг к другу, своему и чужому труду;

- приобщать детей к культурному наследию.

### Учебный план

	Тема	Кол-во часов	Кол-во часов		Формы аттестации/ Контроля
			теория	практика	
	Вводное занятие	2			Диагностика. Опрос
1	Партерная гимнастика»	86	10	76	
1.1	Упражнения на укрепление мышц ног с использованием мяча.	24	2	22	Практическое задание
1.2	Упражнения для развития выворотности и натянутости стоп	18	2	16	Практическое задание
1.3	Упражнения для укрепления мышц спины и живота с мячом	18	2	16	Практическое задание
1.4	Основы акробатики	26	4	22	Практическое задание
2	Основы классического танца»	54	12	42	
2.1.	Основные позиции ног и рук в классическом танце. Правильная осанка, положение головы и корпуса у станка	16	4	12	Практическое задание
2.2	Упражнения у станка	24	4	20	Практическое задание
2.3	Вращения в классическом танце	14	4	10	Практическое задание
3.	Основы современного танца	18	5	13	
	Упражнения в партере	10	3	7	Практическое задание
	Упражнения на середине зала	8	2	6	Практическое задание

4.	Актёрское мастерство	14	4	10	
4.1	Упражнения для передачи внутреннего состояния	4	1	3	Практическое задание
4.2	Упражнения работы над позами и жестами	4	1	3	Практическое задание
4.3	Упражнения для развития навыков общения с партнером и со зрителем»	6	2	4	Практическое задание
5.	Танцевальные этюды на заданную музыку.	40	7	33	
5.1	Импровизация под музыку	4	1	3	Творческое задание
5.2	Единство музыкального материала и актерской игры	36	6	30	Творческое задание
	Итоговое занятие	2		2	Концерт
	Итого	216			

## Содержание учебного плана

### Вводное занятие

*Теория:* знакомство с планом работы группы на год. Основное содержание программы и формы занятий. Внешний вид и форма одежды для занятий. Инструктаж по технике безопасности.

*Практика:* диагностика. Выявление уровня сохранности материала, изученного на втором году обучения.

### Раздел 1. «Партерная гимнастика»

Тема 1.1. «Упражнения на укрепление мышц ног с использованием мяча»

*Теория:* правила исполнения движений с мячом

*Практика:* наступать одной ногой на мяч, вторая поднимается на полупальцы; катать мяч в наклоне по «восьмёрке» по полу двумя руками; «складка» стоя, пальцы ног на мяче или пятки на мяче, перекаты с пятки на носки; зажав мяч между ног, встать на полупальцы, на полупальцах и в plié; стоя по 2 позиции, наклониться вперёд-вниз и катить мяч вперёд и назад максимально далеко; сидя на полу, ноги вытянуть, катить мяч по ногам до пальцев и дальше; лёжа на спине (ноги вытянуть) и зажав мяч между ног, поднимать ноги до «свечки» или до «улитки». Комплекс упражнений для укрепления мышц ног.

Тема 1.2. «Упражнения на развитие выворотности и натянутости стопы»

*Теория:* понятие «вытянутая и развернутая стопа», правила исполнения движений на развитие выворотности.

*Практика:* закрепление и совершенствование навыков выполнения упражнений, изученных на втором году обучения. Упражнения: «Вытягивание стопы ног по I, II и 6 позициям волной прямой и обратной», «Броски ног в сторону на 45 градусов»; «Вскакивание на пальцы»; вскакивание на полупальцы и в plie. Упражнения «Домик», «Паучок», «Шлагбаум» на одной ноге

Тема 1.3. «Упражнения с мячом для укрепления мышц спины и пресса»

*Теория:* понятие «прямая спина, подтянутый живот», правила исполнения упражнений с мячом на укрепление мышц спины и пресса.

*Практика:* Комплекс упражнений с мячом. Упражнения: «Березка с раскрытием ног в шпагат, мяч в руках за головой; «Березка» с раскрытием ног в положение «лягушка». Уголок, лодочка с мячом в руках или ногах. Из положения лёжа сесть, мяч переложить из рук в ноги и обратно.

Упражнения в паре: лёжа на животе, поднять туловища и передать мяч через вверх партнёру назад и обратно; лёжа на спине и, соединив стопы вместе, поднимать корпус и передавать мяч друг другу

Тема 1.4. «Основы акробатики»

*Теория:* техника безопасности на уроках, правила исполнения движений.

*Практика:* закрепление и совершенствование навыков выполнения упражнений, изученных на втором году обучения. Упражнения: мост из положения лежа на спине, из положения стоя с раскочкой руки-ноги; выход с моста в положение стоя. Мост на одну руку. (В положении моста (на обеих руках) передать тяжесть тела на одну руку, другую поднять вперед). Мост на одной ноге.

Стойка «Берёзка» из упора присев, взявшись руками за середину голени, выполнить перекат назад. В конце переката, выполнить стойку на лопатках.

Подготовка к стойке на руках (махи ногами, ладони на полу). Стойка, ноги вместе в «домике»; стойка ноги раскрыть на шпагат; стойка на руках, ноги вместе и одна нога согнута в колене.

- различные соединения акробатических упражнений;
- выходы из упражнений, техника падения.

Раздел 2. «Основы классического танца»

Тема 2.1. «Основные позиции ног и рук в классическом танце. Правильная осанка, положение головы и корпуса у станка»

*Теория:* понятие «классический танец», правила исполнения движений в классическом танце, понятие «прямая спина».

*Практика:* изучение основных позиций рук и ног в классическом танце: подготовительное, первая, вторая, третья позиции; позиции ног: первая, вторая, третья, четвертая, пятая. Положение корпуса лицом к

станку. Изучение поворотов и наклонов головы лицом к станку и на середине. Préparation для руки (поднимание руки из подготовительного положения в I позицию и открывание во II позицию, опускание в подготовительное положение) стоя боком к станку, держась одной рукой за станок. Relevé по 1, 2 и 5 позициям с вытянутых ног и с demiplié, Pasdeboureesuivi без продвижения, лицом к станку,

На середине: изучение точек класса, диагоналей класса. Положение корпуса EPAULEMENT croiseeieffacee, anface. Port de bras первое и второе. Бег Pasdeboureesuivi.

### Тема 2.2. «Упражнения у станка и на середине»

*Теория:* Правила выполнения Plie; особенности demi и grand; правила исполнения движений с прямой спиной.

*Практика:* Plie; demi и grand изучивание и закрепление движений лицом к станку за 2 руки и за одну, боком, Battement tendu simple вперёд, в сторону, назад лицом к станку за две руки, за одну руку. Изучение положение ноги на Surlecou-de-pied, Passe. Прыжки: трамплинные прыжки по I, II позициям; Tempslevésauté по 1, 2 и 5 позициям, échappé.

### Тема 2.3. «Вращения в классическом танце»

*Теория:* Правила вращений.

*Практика:* Положение рук во время вращений. Выполнение вращений по 6 позиции в plié и на полупальцах; с подъёмом одной ноги на Surlecou-de-pied, Passe. Руки на поясе, «в крест». Вращения по диагонали. Повороты на месте по точкам класса.

## Раздел 3 «Современный танец»

### Тема 3.1. «Упражнения в партере»

*Теория:* История возникновения современного танца. Техника исполнения движений Джаз-танца.

*Практика:* 1. Проработка на полу положений ног – flex, point. 2. Проработка на полу положений корпуса: contraction, release. 3. Закрепление мышечных ощущений свойственных при исполнении джазтанца. 4. Изолированная работа мышц в положении лежа. 5. Изолированная работа мышц в положении сидя.

### Тема 3.2. «Упражнения на середине зала»

*Теория:* Техника исполнения движений Джаз-танца.

*Практика:* 1. Основные позиции ног в джаз-танце: вторая параллель, четвертая параллель, перпендикуляр. 2. Основные позиции рук в джаз-танце: подготовительное положение – press-роз; джаз 1, джаз 2, джаз 3, джаз 4. 3. Изолированная работа головы, плеч, рук, бёдер в положении стоя.

#### Раздел 4. «Актёрское мастерство»

##### Тема 4.1. «Упражнения для передачи внутреннего состояния»

*Теория:* Техника исполнения упражнений.

*Практика:* 1. Упражнения «ссора», «примирение», «ура!» 2. Игра в ассоциации: называется какой-нибудь предмет, к нему придумываются прилагательные или наоборот.

##### Тема 4.2. «Упражнения работы над позами и жестами»

*Теория:* Техника исполнения упражнений.

*Практика:* 1. Работа над выразительностью жеста «позвать», «да», «нет» и т.д. 2. Работа над выразительностью позы «цветы», «животные», и т.д.

##### Тема 4.3. «Упражнения для развития навыков общения с партнером и со зрителем»

*Теория:* Техника исполнения упражнений.

*Практика:* 1. Передать внутреннее состояние партнеру и зрителю (улыбку, воздушный поцелуй и т.д.) 2. Упражнения во взаимодействии с партнером: «дай откусить», «записочка на уроке» и т.д. 3. Учащийся задает пластический вопрос своему партнеру, партнер должен понять, о чем идет речь и дать ответ также в пластической форме

#### Раздел 5. «Танцевальные этюды на заданную музыку».

##### Тема 5.1. «Импровизация под музыку».

*Теория:* понятие «жест» и его значение в танце.

*Практика:* демонстрация различных жестов. Понятие «поза».

##### Тема 5.2. «Единство музыкального материала и актерской игры»

*Теория:* Беседа на тему.

*Практика:* Прослушивается музыкальный отрывок, придумывается сначала словесный, а позже пластический рассказ, история.

Обработка различных жестов – указательные, запрещающие, утверждающие, просящие; жесты выражающие эмоциональные состояния (радость, сердитость, деловитость, печаль, раздумье, стеснение). Исполнение пластических этюдов с воображаемыми предметами (прогулка по лесу, ловля комара, надувание шарика, игра с мячом, поиск потерянной вещи, поедание лимона). Сценки-подражания повадкам животных (этюды «кошка», «петух», «лошадка», «лягушка» и др.).

Выполнение творческих заданий по инсценировке к музыкальной драматизации. Исполнение этюдов-импровизаций на заданную музыку: капля дождя, снежинка (падающая, спокойно лежащая, крутящаяся в вихре и т.д.), цветок, растение (их рождение, рост, существование и т.д.).

Итоговое занятие

*Практика:* Отчётный концерт.

### **Планируемые результаты**

Предметные:

- будут знать основы и терминологию партерной гимнастики, классического и современного танца, актерского мастерства, правила и способы выполнения усложненных элементов партерной гимнастики, ритмических упражнений,

- иметь навыки техничного исполнения основных элементов партерной гимнастики повышенной сложности, классического и современного танца, актерского мастерства, уметь отличать музыкальный материал по темпу исполнения, динамическим оттенкам, характеру.

Метапредметные:

- будут развиты: внимание, воображение, образное и пространственное мышление и фантазия, творческие способности, художественный и эстетический вкус, получают навыки организации своей деятельности, решения простых задач творческого характера; физические данные

Личностные:

- будут формироваться духовно-нравственные принципы, патриотизм, социальная активность, интерес к культурному наследию,

- приобретут навыки культуры общения и поведения в социуме, уважительного отношения друг к другу, своему и чужому труду; навыки самоконтроля и ответственного отношения к своей деятельности.

### **4-й год обучения**

#### **Задачи**

Обучающие:

- познакомить с особенностями постановочно-репетиционной работы, новой терминологией,

- продолжить формировать навыки техничного исполнения элементов партерной гимнастики, акробатики, классического и современного танца повышенной сложности, создания танцевальных этюдов, постановки номеров.

Развивающие:

- продолжить развивать внимание, воображение, образное и пространственное мышление и фантазию, творческие способности, художественный и эстетический вкус;

- совершенствовать физические данные, музыкальность.

Воспитательные:



- продолжить воспитывать дисциплинированность, организованность, стремление к правильному выполнению задания;, навыки организации своей деятельности,

- продолжить формировать духовно-нравственные принципы, патриотизм, социальную активность,

- продолжить формировать навыки культуры общения и поведения в социуме (группе, микрогруппе), уважительного отношения друг к другу, своему и чужому труду;

- приобщать детей к культурному наследию.

### Учебный план

	Тема	Кол-во часов	Кол-во часов		Формы аттестации/ Контроля
	Вводное занятие	2			Диагностика. Опрос
1	Партерная гимнастика»	42	8	34	
1.1	Упражнения на укрепление мышц ног с кубиками	8	2	6	Практическое задание
1.2	Упражнения для укрепления мышц спины и живота с мячом	8	2	6	Практическое задание
1.3	Упражнения со скакалкой	10	2	8	Практическое задание
1.4	Акробатика	16	2	14	Практическое задание
2	Основы классического танца»	78	8	70	
2.1.	Упражнения по классическому танцу у станка	30	2	28	Практическое задание
2.2	Упражнения на середине зала	12	2	10	Практическое задание
2.3	Прыжки «Аллегро (allegro)	20	2	18	Практическое задание
2.4	Вращения в классическом танце	16	2	14	Творческое задание
3.	Основы современного танца	66	8	58	
3.1	Направления в современной хореографии. Хореографы и их техники	24	4	20	Творческое задание
3.2	Кроссы	26	2	24	Практическое задание
3.3	Упражнения у станка	16	2	14	Практическое задание
4.	Актёрский тренинг	18	4	14	Практическое задание
5	Постановочно-репетиционная работа	8	2	10	Практическое задание

	Итоговое занятие	2		2	Концерт
	Итого	216			

## Содержание учебного плана

### Раздел 1. «Партерная гимнастика»

Тема 1.1. «Упражнения на укрепление мышц ног с использованием с кубиков»

*Теория:* Правила исполнения упражнений с кубиками

*Практика:* Упражнения с кубиками стоя: одной ногой на кубике; зажав кубик между бедром и задней частью голени. Комплекс упражнений лёжа на животе; на спине

Тема 1.2. «Упражнения для укрепления мышц спины и живота с кубиками»

*Теория:* Правила исполнения упражнений с кубиками

*Практика:* Комплекс упражнений лёжа на животе с кубиком в руках или в ногах; комплекс упражнений лёжа на спине с кубиком в руках или в ногах

Тема 1.3. «Прыжки со скакалкой».

*Теория:* правила исполнения движений; правила техники безопасности.

*Практика:*

- прыжки на двух ногах (с прямыми ногами, с поджатыми; скакалка вперёд и назад; руки скрещены; сидя на корточках)
- прыжки со сменой ног по позициям;
- прыжки на одной ноге.

Тема 1.4. «Акробатика»

*Теория:* Техника безопасности на уроках, правила исполнения движений.

*Практика:* Закрепление и совершенствование навыков выполнения упражнений, изученных на третьем году обучения. Выполнение упражнений: шпагаты (Поперечный; продольный: левосторонний и правосторонний; провисной (продольным и поперечным); вертикальный поперечный или продольный шпагатстоя на одной ноге. Кувырок вперед лётом (каскад в длину с места), Кувырок вперед лётом с разбега (каскад в длину с разбега). Стойка на трех точках(стойка на голове с опорой на руки). Подготовка к колесу. Колесо.

### Раздел 2. «Основы классического танца»

Тема 2.1. «Упражнения по классическому танцу у станка»

*Теория:* Правила исполнения упражнений у станка.

*Практика:* Выполнение комбинаций Plie по 1,2,4 и 5 позициям; Battementtendu за одну руку; изучение Battementtendujete и Grandbattementtendujete лицом к станку и за одну руку по всем направлениям; passé parterre Passéparterre (проведение ноги вперед и назад через I позицию), лицом к станку, понятие направлений endehorsetendedans, Demironddejambeparterreendehorsetendedans; изучениеRonddejambeparterre (endehors, endedans); положениеногинаSurlecou-de-pied(условное, обхватное, сзади); Battementsoutenu

Тема 2.2. «Упражнения на середине зала»

*Теория:* Правила исполнения упражнений на середине зала.

*Практика:* 1 и 2 Portdebras; выполнение комбинаций Demi-plié по I, II позициям, Battementtendu в сторону, вперед и назад из I позиции. Арабески – 1 и 2.

Тема 2.3. «Прыжки Аллегро (allegro)»

*Теория:* Правила исполнения упражнений на середине зала.

*Практика:* Soute по всем позициям со сменой положения корпуса на E PAULEMENT croisee и effacee, и an face, в повороте по точкам; Paseschappe по 2,4, 5 позициям и в повороте по точкам; изучение Pasassemble, Sissonnesimple, Sissonneferme по всем направлениям, Pasglissade по всем направлениям

Тема 2.4. «Вращения в классическом танце»

*Теория:* правила исполнения вращений.

*Практика:* Préparation для вращений; отличие endehors, endedans; проучивание вращений у станка из 5, 4 и 2 позициям, на середине зала. Пируэт в позах (efacse, croisee).

Раздел 3. «Основы современного танца»

Тема 3.1. «Направления в современной хореографии. Хореографы и их техники»

*Теория:* основные техники и приёмы современной хореографии

*Практика:* Контактная импровизация. Техника низкого полета. Падения. Проучивание шага flatstep в чистом виде; Flatstep в plie; Шаги с координацией трех, четырех и более центров. Вращения из релаксационного раскрытия до 2 позиции в контракцию по 6 позиции. Штопорные вращения. Пируэт со 2 позиции на 180, 360, 720 градусов. Пируэт из 4 позиции на 180, 360, 720 градусов.

Тема 3.2. «Кроссы»

*Теория:* Техника исполнения движений Джаз-танца.

*Практика:* Шаги с использованием contraction, release, сменой направлений в комбинации шагов. Шене по диагонал. Па шассе как

подготовка к большим прыжкам. Прыжок манкиз. Grandbatmanjete по всем направлениям. Tempssauté. Tempssauté поточкам. Tempssauté в комбинациях с правой и левой ног по точкам. Соединение шагов, прыжков в вращении в единые комбинации. Вращения по кругу

### Тема 3.3. «Упражнения у станка»

*Теория:* Техника исполнения движений Джаз-танца у станка.

*Практика:* Demiplié по второй, четвертой, шестой позициям. Grandplié по второй, четвертой, шестой позициям. Batman tendus вперед, в сторону, назад. Batman tendus с разворотом на 180 градусов. Batman tendus jete по всем направлениям. Batman tendu sjete в комбинациях сplié, с releve. Grand batman jete по всем направлениям через developpes.

### Раздел 4. «Актёрский тренинг»

*Теория:* Техника исполнения движений.

*Практика:* Гимнастика для лица (поднимание и опускание бровей сужение и раскрытие глаз, открывание рта (как бы произнося различные гласные: «а», «о», «у», «ы»)) по отдельности и в сочетании; надувание и вытягивание щек, вытянутые в трубочку губы водим вправо, влево и т.д.); Передача внутреннего состояния через мимику лица: мечтательный, сердитый, пугливый, и т.д. Передача внутреннего состояния через образ (прыжки, шаги, повороты в характере какого-нибудь животного, сказочного героя, неодушевленного предмета); позы в характере цвета (желтый, красный и т.д). Танцевальные движения в образе. Этюды со сменой настроения и небольшим развитием действия. Игры по сказкам.

### Раздел. 5 «Постановочно-репетиционная работа»

*Теория:* Правила исполнения танцевального номера

*Практика:* Разучивание танцевальных этюдов. Постановка и отработка танцевальных композиций.

Итоговое занятие

*Практика:* Отчётный концерт.

## Планируемые результаты

Предметные:

- будут знать основы и терминологию постановочно-репетиционной работы,
- иметь навыки техничного исполнения элементов партерной гимнастики, акробатики, классического и современного танца повышенной сложности, создания танцевальных этюдов, постановки номеров.

Метапредметные:

- будут развиты: внимание, воображение, образное и пространственное мышление и фантазия, творческие способности, художественный и эстетический вкус, получают навыки организации своей деятельности, решения задач творческого характера;

- будут усовершенствованы физические данные музыкальность

Личностные:

- будут формироваться духовно-нравственные принципы, патриотизм, социальная активность, интерес к культурному наследию,

- приобретут навыки культуры общения и поведения в социуме, уважительного отношения друг к другу, своему и чужому труду; навыки самоконтроля и ответственного отношения к своей деятельности.

## **5-й год обучения**

### **Задачи**

Обучающие:

- продолжить знакомство с терминологией;

- продолжить знакомство с партерной гимнастикой, элементами акробатики;

- познакомить с элементами профессионального балета,

- формировать навыки выполнения элементов профессионального балета,

- продолжить формировать навыки правильного выполнения позиций ног, рук, положения корпуса при выполнении упражнений лицом к станку, держась - двумя руками, последовательности исполнения экзерсиса классической хореографии у станка и на середине зала;

- выучить танцевальные этюды, композиции для постановочных хореографических номеров;

- формировать навыки репетиционной деятельности, концертных выступлений.

Развивающие:

- продолжить развивать осанку, гибкость, натяжение ног, выворотность стопы, подъем стопы и тазобедренного сустава, танцевальный шаг, устойчивость позиций, мягкость и четкость исполнения, музыкальность:

- формировать определенную эстетическую и танцевальную культуру, творческие способности.

Воспитательные:

- продолжить формировать духовно-нравственные принципы, патриотизм, социальную активность,

- продолжить формировать навыки культуры общения и поведения в социуме (группе, микрогруппе), уважительного отношения друг к другу, своему и чужому труду;

- продолжить приобщать детей к истории и культурному наследию своей страны.

## Учебный план

	Тема	Кол-во часов	Кол-во часов		Формы аттестации/ Контроля
			Теор	практ	
	Вводное занятие	2		2	Диагностика. Опрос
1	Партерная гимнастика»	36	8	28	Практическое задание
1.1	Упражнения на укрепление мышц ног с резиной	8	2	6	Практическое задание
1.2	Упражнения для укрепления мышц спины и живота с резиной	8	2	6	Практическое задание
1.3	Упражнения со скакалкой	4	2	2	Практическое задание
1.4	Акробатика	16	2	14	Практическое задание
2	Основы классического танца»	48	6	42	
2.1.	Упражнения по классическому танцу у станка	16	2	14	Практическое задание
2.2	Упражнения на середине зала	22	2	20	Практическое задание
2.3.	Прыжки (allegro)	10	2	8	Практическое задание
3.	Джаз-модерн танец	106	12	94	
3.1.	Технические особенности джаз модерн танца	30	4	26	Творческое задание
3.2	Упражнения на середине зала.	26	2	24	Практическое задание
3.3	Упражнения у станка	20	2	18	Практическое задание
3.4	Кроссы	20	2	18	Практическое задание
3.5.	Прыжки (allegro)	10	2	8	Практическое задание
4.	Актёрский тренинг	10	4	6	Практическое задание
5.	Постановочно-репетиционная работа	12	2	10	Практическое задание
	Итоговое занятие	2		2	Концерт
	Итого	216			

## Содержание учебного плана

### Раздел 1. «Партерная гимнастика»

Тема 1.1. «Упражнения на укрепление мышц ног с использованием с резиной»

*Теория:* правила исполнения упражнений с резиной

*Практика:* упражнения для укрепления мышц стопы. Отведение и приведение ноги в выворотном положении с резиной на ногах впереди и с резиной за спиной. Махи ногой лежа на боку назад, в сторону и вперёд. Отведение ноги в сторону стоя (можно с опорой), выпады вперёд, выпады в сторону. Комплекс упражнений лёжа на животе; на спине

Тема 1.2. «Упражнения для укрепления мышцспины и живота с резиной»

*Теория:* правила исполнения упражнений с резиной

*Практика:* Планка (резина на ногах – ногу отвести в сторону и привести); боковая планка. Велосипед с косыми скручиваниями. Комплекс упражнений лёжа на животе, на спине с резиной

Тема 1.3. «Прыжки со скакалкой»

*Теория:* правила исполнения движений; правила техники безопасности.

*Практика:*

- па шоссе и вращение скакалки по «восьмёрке»
- прыжок jeteco скакалкой;
- прыжок на двух ногах с двойной прокруткой скакалки.

Тема 1.4. «Акробатика»

*Теория:* техника безопасности на уроках, правила исполнения движений.

*Практика:* Шпагат - с провисом; с боковым перекатом на 360 градусов. Мост с близким расположением ног и рук; на предплечье; на полупальцах. Кувырки - из широкой стойки ноги врозь; из стойки на голове перекатом; из стойки на руках; кувырок назад на колени, на прямые ноги. Перекат в седе согнувшись, ноги врозь – «звездный». Стойки на голове полушпагатом. Перекидки - вперёд на две ноги. Перевороты колесом - вправо, влево. Упоры - углом вне (ноги вместе, ноги врозь) - на локтях (с опорой животом и бедрами на локти)

Раздел 2 «Основы классического танца»

Тема 2.1. «Упражнения по классическому танцу у станка»

*Теория:* Правила исполнения упражнений у станка.

*Практика:* Battements tendu double, Battements tendu jeté demi plié. Полуповороты и повороты в 5 позиции к станку и от станка с переменной ног на полупальцах, начиная с вытянутых ног и с Plie. Releve lent, Battement tendu jete pique, Battement frappe, Battement double frappe, Petit battement

Тема 2.2. Упражнения на середине зала»

*Теория:* Правила исполнения упражнений на середине зала.

*Практика:* Demiplier по I, II, III, V и IV позициям en face. Grand plie по I, II, III и V позициям en face. Battement tendu double (с опусканием пятки на II позиции). Battement frappe носком в пол в сторону, вперед, назад. Temps lie par terre впереди, назад. Temps lie par terre спируэтом en dehors и en dedans. Четвертные battements с приема fouette на 1/4 поворота на полной стопе en dehors, en dedans. (Во II полугодии с окончанием на полупальцах.) Tour lent en dehors, en dedans в больших позах. Tour lent en dehors и en dedans с переходом из одной позы в другую через passe. Tour lent la seconde по II и IV позициям en dehors, en dedans (1 поворот.). Пируэт en dehors с degage по прямой и диагонали (от 4 до 8 поворотов. Tour chaines по диагонали (от 4 до 8 поворотов).

Тема 2.3. «Прыжки (allegro)»

*Теория:* Правила исполнения упражнений на середине зала.

*Практика:* Petit changement de pied. (Музыкальный размер 2/4 (вначале исполняется на каждый такт, далее — на каждую четверть и на одну восьмую).

Grand changement de pied. Petit pas en charré на II и IV позиции. (Музыкальный размер 2/4 (исполняется на 2 такта, далее — на каждый такт). Grand pas en charré на II и IV позиции. Sissonne ouverte en face с окончанием носком в пол и на 45° в сторону, вперед, назад (приемом pas developpe). Музыкальный размер 4/4 (исполняется на каждый такт). Double assemble.

Раздел 3. «Джаз-модерн танец»

Тема 3.1. «Технические особенности джаз модерн танца».

*Теория:* Изучение основных принципов танца.

*Практика:* Поза коллапса, Полиритмия, изоляция. (голова - наклоны, повороты, SUNDARI), торс, тазобедренная часть).

Позиции рук: А положение, Б положением, В положение, V позиция, положение кисти: Длинная, Кулак, FLEX (сокращенная кисть) и Point – вытянутый, JAZZHEND (растопыренные пальцы) и Press – position.

Позиции ног: (1, 2,3,4,5 параллельные, аут, ин).

Положение ноги PASSE и COUDEPIED в джаз-модерн танце

Понятие Drop, swing,

Упражнения для позвоночника. FLAT BACK , DEEP BODY BEND, Sidestretch, CURVE, ARCH, ROLLDOWNROLLUP, CONTRACTION, RELEASE. Переходы из уровня в уровень, смена положения на 8, 4, 2 счета. Упражнения на contraction и release в положении "сидя". Твист и спирали торса в положении "сидя". Движения изолированных центров.

Тема 3.2. «Упражнения на середине зала»

*Теория:* Техника исполнения движений Джаз-танца.



*Практика:* Комбинации с использованием Drop, swing 1. Комбинация изолированного центра с использованием различных ритмов, т.е. сочетание движений на 2/4, 1/4 и 1/8 . для головы, плеч, грудной клетки и таза с использованием всех видов движений. 2. Комбинация на бицентрию и трицентрию, т.е. соединение движения двух и трех центров в параллель или в оппозицию.

Адажио. 1. Комбинация для отработки устойчивости (апломба) и развитие шага с использованием наклонов, спиралей торса, contractioni realisec одновременным подъемом "рабочей" ноги на 900 и выше. 2. Комбинация на отработку вращения в позах с использованием tourlenti других видов партерных туров, fouetteentournantipirouettes.

GRANDBATTEMENT И KICK. Комбинации по параллельным и выворотным позициям со вспомогательными шагами: square(шаги в demi plie по квадрату), paschasse.

Упражнения стрэтч-характера ("растяжки"): 1. Фиксированные наклоны торса к ногам в течение некоторого времени. 2. Пульсирующие наклоны торса (*pulse*).

1. Открытие ноги с помощью руки или обеих рук.

### Тема 3.3. «Упражнения у станка»

*Теория:* Техника исполнения движений Джаз-танца у станка.

*Практика:* DEMI и GRAND PLIE: по параллельным позициям и перевод стоп и коленей из выворотного положения в параллельное и наоборот. (во время исполнения demi и grand plie). Соединение с releve и выполнение pliereleve (сгибание коленей с одновременным подъемом на полупальцы).

BATTEMENT TENDU, BATTEMENT JETE. 1. Исполнение по параллельным позициям и с переводом из параллельного в выворотное положение и наоборот

2. Исполнение с сокращенной стопой (flex)

RONDEJAMBEPARTERRE. 1. Исполнение варианта из урока народносценического танца. 2. Исполнение по параллельной позиции.

BATTEMENTFONDU, BATTEMENTFRAPPE. с сокращенной стопой

BATTEMENTDEVELOPPE

,BATTEMENTRELEVEENTпо параллельным позициям

GRANDBATTEMENT с сокращенной стопой;

### Тема 3.4. «Кроссы»

*Теория:* Техника исполнения движений Джаз-танца.

*Практика:* Triplet(триплет)-комбинация трех шагов на два счета.

Трехшаговый поворот по прямой. Шаги с мультипликацией. Комбинации с использованием contractioni release во время передвижения. Основные шаги афротанца. Шаги PRANCE . PASTORTILLE (передвижение стопы по полуприемом «гармошка»), CATCHSTEP,

PASDEBOUREE, STEPBALLCHANGE – (steppasdeburee). PAS CHASSE. Комбинации шагов, соединенные с вращениями и стабильными позами (вращение на двух ногах и на одной ноге)

Тема 3.5. «Allegro»

*Теория:* Техника исполнения прыжков. Основное деление прыжков на Jump (прыжок с двух ног на две), Leap (прыжок с одной ноги на другую с продвижением), Hop (с одной ноги на ту же ногу).

*Практика:* комбинации прыжков: по параллельным позициям; начать из выворотной позиции, а во время приземления перевести стопы в параллельную позицию. 3. Во время прыжка согнуть колени, голень завести назад и пятками коснуться агодиц. 4. Согнуть одну ногу во время прыжка в положение у колена.

Раздел 4. «Актёрский тренинг»

*Теория:* Техника исполнения движений и упражнений.

*Практика:* «Обыграть предмет» - Стол - это.... Предмет по кругу. Передать друг другу книгу так, как будто это... Взять со стола карандаш так, как будто это...

Движение в разных скоростях. (Шкала темпо-ритмов: очень медленно, медленно, средний темп, быстро, очень быстро (паника, хаос)).

Усложненное «зеркало» - изображение в камеру в телефоне (телевизоре, в компьютере через интернет)

Раздел 5. «Постановочно-репетиционная работа»

*Теория:* Правила исполнения танцевального номера.

*Практика:* Разучивание танцевальных этюдов. Постановка и отработка танцевальных композиций.

Итоговое занятие

*Практика:* Отчётный концерт.

## Планируемые результаты

Предметные:

- будут знать основы и терминологию джаз-модерна,
- иметь навыки техничного исполнения элементов партерной гимнастики, акробатики, классического, современного танца повышенной сложности, джаз-модерна, исполнения сложного хореографического текста, постановочно-репетиционной работы.

Метапредметные:

- будут развиты: внимание, воображение, образное и пространственное мышление и фантазия, творческие способности, художественный и эстетический вкус, получат навыки организации своей деятельности,

решения задач творческого характера;

- будут усовершенствованы физические данные, выразительность движений.

Личностные:

- будут формироваться духовно-нравственные принципы, патриотизм, социальная активность, интерес к культурному наследию,

- приобретут навыки культуры общения и поведения в социуме, уважительного отношения друг к другу, своему и чужому труду; навыки самоконтроля и ответственного отношения к своей деятельности.

## **6-й год обучения**

### **Задачи**

Обучающие:

- продолжить знакомить с основами различных направлений хореографии, основами драматургии хореографического произведения, терминологией,

- формировать навыки передачи характера танца посредством танцевальных движений,

- продолжить формировать навыки техничного исполнения элементов партерной гимнастики, акробатики, джаз-модерна, классического и современного танца повышенной сложности, постановочно-репетиционной работы.

Развивающие:

- продолжить развивать внимание, воображение, образное и пространственное мышление и фантазию, творческие способности, художественный и эстетический вкус;

- совершенствовать физические данные, выразительность движений.

Воспитательные:

- продолжить воспитывать дисциплинированность, организованность, стремление к правильному выполнению задания; навыки организации своей деятельности,

- продолжить формировать духовно-нравственные принципы, патриотизм, социальную активность,

- продолжить формировать навыки культуры общения и поведения в социуме (группе, микрогруппе), уважительного отношения друг к другу, своему и чужому труду;

- приобщать детей к культурному наследию.

## **Учебный план**

	Тема	Кол-	Кол-во часов	Формы
--	------	------	--------------	-------

		во часов	теория	практика	аттестации/ Контроля
	Вводное занятие	2		2	Диагностика. Опрос
1	Дыхательная гимнастика	4	2	2	Практическое занятие
2	Партерная гимнастика	32	6	26	Практическое занятие
2.1	Упражнения на укрепление мышц ног	8	2	6	Практическое занятие
2.2	Упражнения для укрепления мышц спины и живота	8	2	6	Практическое занятие
2.4	Акробатика	16	2	14	Практическое занятие
3	Основы классического танца	50	6	44	
2.1.	Упражнения по классическому танцу у станка	16	2	14	Творческое задание
2.2	Упражнения на середине зала	24	2	22	Практическое занятие
2.3.	Прыжки (allegro)	10	2	8	Практическое занятие
3.	Джаз-модерн танец	114	8	106	
3.1.	Технические особенности джаз модерн танца	30	4	26	Творческое задание
3.2	Упражнения на середине зала.	28	2	26	Практическое занятие
3.3	Упражнения у станка	22	2	20	Практическое занятие
3.4	Кроссы	22	2	20	Практическое занятие
3.5.	Прыжки (allegro)	12	2	10	Практическое занятие
5.	Постановочно-репетиционная работа	12	2	10	Практическое занятие
	Итоговое занятие	2		2	Концерт
	Итого	216			

### Содержание учебного плана

#### Раздел 1. «Дыхательная гимнастика»

*Теория:* Понятие дыхательная гимнастика Общие принципы

*Практика:* Брюшное дыхание, верхнее и среднее. Дыхательная гимнастика Стрельниковой - Упражнение «Погончики», «Насос», «Обними плечи». СИСТЕМА ДЫХАНИЯ БУТЕЙКО

#### Раздел 2. «Партерная гимнастика»

Тема 1.1. «Упражнения на укрепление мышц ног»

*Теория:* правила исполнения упражнений

*Практика:* упражнения для укрепления мышц стопы. Комплекс упражнений для мышц ног сидя на полу, лёжа на животе, на спине по методике С.М.Бубновского

Тема 1.2. «Упражнения для укрепления мышцоспины и живота»

*Теория:* правила исполнения упражнений

*Практика:* Комплекс упражнений для мышц живота и спины по методике С.М.Бубновского лёжа на коврике, с использованием резины.

Тема 1.3. «Акробатика»

*Теория:* техника безопасности на уроках, правила исполнения движений.

*Практика:* Равновесие шпагатом с захватом(затяжкой) одной или двумя руками - за колено - за голень; кольцом - шпагатом с наклоном вперед. Перекидка назад в шпагат. Мосты - С захватом руками за голень (мост складка);на подъёме; кольцом - фигурный мост - опускание в мост на одной ноге из положения равновесия вперед. Упоры - высокий угол, ноги приближены к груди. Горизонтальный упор на один локоть,ноги в шпагате. Перекаты - Перекаты через спину с раскрытием и без раскрытия ног врозь; в стойку на голове; в стойку на руках. Кувырки - длинный кувырок - из стойки на руках - назад из упора присев в положение полушпагат;назад из упора присев, в положение на 1 или 2 колена в прямой шпагат. Стойки - на предплечьях кольцом.Стойки - На руках с прогибанием, шпагатом - на руках полушпагатом, шпагатом. Перевороты колесом - через одну руку колесо вправо, влево через стойку на предплечьях.

Раздел 3. «Основы классического танца»

Тема 3.1. «Упражнения по классическому танцу у станка»

*Теория:* правила исполнения упражнений у станка.

*Практика:* III форма portdebras с растяжкой вперед и назад, с переходом с одной ноги на другую (pas degage). Battement soutenuна 45° en face и в позах (II и IV arabesque. Battement frappe на полупальцах en face и в позах. Battement double frappe на полупальцах в demi plie en face и в позах. Battementfondu на полупальцах и в позах. Battementdeveloppepasseenface и из позы в позу (во II полугодии — на полупальцах). Grandbattemen tjetepointeenface и в большие позы: croisee, effacee, ecartee вперед и назад, II и IV arabesque.

Тема 3.2. «Упражнения на середине зала»

*Теория:* правила исполнения упражнений на середине зала.

*Практика:* Pastombe на месте, с продвижением и pascoupe (вводятся в упражнения:battementfondu, battementfrappe, petitbattementsurlecou-de-pied).III форма portdebras с растяжкой и переходом с одной ноги на другую

(pasdegage). V и VI формы port de bras Battement tendu en tournant en dehors, en dedans по  $1/8$  поворота (во II полугодии — по  $1/4$  поворота). Battement tendu jete en tournant en dehors и en dedans по  $1/8$  поворота (во II полугодии — по  $1/4$  поворота). Battement tendu jete balancé en face и в позах. Rond de jambe par terre en tournant en dehors и en dedans по  $1/8$  поворота (изучается во II полугодии). Battement fondu en face и в позах на  $45^\circ$  на полупальцах.

### Тема 3.3. «Прыжки (allegro)»

*Теория:* правила исполнения упражнений на середине зала.

*Практика:* Pas glissade en face во всех направлениях и в маленькие позы croisee, effacee, ecartee вперед и назад. Pas assemble en face вперед и назад, во II полугодии — в малые позы croisee, effacee, ecartee вперед и назад. Pas assemble с продвижением en face во всех направлениях. Pas jete en face и в epaulement вперед и назад, в малые позы, на месте и с продвижением. Pas echappe на II и IV позиции с окончанием на одну ногу (другая — в положении sur le cou-de-pied спереди или сзади) en face и epaulement. Temps leve en face и epaulement. Pas coupe. Pas ballonne в сторону без продвижения. Pas chasse назад и в сторону. Sissonne ouverte на  $45^\circ$  en face и в позы (исполняется приемом par developpe).

## Раздел 4. «Джаз-модерн танец»

### Тема 4.1. «Технические особенности джаз модерн танца».

*Теория:* изучение основных принципов танца

*Практика:* Мультипликация, Политемп, полицентрия, BODYROLL, Twist торса, DEEP CONTRACTION, HIGH RELEASE, TILT, HINGE.

### Тема 4.2. «Упражнения на середине зала»

*Теория:* Техника исполнения движений Джаз-танца.

*Практика:* Комбинация на "управление", т.е. движение одного центра через импульс активизирует движение другого центра. Комбинация на изоляцию в партере. Комбинация на изоляцию во время передвижения. Комбинация на координацию: движения одного изолированного центра в сочетании с движением рук или ног. Упражнения на смену уровней.

Адажио. Комбинация на отработку пространственного расположения с использованием различных ракурсов, изменением уровня, перемещением по пространству класса. Комбинации, состоящие из спиралей, твистов и contraction в положении "стоя" и "сидя".

GRANDBATTEMENT И KICK. Комбинации по параллельным и выворотным позициям со вспомогательными шагами: pas de bourree, step ball change, с вращениями.

Упражнения стретч-характера ("растяжки"): Forvardlungesidelunge. Упражнения стретч-характера во всех положениях: "сидя", "лежа", "стоя у станка". Упражнения стретч-характера в соединении с твистами и спиральями торса.

#### Тема 4.3. «Упражнения у станка»

*Теория:* Техника исполнения движений Джаз-танца у станка.

*Практика:* DEMI и GRAND PLIE: Изменение динамики исполнения (медленное приседание на 4/4 и резкий подъем на 1/4).

BATTEMENT TENDU, BATTEMENT JETE. Соединения: а) с demiplie б) с подъемом опорной пятки во время выноса на носок или броска г) с подъемом опорной пятки во время закрытия д) с полуповоротами и поворотами приемом fouette

RONDE DE JAMBE PAR TERRE.3. Соединения: а) с demiplie. б) с подъемом на 45 и 90 градусов и) с сокращенной стопой (flex)

BATTEMENT FONDU, BATTEMENT FRAPPE. вариант из урока народно-сценического танца; по параллельным позициям

VII. BATTEMENT DEVELOPPE , BATTEMENT RELEVÉ LENT с сокращенной стопой;

3. GRAND BATTEMENT с подъемом опорной пятки во время броска; по параллельным позициям

#### Тема 4.4. «Кроссы»

*Теория:* Техника исполнения движений Джаз-танца.

*Практика:* Трехшаговый поворот с пируэтом по прямой, по диагонали. Flatstep в сочетании с работой плеч, SQUARE; шаги из латиноамериканских танцев таких как "ЧАЧАЧА", "САМБА", "РУМБА", "САЛЬСА. Комбинации шагов в различных направлениях, координация шага и движений изолированных центров.

#### Тема 4.5. «Allegro»

*Теория:* Техника исполнения прыжков. Основное деление прыжков на Jump (прыжок с двух ног на две), Leap (прыжок с одной ноги на другую с продвижением), Hop (с одной ноги на ту же ногу)

*Практика:* комбинации прыжков: по параллельным позициям; начать из выворотной позиции, а во время приземления перевести стопы в параллельную позицию. 3. Во время прыжка согнуть колени, голень завести назад и пятками коснуться ягодиц. 4. Согнуть одну ногу во время прыжка в положение у колена. 5. Исполнить *contraction* в центр торса во время прыжка. 6. При взлете исполнить *arch* торса. 7. Согнуть оба колена и соединить стопы ("лягушка"). 8. Развести прямые ноги в стороны ("разножка"). 9. Согнуть колени и прижать их к груди.

#### Раздел 5. «Постановочно-репетиционная работа»

*Теория:* правила исполнения танцевального номера.

*Практика:* разучивание танцевальных этюдов. Постановка и отработка танцевальных композиций.

Итоговое занятие

*Практика:* отчётный концерт.

### **Планируемые результаты**

**Предметные:**

- будут знать основы различных направлений хореографии, основы драматургии хореографического произведения, терминологию,
- иметь навыки техничного исполнения элементов партерной гимнастики, акробатики, классического, современного танца повышенной сложности, джаз-модерна, постановочно-репетиционной работы, передачи характера танца посредством танцевальных движений.

**Метапредметные:**

- будут развиты: внимание, воображение, образное и пространственное мышление и фантазия, творческие способности, художественный и эстетический вкус, получают навыки организации своей деятельности, решения задач творческого характера;
- будут усовершенствованы физические данные, выразительность движений.

**Личностные:**

- будут формироваться духовно-нравственные принципы, патриотизм, социальная активность, интерес к культурному наследию,
- приобретут навыки культуры общения и поведения в социуме, уважительного отношения друг к другу, своему и чужому труду; навыки самоконтроля и ответственного отношения к своей деятельности.



## **БЛОК № 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

### **2.1. Календарный учебный график (приложение 3)**

Режим организации занятий по данной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» - СП 2.4.3648-20 (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача от 28.09.2020 №28).

Всего учебных недель – 36.

Количество учебных часов: 1-й год – 144 ч, 2-й и последующие годы – 216 ч.

Продолжительность (зимних) каникул - 1 неделя (7 дней).

Учебный период - с 9 сентября по 25 мая.

### **2.2. Условия реализации программы**

*Материально-техническое обеспечение:*

– просторное, хорошо освещенное и проветриваемое помещение, оснащенное зеркалами и станками, соответствующее санитарно-гигиеническим нормам, требованиям техники безопасности;

– гимнастические коврики, маты;

– тренировочная форма: девочки: гимнастический купальник, балетки, мальчики: белая футболка, трикотажные черные шорты или «велосипедки», балетки. Волосы девочек должны быть гладко зачесаны назад и собраны в пучок на затылке;

– аптечка для оказания первой помощи;

– мультимедийное оборудование, компьютер, программное обеспечение, позволяющее обеспечить связь с электронной информационно-образовательной средой через сеть интернет и разработку электронных образовательных ресурсов.

*Методическое обеспечение:*

– Методические указания при выполнении практических заданий.

– Методики начальной, промежуточной диагностики, итоговой аттестации, определения результативности воспитательной деятельности.

– Электронные образовательные ресурсы (ЭОР).

- Цифровые образовательные ресурсы (ЦОР).

*Кадровое обеспечение:*

Педагог, работающий по данной программе, должен иметь высшее или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю детского объединения без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование и дополнительную профессиональную подготовку по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

### **2.3. Формы аттестации**

Для определения результативности реализации программы используются следующие способы:

*Педагогическое наблюдение:*

- активность на занятиях;
- вовлеченность в проведение мероприятий;
- заинтересованность в получении новых знаний и умений.

*Педагогический анализ:*

- наблюдение по выявлению уровня сформированности общих и специализированных умений и навыков, личностного роста;
- оценивание полученных знаний (диагностика, опрос, конкурс),
- практическое и творческие задание, опрос родителей с целью исследования динамики личностного роста ребёнка.

*Для отслеживания и фиксации образовательных результатов применяются:*

- аналитическая справка;
- журнал посещаемости;
- материалы диагностик;
- методическая разработка;
- фото;
- отзывы детей и родителей.

*В качестве форм предъявления и демонстрации образовательных результатов используются:* хореографические постановки, концерты, конкурсы, фестивали.

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие этапы контроля:

*входной контроль* – проводится в начале учебного года при формировании учебных групп (из учебных планов);

*текущий контроль успеваемости* обучающихся проводится в течение всего учебного периода. Формы текущего контроля: (из учебных планов);

*промежуточный контроль* – проверяется уровень усвоения программы по окончании каждого года обучения. Формы проведения промежуточной аттестации: практические и творческие задания;

*итоговый контроль* проводится по окончании всего курса обучения по программе. Форма итогового контроля (итоговый концерт).

#### **2.4. Оценочные материалы (приложение 1)**

В рамках программы необходимо предусматривать диагностику индивидуальных особенностей обучающегося, которые отражают уровень:

- психофизического, интеллектуального развития;
- мотивированности;
- информированности и эрудиции в отношении общих знаний и содержания программы;
- освоения основных компетенций программы
- воспитанности обучающихся.

Для этого используются диагностические методики:

Развитие познавательных процессов: «Заучивание 10 слов» (А.Р. Лурия), «Запомни и расставь точки».

Для проверки *теоретических знаний* разработаны тестовые задания, позволяющие выявить у учащихся уровень освоения материала.

В определении уровня развития *практических навыков* используется наблюдение за учащимися и результативность участия в конкурсах.

Личностное развитие: «Диагностика личностной креативности» (ЕЕ. Туник), «16-факторный личностный опросник Р. Б. Кеттелла» (детский вариант, адаптированный Э.М. Александровской), «Методика определения самооценки детей» (Т.В.Дембо, С.Я.Рубинштейн); «Кактус» (МА. Панфилова); «Цветовой тест Люшера».

*Воспитанность* обучающихся: диагностика воспитанности по методике Н.П. Капустиной, карта наблюдений П.В. Степанова.

Предусмотрены пять диагностических уровней оценивания результатов: низкий, ниже среднего, средний, выше среднего, высокий. Результаты заносятся в диагностическую карту (приложение 1).

#### **2.5. Методические материалы (приложение 2)**

Для достижения цели образовательной программы необходимо опираться на следующие основные принципы: постепенность в развитии природных способностей детей, строгая последовательность в овладении лексикой и техническими приемами, систематичность и регулярность занятий, целенаправленность.

Танцевальный репертуар и физическая нагрузка в программе спланированы с учётом специфики возраста обучаемых, их интересов, уровня интеллектуального и физического развития, что позволяет последовательно реализовывать принцип постепенности обучения, движения

от простого к сложному и к ещё более сложному. Например, для детей 5-9 лет активно используется относительно простая для начального обучения тема «детские массовые танцы», а для обучающихся 10-12 лет - более сложная тема «социальные танцы».

Программа состоит из отдельных тематических блоков, но в связи со спецификой обучения в хореографическом коллективе, границы их сглаживаются. На одном и том же занятии происходит изучение танцевальных элементов разных стилей и, одновременно, выполняются задачи физического и музыкального развития.

Программа сочетает тренировочные упражнения и танцевальные движения классического, современного, джаз-модерн танца, что способствует развитию танцевальности учащихся. Приоритет отдается активным формам обучения. Активно используются информационно-коммуникационные, игровые, здоровьесберегающие технологии, арт-терапия, технологии на основе личностно-ориентированного подхода, дифференцированного обучения (предполагающие организацию занятий с учетом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся, на основе активности, самостоятельности).

Образовательные технологии	Цель использования технологий и методик	Результаты использования
Игровые технологии	Активизировать деятельность учащихся, развитие чувства ритма, пластики, эмоционального раскрытия, координации движения	Ребёнок развивается как личность, снимаются внешние и внутренние зажимы. Формируются такие качества, как а) положительное отношение к занятиям; б) умение и желание включаться в коллективную учебную работу; в) умение слушать друг друга; г) добровольное желание расширять свои возможности; д) раскрытие собственных творческих способностей; е) самовыражение, самоутверждение
Технология обучения в сотрудничестве	Умение работать в группе, команде	Самостоятельно составляют танцевальные комбинации, этюды ( <i>справка о наличии положительной динамики результатов личностного развития обучающихся в процессе освоения дополнительной общеобразовательной программы</i> )
Арт-терапия (музыка и ритм, пластические импровизации, театральные пантомимы)	Снять напряжение, мышечные зажимы, чувство тревоги, агрессии, раскрытие личностных способностей детей.	Развивается уверенность в себе, смелость, появляется стремление к раскрытию собственных творческих способностей

Здоровье сберегающая технология	Воспитание у учащихся культуры здоровья, формирование представления о здоровье, мотивации на ведение здорового образа жизни	Формируется правильная техника исполнения движения, полученные знания используются в повседневной жизни для поддержания и коррекции физической формы.
Информационно-коммуникационные технологии	– Активизация познавательной деятельности; – Осуществление дифференцированного, индивидуализированного, личностно-ориентированного подхода – Обогащение образовательной деятельности – Осуществление образовательной деятельности в условиях дистанционного обучения	Развитие познавательных процессов у детей, расширение их кругозора, воспитание творческой личности в современном обществе

Используются следующие методы и приемы:

1. *Наглядные:* рассматривание специально подобранных иллюстраций, просмотр видеофильмов, просмотр спектаклей.
2. *Словесные:* беседа, рассказ, пересказ увиденного.
3. *Практические:* упражнения в технике исполнения движений, приемы сопоставления увиденного и исполненного в танце.

*Наглядный метод* включает в себя разнообразные приёмы:

- образный показ педагога;
- эталонный образец-показ движения лучшим исполнителем;
- подражание образам окружающей действительности;
- приём тактильно-мышечной наглядности;
- наглядно-слуховой приём;
- демонстрация эмоционально-мимических навыков;
- использование наглядных пособий.

*Словесный метод* состоит из многочисленных приёмов:

- рассказ;
- объяснение;
- инструкция;
- лекция;
- беседа;
- анализ и обсуждение.
- словесный комментарий педагога по ходу исполнения танца;
- приём раскладки хореографического па;
- приём закрепления целостного танцевального движения-комбинации;

- приём словесной репрезентации образа хореографического движения.

*Практический метод* обогащен комплексом различных приёмов, взаимосвязанных наглядностью и словом:

- игровой приём;
- детское «сотворчество»;
- соревновательность и переплясность;
- использование ассоциаций-образов, ассоциаций-метафор;
- комплексный приём обучения;
- выработка динамического стереотипа (повторяемости и повторности однотипных движений);
- фиксация отдельных этапов хореографических движений;
- сравнение и контрастное чередование движений и упражнений;
- приём пространственной ориентации;
- развитие основных пластических линий;
- музыкальное сопровождение танца как методический приём;
- приём художественного перевоплощения.

Кроме того, очень эффективен *и психолого-педагогический метод*:

- приём педагогического наблюдения;
- проблемного обучения и воспитания;
- прием индивидуального, дифференцированного подхода к каждому ребёнку;
- прием воспитания подсознательной деятельности;
- прием контрастного чередования психофизических нагрузок и восстановительного отдыха (релаксация);
- педагогическая оценка исполнения ребёнком танцевальных упражнений.

С точки зрения возрастных психофизиологических особенностей детей, типологических особенностей каждого ребёнка в средней группе обучение носит наглядно-действенный характер с преобладанием наглядных и практических методов (показ; повторность движений; игровой; релаксации; использование пластических образов-метафор).

Обучение танцу в старших группах носит не только наглядно-действенный, но и исследовательский характер, а в младших группах происходит ещё более яркий и интенсивный процесс рефлексорного усиления роли словом и словесными образами, а также осознанностью действий через слово (словесный метод). На этом возрастном этапе роль словесных приёмов обучения танцу повышается. Они опираются на сознание детей (упражнение выполнит лучше и быстрее тот, кто слушает внимательнее, более собран внутренне и т.д.).

Кроме того, в методическом арсенале педагога есть методы специфические приёмы, в которых преобладает хореографическая составляющая (постановочные и исполнительские). Эффективность таких методов-приёмов в разно- и многообразии, в неожиданных комбинационных

сочетаниях, в органичном переплетении, в их комплексном воздействии с активным включением в работу как можно большего числа анализаторов-рецепторов ребенка. Тогда они задействуют, возбуждают наибольшее количество мыслей, чувств и эмоций дошкольника, тем самым творчески иницируя, активизируя его к самостоятельным поступкам-действиям.

Направление работы хореографического объединения, его конкретные задачи определяют выбор методов и приемов обучения, индивидуальный состав и подготовка обучающихся каждой группы, вносят коррективы в работу.

Наиболее сложная работа проводится с группой 1-го года обучения. Дети быстро устают, отсутствует техника исполнения, допускают ошибки, забывают пройденное.

Поэтому используются такие приемы, которые делают занятие интересным:

- занятия должны быть разнообразными как по содержанию, так и по набору применяемых методов. Это может быть небольшая беседа в виде вопросов и ответов, прослушивание музыки и разбор ее, наблюдение за объяснением и показом каких-либо танцевальных элементов педагогом, разучивание и повторение движений, танцев;

- при повторении необходимо избегать однообразности, вносить в знакомое движение элемент новизны;

- предъявлять новые требования, задачи;

- строить процесс обучения на сознательном усвоении знаний и навыков учащимися;

- занятия должны проводиться в динамичном темпе;

- закреплять все навыки, которые вырабатывались ранее.

Разучивание танцев проводится в следующей последовательности:

1. вводное слово педагога,

2. учитель дает объяснение названия танца (например, «Аллатропия» - соединение микрочастиц в одно целое), его смысловую нагрузку;

3. слушание музыки и ее анализ;

4. разучивание элементов, движений, переходов и рисунка танца.

Этот метод является традиционным и широко используется при обучении.

Хорошие результаты дает метод, при котором ученики повторяют движения вместе с объяснением и показом педагога, и лишь затем исполняют самостоятельно. Это позволяет хореографу, фиксируя внимание на тех частях танца, где чаще всего допускаются ошибки, своевременно направлять обучающихся. А дети имеют возможность лучше разобраться в структуре движения, мышечно почувствовать его, быстрее запомнить.

Существует и используется несколько методов разучивания танцевальных движений. Выбор метода зависит от сложности его структуры, входящих в него элементов.

*Метод разучивания по частям* сводится к делению движения на простые части и разучивание каждой части отдельно с последующей группировкой их в нужном последовательности в единое целое.

*Целостный метод* разучивания заключается в разучивании движений целиком в замедленном темпе. Этим методом удобно разучивать сложные движения, которые нельзя разложить на отдельные самостоятельные части, при этом можно временно упростить его.

Этот метод заключается в том, что сложная связка сводится к простой структуре и разучивается в таком виде. Затем движение постепенно усложняется, приближаясь к законченной форме.

Занятие делится на три части: подготовительную часть, основную часть и заключительную часть.

В подготовительную часть входят движения из партерной гимнастики, ритмические упражнения, в основную — элементы классического, современного, или джаз-модерн танца, импровизация. Третья часть занятия - создание танцевальной композиции (постановочная работа), разработка хореографической части постановки концертного номера. Однако это не ограничивает вариативности проведения занятий. Они могут отличаться дозировкой частей занятия и движений, амплитудой и темпом исполнения движений, содержанием основной части урока. Это зависит от постановочной работы, проводящейся в студии, возраста и степени подготовки группы.

*Структура занятия:*

- разминка и перестроения;
- общеразвивающие упражнения (на середине зала);
- партерная гимнастика;
- новый материал (термины, элементы танцевальных движений классического и др. танцев);
- импровизация; пластические движения;
- разучивание танцевальных движений;
- подведение итогов занятия.

Важная роль отводится музыкальному оформлению занятия. Музыка важна как положительный фон, помогающий дисциплинировать учащихся, сосредоточить их внимание. Устанавливая единый для всех темп и ритм исполнения движений, музыка несет функцию организатора. Однако этим её влияние не ограничивается, возможности её воздействия на детские личности гораздо шире и объёмнее. Музыка, являясь импульсом к движению, дает эмоциональный заряд, помогает повысить работоспособность, вырабатывает характер, чёткость и законченность исполнения, то есть несёт художественно воспитательную функцию.

Важным элементом является психолого-педагогическое сопровождение, программы. Оно заключается в беседах педагога с детьми,



индивидуальных консультациях родителей и детей по вопросам оптимального распределения нагрузки, особенностей питания в день занятий, общения в группе сверстников, а также в сборе информации об индивидуальных особенностях состояния здоровья обучаемых. Проведение таких мероприятий значительно повышает качество прохождения программы и положительно проявляется в результатах аттестации.

Также для реализации программы разработан комплекс методических материалов.

**Методическое обеспечение:**

№ п/п	Название раздела	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы, методы, приемы обучения	Формы подведения итогов
1 год обучения				
	Вводное занятие	Мультимедийное оборудование, компьютер, электронные, цифровые образовательные ресурсы.	Словесные, наглядные, практические	Беседа. Опрос
1.	Игрогимнастика	Мультимедийное оборудование, компьютер, цифровые образовательные ресурсы.	Словесные, наглядные, практические	Практическое задание Творческое задания
2.	Игропластика	Мультимедийное оборудование, компьютер, цифровые образовательные ресурсы.	Словесные, наглядные, практические	Практическое задание Творческое задания
3.	Игроритмика	Мультимедийное оборудование, компьютер, цифровые образовательные ресурсы.	Словесные, наглядные, практические	Практическое задание Творческое задания
4.	Игротанцы (танцевальная азбука)	Мультимедийное оборудование, компьютер, цифровые образовательные ресурсы.	Словесные, наглядные, практические	Практическое задание Творческое задания
5.	Креативная гимнастика	Мультимедийное оборудование, компьютер, цифровые образовательные ресурсы.	Словесные, наглядные, практические	Практическое задание Творческое задания
	Итоговое занятие	Мультимедийное оборудование, компьютер, цифровые образовательные ресурсы.	Словесные, наглядные, практические	Концерт
2 год обучения				
	Вводное занятие.	Мультимедийное оборудование, компьютер, электронные, цифровые образовательные ресурсы.	Словесные, наглядные, практические	Беседа. Опрос

1.	Партерная гимнастика.	Мультимедийное оборудование, компьютер, цифровые образовательные ресурсы.	Словесные, наглядные, практические	Практическое задание Творческое задания
2.	Ритмика	Мультимедийное оборудование, компьютер, цифровые образовательные ресурсы.	Словесные, наглядные, практические	Практическое задание Творческое задания
3.	Танцевальная азбука	Мультимедийное оборудование, компьютер, цифровые образовательные ресурсы.	Словесные, наглядные, практические	Практическое задание Творческое задания
4.	Актёрское мастерство	Мультимедийное оборудование, компьютер, цифровые образовательные ресурсы.	Словесные, наглядные, практические	Практическое задание Творческое задания
	Итоговое занятие	Мультимедийное оборудование, компьютер, цифровые образовательные ресурсы.	Словесные, наглядные, практические	Концерт
3 год обучения				
	Вводное занятие.	Мультимедийное оборудование, компьютер, электронные, цифровые образовательные ресурсы.	Словесные, наглядные, практические	Диагностика. Опрос
1.	Партерная гимнастика	Мультимедийное оборудование, компьютер, цифровые образовательные ресурсы.	Словесные, наглядные, практические	Практическое задание Творческое задания
2.	Основы классического танца	Мультимедийное оборудование, компьютер, цифровые образовательные ресурсы.	Словесные, наглядные, практические	Практическое задание Творческое задания
3.	Основы современного танца	Мультимедийное оборудование, компьютер, цифровые образовательные ресурсы.	Словесные, наглядные, практические	Практическое задание Творческое задания
4.	Актёрское мастерство	Мультимедийное оборудование, компьютер, цифровые образовательные ресурсы.	Словесные, наглядные, практические	Практическое задание Творческое задания
5.	Танцевальные этюды на заданную музыку	Мультимедийное оборудование, компьютер, цифровые образовательные ресурсы.	Словесные, наглядные, практические	Практическое задание Творческое задания
	Итоговое занятие	Мультимедийное оборудование, компьютер, цифровые образовательные ресурсы.	Словесные, наглядные, практические	Концерт
4 год обучения				

	Вводное занятие	Мультимедийное оборудование, компьютер, электронные, цифровые образовательные ресурсы.	Словесные, наглядные, практические	Диагностика. Опрос
1.	Партерная гимнастика	Мультимедийное оборудование, компьютер, цифровые образовательные ресурсы.	Словесные, наглядные, практические	Практическое задание Творческое задания
2.	Основы классического танца	Мультимедийное оборудование, компьютер, цифровые образовательные ресурсы.	Словесные, наглядные, практические	Практическое задание Творческое задания
3.	Основы современного танца	Мультимедийное оборудование, компьютер, цифровые образовательные ресурсы.	Словесные, наглядные, практические	Практическое задание Творческое задания
4.	Актёрский тренинг	Мультимедийное оборудование, компьютер, цифровые образовательные ресурсы.	Словесные, наглядные, практические	Практическое задание Творческое задания
5.	Постановочно-репетиционная работа	Мультимедийное оборудование, компьютер, цифровые образовательные ресурсы.	Словесные, наглядные, практические	Практическое задание Творческое задания
	Итоговое занятие	Мультимедийное оборудование, компьютер, цифровые образовательные ресурсы.	Словесные, наглядные, практические	Концерт

#### 5 год обучения

	Вводное занятие	Мультимедийное оборудование, компьютер, электронные, цифровые образовательные ресурсы.	Словесные, наглядные, практические	Диагностика. Опрос
1.	Партерная гимнастика	Мультимедийное оборудование, компьютер, цифровые образовательные ресурсы.	Словесные, наглядные, практические	Практическое задание Творческое задания
2.	Основы классического танца	Мультимедийное оборудование, компьютер, цифровые образовательные ресурсы.	Словесные, наглядные, практические	Практическое задание Творческое задания
3.	Джаз-модерн танец	Мультимедийное оборудование, компьютер, цифровые образовательные ресурсы.	Словесные, наглядные, практические	Практическое задание Творческое задания
4.	Актёрский тренинг	Мультимедийное оборудование, компьютер, цифровые образовательные ресурсы.	Словесные, наглядные, практические	Практическое задание Творческое задания
5.	Постановочно-репетиционная работа	Мультимедийное оборудование, компьютер,	Словесные, наглядные,	Практическое задание

		цифровые образовательные ресурсы.	практические	Творческое задания
	Итоговое занятие	Мультимедийное оборудование, компьютер, цифровые образовательные ресурсы.	Словесные, наглядные, практические	Концерт
6 год обучения				
	Вводное занятие	Мультимедийное оборудование, компьютер, электронные, цифровые образовательные ресурсы.	Словесные, наглядные, практические	Диагностика. Опрос
1.	Дыхательная гимнастика	Мультимедийное оборудование, компьютер, цифровые образовательные ресурсы.	Словесные, наглядные, практические	Практическое задание Творческое задания
2.	Партерная гимнастика	Мультимедийное оборудование, компьютер, цифровые образовательные ресурсы.	Словесные, наглядные, практические	Практическое задание Творческое задания
3.	Основы классического танца	Мультимедийное оборудование, компьютер, цифровые образовательные ресурсы.	Словесные, наглядные, практические	Практическое задание Творческое задания
4.	Джаз-модерн танец	Мультимедийное оборудование, компьютер, цифровые образовательные ресурсы.	Словесные, наглядные, практические	Практическое задание Творческое задания
5.	Постановочно-репетиционная работа	Мультимедийное оборудование, компьютер, цифровые образовательные ресурсы.	Словесные, наглядные, практические	Практическое задание Творческое задания
	Итоговое занятие	Мультимедийное оборудование, компьютер, цифровые образовательные ресурсы.	Словесные, наглядные, практические	Концерт

## 2.6. Воспитательный компонент программы (приложение 4)

Воспитание подрастающего поколения в настоящее время является приоритетной задачей, стоящей перед образованием, особенно дополнительным, так как учреждения дополнительного образования обладают наибольшим воспитательным потенциалом в образовательном пространстве, дающим дополнительные возможности для становления личности ребёнка.

Содержание данной программы включает воспитательный модуль (интегрированный в единую Программу воспитания образовательной организации), направленный на создание единого пространства, способствующего формированию высоко духовной и социально-активной

личности гражданина и патриота, способной к успешной адаптации в обществе с учетом современных условий и потребностей социального развития, обеспечению позитивной динамики развития личности ребенка, профилактике антисоциального поведения, готовности к саморазвитию, мотивации к познанию и обучению, организации интересной и событийно-насыщенной жизни, приобщению детей к культурному наследию.

Дети вовлекаются в мероприятия как внутри объединения, так и учреждения в целом (модули Программы воспитания: «Руководство творческим объединением», «Занятие», «Медиа учреждения», «Организация предметно-эстетической среды», «Самоуправление», «Профорентация»). Наибольшее внимание уделяется мероприятиям, направленным на гражданское, патриотическое, духовно-нравственное, физическое воспитание, воспитание, приобщение детей к культурному наследию, проведение конкурсов, соревнований (модули «Ключевые дела», «Экскурсии, походы»). При этом акцент ставится на развитие творческих способностей детей, умения импровизировать.

Особое значение в этой работе принадлежит активному вовлечению родителей в реализацию воспитательных мероприятий, их просвещение в области детско-родительских и семейных отношений, воспитания детей, мобилизации социокультурного потенциала семьи для создания единой гуманной доброжелательной среды (модуль «Работа с родителями»).

При проведении воспитательных мероприятий используются разнообразные формы организации внеурочной работы, охватывающие основные направления развития личности ребенка: беседы, развивающие игры, тренинги, соревнования, мастер-классы, познавательные, игровые, развлекательные программы, экскурсии, посещение театров, музеев, выставок, акции, праздники, подготовка к участию в творческих конкурсах, фестивалях, концертах различного уровня, благотворительных, Всероссийских акциях.

В процессе реализации ведется постоянный мониторинг и анализ результатов воспитания, социализации и саморазвития. На основании которого отслеживается динамика личностного развития обучающихся, основными критериями которой являются:

- ценностное отношение к России, своему народу, краю, семье, своему здоровью,
- уровень мотивации обучающихся к занятиям, участию в творческих конкурсах, соревнованиях, фестивальной, проектной, волонтерской деятельности,
- уровень сплоченности коллектива,
- уровень социальной активности, участия в общественно-значимых делах
- уровень вовлеченности родителей в работу объединения,
- низкий процент заболеваемости, отсутствие случаев девиантного поведения.

## 2.7. Список литературы

Для педагогов:

1. Акимова М., Козлова в. Индивидуальность учащегося и индивидуальный подход. - М.: Знание, 1992.
2. Алямовская В.Г. Как воспитывать здорового ребёнка. - М., 2020.
3. Базарова Н. Классический танец. — Л.: Искусство, 1984.
4. Базарова Н., Мэй В. Азбука классического танца. - Л.: Искусство, 1983.
5. Барышникова Т. Азбука хореографии. - М.: Айрис - пресс, 1999.
6. Башаева Т. Развитие восприятия у детей: форма, цвет, звук. Ярославль: «Академия развития», 1997.
7. Бекина С.И. и др. Музыка и движение: Упражнения, игры для детей. - М., 2013.
8. Блок Л. Классический танец: история и современность. - М.: Искусство, 1987.
9. Богданов Г. Работа над танцевальной речью. Учебно-методическое пособие. - М.: МГУКИ, 2004.
10. Бодраченко И.В. Музыкальные игры для детей 5-6 лет. - М.: Айрис – пресс, 2011.
11. Бондаренко Л. Методика хореографической работы в школе и внешкольных заведениях. - М., 1999.
12. Ваганова А. Основы классического танца. - Л.: Искусство, 1980.
13. Вихрева Н. Экзерсис на полу: для подготовки к занятиям классическим танцем. - М.: МК РФ, МГАХ, 2004.
14. Дубровский В.И. Лечебная физкультура: Учебник для вузов. - М., 2019.
15. Журавина М.Л. Гимнастика. - М., 2021.
16. Захаров Р. Сочинение танца. - М.: Искусство, 1983.
17. Казакевич Н.В. Ритмическая гимнастика. Методическое пособие. - СПб., 2001.
18. Кечетжиева Л.В. Обучение детей художественной гимнастике. –М., 2020.
19. Кряж В.Н. Гимнастика. Ритм. Пластика.- Минск, 2015
20. Михайлова М.А. Развитие музыкальных способностей детей. – Ярославль, 2002.
21. Ражников В. Резервы музыкальной педагогики. — М.: Знание, 1980.
22. Симановский А. Развитие творческого мышления у детей. - Ярославль: «Академия развития», 1997.
23. Смирнов И. Искусство балетмейстера. - М.: Просвещение, 1986.
24. Субботина Л. Развитие воображения у детей. - Ярославль: «Академия развития», 1996.

25. Сюжетные танцы. - М.: Сов. Россия, 1983. - (В помощь художественной самодеятельности).
26. Ткаченко А. Детский танец. - М.: ВЦСПС, 1962.
27. Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ» Танцевально – игровая гимнастика для детей. Учебное пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. - СПб., 2017.
28. Шарманова С. Морское царство. Применение сюжетных занятий на основе ритмической гимнастики в физическом воспитании детей. - Челябинск, 2023.
29. Шевцов Е. Эстетическое воспитание: пути и проблемы. - М.: Знание, 1988.

Для обучающихся:

1. Боброва Г. Искусство грации. - М.: Дет. лит., 1986.
2. Дорога к танцу. - М.: Планета, 1989.
3. Дубкова С. Жар-птица. Балетные сказки и легенды. - М., ООО «Белый город», 2009.
4. Захаров Р. Слово о танце. - М.: Мол. гвардия, 1979.
5. Идом Х., Кэтрэк Н. Хочу танцевать. - М.: Махаон, 1998. - (Пусть меня научат).
6. Касл К. Балет. Детская энциклопедия. / К.Касл; Пер. с англ. Е. Мамонтовой. - М.: ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2001.
7. Пасютинская В. Волшебный мир танца: книга для учащихся. - М.: Просвещение, 1985.
8. Шереметьевская Н. Танец на эстраде. - М.: Искусство, 1985.

Интернет- ресурсы

<http://elducation.ru/>. Маркетплейс - это платформа, на которой собраны все образовательные сервисы и контент, одобренные экспертами, позволяет индивидуально формировать контент для каждого ученика в зависимости от поставленных целей.

<https://resh.edu.ru/>. Российская электронная школа (РЭШ) - информационно-образовательная среда, объединяющая ученика, учителя, родителя и открывающая равный доступ к качественному образованию независимо от социокультурных условий.

<https://proektoria.online/>. ПроеКТОриЯ - интерактивно-цифровая платформа, созданная для помощи учащимся школ при выборе своей будущей профессии.

<https://arzamas.academy/courses>. Арзамас—культурный просветительский проект, на котором бесплатные видеолекции и материалы по литературе, истории, искусству, антропологии, философии и др.







Предусмотрены пять диагностических уровней оценивания результатов:

Оцениваемые параметры	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностики
<b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ</b>			
Теоретические знания по основным разделам учебно-тематического плана	Соответствие теоретических знаний обучающегося программным требованиям	Низкий уровень -обучающийся не владеет объемом знаний, предусмотренных программой. <i>Ниже среднего</i> – объем усвоенных знаний составляет менее половины. <i>Средний уровень</i> – обучающийся овладел половиной объема знаний, предусмотренных программой. <i>Выше среднего</i> – объем усвоенных знаний составляет более половины. <i>Высокий уровень</i> – освоил практически весь объем знаний.	Тестирование, опрос.
Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальных терминов	<i>Низкий уровень</i> – обучающийся, как правило, избегает употреблять специальные термины. <i>Ниже среднего</i> – редкое употребление специальной терминологии. <i>Средний уровень</i> – сочетание специальной терминологии с бытовой. <i>Выше среднего</i> – часто и правильно употребляет изученные термины. <i>Высокий уровень</i> – специальные термины употребляются осознанно и в полном соответствии с их содержанием.	Опросы, практические задания.
<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ</b>			
Практические умения и навыки, предусмотренные программой	Соответствие практических умений и навыков обучающихся программным требованиям.	<i>Низкий уровень</i> – обучающийся не владеет предусмотренными умениями и навыками. <i>Ниже среднего</i> – объем составляет менее половины. <i>Средний уровень</i> – обучающийся овладел половиной предусмотренных умений и навыков. <i>Выше среднего</i> – объем усвоенных умений и навыков составляет более половины. <i>Высокий уровень</i> – обучающийся овладел практически всеми умениями и навыками,	Практические задания, наблюдение, анализ выполненных творческих заданий.

		предусмотренными программой за конкретный период	
Творческие навыки	Креативность в выполнении практических и творческих заданий	<p><i>Низкий уровень</i> - обучающийся не может выполнить простые практические и творческие задания педагога.</p> <p><i>Ниже среднего</i> – обучающийся выполняет лишь простые задания без элементов творчества.</p> <p><i>Средний уровень</i> – выполняются простые творческие задания с элементами творчества, прибегает к помощи педагога.</p> <p><i>Выше среднего</i> – обучающийся выполняет сложные задания, редко обращается за советом к педагогу.</p> <p><i>Высокий</i> – обучающийся способен самостоятельно выполнять сложные практические задания с элементами творчества.</p>	Творческие, практические задания.

### Критерии специальных способностей ребенка

1. Концентрация внимания на объяснениях и действиях педагога, на начале/прекращении аккомпанемента под который выполняются движения.
2. Двигательные навыки, координация
3. Профессиональные физические данные:
  - осанка
  - выворотность ног
  - гибкость тела
  - прыжок
  - устойчивость
  - артистичность и эмоциональность
4. Выполнение простых танцевальных шагов и фигур
5. Коммуникативность

При отборе детей для занятий в танцевальном коллективе обращают внимание на внешние сценические данные ребенка, а также проводят проверку его профессиональных физических данных, таких как выворотность ног, состояние стоп, танцевальный шаг, гибкость тела, прыжок.

Правильный отбор детей для обучения танцу и успешное решение задач учебно-воспитательной работы возможны только при тщательном изучении их анатомо-физиологических и психологических особенностей. Это позволяет делать меньше ошибок при приеме. Дифференцированный подход к детям с разным уровнем возрастного развития в процессе обучения и воспитания может дать значительный педагогический эффект.

## Проверка теоретических знаний

### Опрос: «Направления и стили в хореографии»

Форма контроля: опрос.

**Цель:** выявить уровень осмысления теоретических понятий, закрепление усвоенных знаний.

Вопросы:

1. Назовите большие группы направлений хореографии.
2. Какие направления имеет современная хореография.
3. Назовите древнегреческую богиню танца.
4. Как переводится «классический танец».
5. Как называется разновидность соревнования наиболее часто применяемого в уличных направлениях.
6. Основоположник танца джаз-модерна.
7. Где зародился джаз-модерн танец.
8. Какие есть направления в джаз танце.
9. Вид сценического искусства; спектакль, содержание которого воплощается в музыкально-хореографических образах.
10. Какой направление современного танца используется в мюзиклах.

### Тест «Терминология»

#### 1. Plie (плие):

- а) связующее движение, проведение или переведение ноги;
- б) приседание.

#### 2. Battement (батман):

- а) размах, биение;
- б) бросок ноги на месте или в прыжке.

#### 3. Battement tendu (батман тандю):

- а) отведение и приведение вытянутой ноги, не отрывая носка от пола;
- б) движение с ударом, ударное движение.

#### 4. Jete (жете):

- а) бросок ноги на месте или в прыжке;
- б) движение с ударом, ударное движение.

#### 5. Rond de jambe par terre (ронд де жамб пар тер):

- а) круговое движение ноги по полу, круг носком по полу;
- б) круг ногой в воздухе.

#### 6. Battement soutenu (батман сотеню):

- а) раскачивать, раскрывать, вынимать ногу на 90\* в нужное направление;
- б) выдерживать, поддерживать; движение с подтягиванием ног в пятой позиции, непрерывное движение.

**7. Battement fondu (батман фондю):**

- а) мягкое, плавное, «тающее» движение;
- б) движение с двойным ударом.

**8. Battement frappe (батман фрэппэ):**

- а) бросок ноги на месте или в прыжке;
- б) движение с ударом, или ударное движение.

**9. Rond de jambe en l'air (ронд де жамб ан лер):**

- а) круговое движение ноги по полу, круг носком по полу;
- б) круг ногой в воздухе.

**10. Releve (релеве):**

- а) «приподнимать, возвышать»; подъем на пальцы или полупальцы;
- б) медленный подъем ноги на 90°.

**11. Relevelent (релевелен):**

- а) «приподнимать, возвышать»; подъем на пальцы или полупальцы;
- б) медленный подъем ноги на 90°.

**12. Battment developpes**

- а) раскрывание, вынимание ноги на 90°;
- б) медленный подъем ноги на 90°.

**13. Grand battement (гранд батман):**

- а) бросок ноги на месте или в прыжке;
- б) большой размах.

**14. Passe (пассе):**

- а) поворот корпуса во время движения;
- б) «проводить, проходить»; связующее движение, проведение, переводение ноги.

**15. Sur le cou-de-pied (сюр ле ку де пье):**

- а) положение одной ноги на щиколотке другой, опорной;
- б) связующее движение, проведение или переводение ноги.

**16. En dehors (ан деор):**

- а) внутрь, в круг;
- б) наружу, из круга.

**17. En dedans (ан дедан):**

- а) внутрь, в круг;
- б) наружу, из круга.

**18. Demi (деми):**

- а) большой;
- б) маленький, небольшой.

**19. Grand (гранд):**

- а) большой;
- б) средний, небольшой.

**20. Petit (пти):**

- а) маленький;
- б) средний, небольшой.

### **Ответы к тесту**

**1. Plie (плие):**

- б) приседание.

**2. Battement (батман):**

- а) размах, биение.

**3. Battement tendu (батман тандю):**

- а) отведение и приведение вытянутой ноги, не отрывая носка от пола.

**4. Jete (жете):**

- а) бросок ноги на месте или в прыжке.

**5. Rond de jambe par terre (ронд де жамб пар тер):**

- а) круговое движение ноги по полу, круг носком по полу.

**6. Battement soutenu (батман сотеню):**

- б) выдерживать, поддерживать; движение с подтягиванием ног в пятой позиции, непрерывное движение.

**7. Battement fondu (батман фондю):**

- а) мягкое, плавное, «тающее» движение.

**8. Battement frappe (батман фраппэ):**

- б) движение с ударом, или ударное движение.

**9. Rond de jambe en l'air (ронд де жамб ан лер):**

- б) круг ногой в воздухе.

**10. Releve (релеве):**

- а) «приподнимать, возвышать»; подъем на пальцы или полупальцы.

**11. Relevent (релевелян):**

- б) медленный подъем ноги на 90°.

**12. Battment developpes**

- а) раскрывание, вынимание ноги на 90°.

**13. Grand battement (гранд батман):**

- б) большой размах.

**14. Passe (пассе):**

- б) «проводить, проходить»; связующее движение, проведение, переведение ноги.

**15. Sur le cou-de-pied (сюр ле ку де пье):**

- а) положение одной ноги на щиколотке другой, опорной.

**16. En dehors (ан деор):**

- б) наружу, из круга.

**17. En dedans (ан дедан):**

- а) внутрь, в круг.

**18. Demi (деми):**

- б) маленький, небольшой.

**19. Grand (гранд):**

- а) большой.

## 20. Petit (пти):

а) маленький.

### Диагностика личностной креативности (Е. Е. Туник)

ТЕСТ 1. Если я не знаю правильного ответа, то попытаюсь догадаться о нем.

2. Я люблю рассматривать предмет тщательно и подробно, чтобы обнаружить детали, которых не видел раньше.

3. Обычно я задаю вопросы, если чего-нибудь не знаю.

4. Мне не нравится планировать дела заранее.

5. Перед тем как играть в новую игру, я должен убедиться, что смогу выиграть.

6. Мне нравится представлять себе то, что мне нужно будет узнать или сделать.

7. Если что-то не удастся с первого раза, я буду работать до тех пор, пока не сделаю это.

8. Я никогда не выберу игру, с которой другие незнакомы.

9. Лучше я буду делать все как обычно, чем искать новые способы.

10. Я люблю выяснять, так ли все на самом деле.

11. Мне нравится заниматься чем-то новым.

12. Я люблю заводить новых друзей.

13. Мне нравится думать о том, чего со мной никогда не случилось.

14. Обычно я не трачу время на мечты о том, что когда-нибудь стану известным артистом, музыкантом, поэтом.

15. Некоторые мои идеи так захватывают меня, что я забываю обо всем на свете.

16. Мне больше понравилось бы жить и работать на космической станции, чем здесь, на Земле.

17. Я нервничаю, если не знаю, что произойдет дальше.

18. Я люблю то, что необычно.

19. Я часто пытаюсь представить, о чем думают другие люди.

20. Мне нравятся рассказы или телевизионные передачи о событиях, случившихся в прошлом.

21. Мне нравится обсуждать мои идеи в компании друзей.

22. Я обычно сохраняю спокойствие, когда делаю что-то не так или ошибаюсь.

23. Когда я вырасту, мне хотелось бы сделать или совершить что-то такое, что никому не удавалось до меня.

24. Я выбираю друзей, которые всегда делают все привычным способом.

25. Многие существующие правила меня обычно не устраивают.

26. Мне нравится решать даже такую проблему, которая не имеет правильного ответа.

27. Существует много вещей, с которыми мне хотелось бы поэкспериментировать.

28. Если я однажды нашел ответ на вопрос, я буду придерживаться его, а не искать другие ответы.

29. Я не люблю выступать перед группой.

30. Когда я читаю или смотрю телевизор, я представляю себя кем-либо из героев.

31. Я люблю представлять себе, как жили люди 200 лет назад.

32. Мне не нравится, когда мои друзья нерешительны.

33. Я люблю исследовать старые чемоданы и коробки, чтобы просто посмотреть, что в них может быть.

34. Мне хотелось бы, чтобы мои родители и руководители делали все как обычно и не менялись.

35. Я доверяю свои чувствам, предчувствиям.

36. Интересно предположить что-либо и проверить, прав ли я.

37. Интересно браться за головоломки и игры, в которых необходимо рассчитывать свои дальнейшие ходы.

38. Меня интересуют механизмы, любопытно посмотреть, что у них внутри и как они работают.

39. Моим лучшим друзьям не нравятся глупые идеи.

40. Я люблю выдумывать что-то новое, даже если это невозможно применить на практике.

41. Мне нравится, когда все вещи лежат на своих местах.

42. Мне было бы интересно искать ответы на вопросы, которые возникнут в будущем.

43. Я люблю браться за новое, чтобы посмотреть, что из этого выйдет.

44. Мне интереснее играть в любимые игры просто ради удовольствия, а не ради выигрыша.

45. Мне нравится размышлять о чем-то интересном, о том, что еще никому не приходило в голову.

46. Когда я вижу картину, на которой изображен кто-либо незнакомый мне, мне интересно узнать, кто это.

47. Я люблю листать книги и журналы для того, чтобы просто посмотреть, что в них.

48. Я думаю, что на большинство вопросов существует один правильный ответ.

49. Я люблю задавать вопросы о таких вещах, о которых другие люди не задумываются.

50. У меня есть много интересных дел как на работе (учебном заведении), так и дома.

**ОБРАБОТКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА**



При оценке данных опросника используются четыре фактора, тесно коррелирующие с творческими проявлениями личности. Они включают Любознательность (Л), Воображение (В), Сложность (С) и Склонность к риску (Р). Мы получаем четыре «сырых» показателя по каждому фактору, а также общий суммарный показатель. При обработке данных используется либо шаблон, который можно накладывать на лист ответов теста, либо сопоставление ответов испытуемого с ключом в обычной форме. Ключ к тесту Склонность к риску (ответы, оцениваемые в 2 балла) • положительные ответы: 1, 21, 25, 35, 36, 43, 44; • отрицательные ответы: 5, 8, 22, 29, 32, 34; • все ответы на данные вопросы в форме «может быть» оцениваются в 1 балл; • все ответы «не знаю» на данные вопросы оцениваются в -1 балл и вычитаются из общей суммы. Любознательность (ответы, оцениваемые в 2 балла) • положительные ответы: 2, 3, 11, 12, 19, 27, 33, 37, 38, 47, 49; • отрицательные ответы: 28; • все ответы «может быть» оцениваются в +1 балл, а ответы «не знаю» – в -1 балл. Сложность (ответы, оцениваемые в 2 балла) • положительные ответы: 7, 15, 18, 26, 42, 50; • отрицательные : 4, 9, 10, 17, 24, 41, 48; • все ответы в форме «может быть» оцениваются в +1 балл, а ответы «не знаю» – в -1 балл. Воображение (ответы, оцениваемые в 2 балла) • положительные: 13, 16, 23, 30, 31, 40, 45, 46; • отрицательные: 14, 20, 39; • все ответы «может быть» оцениваются в +1 балл, а ответы «не знаю» – в -1 балл. В данном случае определение каждого из четырех факторов креативности личности осуществляется на основе положительных и отрицательных ответов, оцениваемых в 2 балла, частично совпадающих с ключом ( в форме «может быть»), оцениваемых в 1 балл, и ответов «незнаю», оцениваемых в -1 балл. Использование этой оценочной шкалы дает право «наказать» недостаточно творческую, нерешительную личность. Этот опросник разработан для того, чтобы оценить, в какой степени способными на риск (Р), любознательными (Л), обладающими воображением (В) и предпочитающими сложные идеи (С) считают себя испытуемые. Из 50 пунктов 12 утверждений относятся к любознательности, 12 – к воображению, 13 – к способности идти на риск, 13 утверждений – к фактору сложности. Если все ответы совпадают с ключом, то суммарный «сырой» балл может быть равен 100, если не отмечены пункты «не знаю». Если испытуемый дает все ответы в форме «может быть», то его «сырая» оценка может составить 50 баллов в случае отсутствия ответов «не знаю». Конечная количественная выраженность того или иного фактора определяется путем суммирования всех ответов, совпадающих с ключом, и ответов «может быть» (+1) и вычитания из этой суммы всех ответов «не знаю» (-1 балл). Чем выше «сырая» оценка человека, испытывающего позитивные чувства по отношению к себе, тем более творческой личностью, любознательной, с воображением, способной пойти на риск и разобраться в сложных проблемах, он является; все вышеописанные личностные факторы тесно связаны с творческими способностями. Могут быть получены оценки по каждому фактору теста в отдельности, а также суммарная оценка.

Оценки по факторам и суммарная оценка лучше демонстрируют сильные (высокая «сырая» оценка) и слабые (низкая «сырая» оценка) стороны ребенка. Оценка отдельного фактора и суммарный «сырой» балл могут быть впоследствии переведены в стандартные баллы и отмечены на индивидуальном профиле учащегося.

**16-факторный личностный опросник Р. Б. Кеттелла  
(детский вариант, адаптированный Э.М. Александровской)  
Тестовый материал к опроснику Р Кеттелла.**

1. Я хорошо понял инструкцию к этому опроснику. а) да в) не уверен с) нет
2. Я готов как можно искренней ответить на вопросы. а) да в) не уверен с) нет
3. Я предпочел бы иметь дачу: а) в оживленном дачном поселке в) нечто среднее с) уединенную, в лесу
4. Я могу найти в себе достаточно сил, чтобы справиться с жизненными трудностями. а) всегда в) обычно с) редко
5. При виде диких животных мне становится несколько не по себе, даже если они надежно заперты в клетках. а) да, это верно в) не уверен с) нет, это не верно
6. Я воздерживаюсь от критики людей и их взглядов. а) да в) иногда с) нет
7. Я делаю людям резкие, критические замечания, если мне кажется, что они этого заслуживают. а) обычно в) иногда с) никогда не делаю
8. Я предпочитаю несложную классическую музыку современным популярным мелодиям. а) верно в) не уверен с) неверно
9. Если бы я увидел ссорящихся не на шутку соседских детей: а) я предоставил бы им самим выяснить свои отношения в) не знаю, что предпринял бы с) я постарался бы разобраться в их ссоре
10. На собраниях и в компаниях: а) я легко выхожу вперед в) верно нечто среднее с) я предпочитаю держаться в стороне
11. По-моему, интереснее быть: а) инженером – конструктором в) не знаю, что предпочесть с) драматургом
12. На улице я скорее остановлюсь, чтобы посмотреть, как работает художник, чем стану наблюдать за уличной ссорой. а) да, это верно в) не уверен с) нет, это не верно

13. Обычно я спокойно переношу самодовольство людей, даже когда они хвастаются или другим образом показывают, что они высокого мнения о себе: а) да в) верно нечто среднее с) нет

14. Если человек обманывает, я почти всегда могу заметить это по выражению его лица. а) да в) верно нечто среднее с) нет

15. Я считаю, что самую скучную повседневную работу всегда нужно доводить до конца, даже если кажется, что в этом нет необходимости. а) согласен в) не уверен с) не согласен

16. Я предпочел бы взяться за работу: а) где можно много зарабатывать, даже если заработки не постоянны в) не знаю, что выбрать с) с постоянной, но относительно невысокой зарплатой

17. Я говорю о своих чувствах: а) только в случае необходимости в) верно нечто среднее с) охотно, когда предоставляется возможность

18. Изредка я испытываю чувство внезапного страха или неопределенного беспокойства, сам не знаю от чего. а) да в) верно нечто среднее с) нет

19. Когда меня несправедливо критикуют за то, в чем я не виноват: а) никакого чувства вины у меня не возникает в) верно нечто среднее с) я все же чувствую себя немного виноватым

20. На работе у меня бывает больше затруднений с людьми, которые: а) отказываюсь использовать современные методы в) не знаю, что выбрать с) постоянно пытаюсь что-то изменить в работе, которая и так идет нормально

21. Принимая решения, я руководствуюсь больше: а) сердцем в) сердцем и рассудком в равной мере с) рассудком

### **Диагностика воспитанности по методике Н.П. Капустиной, карта наблюдений П.В. Степанова.**

Схема предназначена для использования классными руководителями и включает для оценки 6 качеств личности:

- 1. Любознательность*
- 2. Трудлюбие*
- 3. Бережное отношение к природе*
- 4. Отношение к школе*
- 5. Красивое в жизни школьника*
- 6. Отношение к себе*

По каждому качеству ребенку ставится оценка. В результате каждый ученик имеет 6 оценок, которые затем складываются и делятся на 6. Средний балл и является условным определением уровня воспитанности.

- Нормы оценок: 5-4.5 – высокий уровень  
4.4-4 – хороший уровень

3.9-2.9 – средний уровень

2.8-2 – низкий уровень

#### 1 шкала. Любознательность

5б. Учится с интересом. Мечтательный. С интересом находит ответы на непонятные вопросы. Всегда выполняет домашнее задание. Большое стремление получать хорошие отметки.

4б. На уроке работает, положительные и отрицательные ответы чередуются. Домашнее задание не всегда выполняется в полном объеме.

3б. Интерес к учебе проявляет редко. Редко старается находить ответы на непонятные вопросы. Часто приходит с невыполненным домашним заданием.

2б. Интерес к учебе не проявляет. Не пытается найти ответы на непонятные вопросы. Редко выполняет домашнее задание. К оценкам проявляет безразличие.

1б. Учиться не хочет. Оценками не интересуется.

#### 2 шкала. Трудолюбие

5б. Старателен в учебе, внимателен. Помогает другим в делах и сам обращается за помощью. Ответственно относится к дежурству по школе.

4б. Старается быть внимателен, часто помогает другим в делах. Иногда обращается за помощью. Чаще ответственно относится к дежурству по школе.

3б. Редко проявляет старание к учебе. На уроках бывает не внимателен. На призыв о помощи откликается с трудом, сам за помощью обращается лишь в экстренных случаях. Часто проявляет безответственное отношение к дежурству по школе.

2б. Учиться не старается, внимание на уроках рассеянное. От общих дел отстраняется. Дежурства по школе избегает.

1б. Учиться не хочет. В общих делах не участвует. Дежурит по школе только под присмотром учителя.

#### 3 шкала. Бережное отношение к учебе

5б. С удовольствием ухаживает за комнатными растениями, интересуется природой, любит животных. Активен в походах на природу.

4б. Любит ухаживать за комнатными растениями и животными. Участвует в походах на природу.

3б. К растениям и животным подходит только по необходимости. В походы ходит редко. Природу не любит.

2б. За растениями и животными не ухаживает. В походы не ходит. Проявляет варварское отношение к природе.

1б. Проявляет негативное отношение ко всему живому.

#### 4 шкала. Отношение к школе

5б. Полностью выполняет правила для учащихся. В отношении с людьми добр. Активно участвует в делах класса и школы.

4б. Правила для учащихся выполняет не всегда. В общении с людьми избирателен. Активность в делах класса и школы выражена в малой степени.

3б. Требования учителя выполняет частично. В отношениях с детьми не постоянен, переходит от одной группы детей к другой. В делах класса и школы участвует по настоянию учителя.

2б. Пассивен, часто нарушает правила для учащихся. С трудом устанавливает контакт с людьми, чаще избегает других. В делах класса и школы не участвует.

1б. Часто нарушает нормы поведения: мешает другим детям играть, не меняет своего поведения, когда делают замечания. В общественных делах отказывается принимать участие.

#### 5 шкала. Красивое в жизни школы

5б. Аккуратен в делах и опрятен в одежде. Ценит красивое вокруг себя. В отношениях с людьми вежлив.

4б. Чаще аккуратен в делах и опрятен в одежде. Может допустить небрежность вокруг себя. В отношениях с людьми бывает замкнут.

3б. Чаще небрежен в делах, небрежен в одежде. Красивое вокруг себя не замечает. В отношениях с людьми старается быть не заметным, но держится рядом.

2б. Нет стремления к аккуратности и опрятности. Нарушает чистоту и порядок вокруг себя, не поддерживает уют. Замкнут, не стремится к установлению контактов.

1б. Неряшлив в одежде, порядка на рабочем месте нет, работы грязные, небрежные, вокруг себя создает обстановку хауса. Проявляет негативизм по отношению к детям и взрослым.

#### 6 шкала. Отношение к себе

5б. Хорошо управляет собой. Соблюдает санитарно-гигиенические правила ухода за собой. Нет вредных привычек.

4б. Умеет управлять собой. Редко забывает о соблюдении правил ухода за собой (умыт, причесан). Нет вредных привычек.

3б. Часто не следит за собой, не контролирует свои действия. Бывает не умыт, не причесан. Возможно отсутствие привычки мыть руки.

2б. Редко управляет собой, несдержан. Часто приходит в школу не умытый и не причесанный. Необходим постоянный контроль за мытьем рук.

1б. Не управляет собой. Не реагирует на требования соблюдения санитарно-гигиенических правил ухода за собой. Возможна привычка грызть ногти.

### **Методика определения самооценки детей (Т.В.Дембо, С.Я.Рубинштейн)**

Имя, фамилия _____		Возраст _____		Класс _____		Дата _____	
здоровый	хороший характер	умный	способный	авторитетен у сверстников	красивый	уверенный в себе	
больной	плохой характер	глупый	неспособный	презирается сверстниками	некрасивый	не уверенный в себе	

ШКАЛЫ В ТЕСТЕ :

**МЕТОДИКА ДЕМБО-РУБИНШТЕЙН**

Приложение 2

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ

### Танцевальные игры

#### ЦЕПНАЯ РЕАКЦИЯ, ИЛИ СНЕЖНЫЙ КОМ.

Звучит музыка. В центре зала танцует только одна пара. Через 8 или 16 тактов по хлопку в ладоши танцующие поворачиваются лицом к стоящим в кругу участникам вечера и быстро выбирают себе нового партнера или партнершу, после чего следует второе приглашение на танец, и в кругу уже танцуют две пары.

Снова раздаётся команда прекратить танец. Короткий выбор новых партнеров- и в кругу танцуют четыре пары. Игра продолжается, и число танцующих быстро растёт, как снежный ком.

Наконец наступает момент, когда танцуют все.

#### ЦЕПОЧКА (ЗМЕЙКА).

Под звуки марша в круг входит ведущий и идет по кругу. Не прекращая движения, он наклоном головы приглашает какую-либо девушку следовать за ним и берет её за руку. Теперь уже по кругу идут двое. Затем девушка приглашает следовать за собой одного из стоящих по кругу юношей. Цепочка быстро растёт.

Когда большинство присутствующих вовлечено в змейку и змейка начинает выписывать замысловатые фигуры в зале, марш неожиданно сменяется танцевальной мелодией. Это может быть вальс или любой другой популярный танец. Ведущий поворачивается направо и приглашает стоящую рядом девушку на танец. Аналогично поступают другие партнеры. Цепочка распадается, и весь зал заполняется танцующими.

#### НЕВОД.

Начало этой игры повторяет «Цепочку», описанную выше.

Звучит музыка. Под руководством ведущего по залу идет «цепочка», но далее её действия незаметно заменяются. «Цепочка» неожиданным маневром прорезает стоящих по кругу, выходит за его пределы и возвращается обратно, взяв в «плен-невод» группу участников вечера. Замкнув кольцо, «цепочка» кружит вокруг «пленных» до тех пор, пока они не выполнят предложение ведущего образовать танцующие пары. Затем «цепочка» снова идет по кругу, чтобы взять в свои сети очередную группу участников.

### **КОНКУРС ТРЕХ ТАНЦЕВ.**

«Тот, кто сумеет станцевать три танца подряд, получит приз!»- объявляет ведущий. Круг наполняется большим числом участников. «Первый танец- вальс!»- продолжает ведущий. Никто из участников конкурса, безмятежно кружащихся в вальсе, не беспокоится о его дальнейших этапах. Второй танец- краковяк. Те, кто не знаком с этим танцем, вынуждены выйти из круга. Третий танец должен быть малоизвестный, редко исполняемый танец. Подсказать, какой именно, трудно, так как надо знать аудиторию, в которой проводится эта игра. Вот возможные варианты: вальс, краковяк, липси; танго, вальс- мазурка, сурские ритмы; полька, дружба, импульс; импровизация на бит- ритм, русский лирический, чарльстон.

Исполнившие все три танца, а обычно с этим справляется одна- две пары, получаю приз.

### **Комплекс упражнений №1 на занятиях партерной гимнастикой**

Педагог определяет для каждого ученика его точное место в определенной линии для занятий на ковриках.

#### **1. Упражнение для силы спины и мышц брюшного пресса. «Уголок»**

Исходное положение: сидя на полу, спина подтянута, ноги вытянута в коленях и стопе, руки опущены на пол. 2/4: 1-й такт - ноги сгибаются в коленях, стопы вытянуты; 2-й такт - ноги вытягиваются вверх на 45° (уголок); 3-й такт - ноги сгибаются в коленях, стопы вытянуты; 4-й такт - исходное положение (обратить внимание на подтянутое положение корпуса). Упражнение повторяется 4 раза.

2. Упражнение для выворотности и эластичности ног в комплексе с упражнением для мышц спины.

#### **«Складочка»**

Исходное положение: сидя на полу, ноги выворотны - «лягушка», корпус подтянут, руки опущены на пол.

3/4: 1-2-й такты - руки поднимаются через стороны в третью позицию;

3-4-й такты - опускаем корпус вниз, «складочка» (ноги выворотны, спина подтянута, руки сохраняют третью позицию);

5-6-й такты - сохраняя третью позицию рук, поднимаем корпус вверх;

7-8-й такты — исходное положение. Упражнение повторяется 4 раза.

3. Упражнение для развития гибкости позвоночника. «Свечка»

Исходное положение: сидя на полу, спина подтянута, руки опущены на пол.

3/4: 1-4-й такты - тяжесть корпуса переносится на спину, ноги сгибаются в коленях и резко вытягиваются вверх, руки поддерживают поясницу, фиксируем положение ног «в воздухе» - «свечка»;

5-6-й такты — ноги сгибаются в коленях;

7-8-й такты - возвращаемся в исходное положение. Упражнение повторяется 4 раза.

4. Упражнение для вытянутости ног «в воздухе».

Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль корпуса, колени и стопы вытянуты.

3/4: 1-2-й такты - работающая нога медленно поднимается на 90°;

3-4-й такты - нога, дотянутая в колене и стопе, фиксируется «в воздухе»;

5-6-й такты - нога медленно опускается;

7-8-й такты - исходное положение (следить за вытянутостью всего корпуса). Упражнение выполняется 4 раза поочередно каждой ногой.

5. Grandbattementjete (бросокноги на 90°).

Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль корпуса, колени и стопы вытянуты.

2/4: 1-й такт - работающая нога энергично выбрасывается на высоту 90°;

2-й такт - нога медленно опускается в исходное положение. Упражнение выполняется 4 раза правой ногой, 4 раза - левой ногой. Бросок делается легкий, свободный, сильно вытянутой ногой, развернутой и подтянутой в тазобедренном суставе. Неправильное исполнение больших battements чаще всего является результатом преждевременного стремления бросить ногу выше 90°. Пока движение изучается, высота броска более 90° недопустима даже в тех случаях, когда это позволяют природные данные.

## **Комплекс упражнений № 2 на занятиях партерной гимнастикой**

1. Упражнения для мышц спины

Исходное положение: сидя на полу, ноги вытянуты в коленях и стопе, руки опущены на пол. Музыкальный размер 2/4:

1-2-й такт. Корпус вытягивается, подтягивается.

3-4-й такт. Корпус расслабляется. Упражнение повторяется 4 раза.

2. «Складочка»

Исходное положение (упр. № 1).

2/4: 1-2-й такт - руки поднимаются в III поз.



3-4-й такт - сохраняя III позицию «складочка» к ногам (спина подтянутая, ноги вытянуты).

5-6 такт - сохраняя III позицию поднимаем корпус вверх.

7-8 такт - исходное положение. Упражнение выполняется 4 раза.

3. Упражнение для выворотности и эластичности ног

Исходное положение (сидя на полу). «Лягушка»

3/4: При исполнении под музыку этого элемента педагог следит за выворотностью ног и подтянутостью корпуса.

4. Упражнение на напряжение и расслабление всех мышц (лежа на спине).

4/4: 1-й такт — напрячь все мышцы тела. 2-й такт - расслабить все мышцы.

5. Упражнение для гибкости позвоночника

Исходное положение: лежа на животе, руки в упор (кисти возле плеч, локти опущены вниз).

4/4: 1-й такт - отталкиваясь руками от пола, поднимаем корпус вверх, голова прямо.

2 такт - возвращаемся в исходное положение.

Упражнение повторяется 4 раза.

6. Упражнение для силы спины и мышц брюшного пресса («качалочка»).

Исходное положение: лежа на животе, руки в III позиции, корпус подтянут.

2/4, 3/4: Поочередно вверх поднимаются руки (сохраняя III позицию), а затем ноги. Следить, чтобы учащиеся не помогали отталкиваться от пола руками или ногами.

3/4: Встать около ковриков.

VI позиция ног, руки в подготовительном положении.

Руки через стороны поднимаются в III позицию, «складочка» к ногам (руки сохраняют III позицию, ноги вытянуты в коленях), сохраняя III позицию поднимаем корпус вверх, исходное положение.

## Разминочный комплекс

1 уровень. Голова и шея: наклоны головы; повороты головы; полукруг головой; круговые вращения головой; вытягивание шеи вперёд — назад, из стороны в сторону; составление комбинаций.

2 уровень. Плечи, грудная клетка: поднятие плеч поочередно, вместе; подача плеч вперёд - назад: круговые вращения плечами; движения по схеме: крест, квадрат, круг и сдвиг параллельно полу.

3 уровень. Пояс и пелвис: наклон туловища с прямой спиной параллельно полу; перевод прямых рук от корпуса к голове параллельно полу; усиленные наклоны абсолютно прямой спиной; выход через вогнутую

спину и согнутые колени в исходную позицию; основные виды движений для разминки тазобедренной части (пелвиса): вперёд — назад; из стороны в сторону; подъём бедра вверх («хип лифт»), спиральное закручивание пелвиса («шимми»); «волны»: вперёд, боковые, назад, вертикальные сверху — вниз, снизу - вверх.

4 уровень. Ноги, руки: работа над выразительностью рук: работа над пальцами, кистями, локтями, плечами - взмахи (плавно и, наоборот, фиксируя каждое промежуточное положение), «волны» во всех направлениях относительно корпуса; составление комбинаций; растяжки ног даются из раздела «Элементы партерного экзерсиса»; прыжки на месте, с продвижением и поворотами в разных ритмических рисунках; попеременное поднимание (бросок) ноги на 90 и больше вперёд, назад, в сторону.

### Темповые элементы

- Группировка
- Перекат назад и вперед в группировке
- Перекат вперёд со стойки на руках
- Кувырок
- Сед и кувырок назад в стойку на руках
- Переворот боком
- Переворот боком на одну руку
- Перекидка вперед
- Перекидка назад
- Горизонтальный переворот
- Вальсет
- Темповый переворот
- Курбет
- Рондат
- Фляк
- Фляк в упор лежа
- Фляк на одну руку
- Серия фляков
- Рондат и фляк
- Сальто назад с места
- Темповое сальто назад
- Комбинации сальто назад
- Сальто вперед с места
- Сальто вперед с разбега
- Маховое сальто вперед
- Сальто назад выпрямившись
- Бланш

- Полет-кувырок
- Прыжок с поворотом на 360 в кувырок
- Твист в группировке
- Сальто боком
- Пируэт
- Медленные перевороты

*Группировка* - это положение тела, при котором ноги согнуты в тазобедренных и коленных суставах, приближены к груди и удерживаются хватом рук либо за середину голени, либо под заднюю поверхность бедра (применяется в основном для сальтовых вращений). То есть под группировкой понимается такое положение, при котором тело исполнителя собрано “в комок”. Для освоения группировки лягте на спину, руки вытяните за головой. После этого резким движением согните ноги и плотно прижмите колени к груди на ширине плеч и одновременно захватите голени руками, подбородок прижмите к груди, спину округлите. К освоению данного упражнения нужно отнестись со всей серьезностью в связи с тем, что в большинстве прыжков типа сальто группировка с различными ее модификациями является одним из основных положений тела в безопорной фазе.

#### *Перекаат назад и вперед в группировке*

Исходное положение: примите положение группировки.

Исполнение: наклоните голову на грудь и сделайте перекаат назад до касания затылком пола, после чего не останавливаясь, и не меняя положения, сделайте перекаат вперед и вернитесь в исходную позицию. Обратите особое внимание на то, чтобы ваше тело в перекатах постоянно находилось в группировке.

#### *Перекаат назад в группировке (подставляя руки к плечам) и перекаат вперед в группировке*

Исходное положение: примите положение группировки.

Исполнение: наклоните голову на грудь и сделайте перекаат назад, в конце переката назад в момент касания затылком пола поставьте ладони на пол, к плечам, после этого не останавливаясь сделайте перекаат вперед захватывая руками голени и вернитесь в исходное положение.

#### *Перекаат вперёд со стойки на руках в стойку на ногах с прямыми руками и ногами*

В исходном положении необходимо начать падение вперёд всем телом от пяток, подобно вращательному движению вокруг точек хвата на перекладине. Кисти повернуть пальцами наружу и большой палец присоединить к остальным. Пройдя таким образом путь в 45град., необходимо слегка подать плечи вперёд, сдерживая движение силой

рук. перед приходом на опору голову наклонить вперёд и слегка ссутулиться, чтобы коснуться опоры сначала плечами и лопатками.

Во время переката через округлённую спину ноги должны продолжать движение по широкой дуге к полу. Перед тем как они опустятся пятками к полу, гимнаст быстрым перекатом через спину садится и далее, сохраняя скорость движения, напоминающего покачивание округлённого тела на опоре, быстро наклоняется к ногам. Одновременно, что очень важно, в момент седа и начала наклона вперёд следует опереться руками у таза и сделать ими сильный и длинный толчок назад, сопровождающий наклон туловища к ногам. В результате этих действий таз оторвётся от опоры и гимнаст встанет на ноги. Пока не почувствуется уверенная опора на ноги, выпрямляться нельзя. При овладении перекатом необходимо добиться хорошего наката за счёт последовательного касания пола всеми точками опорной поверхности спины (особенно поясницы).

Разновидностью переката является перекат со вставлением ноги врозь (в этом случае опора руками приходит между ногами) и перекат со вставлением ноги врозь без опоры руками – за счёт наката при достаточной жёсткости всех звеньев тела в момент переката. При обучении рекомендуется освоить отдельно перекат со стойки в положение лёжа на спине на мягкой опоре с помощью партнёра, поддерживающего за ноги, и вставание из седа наклоном вперёд.

#### *Кувырок вперед в группировке*

Исходное положение: примите упор присев, руки поставьте на пол перед собой на расстоянии шага от ног.

Исполнение: выпрямляя ноги, оттолкнитесь и перенесите вес тела на руки; руки выполняя работу уступающего характера сгибаются в локтях, при этом подбородок опускается на грудь, а голова проходит между рук. В момент касания опоры шей и лопатками, руки снимаются с пола, и с переходом на спину принимая положение плотной группировки (с захватом руками голеней сверху), выполните перекат вперед и примите исходное положение.

Обратите внимание на то, чтобы кувырок исполнялся слитно в одном темпе, при этом должен сохраняться эффект прокатывания, т.е. при исполнении кувырка у вас должно создаваться ощущение катящегося шара или колеса, что становится возможным лишь при плотной группировке и согласованной работе всех частей тела, в противном случае ваш кувырок будет похож на прокатывание кубика, либо колеса шестигранной формы. После освоения кувырка в среднем темпе, попытайтесь исполнять его в максимально быстром темпе.

#### *Серия кувырков вперед в группировке*

Исходное положение: примите упор присев, руки поставьте на пол перед собой на расстоянии шага от ног.

Исполнение: выполните слитно не останавливаясь и не фиксируя конечного положения от 5 до 10 кувырков вперед. По мере освоения увеличивайте темп, сохраняя при этом корректную технику.

#### *Кувырок вперед согнувшись*

Для корректного исполнения данного вида кувырка необходимо наличие некоторой гибкости, в частности умение выполнять наклон вперед в положении стоя (складка стоя).

Исходное положение: станьте прямо, ноги вместе, наклонитесь вперед и поставьте руки на пол на расстоянии шага от ног (ноги при этом полностью выпрямлены в коленных суставах).

Исполнение: оттолкнитесь и перенося вес тела на руки выполните кувырок вперед, в момент перехода на спину, руки снимаются с опоры возле головы и ставятся на пол возле бедер. Используя инерцию и толчок руками возле бедер выйдите в исходное положение. При выполнении данного вида кувырка обратите внимание на то, чтобы ноги находились постоянно выпрямленными и при их отрыве от опоры носки были оттянуты.

#### *Кувырок вперед через стойку на руках*

Данный вид кувырка предполагает, что исполнитель имеет некоторые навыки владения стойкой на руках.

Исходное положение: станьте прямо, ноги вместе, руки поднимите вверх.

Исполнение: наклонитесь вперед поставьте руки на пол на расстоянии шага от ног и махом одной ноги и одновременным толчком другой выйдите в стойку на руках. Зафиксируйте на несколько секунд стойку. После этого согните руки и наклоняя голову на грудь опуститесь на лопатки и сделайте перекат вперед в группировке и вернитесь в исходное положение. Аналогично выполняется кувырок вперед согнувшись.

#### *Кувырок вперед прыжком*

Этот вид кувырка предполагает, что исполнитель в совершенстве владеет всеми перечисленными видами кувырков вперед.

Исходное положение: станьте прямо, ноги вместе, руки опущены вниз.

Исполнение: слегка согните ноги в коленях и несколько наклоните корпус вперед, отведите руки назад для замаха; затем резко выбрасывайте их вперед, одновременно отталкиваясь ногами и выпрямляясь прыгните вперед. Тело в безопорной фазе должно быть выпрямлено и находиться в горизонтальном положении. Во время касания руками пола мягко их согните и выполните кувырок вперед в группировке и вернитесь в исходное положение. Важным моментом в исполнении данного вида кувырка является приземление на руки. Необходимо сработать руками так, чтобы поступательное движение вперед создаваемое летом плавно перешло во вращательное движение в кувырке. В связи с этим техника выполняемого

кувырка основывается на правильном накате, который поможет четко по спирали закруглить траекторию лета, для того чтобы исключить ударные нагрузки на позвоночный столб.

В период освоения данного вида кувырка на участок приземления следует укладывать не менее 2-х матов в толщину.

#### *Кувырок назад в группировке*

Исходное положение: примите упор присев, руки поставьте на пол перед собой на расстоянии шага от ног.

Исполнение: одновременно оттолкнитесь руками и ногами и плавно сваливаясь назад сгруппируйтесь, сделайте перекат назад и в момент касания шеей пола, перев едите руки на пол за плечами и несколько приподнимитесь на них тем самым освобождая шейный отдел позвоночника и затылок от нагрузок ударного и изламывающего характера. Оттолкнитесь руками от пола и примите исходное положение.

Важным моментом в исполнении данного вида кувырка является своевременная амортизация руками предохраняющая голову и шею от травмирующих нагрузок. Для этого необходимо своевременно отпустить руки, которые придерживают группировку за голени и немедленно поставить их на пол за плечами после чего отжаться на них ровно настолько сколько необходимо для того чтобы шея и голова прошла между руками не касаясь опоры.

#### *Кувырок назад согнувшись*

Как и для кувырка вперед согнувшись корректное исполнение данн ого вида кувырка возможно при наличие некоторой гибкости, в частности умение выполнять наклон вперед в положении стоя (складка стоя).

Исходное положение: станьте прямо, ноги вместе, наклонитесь вперед и вытяните руки назад (ноги при этом полностью выпрямлены в коленных суставах). Исполнение: сваливаясь назад оттолкнитесь и перенося вес тела на руки выполните кувырок назад, в момент касания шеей опоры, руки снимаются с пола возле бедер и ставятся на пол возле головы, после этого отождмитесь на руках настолько, чтобы шея и голова прошли между руками не касаясь опоры и вернитесь в исходное положение. Одним из важных моментов исполнения данного упражнения является своевременная амортизация руками, которая способствует созданию эффекта прокатывания при сваливании всего тела назад. При выполнении данного вида кувырка обратите внимание на то, чтобы ноги находились постоянно выпрямленными и при их отрыве от опоры носки были оттянуты.

#### *Кувырок назад через стойку на руках*

Данный вид кувырка предполагает, что исполнитель имеет некоторые навыки стойки на руках.

Исходное положение: примите упор присев, руки поставьте на пол перед собой на расстоянии шага от ног.

Исполнение: одновременно оттолкнитесь руками и ногами и плавно сваливаясь назад сгруппируйтесь, сделайте быстрый и мощный перекат назад и в момент касания шеей пола, переведите руки на пол за плечами. Используя инерцию переката выпрямите полностью руки и разгибая тело вытянитесь в стойку на руках не останавливаясь перейдите в положение упор согнувшись. Этот вид кувырка назад предъявляет некоторые требования к силовой подготовке в частности к умению отжиматься вниз головой в стойке на руках у стены. Кроме этого как говорилось выше необходим быстрый и мощный вход в перекат, позволяющий преобразовать вращательное движение в горизонтальной плоскости в прямолинейное поступательное, выполняемое в вертикальной плоскости. Данный кувырок должен выполняться слитно в одном темпе без фаз фиксации.

#### *Кувырок боком*

Исходное положение: примите упор присев, руки поставьте на пол перед собой на расстоянии шага от ног.

Исполнение: одновременно оттолкнитесь руками и ногами и плавно перекачивайтесь в правую сторону. В момент прокатывания по всей спине в поперечном направлении возьмите широкую группировку под бедра. В момент касания левой ногой пола отпустите группировку и вернитесь в исходное положение. Этот вид кувырка может выполняться как в правую так и в левую сторону.

#### *Кувырок через плечо вперед*

Этот вид кувырка практикуется в основном спортсменами занимающимися борьбой (самбо, дзю-до, и т.п.). Преимущество данного кувырка перед другими кувырками вперед в том, что даже при самом неудачном его исполнении риск травмировать голову и шейный отдел позвоночника сведен к минимуму. Относительная безопасность этого кувырка основывается на том, что вертикальная плоскость в которой выполняется кувырок проходит не через ось симметрии тела, а по диагонали через правое плечо и левое бедро (при кувырке через правое плечо), при этом голова и шея оказываются прикрытыми правым плечом и в стороне от оси кувырка.

Исходное положение: станьте прямо наклонитесь вперед по диагонали, т.е. правое плечо тянется к левой ноге при этом правая рука несколько согнутая в локтевом и плечевом суставах вытягивается за левую ногу, ноги полусогнуты.

Исполнение: слегка отталкиваясь ногами от опоры плавно прокатывайтесь по правой руке, затем по правому плечу и по диагонали по

спине. В момент начала кувырка необходимо наклонить голову вперед и на сколько это возможно “прикрыть” ее плечом. Завершив кувырок, вы должны оказаться в положении упор присева под углом примерно 45 градусов к направлению вертикальной оси кувырка. При правильном исполнении кувырка через плечо он может исполняться на достаточно жесткой поверхности (асфальт, бетон) без каких либо последствий и повреждений для занимающегося. При этом необходимо помнить, что главной задачей является увеличение наката дабы убрать все ударные нагрузки.

*Сед и кувырок назад в стойку на руках с прямыми ногами и руками*

Данное упражнение как бы точно повторяет описанный выше перекат, но в обратной последовательности. При сильном наклоне вперед, садясь назад, гимнаст как можно раньше встречает опору руками и тем самым смягчает сед. Коснувшись тазом опоры, он выпрямляется и перекатом на спину направляет носки в точку над головой и одновременно опускает прямые руки (пальцами наружу) за голову на опору. Спортсмен делает круговое движение переката через спину в сочетании с быстрым разгибанием в тазобедренных суставах и как бы натывается на руки. Действенный приём при обучении этому упражнению – помощь партнёра с тягой за ноги в момент разгибания с выходом в стойку. Целесообразно отработать отдельно детали постановки рук на опору и переход в стойку из положения лёжа на спине.

*Сальто боком в группировке или согнувшись ноги врозь после рондата или фляка*

Курбет перед толчком па сальто надо делать по закругленной траектории на упруго-жесткие ноги. Поворот вокруг продольной оси выполняется одновременно с отталкиванием. Поворачиваться надо всем телом при ведущей роли в повороте рук и плечевого пояса. Округляя в момент толчка туловище (втягивая живот), гимнаст должен очень быстро, хлестко взмахнуть руками вверх и в сторону поворота, причем левой рукой (при повороте налево) мах надо делать вдвое быстрее, чем правой.

К моменту потери связи с опорой гимнаст успевает выполнить большую часть поворота (60-80 градусов). При повороте налево во время вылета он продолжает энергичное движение левой рукой сверху по широкой дуге в сторону и вниз и ноге. Мах другой рукой спортсмен направляет вверх и затем возвращает ее вниз к одноименной ноге. Одновременно с опусканием рук происходит разведение ног с последующим принятием группировки с согнутыми или прямыми ногами (с захватом руками ног под колени). Начало группировки недопустимо, пока не выполнен поворот на 90 градусов. Группируясь, спортсмен должен стремиться развести ноги как можно шире, приближая колонны к плечевым суставам. При этом туловище надо округлять и, разводив лопатки, наклонять голову вперед: такие действия способствуют увеличению «крутки».



Сальто боком может быть выполнено в переход, с последующим переворотом в сторону, рондато или с таким же сальто.

## Обучение

А. Исходная база.

1. С 2-3 шагов сальто боком махом одной и толчком другой.

2. Сальто назад в группировке после рондата.

Б. Основные упражнения

1. Из положения стоя на полу спиной к основному направлению мах руками в стороны-вверх и дугами наружу вниз одновременным поворотом на носках на 90 градусов. Мах руками надо выполнять быстро, хлестко, слитно с поворотом, при этом мах рукой, одноименный поворот; направляется вверх и в сторону поворота вдоль головы (касаясь уха). Это упражнение следует повторять регулярно, многократно, включая его в разминку.

2. Кувырок боком через барьер (горка матов или рулон акробатической дорожки из войлока). Вначале следует повторить кувырок боком из стойки боком в избранную сторону. Затем надо постепенно приближать исходное положение к стойке спиной к основному направлению и увеличивать высоту препятствия.

3. Прыжок вверх и назад с поворотом на 90 градусов в кувырок боком после рондата, фляка. Выполняется в яму или на поролоновые маты. В первых подходах после поворота, входя в кувырок, можно слегка коснуться дорожки первой опорой ногой.

4. Сальто боком после рондата, фляка. Упражнение выполняется с умеренного разбега, но с активными действиями при рондате, фляке. Необходимо давать гимнасту установку на полный поворот на 90 градусов перед сальто. Можно установить ориентир для поворота. Для страховки тренер при повороте должен стоять со стороны спины спортсмена. Если поворот выполняется налево, то правой рукой тренер подхватывает исполнителя под поясницу слева и помогает (если необходимо) в момент отталкивания. Во второй половине сальто тренер подхватывает гимнаста за поясницу двумя руками и контролирует приземление. Первые самостоятельные прыжки рекомендуется выполнять с приземлением в поролоновую яму.

В. Затруднения в обучении

Форма прыжка искажена, спортсмен выполняет нечто среднее между сальто боком и сальто назад, падает назад после приземления.

1. Не освоен поворот на 90 градусов при отталкивании. Надо возвратиться к упражнениям Б-1,2,4 и прочно овладеть ими на батуте, трамплине, обращая внимание прежде всего на быстрый, четкий поворот. Полезно повторять курбет толчком с повышенной опоры в отскок с поворотом на 90 градусов и последующим кувырком боком.

2. При отталкивании плечи «сваливаются» назад. Рекомендуется, выполняя сальто боком, по возможности ограничивать перемещение плечевого пояса по ходу прыжка в конце отталкивания. При толчке и повороте не следует выпускать из поля зрения носки ног и округлять при этом спину, втягивая живот.

Гимнаст недокручивает сальто, натывается на ногу, падает набок.

3. Недостаточно мощное отталкивание ногами с медленным разгибанием туловищем. Необходимо многократное повторение курбета толчком руками с повышенной и обычной опоры, с мощным отскоком вверх. Совершенствуя упражнения Б-5, Г-3,4, следует сосредоточиться на быстром разгибании туловищем при толчке, махе ногой в сторону-вверх при вылете с последующим быстрым принятием группировки.

4. Неплотная группировка, гимнаст вращается замедленно. Повторяя сальто боком на снарядах и на дорожке, необходимо стараться «растянуть» руками ноги в стороны пошире, приблизить их к плечам.

Приземление неустойчивое, спортсмен продолжает двигаться, по ходу прыжка.

5. Быстрый разбег со «сваливанием» плеч при толчке, как следствие - излишняя скорость горизонтального перемещения. Не уменьшая скорости разбега, увеличить стопорящий эффект отталкивания. Лишь в крайнем случае снизить интенсивность движений в целом.

6. При достаточной высоте сальто «вторая» опорная нога ставится близко к «первой», в узкую стойку, неустойчивое положение. Повторяя упражнение Б-5, следует делать при приземлении широкий шаг по ходу движения. Полезно освоить разгруппировку «выстреливанием» дальней ногой с широким шагом ею в сторону (с приземлением на мягкую опору).

#### Г. Вспомогательные упражнения.

1. На батуте с поясом и без него. Стоя на краю сетки, толчком с места прыжок назад и вверх с поворотом на 90 градусов в кувырок боком в поролоновую яму.

2. На трамплине. Выполнять упражнение Г-1 с поясом и без него. Опыт ведущих спортсменов-акробатов показывает, что трамплин является важнейшим вспомогательным снарядом для овладения большинством разновидностей сальто боком.

3. Имитационное упражнение для разучивания сальто боком махом одной и толчком другой ногой. Исходное положение: стоя в небольшом выпаде левой лицом к гимнастической стенке, правая рука в положении замаха спереди, левая сзади - толчком левой и махом правой с одновременным разнонаправленным махом руками в стороны и вверх прыгнуть на стенку и опереться о нее левой рукой в крайнем верхнем положении.

#### *Переворот боком (колесо) на одну руку*

Этот вид колеса можно начинать осваивать только после того как будет хорошо освоено колесо на две руки. Данный вид переворота может выполняться как через ближнюю руку (рука, которая при выполнении колеса на две руки первая ставится на пол), так и через дальнюю. При этом скорость работы ног должна быть увеличена, настолько что бы положение в котором должна была бы работать “недостающая” рука проходило в лет. Этот вид переворота детально описан не будет т.к. при отличном выполнении колеса на две руки занимающийся обычно без особого труда сам начинает пробовать колесо на одну руку. Все рекомендации для колеса на две руки подходят с некоторыми поправками для колеса на одну руку в связи с этим стоит упомянуть лишь некоторые основные положения:

1. Переворот выполняется в строго вертикальной плоскости;
2. Опорная рука ставится как можно дальше от толчковой ноги;
3. Толчковая и маховая нога работают таким образом, чтобы обеспечить максимально возможное вращательное и линейное движение (накат).

#### *Медленный переворот вперед (на одну ногу) “перекидка вперед”*

Данный вид переворота в гимнастике и акробатике выполняется в основном женщинами, т.к. для правильного его исполнения необходима значительная активная подвижность не только в продольном разведении ног (шпагат) но и в прогибании позвоночника назад (мост).

Исходное положение: станьте прямо, левую ногу выставьте на пол шага вперед, руки поднимите вверх.

Исполнение: сместите вес на правую ногу и с переносом веса на левую ногу наклонитесь вперед и одновременно с махом правой ноги вверх поставьте на пол руки на расстоянии шага от левой ноги, продолжая движение выйдите в стойку на руках и максимально оттянитесь в плечах. В положении стойки на руках ноги разведены в продольном шпагате, взгляд направлен на опору. Далее правая нога ставится на опору, левая нога полностью выпрямлена и находится в вертикальном положении, плечи максимально оттянуты, голова запрокинута назад. Продолжая движение руки снимаются с опоры, и тело двигается за левой ногой, при этом прогиб в позвоночнике остается до тех пор пока центр тяжести полностью не перейдет на правую ногу, голова все время запрокинута назад. Как только движение будет закончено примите исходное положение. Следует обратить особое внимание на то, что голова остается запрокинутой назад практически до полного завершения данного упражнения.

#### *Медленный переворот назад (на одну ногу) “перекидка назад”*

Данный вид переворота как и переворот вперед требует значительной подвижности в позвоночнике и тазобедренных суставах.

Исходное положение: станьте прямо левую ногу выставьте на пол шага вперед, руки поднимите вверх.

Исполнение: медленно прогибайтесь назад, левая нога при этом согласуясь с прогибом поднимается вверх, правая несколько сгибается и остается на опоре, руки максимально оттягиваются в плечах. Как только руки коснутся опоры, левая нога должна быть поднята вертикально вверх образуя с правой ногой тупой угол, плечи оттянуты, тело максимально прогнуто в поясничном и грудном отделе позвоночника, голова откинута назад, взгляд направлен на кисти рук. Продолжая движение левая нога заходя за вертикальную плоскость, смещает центр тяжести таким образом, что правая нога отрывается от пола и двигается за левой, при этом обе ноги максимально разведены в положении близком к “шпагатному”. Пройдя горизонтальную плоскость левая нога ставится на пол на носок, при этом правая нога находится вверху и начинает опускаться на пол одновременно с переносом веса на левую ногу и отрывом рук от земли. Правая нога в данном движении двигается одновременно с корпусом и руками, являясь как бы их продолжением. Опустите правую ногу на пол выпрямитесь и примите исходное положение.

### **Комплекс упражнений в паре**

Пассивный стретчинг, как и активный, нормализует обменные процессы в организме, оказывает мощный оздоровительный эффект, является прекрасной профилактикой многих заболеваний позвоночника и суставов, исправляет осанку, помогает значительно улучшить фигуру.

Только, на мой взгляд, достичь желаемого результата, занимаясь пассивным стретчингом, можно гораздо быстрее. Тренировки с партнером интенсивнее и от этого эффективнее, чем занятия в одиночку.

При работе в паре вы не прилагаете особых усилий, остаетесь пассивными, а растягивает и разминает ваши мышцы, суставы партнер. Но, конечно, делает это очень медленно, осторожно, без рывков, постепенно увеличивая амплитуду движений. А вы максимально расслаблены, дыхание не задерживаете.

Надеюсь, вы помните, что упражнения на растягивание надо выполнять в конце основной тренировки, будь то занятия атлетизмом, аэробикой, бегом, лыжами, любым другим видом спорта или обычная утренняя зарядка.

Растягивать нужно те группы мышц, которые испытывают дискомфорт после основной физической нагрузки. Помимо дополнительного тренинга мышц, растяжки снимут усталость и напряжение.

Сначала выполняйте упражнения минимальное количество раз — 1-2, постепенно доведите количество повторений каждого движения до 5.

На первых порах удерживайте позу 3-5 секунд. Когда вам это будет даваться легко, поставьте перед собой новую, более трудную задачу — попытайтесь удержать определенное положение 10-20 секунд,

ориентируясь на свое самочувствие, не допуская неприятных, болевых ощущений.

Растяжки должны доставлять вам удовольствие!

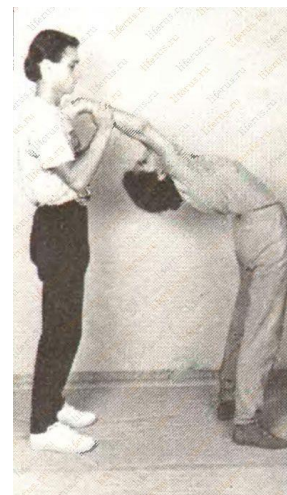
### *УПРАЖНЕНИЕ 1*

И. п. — встаньте лицом друг к другу, разведите руки в стороны. Партнер держит ваши запястья. Вы полностью расслаблены. С выдохом наклоняйтесь то вправо, то влево. Партнер помогает наклониться как можно ниже.



### УПРАЖНЕНИЕ 2

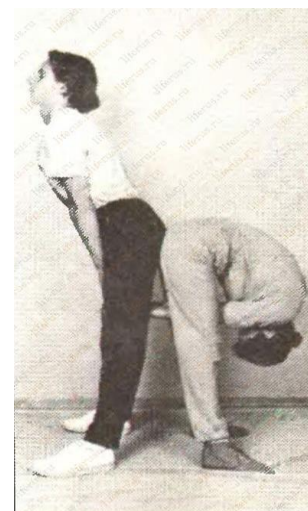
И. п. — встаньте спиной к партнеру, слегка расставив ноги, оба поднимите прямые руки вверх. Партнер держит вас за запястья или предплечья, как удобнее. Делая вдох, прогнитесь назад. Задача партнера — помочь вам сильнее прогнуться в грудном отделе позвоночника.



### УПРАЖНЕНИЕ 3

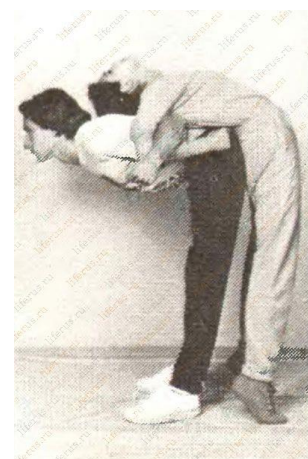
И. п. — встаньте спиной друг к другу, ноги расставьте. Делая вдох, оба поднимите руки вверх. Выдыхая, наклонитесь вперед и сцепите пальцы рук между ногами. На вдохе выгните спину дугой, голову опустите вниз.

Партнер, держа спину прямой, не опуская головы, тянет вас за руки, помогая наклониться как можно ниже. Делая выдох, примите положение партнера, а он — ваше и снова выполните растяжку. Сделайте вдох и, расцепив руки, выпрямитесь, возвращаясь в и. п.



### УПРАЖНЕНИЕ 4

И. п. — стоя спиной друг к другу, сцепитесь локтями. Вдох — наклонитесь назад (партнер соответственно наклонится вперед) и лягте на спину партнера. Постарайтесь при этом не отрывать полностью стопы от пола; выдыхая, примите и. п.



## План-конспект открытого занятия по хореографии «Рисунок танца»

Цель: создание условий для всестороннего развития ребенка и воспитание чувство гармонии танца.

Задачи:

Образовательные:

- развитие осмысленного исполнения движений;
- развитие познавательных интересов и творческого потенциала

воспитанников.

Развивающие:

- развитие координации движений;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие выносливости и постановки дыхания.

Воспитательные:

- умение вести себя в коллективе;
- формирование чувства ответственности;
- активизация творческих способностей.

Педагог: - Здравствуйте ребята! Я рада видеть вас. Вижу, что у вас хорошее настроение, надеюсь, оно останется таким же на протяжении всего занятия. А тема нашего занятия сегодня «Рисунок танца».

Вы наверно удивились, и можете сказать, что у нас занятие по хореографии, и вы учитесь здесь танцевать, а не рисовать!

И вы совершенно правы. Но я хочу вам рассказать и показать, что танец тоже можно нарисовать. А вы мне в этом поможете. Согласны?

Дети: Да!

Пед: - Вот и хорошо. Мы начинаем наше занятие.

Есть в музыке и танце

Движенье ритм и тон.

А мы начнем занятие

И сделаем - поклон.

*(Проводится разминка)*

Педагог: - Молодцы. Вы отлично справились с разминкой.

Продолжаем!

*( дети садятся на коврики)*

Уверена, что вы все любите рисовать. Тогда, я могу сказать, здравствуй, юный художник! Да, именно художник, потому что всякий, кто умеет придумывать и фантазировать, кто в своем воображении создает целый мир, может так себя называть. И в этом тебя поддержат фломастеры, краски, карандаши. Если ты научишься правильно ими пользоваться, они помогут тебе нарисовать много интересного и удивительного. Ведь карандаши – это волшебные палочки, которые умеют творить чудеса. Но так уж устроен наш мир, что даже волшебству надо учиться.

Представим, что наши ножки – карандаши!

*Упражнение «Волшебные палочки»*

И.п. – дети лежат на спине, руки спокойно вытянуты вдоль тела.

Медленно поднять обе ноги вверх и так же медленно вернуть их в

и.п.

Проделать нужное число раз.

Педагог: - Карандаши, как и люди, делятся по характеру на мягкие и твердые. Изобразим их.

*Упражнение «Мягкие и твердые карандаши»*

И.п. – лежа на спине. Руки вытянуты вверх над головой.

«Твердый карандаш» - изо всех сил вытянуться на полу, туго натянув руки и ноги. Задержаться в таком положении нужное время.

«Мягкий карандаш» - расслабить все мышцы. Повторить нужное число раз.

Педагог: - Так же как и люди, карандаши бывают молодыми и старыми. Только люди с годами растут, а карандаши, наоборот, уменьшаются, становятся короче.

*Упражнение «Молодые и старые карандаши»*

И.п. – сидя в положении «прямого угла». Пальцы ног вытянуты. Руки в упоре сзади.

Поднять туго натянутые ноги в вертикальное положение (молодые карандаши). Задержаться в этом положении нужное время.

Перекатиться на спину, ноги согнуть в коленях, пятки максимально приблизить к ягодицам. Обхватить колени руками, голову прижать к коленям (старые карандаши).

Вернуться в исходное. Повторить нужное число раз. Вернуться в исходное положение.

Педагог: - И если люди живут в доме, то и у карандаша есть свой домик – коробочка.

*Упражнение «Коробочка с карандашами»*

И.п. – сесть в позу «прямого угла». Руки поднять вверх, ладонями вперед. Не сгибая ног, нагнуться, стараясь прямыми руками достать пальцы ног. Грудью коснуться ног. Задержаться нужное время. Медленно вернуться в исходное положение.

Педагог: - Карандаш рисовал все подряд, все, что попадалось на глаза: людей, животных, дома, деревья. А уж сколько раз Карандаш рисовал кошечку и не сосчитать.

*Упражнение «Кошечка»*

И.п. – встать на колени, прямыми руками опереться в пол на уровне плеч. Поднять голову, максимально прогнуть спину (ласковая кошечка). Задержаться нужное время. Опустить голову, максимально выгнуть спину (сердитая кошечка). Повторить нужное число раз.

Педагог: - Но как всякий художник, он мечтал оставить после себя рисунки.

Вот и мы с вами давайте попробуем нарисовать наш танец.

Представьте, какие фигуры можно нарисовать в танце?

*(Дети отвечают, а педагог на мольберте рисует: круг, змейку, диагональ, квадрат, спираль. Затем под музыку, все вместе исполняют эти фигуры).*



Педагог: - Все эти перестроения, различные фигуры, переходы и являются рисунком танца. Я думаю, что наш карандаш остался доволен нашей работой.

А сейчас вы исполните танец «Русский – хороводный» танец, где и используются некоторые рисунки.

- Над горами, над лугами

Радуга встает.

Мы под радугой с друзьями

Встанем в хоровод.

*(исполняется танец).*

Пед: - Какой чудесный получился хоровод! Вы справились с заданием на отлично.

Есть в музыке и танце

Движенье ритм и тон.

А мы закончили занятие

И сделаем - поклон.

План-конспект занятия по хореографии

Тема: "Введение в образовательную программу «Зазеркалье»"

Разработал: педагог дополнительного образования

МБОУ СОШ с углубленным изучением информатики № 68 Кудряшова

И.В.

Место проведения: хореографический класс.

Группа: 1-й год обучения, возраст 7-8 лет

Продолжительность занятия: 45 минут

Цель: Создание условий для выявления танцевальных способностей детей.

Задачи:

- заинтересовать детей, осуществив их знакомство со спецификой хореографического искусства;
- определить задатки каждого обучающегося к занятиям танцевальным искусством;

### *I. Образовательные*

Содействовать совершенствованию у учащихся чувство ритма, памяти, внимания умения выражать свои чувства, понимания музыки, техники исполнения движений.

### *II. Развивающие*

Содействовать развитию техники исполнения танца, силы, ловкости, гибкости, точности исполнения движения, всего двигательного аппарата, подвижности в суставах, укрепления эластичности мышц.

### *III. Воспитательные.*

Содействовать воспитанию художественно-эстетических и культурных навыков, артистичности.

Методы и приёмы активизации детей:

1. Словесные.
2. Наглядно-слуховые.
3. Игровые.
4. Практические.
5. Мотивационные.

Материал и оборудование: хореографический зал, музыкальный центр, флэш.

Предполагаемый результат:

1. Появится интерес к занятиям хореографией.
2. Приобретут умения двигаться ритмично под музыку.
3. Научатся взаимодействовать друг с другом.
4. Получат положительный заряд эмоций.

Структура занятия:

1. Вводная часть.(5 мин.).

Мотивация детей, положительный эмоциональный настрой, подведение к основной части занятия.

2. Основная часть. (35 мин.)

Разминка, игровой стретчинг (игры на развитие координации движений, развитие памяти, внимания, танцевальности).

3. Заключительная часть. (5 мин.)

Рефлексия, подведение итогов занятия, оценка.

Ход занятия:

- 1 Организационный момент (5 мин.)

*Ребята заходят в зал друг за другом и становятся в линию.*

Педагог: Здравствуйте, ребята! Я очень рада вас видеть таких ярких, веселых, улыбающихся. Надеюсь, что моё занятие будет для вас интересным, познавательным, и мы успеем познакомиться и подружиться.

- Меня зовут Инна Викторовна! Я руководитель творческой мастерской «Small town» и я хочу пригласить вас в удивительный мир танца. Ребята, сейчас мне бы хотелось узнать ваши имена, постарайтесь каждый произнести своё имя одновременно (*дети отвечают*). Спасибо! Теперь я тоже знаю, как зовут каждого из вас. Очень приятно!

*(педагог исполняет поклон)*

Педагог: Вы знаете, что это за движение? Это поклон. Вот таким образом вместо привычного "Здравствуйте!" принято приветствовать друг друга в волшебном мире танца. Давайте мы его с вами исполним (*исполнение поклона*).

- Скажите, вы любите танцевать? (*Ответы детей*)

- А кто-нибудь из вас посещает танцевальные кружки, студии? (*Да, нет*) *Прокомментировать ответы.*

- Ребята, а как вы думаете, заниматься танцами полезно? (*Ответы детей*)

- А чем полезны занятия танцами? (*Полезно для здоровья, развивает гибкость, уверенность и др.*)

- Отлично! Вы ответили на все мои вопросы.

Педагог: Танец – это волшебный мир молчаливого искусства, где исполнители «говорят телом», а балетмейстер создаёт хореографический текст так, чтобы он «читался» зрителем. ХОРЕОГРАФИЯ (от греческого choreia - пляска и grapho - пишу).

2. Основная часть.

Ребята, а вы любите путешествовать? (*да*) тогда я предлагаю вам отправиться в увлекательное путешествие в страну Танцландию! Вы готовы (*да*) тогда закройте глаза и сосчитайте до 10. Вы готовы (*да*). Тогда вставайте в круг и приготовьтесь отправиться в путь.

Звучит музыка. (*Разминка по кругу*)

- Марш на месте, руки на поясе. Двигаемся по кругу, ребята на нашем пути большие лужи (*ребята становятся на высокие полупальцы и продолжают ходьбу два круга*), а сейчас на пути острые камни, которые мы должны перешагнуть (*ходьба с высоко поднятыми коленями два круга*). Очень хорошо, а теперь представьте, что у вас на ногах пружинки, и вы высоко выпрыгиваете вверх (*подскоки*). Замечательно! Продолжаем движение по кругу шагом. Восстанавливаем дыхание, превращаем руки в крылья! (*дети поднимают и опускают руки через стороны, вдох носом, выдох ртом*). Встаем в круг.

*Ребята стоят в кругу, педагог посередине.*

Педагог: Молодцы, вы справились с волшебной дорогой. Вы в танцевальном зале. Как вы думаете, для чего предназначен зал, в котором мы с вами находимся? (*Ответы детей*)

Педагог: Посмотрите внимательно и скажите, какие предметы в зале помогают танцорам? Что вы видите здесь? (*Ответы детей*)

Педагог: Станок или хореографическая палка - длинные горизонтальные брусья в хореографическом зале, за которые придерживаются танцоры во время занятий и применяются как опора для ног и рук при отработке различных танцевальных упражнений. А что дают зеркала для танцоров? Возможность наблюдать за своими движениями со стороны; оценивать движения в паре и отрабатывать неточности, подсказывая партнеру, в каком месте танца лучше изменить па; видеть всю картину танца в целом, смотря на коллектив одним цельным взглядом.

Педагог: Продолжаем наше путешествие! (*звучит музыка, дети двигаются по кругу и с помощью педагога перестраиваются в две линии*). Перед нами заколдованный вход в страну «Танцландию», а чтобы расколдовать его надо пройти подготовку и тогда путь откроется. Ребята вы готовы пройти подготовку? (*да*).

*(Разминка на середине зала.)*

Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.

- «Головастики» *(повороты и наклоны головы)*

Положение тела - основная стойка. Поворот головы вправо-влево (4 раза), старайтесь поворачивать ее как можно дальше. Плавно наклоните голову вперед, затем верните ее в вертикальное положение (4 раза). Покачайте головой вправо-влево (4 раза).

- «Незнайка» *(работа плечами)*

Основная стойка. Поднимаем плечи вверх - вниз (4 раза), Делаем круговые движения плечами вперед (4 раза) и назад (4 раза).

Педагог: Молодцы ребята, следующее наше испытание называется «Воздушный шар».

- «Воздушный шар» *(упражнения на закрепление позиций рук)*

*Педагог объясняет правила испытания и показывает движения рук. Воспитанники показывают позиции рук в испытании (проводится 2-3 раза).*

- Представляем, что берем воздушный шар в подготовительной позиции, поднимаем в первую позицию, показывая шар, раскрываем руки во вторую позицию, надувая шар, и поднимаем руки в третью позицию.

- Молодцы, вы постарались и показали красивый воздушный шар!

- Следующее упражнения называется «Пружинка».

*Дети полуприседают и поднимаются на полупальцах, как пружинка. Подготовка позиции ног. Работа над выворотностью (подготовка к элементам экзерсиса: плие, релеве).*

- Ноги вместе в шестой позиции, потом носочки поругались и смотрят в разные стороны в первую позицию. *(Дети приседают и поднимаются на высокие полупальцы).*

Педагог: Ребята, вы хорошо подготовились, теперь вы можете двигаться дальше! Путь в страну «Танцландию» открыт!

Танцевальная игра.

Педагог: В волшебной стране «Танцландии» танцую все! Ребята, представьте себе, если бы вы были птицами, как бы вы танцевали? *Звучит любая (на выбор педагога) музыка.*

А теперь, танцуйте как медведи, зайцы, стрекозы, змеи, обезьянки *(дети исполняют движения, подражая животным, педагог хвалит каждого ребенка).*

Педагог: Ребята, у вас получился очень интересный танец! А какое можно придумать название этому танцу? *(дети предлагают разные варианты).*

Педагог: Ребята, как вы уже поняли танец это искусство движения. Скажите, а какие части тела могут участвовать в танце? *(дети отвечают).*

Друзья, предлагаю вам перестроиться в полукруг. Каждый из вас сейчас сможет придумать и исполнить свой собственный танец! Мы будем импровизировать!

*(Дети стоят или сидят (по усмотрению педагога), располагаясь полукругом. Педагог дает задание: «танцует правая рука», «танцует левая нога», «танцует голова», «танцуют плечи» и т.д. – участники импровизируют. По команде «танцуют все» - в работу включаются все части тела (повторяется 3-4 раза). Музыка: любая ритмическая, темп средний).*

Педагог: Ребята! Вы отлично танцевали! И я вижу, что у вас хорошее настроение! А когда настроение хорошее на лице – улыбка! Подарите улыбку друг другу!

Мим – минутка «Улыбнись соседу».

Воспитанники приседают на ножки, спинка ровная, закрывают руками глазки, встают, открывая глазки, и разводят руки в стороны, поворачиваются друг к другу и улыбаются.(4раза)

Педагог: Замечательно, ребята! Посмотрите: от ваших улыбок стало вокруг ещё светлее и радостнее.

Педагог: - Закрыли глаза и начали отсчет до 10, открыли.

- Ребята, наше путешествие подошло к концу, но волшебная страна «Танцландия» всегда ждет вас!

3. Подведение итогов занятия

Педагог: Давайте вспомним, с чем мы сегодня познакомились. *(Ответы детей.) (Познакомились с различными упражнениями, которые отвечают за определенные группы мышц, импровизировали, мечтали и конечно танцевали.)*

- Кем вы сегодня были?

- Где вы побывали?

- Что нового узнали?

- Что вам больше всего понравилось?

-Поблагодарите друг друга аплодисментами.

- Посмотрите, какой получается интересный творческий процесс: ваша разминка, умение импровизировать, повторять за мной движения, фантазии и воображение привели к рождению танцевального этюда! Еще чуть-чуть усилий и стараний и вы настоящие артисты на настоящей сцене!!!

- Мне хочется поблагодарить вас за работу. Надеюсь, вы поняли, что искусство танца требует определенного труда и творчества. Всем спасибо, до новых встреч!!! Занятие закончено.

*Исполнение поклона.*

Под музыку все выходят из зала.

## « Путешествие в волшебный мир танца».

Автор: педагог дополнительного образования Кольцова Наталья Геннадьевна

Участники: участники танцевального коллектива «Контрасты», родители, педагоги.

Цель: Знакомство с миром хореографического искусства, как источником красоты, народной мудрости.

Задачи:

Развитие интерес к изучению хореографического искусства

Технические средства: компьютер, флешка с фонограммами, элементы сценических костюмов и реквизит, мультимедиа.

Ход мероприятия

*( Звучит музыка. Все проходят в танцевальный класс и рассаживаются)*

Педагог: Здравствуйте, дорогие друзья, гости нашего праздника!

Я рада вас видеть в этом прекрасном танцевальном зале.

Меня зовут Наталья Геннадьевна, я – педагог - хореограф.

Вы знаете, что это такое - хореография?

*(Дети отвечают )*

Педагог: Хореография, хореографическое искусство произошло от греческого

χορεία - танец, хоровод и γράφω — пишу — искусство сочинения танца.

Танцевальное искусство существует с древнейших времен.

*(Звучит греческая музыка (San Navagoi) на фоне музыки звучат слова.)*

В оливковых рощах, в пещерах у моря,

Сидят мои предки, не ведая горя,

Питомцы Эллады золотой.

Питомцы Эллады, питомцы Платона,

Взращенные лирой золотой Аполлона,

Искусства Эгидой живой.

Блистательна, полувоздушна,

Смычку волшебному послушна,

Толпою нимф окружена,

Стоит Богиня танца – Терпсихора!

Одной ногой, касаясь пола,

Другую – медленно кружит,

И вдруг прыжок, и вдруг – летит!

Летит, как пух от уст Эола;

То стан совет, то разовьет и быстро ножкой – ножку бьет!

*( Выходит богиня танца Терпсихора).*

Терпсихора:

Добрый день, мои друзья! Вас увидеть рада я!

Задержалась я немного, далека была дорога, ехала я по земле и плыла на корабле. Из глубины веков, из мифов древней и таинственной Эллады я к вам пришла на торжество, и очень хочется мне в нём принять участие.

Педагог: Здравствуй, дорогая гостья!

Ребята! Вы узнали нашу гостью?

( *Ответы детей* )

Педагог: Разрешите представить - Терпсихора . В греческой мифологии дочь

Зевса и Мнемосины, одна из девяти муз искусств и наук.

Покровительница танца и хорового пения.

Терпсихора: Я рада пожелать возвышенного ,праздничного настроения. И хочу вам подарить я танец самый лучший свой  
( *Терпсихора танцует свой танец* )

Педагог: Спасибо Терпсихора за твой замечательный подарок.

Терпсихора: Вам понравилось ребята? Тогда я всех вас приглашаю совершить путешествие в волшебный мир танца. Перед тем как нам отправиться, я хочу задать вам вопрос. Согласны?

Тот, кто знает ответ на мой вопрос, должен топнуть ногой, хлопнуть в ладоши и поднять руку.

( *Показывает детям* ). А теперь все вместе попробуем.

Молодцы!

Что такое танец?

( *Дети отвечают* )

Педагог: Правильно ребята! Танец - это не просто движение под музыку.

Танец- это искусство. Танец – это способ выражения своих чувств,

эмоций, настроения. А у вас, ребята хорошее настроение?

( *Дети отвечают* )

Терпсихора: Тогда отправляемся в путь, а путеводителем будут вот эти танцевальные тувельки-пуанты.

Педагог: Ребята, нам с вами надо стать в колонну по одному, взяться за руки,

и двигаться под музыку «танцевальной змейкой».

( *Водящий ведёт змейку под музыку в разных направлениях, исполняя различные движения, рисунки в темпе музыки продвижения* ).

Что там? Змейка! Вьётся, вьётся.

Эй, кто с нами не смеётся?

Это хоровод плывёт,  
Нас путешествовать зовёт  
(*Водящий держит в руке туюфельку. Начинается игра. По сигналу музыка прекращается, дети рассаживаются на свои места.*)

Терпсихора: А теперь следующий вопрос.

Какие бывают танцы?

(*Ответы детей: современные, народные, бальные и т.д.*)

Терпсихора: Правильно, ребята. Все танцы делятся на жанры, стили, направления. Можно выделить по степени сложности и демократичности, несколько основных жанра:

Народный танец

Классический танец

Эстрадный танец

Бальный танец

Сегодня мы познакомимся с некоторыми из них.

Первая наша остановка « Народный танец».

Народный танец - это танец определённого народа, самый распространённый вид танцевального искусства. Нет ни одной народности, какой бы малой она ни была, которая не имела бы присущей только ей танцевальной культуры. Народный танец возник из народных игр и развлечений, связанных с трудовыми процессами, религиозными обрядами, традициями и семейными праздниками. Народный танец индивидуален, как и любой народ. Народными танцами являются чардаш, полька, хоровод, лезгинка, гусачок.

Важную роль игра климат. Если вы собираетесь на поляне в мороз, что вы будите делать? Правильно, притоптывать, быстро двигаться, хлопать в ладоши и прыгать.

(*исп. Танец « Плясовая»*)

Терпсихора: Ребята! Вам понравилось? Давайте ещё раз поаплодируем танцорам.

Педагог: Ребята мы двигаемся дальше.

*Речёвка: Что там? Змейка! Вьётся, вьётся.*

*Эй, кто с нами не смеётся?*

*Это хоровод плывёт,*

*Нас путешествовать зовёт.*

(*под музыку « змейка» движется по кругу. По сигналу останавливается*)

Терпсихора: остановка « Классический танец»

Классический танец (Classic dance) - это основа академического танца. Танцор через пластику своего тела выражает различные эмоции, переживания, чувства и мысли. Основой классического танца является хореографическая разминка у станка, для которой разработана система специальных движений и позиций ног, рук, корпуса и головы. Основы



классического танца позволят вам усовершенствовать свои движения, пластику, растяжку.

*(Группа учащихся, 3го года обучения, показывает фрагмент классического урока у станка).*

Терпсихора: А сейчас я загадаю вам загадку.

Все герои спектакля на сцене танцуют –

Не поют, не играют и не рисуют...

Прекраснее спектакля в театрах нет,

А называется он просто — ... (балет)

Балет – это французское слово ( ballet), а произошло оно от итальянского (balletto – танец), вид сценического музыкально-театрального искусства, содержание которого раскрывается через танец.

*(На экране фрагмент из балета П.И. Чайковского «Щелкунчик»)*

Терпсихора: Ребята! Вы узнали это произведение?

*Ответ детей: Да! Это балет «Щелкунчик».*

Терпсихора: Кто является автором этого произведения?

Педагог: Спасибо Терпсихора за интересный рассказ. Мы обязательно на

своих занятиях вернёмся к этой теме.

Продолжаем ребята путешествовать дальше.

*(Речёвка: Что там? Змейка! Вьётся ,вьётся.*

*Эй, кто с нами не смеётся?*

*Это хоровод плывёт,*

*Нас путешествовать зовёт.*

*(Под музыку («Буги-вуги для осьминога» - М.Селиванова) « змейка» движется по кругу. По сигналу останавливается).*

Терпсихора: остановка - «Эстрадный танец»

Эстрадный танец – это танцевальное направление, синтезировавшее в себе самые различные стили, всегда яркий, зажигательный, эмоциональный.

Здесь присутствуют элементы классического танца, джаз-танца, модерн-балета, R&B, хип-хопа, фанка и даже акробатические элементы. Все это, преломляясь через индивидуальность танцора или хореографа, создает разнообразие современного эстрадного танца, который по-другому можно было бы назвать “фристайл” свободный стиль. В эстрадном танце важную роль играет не только индивидуальность танцора, но и актерское мастерство. Дело в том, что эстрадные танцы – это не просто заученные движения, а небольшая театральная постановка. И именно поэтому танцор должен обладать не только пластикой, но и актерским мастерством.

И этому вы обязательно научитесь в танцевальном коллективе « Сувенир».

*( Исп. Танец « Калейдоскоп»).*

Речёвка: Что там? Змейка! Вьётся ,вьётся.

Эй, кто с нами не смеётся?

Это хоровод плывёт,  
Нас путешествовать зовёт.

*(Под музыку «Мой братишка» - Е.Морозова, « змейка» движется по кругу.*

*По сигналу останавливается).*

Терпсихора: Конечная остановка «Контрасты»

Педагог: Ребята! Почему конечная остановка называется «Контрасты»?

*( Ответ детей: Так называется наш танцевальный коллектив.)*

Педагог: И сегодня в наш дружный коллектив вливаются ребята, которые хотят познать этот замечательный, интересный, увлекательный мир орехографического искусства. Выходите ребята к нам сюда. *( дети выходят и выстраиваются в линию лицом к зрителям)*

Терпсихора: Ребята, что нового и важного для себя вы узнали о мире танца во время нашего путешествия?

*( Примерные ответы детей: Хореография – это искусство. Танцы бывают разного направления: народные, классические, эстрадные. Танцевать нужно учиться. Через танец можно поиграть, рассказать историю, выразить свои мысли, показать свои чувства. Занятия танцем могут очень многому научить).*

Терпсихора: Молодцы! Значит, вы хотите посвятить себя занятию танцем?

*Дети: Да!*

Терпсихора: Тогда мы в танцоры вас посвящаем.

*( Терпсихора зачитывает грамоту)*

-Обещайте занятия не пропускать!

*Дети: Обещаем!*

- Внимательно слушать педагога, помогать всегда друг другу!?

*Дети: Обещаем!*

- Танцевать так, чтобы всех удивлять!

Примите в дар от меня этот талисман- волшебную туфельку, которая поможет преодолеть вам все трудности в волшебном мире танца, принесёт вам удачу, успех, укажет путь к покорению творческих вершин!

*( Старшие воспитанники дарят детям памятные туфельки).*

Педагог: А теперь дорогие друзья, гости нашего праздника, предлагаю всем вместе подарить Терпсихоре, весёлый танец «Полька на месте»

*(муз. «Барбарики»).*

«Полька на месте».

1 такт:

На «1-и-2» три хлопка вправо;

На «3-и-4» три хлопка влево;

2 такт:

На «1-и-2»; «3-и-4» «погремушки» вправо-влево;

3 такт:

На «1-и-2»; «3-и-4» «пианино» пальцами вправо-влево;

4 такт:

На «1-и-2» три «хлопка по коленям» ;

На «3-и-4» три «хлопка в ладоши»;

5 такт:

На «1-и-2»; «3-и-4» поворот головой вправо-влево;

6 такт:

На «1-и-2»; «3-и-4» тройной притоп вправо-влево;

7 такт:

На «1-и-2»; «3-и-4» «фонарики» вправо-влево;

8 такт:

На «1-и-2»; «3-и-4» поворот вправо вокруг себя, высоким подниманием колен. Весь этюд повторяется сначала.

Педагог: Вот и подошло к концу наше путешествие. Ребята, вам понравилось?

Терпсихора: Удачи вам! До новых встреч!

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 1-й год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Формы контроля/ аттестации
1.				Занятие-знакомство	2		Опрос
2.				Комбинированное занятие	2	Игрогимнастика. Игропластика. Креативная гимнастика	Практическое задание
3.				Комбинированное занятие	2	Игропластика. Игротанцы	Практическое задание
4.				Комбинированное занятие	2	Игроритмика. Игротанцы. Креативная гимнастика	Практическое задание
5.				Комбинированное занятие	2	Игрогимнастика. Игропластика. Креативная гимнастика	Практическое задание
6.				Комбинированное занятие	2	Игрогимнастика. Игропластика. Креативная гимнастика	Практическое задание
7.				Комбинированное занятие	2	Игроритмика. Игротанцы. Креативная гимнастика	Практическое задание
8.				Комбинированное занятие	2	Игроритмика. Игротанцы. Креативная гимнастика	Практическое задание
9.				Комбинированное занятие	2	Игроритмика. Игротанцы. Креативная гимнастика	Практическое задание
10.				Комбинированное занятие	2	Игропластика. Игротанцы	Практическое задание
11.				Комбинированное занятие	2	Игропластика. Игротанцы	Практическое задание
12.				Комбинированное занятие	2	Игрогимнастика. Игропластика. Креативная гимнастика	Практическое задание
13.				Комбинированное занятие	2	Игрогимнастика. Игропластика. Креативная гимнастика	Практическое задание
14.				Комбинированное занятие	2	Игрогимнастика. Игропластика. Креативная гимнастика	Практическое задание
15.				Комбинированное занятие	2	Игропластика. Игротанцы	Практическое задание
16.				Комбинированное занятие	2	Игроритмика. Игротанцы. Креативная гимнастика	Практическое задание
17.				Комбинированное занятие	2	Игрогимнастика. Игропластика. Креативная гимнастика	Практическое задание
18.				Комбинированное занятие	2	Игрогимнастика. Игропластика. Креативная гимнастика	Практическое задание
19.				Комбинированное занятие	2	Игроритмика. Игротанцы. Креативная гимнастика	Практическое задание
20.				Комбинированное занятие	2	Игроритмика. Игротанцы. Креативная гимнастика	Практическое задание
21.				Комбинированное занятие	2	Игроритмика. Игротанцы. Креативная гимнастика	Практическое задание
22.				Комбинированное занятие	2	Игропластика. Игротанцы	Практическое задание
23.				Комбинированное занятие	2	Игропластика. Игротанцы	Практическое задание
24.				Комбинированное занятие	2	Игрогимнастика. Игропластика. Креативная гимнастика	Практическое задание
25.				Комбинированное занятие	2	Игрогимнастика. Игропластика. Креативная гимнастика	Практическое задание



60.				Комбинированное занятие	2	Игроритмика. Игротанцы. Креативная гимнастика	Практическое задание
61.				Комбинированное занятие	2	Игроритмика. Игротанцы. Креативная гимнастика	Практическое задание
62.				Комбинированное занятие	2	Игропластика. Игротанцы	Практическое задание
63.				Комбинированное занятие	2	Игропластика. Игротанцы	Практическое задание
64.				Комбинированное занятие	2	Ирогимнастика. Игропластика. Креативная гимнастика	Творческое задание
65.				Комбинированное занятие	2	Ирогимнастика. Игропластика. Креативная гимнастика	Творческое задание
66.				Комбинированное занятие	2	Ирогимнастика. Игропластика. Креативная гимнастика	Практическое задание
67.				Комбинированное занятие	2	Игроритмика. Игротанцы. Креативная гимнастика	Практическое задание
68.				Комбинированное занятие	2	Игропластика. Игротанцы	Практическое задание
69.				Комбинированное занятие	2	Игропластика. Игротанцы	Практическое задание
70.				Комбинированное занятие	2	Ирогимнастика. Игропластика. Креативная гимнастика	Практическое задание
71.				Комбинированное занятие	2	Игроритмика. Игротанцы. Креативная гимнастика.	Практическое задание
72.				Занятие-концерт	2	Отчетный концерт	Отчетный концерт

## 2-й год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Формы контроля/ аттестации
1.				Занятие-знакомство	2	Вводное занятие	Опрос
2.				Комбинированное занятие	2	Партерная гимнастика. Ритмика. Актерское мастерство	Практическое задание
3.				Комбинированное занятие	2	Партерная гимнастика. Ритмика. Актерское мастерство	Практическое задание
4.				Комбинированное занятие	2	Ритмика. Танцевальная азбука.	Практическое задание
5.				Комбинированное занятие	2	Ритмика. Танцевальная азбука.	Практическое задание
6.				Комбинированное занятие	2	Ритмика. Танцевальная азбука.	Практическое задание
7.				Комбинированное занятие	2	Ритмика. Танцевальная азбука.	Практическое задание
8.				Комбинированное занятие	2	Партерная гимнастика. Танцевальная азбука. Актёрское мастерство	Практическое задание
9.				Комбинированное занятие	2	Партерная гимнастика. Танцевальная азбука. Актёрское мастерство	Практическое задание
10.				Комбинированное занятие		Партерная гимнастика. Танцевальная азбука. Актёрское	Практическое задание









94.				Комбинированное занятие	2	Ритмика. Танцевальная азбука.	Практическое задание
95.				Комбинированное занятие	2	Ритмика. Танцевальная азбука.	Практическое задание
96.				Комбинированное занятие	2	Партерная гимнастика. Танцевальная азбука. Актёрское мастерство	Практическое задание
97.				Комбинированное занятие	2	Партерная гимнастика. Танцевальная азбука. Актёрское мастерство	Практическое задание
98.				Комбинированное занятие	2	Партерная гимнастика. Танцевальная азбука. Актёрское мастерство	Практическое задание
99.				Комбинированное занятие	2	Партерная гимнастика. Ритмика. Актёрское мастерство	Практическое задание
100.				Комбинированное занятие	2	Партерная гимнастика. Ритмика. Актёрское мастерство	Практическое задание
101.				Комбинированное занятие	2	Партерная гимнастика. Ритмика. Актёрское мастерство	Практическое задание
102.				Комбинированное занятие	2	Партерная гимнастика. Ритмика. Актёрское мастерство	Практическое задание
103.				Комбинированное занятие	2	Ритмика. Танцевальная азбука.	Практическое задание
104.				Комбинированное занятие	2	Ритмика. Танцевальная азбука.	Практическое задание
105.				Комбинированное занятие	2	Ритмика. Танцевальная азбука.	Практическое задание
106.				Комбинированное занятие	2	Ритмика. Танцевальная азбука.	Практическое задание
107.				Комбинированное занятие	2	Партерная гимнастика. Танцевальная азбука. Актёрское мастерство	Практическое задание
108.				Занятие-концерт	2	Отчетный концерт	Отчетный концерт

### 3-й год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Формы контроля/ аттестации
1.				Занятие-знакомство	2	Вводное занятие	Опрос
2.				Комбинированное занятие	2	Партерная гимнастика. Актёрское мастерство	Практическое задание
3.				Комбинированное занятие	2	Партерная гимнастика. Актёрское мастерство	Практическое задание
4.				Комбинированное занятие	2	Основы классического танца. Танцевальные этюды на заданную музыку	Практическое задание

5.				Комбинированное занятие	2	Основы классического танца. Танцевальные этюды на заданную музыку	Практическое задание
6.				Комбинированное занятие	2	Основы классического танца. Танцевальные этюды на заданную музыку	Практическое задание
7.				Комбинированное занятие	2	Основы классического танца. Танцевальные этюды на заданную музыку	Практическое задание
8.				Комбинированное занятие	2	Основы современного танца. Танцевальные этюды на заданную тему	Практическое задание
9.				Комбинированное занятие	2	Основы современного танца. Танцевальные этюды на заданную тему	Практическое задание
10.				Комбинированное занятие	2	Основы современного танца. Танцевальные этюды на заданную тему	Практическое задание
11.				Комбинированное занятие	2	Партерная гимнастика. Актерское мастерство. Танцевальные этюды на заданную тему	Практическое задание
12.				Комбинированное занятие	2	Партерная гимнастика. Актерское мастерство. Танцевальные этюды на заданную тему	Практическое задание
13.				Комбинированное занятие	2	Партерная гимнастика. Актерское мастерство. Танцевальные этюды на заданную тему	Практическое задание
14.				Комбинированное занятие	2	Партерная гимнастика. Актерское мастерство. Танцевальные этюды на заданную тему	Практическое задание
15.				Комбинированное занятие	2	Партерная гимнастика. Актерское мастерство	Творческое задание
16.				Комбинированное занятие	2	Партерная гимнастика. Актерское мастерство	Творческое задание
17.				Комбинированное занятие	2	Основы классического танца. Танцевальные этюды на заданную музыку	Практическое задание
18.				Комбинированное занятие	2	Основы классического танца. Танцевальные этюды на заданную музыку	Практическое задание
19.				Комбинированное занятие	2	Основы классического танца. Танцевальные этюды на заданную музыку	Практическое задание

20.				Комбинированное занятие	2	Основы классического танца. Танцевальные этюды на заданную музыку	Практическое задание
21.				Комбинированное занятие	2	Основы современного танца. Танцевальные этюды на заданную тему	Практическое задание
22.				Комбинированное занятие	2	Основы современного танца. Танцевальные этюды на заданную тему	Практическое задание
23.				Комбинированное занятие	2	Основы современного танца. Танцевальные этюды на заданную тему	Практическое задание
24.				Комбинированное занятие	2	Партерная гимнастика. Актерское мастерство. Танцевальные этюды на заданную тему	Практическое задание
25.				Комбинированное занятие	2	Партерная гимнастика. Актерское мастерство. Танцевальные этюды на заданную тему	Практическое задание
26.				Комбинированное занятие	2	Партерная гимнастика. Актерское мастерство. Танцевальные этюды на заданную тему	Практическое задание
27.				Комбинированное занятие	2	Партерная гимнастика. Актерское мастерство. Танцевальные этюды на заданную тему	Практическое задание
28.				Комбинированное занятие	2	Партерная гимнастика. Актерское мастерство	Практическое задание
29.				Комбинированное занятие	2	Партерная гимнастика. Актерское мастерство	Практическое задание
30.				Комбинированное занятие	2	Основы классического танца. Танцевальные этюды на заданную музыку	Практическое задание
31.				Комбинированное занятие	2	Основы классического танца. Танцевальные этюды на заданную музыку	Практическое задание
32.				Комбинированное занятие	2	Основы классического танца. Танцевальные этюды на заданную музыку	Практическое задание
33.				Комбинированное занятие	2	Основы классического танца. Танцевальные этюды на заданную музыку	Практическое задание
34.				Комбинированное занятие	2	Основы современного танца. Танцевальные этюды на заданную тему	Практическое задание

35.				Комбинированное занятие	2	Основы современного танца. Танцевальные этюды на заданную тему	Практическое задание
36.				Комбинированное занятие	2	Основы современного танца. Танцевальные этюды на заданную тему	Практическое задание
37.				Комбинированное занятие	2	Партерная гимнастика. Актерское мастерство. Танцевальные этюды на заданную тему	Творческое задание
38.				Комбинированное занятие	2	Партерная гимнастика. Актерское мастерство. Танцевальные этюды на заданную тему	Творческое задание
39.				Комбинированное занятие	2	Партерная гимнастика. Актерское мастерство. Танцевальные этюды на заданную тему	Практическое задание
40.				Комбинированное занятие	2	Партерная гимнастика. Актерское мастерство. Танцевальные этюды на заданную тему	Практическое задание
41.				Комбинированное занятие	2	Партерная гимнастика. Актерское мастерство	Практическое задание
42.				Комбинированное занятие	2	Партерная гимнастика. Актерское мастерство	Практическое задание
43.				Комбинированное занятие	2	Основы классического танца. Танцевальные этюды на заданную музыку	Практическое задание
44.				Комбинированное занятие	2	Основы классического танца. Танцевальные этюды на заданную музыку	Практическое задание
45.				Комбинированное занятие	2	Основы классического танца. Танцевальные этюды на заданную музыку	Практическое задание
46.				Комбинированное занятие	2	Основы классического танца. Танцевальные этюды на заданную музыку	Практическое задание
47.				Комбинированное занятие	2	Основы современного танца. Танцевальные этюды на заданную тему	Практическое задание
48.				Комбинированное занятие	2	Основы современного танца. Танцевальные этюды на заданную тему	Практическое задание
49.				Комбинированное занятие	2	Основы современного танца. Танцевальные этюды на заданную тему	Практическое задание



66.				Комбинированное занятие	2	Основы классического танца. Танцевальные этюды на заданную музыку	Практическое задание
67.				Комбинированное занятие	2	Основы современного танца. Танцевальные этюды на заданную тему	Практическое задание
68.				Комбинированное занятие	2	Основы современного танца. Танцевальные этюды на заданную тему	Практическое задание
69.				Комбинированное занятие	2	Основы современного танца. Танцевальные этюды на заданную тему	Практическое задание
70.				Комбинированное занятие	2	Партерная гимнастика. Актерское мастерство. Танцевальные этюды на заданную тему	Практическое задание
71.				Комбинированное занятие	2	Партерная гимнастика. Актерское мастерство. Танцевальные этюды на заданную тему	Практическое задание
72.				Комбинированное занятие	2	Партерная гимнастика. Актерское мастерство. Танцевальные этюды на заданную тему	Практическое задание
73.				Комбинированное занятие	2	Партерная гимнастика. Актерское мастерство. Танцевальные этюды на заданную тему	Практическое задание
74.				Комбинированное занятие	2	Партерная гимнастика. Актерское мастерство	Практическое задание
75.				Комбинированное занятие	2	Партерная гимнастика. Актерское мастерство	Практическое задание
76.				Комбинированное занятие	2	Основы классического танца. Танцевальные этюды на заданную музыку	Практическое задание
77.				Комбинированное занятие	2	Основы классического танца. Танцевальные этюды на заданную музыку	Практическое задание
78.				Комбинированное занятие	2	Основы классического танца. Танцевальные этюды на заданную музыку	Практическое задание
79.				Комбинированное занятие	2	Основы классического танца. Танцевальные этюды на заданную музыку	Практическое задание
80.				Комбинированное занятие	2	Основы современного танца. Танцевальные этюды на заданную тему	Практическое задание

81.				Комбинированное занятие	2	Основы современного танца. Танцевальные этюды на заданную тему	Практическое задание
82.				Комбинированное занятие	2	Основы современного танца. Танцевальные этюды на заданную тему	Практическое задание
83.				Комбинированное занятие	2	Партерная гимнастика. Актерское мастерство. Танцевальные этюды на заданную тему	Практическое задание
84.				Комбинированное занятие	2	Партерная гимнастика. Актерское мастерство. Танцевальные этюды на заданную тему	Практическое задание
85.				Комбинированное занятие	2	Партерная гимнастика. Актерское мастерство. Танцевальные этюды на заданную тему	Практическое задание
86.				Комбинированное занятие	2	Партерная гимнастика. Актерское мастерство. Танцевальные этюды на заданную тему	Практическое задание
87.				Комбинированное занятие	2	Партерная гимнастика. Актерское мастерство	Практическое задание
88.				Комбинированное занятие	2	Партерная гимнастика. Актерское мастерство	Практическое задание
89.				Комбинированное занятие	2	Основы классического танца. Танцевальные этюды на заданную музыку	Практическое задание
90.				Комбинированное занятие	2	Основы классического танца. Танцевальные этюды на заданную музыку	Практическое задание
91.				Комбинированное занятие	2	Основы классического танца. Танцевальные этюды на заданную музыку	Практическое задание
92.				Комбинированное занятие	2	Основы классического танца. Танцевальные этюды на заданную музыку	Практическое задание
93.				Комбинированное занятие	2	Основы современного танца. Танцевальные этюды на заданную тему	Практическое задание
94.				Комбинированное занятие	2	Основы современного танца. Танцевальные этюды на заданную тему	Практическое задание
95.				Комбинированное занятие	2	Основы современного танца. Танцевальные этюды на заданную тему	Практическое задание



96.			Комбинированное занятие	2	Партерная гимнастика. Танцевальная азбука. Актёрское мастерство	Практическое задание
97.			Комбинированное занятие	2	Партерная гимнастика. Танцевальная азбука. Актёрское мастерство	Практическое задание
98.			Комбинированное занятие	2	Партерная гимнастика. Танцевальная азбука. Актёрское мастерство	Практическое задание
99.			Комбинированное занятие	2	Партерная гимнастика. Актерское мастерство. Танцевальные этюды на заданную тему	Практическое задание
100.			Комбинированное занятие	2	Партерная гимнастика. Актерское мастерство. Танцевальные этюды на заданную тему	Практическое задание
101.			Комбинированное занятие	2	Партерная гимнастика. Актерское мастерство. Танцевальные этюды на заданную тему	Практическое задание
102.			Комбинированное занятие	2	Партерная гимнастика. Актерское мастерство	Творческое задание
103.			Комбинированное занятие	2	Партерная гимнастика. Актерское мастерство	Творческое задание
104.			Комбинированное занятие	2	Основы классического танца. Танцевальные этюды на заданную музыку	Практическое задание
105.			Комбинированное занятие	2	Основы классического танца. Танцевальные этюды на заданную музыку	Практическое задание
106.			Комбинированное занятие	2	Партерная гимнастика. Актерское мастерство. Танцевальные этюды на заданную тему	Практическое задание
107.			Комбинированное занятие	2	Партерная гимнастика. Актерское мастерство. Танцевальные этюды на заданную тему	Практическое задание
108.			Занятие-концерт	2	Отчетный концерт	Отчетный концерт

#### 4-й год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Формы контроля/ аттестации
1.				Занятие-знакомство	2	Вводное занятие	Опрос
2.				Комбинированное занятие	2	Партерная гимнастика. Актерский тренинг	Творческое задание
3.				Комбинированное занятие	2	Партерная гимнастика. Актерский тренинг	Творческое задание
4.				Комбинированное занятие	2	Основы классического танца. Постановочно-репетиционная работа	Практическое задание
5.				Комбинированное занятие	2	Основы классического танца. Постановочно-репетиционная работа	Практическое задание
6.				Комбинированное занятие	2	Основы классического танца. Постановочно-репетиционная работа	Практическое задание
7.				Комбинированное занятие	2	Основы классического танца. Постановочно-репетиционная работа	Практическое задание
8.				Комбинированное занятие	2	Основы современного танца. Постановочно-репетиционная работа	Практическое задание
9.				Комбинированное занятие	2	Основы современного танца. Постановочно-репетиционная работа	Практическое задание
10.				Комбинированное занятие		Основы современного танца. Постановочно-репетиционная работа	Практическое задание
11.				Комбинированное занятие	2	Партерная гимнастика. Актерский тренинг. Постановочно-репетиционная работа	Практическое задание
12.				Комбинированное занятие	2	Партерная гимнастика. Актерский тренинг. Постановочно-репетиционная работа	Практическое задание
13.				Комбинированное занятие	2	Партерная гимнастика. Актерский тренинг. Постановочно-репетиционная работа	Практическое задание

14.			Комбинированное занятие	2	Партерная гимнастика. Актерский тренинг. Постановочно-репетиционная работа	Практическое задание
15.			Комбинированное занятие	2	Партерная гимнастика. Актерский тренинг	Творческое задание
16.			Комбинированное занятие	2	Партерная гимнастика. Актерский тренинг	Творческое задание
17.			Комбинированное занятие	2	Партерная гимнастика. Актерский тренинг	Творческое задание
18.			Комбинированное занятие	2	Основы классического танца. Постановочно-репетиционная работа	Практическое задание
19.			Комбинированное занятие	2	Партерная гимнастика. Актерский тренинг. Постановочно-репетиционная работа	Практическое задание
20.			Комбинированное занятие	2	Партерная гимнастика. Актерский тренинг. Постановочно-репетиционная работа	Практическое задание
21.			Комбинированное занятие	2	Основы современного танца. Постановочно-репетиционная работа	Практическое задание
22.			Комбинированное занятие	2	Партерная гимнастика. Актерский тренинг	Практическое задание
23.			Комбинированное занятие	2	Партерная гимнастика. Актерский тренинг	Практическое задание
24.			Комбинированное занятие	2	Основы классического танца. Постановочно-репетиционная работа	Практическое задание
25.			Комбинированное занятие	2	Основы классического танца. Постановочно-репетиционная работа	Практическое задание
26.			Комбинированное занятие	2	Основы классического танца. Постановочно-репетиционная работа	Практическое задание
27.			Комбинированное занятие	2	Основы классического танца. Постановочно-репетиционная работа	Практическое задание
28.			Комбинированное занятие	2	Основы современного танца. Постановочно-репетиционная работа	Практическое задание
29.			Комбинированное занятие	2	Основы современного танца. Постановочно-репетиционная работа	Практическое задание







78.				Комбинированное занятие	2	Партерная гимнастика. Актерский тренинг. Постановочно-репетиционная работа	Практическое задание
79.				Комбинированное занятие	2	Партерная гимнастика. Актерский тренинг. Постановочно-репетиционная работа	Практическое задание
80.				Комбинированное занятие	2	Основы современного танца. Постановочно-репетиционная работа	Практическое задание
81.				Комбинированное занятие	2	Партерная гимнастика. Актерский тренинг	Творческое задание
82.				Комбинированное занятие	2	Партерная гимнастика. Актерский тренинг	Творческое задание
83.				Комбинированное занятие	2	Основы классического танца. Постановочно-репетиционная работа	Практическое задание
84.				Комбинированное занятие	2	Основы классического танца. Постановочно-репетиционная работа	Практическое задание
85.				Комбинированное занятие	2	Основы классического танца. Постановочно-репетиционная работа	Практическое задание
86.				Комбинированное занятие	2	Основы классического танца. Постановочно-репетиционная работа	Практическое задание
87.				Комбинированное занятие	2	Основы современного танца. Постановочно-репетиционная работа	Практическое задание
88.				Комбинированное занятие	2	Основы современного танца. Постановочно-репетиционная работа	Практическое задание
89.				Комбинированное занятие	2	Основы современного танца. Постановочно-репетиционная работа	Практическое задание
90.				Комбинированное занятие	2	Партерная гимнастика. Актерский тренинг. Постановочно-репетиционная работа	Практическое задание
91.				Комбинированное занятие	2	Партерная гимнастика. Актерский тренинг. Постановочно-репетиционная работа	Практическое задание
92.				Комбинированное занятие	2	Партерная гимнастика. Актерский тренинг. Постановочно-репетиционная работа	Практическое задание

93.			Комбинированное занятие	2	Партерная гимнастика. Актерский тренинг. Постановочно-репетиционная работа	Практическое задание
94.			Комбинированное занятие	2	Партерная гимнастика. Актерский тренинг	Творческое задание
95.			Комбинированное занятие	2	Партерная гимнастика. Актерский тренинг	Творческое задание
96.			Комбинированное занятие	2	Партерная гимнастика. Актерский тренинг	Творческое задание
97.			Комбинированное занятие	2	Основы классического танца. Постановочно-репетиционная работа	Практическое задание
98.			Комбинированное занятие	2	Партерная гимнастика. Актерский тренинг. Постановочно-репетиционная работа	Практическое задание
99.			Комбинированное занятие	2	Партерная гимнастика. Актерский тренинг. Постановочно-репетиционная работа	Практическое задание
100.			Комбинированное занятие	2	Основы современного танца. Постановочно-репетиционная работа	Практическое задание
101.			Комбинированное занятие	2	Партерная гимнастика. Актерский тренинг	Творческое задание
102.			Комбинированное занятие	2	Партерная гимнастика. Актерский тренинг	Творческое задание
103.			Комбинированное занятие	2	Основы классического танца. Постановочно-репетиционная работа	Практическое задание
104.			Комбинированное занятие	2	Основы классического танца. Постановочно-репетиционная работа	Практическое задание
105.			Комбинированное занятие	2	Основы классического танца. Постановочно-репетиционная работа	Практическое задание
106.			Комбинированное занятие	2	Основы классического танца. Постановочно-репетиционная работа	Практическое задание
107.			Комбинированное занятие	2	Актерский тренинг. Постановочно-репетиционная работа	Практическое задание
108.			Занятие-концерт	2	Отчетный концерт	Отчетный концерт



## 5-й год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Формы контроля/ аттестации
1.				Занятие-знакомство	2	Вводное занятие	Опрос
2.				Комбинированное занятие	2	Партерная гимнастика. Актерский тренинг	Практическое задание
3.				Комбинированное занятие	2	Основы классического танца. Постановочно-репетиционная работа	Практическое задание
4.				Комбинированное занятие	2	Партерная гимнастика. Актерский тренинг	Практическое задание
5.				Комбинированное занятие	2	Джаз-модерн танец. Постановочно-репетиционная работа	Практическое задание
6.				Комбинированное занятие	2	Актерский тренинг. Постановочно-репетиционная работа	Практическое задание
7.				Комбинированное занятие	2	Основы классического танца. Постановочно-репетиционная работа	Практическое задание
8.				Комбинированное занятие	2	Джаз-модерн танец. Постановочно-репетиционная работа	Практическое задание
9.				Комбинированное занятие	2	Джаз-модерн танец. Постановочно-репетиционная работа	Практическое задание
10.				Комбинированное занятие		Джаз-модерн танец. Постановочно-репетиционная работа	Практическое задание
11.				Комбинированное занятие	2	Партерная гимнастика. Актерский тренинг. Постановочно-репетиционная работа	Практическое задание
12.				Комбинированное занятие	2	Партерная гимнастика. Джаз-модерн танец. Постановочно-репетиционная работа	Практическое задание
13.				Комбинированное занятие	2	Основы классического танца. Постановочно-репетиционная работа	Практическое задание
14.				Комбинированное занятие	2	Партерная гимнастика. Актерский тренинг. Постановочно-репетиционная работа	Практическое задание
15.				Комбинированное занятие	2	Джаз-модерн танец. Актерский тренинг	Творческое задание
16.				Комбинированное занятие	2	Джаз-модерн танец. Партерная гимнастика.	Практическое задание
17.				Комбинированное занятие	2	Джаз-модерн танец. Актерский тренинг	Творческое задание
18.				Комбинированное занятие	2	Основы классического танца. Постановочно-репетиционная работа	Практическое задание
19.				Комбинированное занятие	2	Партерная гимнастика. Актерский тренинг. Постановочно-репетиционная работа	Практическое задание
20.				Комбинированное занятие	2	Партерная гимнастика. Актерский тренинг.	Практическое задание







						репетиционная работа	
94.				Комбинированное занятие	2	Партерная гимнастика. Актерский тренинг. Постановочно-репетиционная работа	Практическое задание
95.				Комбинированное занятие	2	Джаз-модерн танец. Актерский тренинг	Практическое задание
96.				Комбинированное занятие	2	Джаз-модерн танец. Партерная гимнастика.	Практическое задание
97.				Комбинированное занятие	2	Джаз-модерн танец. Актерский тренинг	Практическое задание
98.				Комбинированное занятие	2	Основы классического танца. Постановочно-репетиционная работа	Практическое задание
99.				Комбинированное занятие	2	Партерная гимнастика. Актерский тренинг. Постановочно-репетиционная работа	Практическое задание
100.				Комбинированное занятие	2	Партерная гимнастика. Актерский тренинг. Постановочно-репетиционная работа	Практическое задание
101.				Комбинированное занятие	2	Джаз-модерн танец. Постановочно-репетиционная работа	Практическое задание
102.				Комбинированное занятие	2	Партерная гимнастика. Актерский тренинг	Творческое задание
103.				Комбинированное занятие	2	Основы классического танца. Постановочно-репетиционная работа	Практическое задание
104.				Комбинированное занятие	2	Партерная гимнастика. Актерский тренинг	Творческое задание
105.				Комбинированное занятие	2	Джаз-модерн танец. Постановочно-репетиционная работа	Практическое задание
106.				Комбинированное занятие	2	Актерский тренинг. Постановочно-репетиционная работа	Практическое задание
107.				Комбинированное занятие	2	Основы классического танца. Постановочно-репетиционная работа	Практическое задание
108.				Занятие-концерт	2	Отчетный концерт	Отчетный концерт

### 6-й год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Формы контроля/ аттестации
1.				Занятие-знакомство	2	Вводное занятие	Опрос
2.				Комбинированное занятие	2	Дыхательная гимнастика. Джаз модерн танец	Практическое занятие
3.				Комбинированное занятие	2	Партерная гимнастика. Джаз модерн танец	Практическое занятие
4.				Комбинированное занятие	2	Джаз-модерн танец	Практическое занятие









					репетиционная работа	
97.			Комбинированное занятие	2	Джаз-модерн. Основы классического танца	Практическое занятие
98.			Комбинированное занятие	2	Дыхательная гимнастика. Джаз модерн танец	Практическое занятие
99.			Комбинированное занятие	2	Партерная гимнастика. Джаз модерн танец	Практическое занятие
100.			Комбинированное занятие	2	Джаз-модерн танец	Практическое занятие
101.			Комбинированное занятие	2	Джаз-модерн танец	Практическое занятие
102.			Комбинированное занятие	2	Джаз-модерн танец. Постановочно-репетиционная работа	Практическое занятие
103.			Комбинированное занятие	2	Основы классического танца. Постановочно-репетиционная работа	Практическое занятие
104.			Комбинированное занятие	2	Джаз-модерн. Основы классического танца	Практическое занятие
105.			Комбинированное занятие	2	Дыхательная гимнастика. Джаз модерн танец	Практическое занятие
106.			Комбинированное занятие	2	Партерная гимнастика. Джаз модерн танец	Практическое занятие
107.			Комбинированное занятие	2	Джаз-модерн танец	Практическое занятие
108			Занятие-концерт	2	Отчетный концерт	Отчетный концерт

## КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Название мероприятия/ события	Форма проведения	Сроки проведения
		Сентябрь
Влияние танцев на наше здоровье. Что такое быть красивым?	Беседа	
Кафе именинников «Кто родился летом»	Развлекательно-игровая программа	
		Октябрь
Мы одна команда	Тренинг на сплочение коллектива	
Драматический театр. «Липунюшка»	Просмотр спектакля	
В здоровом теле здоровый дух: Анатомия танцора. Техника дыхания	Беседа. Тренинг	
Крепкое здоровье – крепкая страна	Акция	
		Ноябрь
Краеведческий музей. Выставка «История города Мичуринска. Смутное время»	Экскурсия	
Что такое патриотизм?	Беседа	
Самый ловкий	Физкультурно- спортивные соревнования	
Мы одна команда	Тренинг общения	
День матери	Концертно-развлекательная программа	
		Декабрь
Драматический театр . «Летучий корабль»	Просмотр спектакля	
Посещение литературно-музыкального музея Голицыных	Экскурсия	
Кафе именинников. «Кто родился осенью»	Развлекательная программа	
Новый год в Контрастах	Концертно-развлекательная программа	
		Январь
Культурное наследие. Знакомство с традициями: Рождество Христово	Познавательная-развлекательная программа	
Краеведческий музей. Выставка работ художника Стаса Волостных	Экскурсия	
Драматический театр. «Вверх тормашками»	Просмотр спектакля	
		Февраль
Краеведческий музей. «Защитники нашей Родины»	Познавательная программа	
Что такое патриотизм?	Беседа	
Защитники моей страны	Акция	
Кафе именинников « Кто родился	Игровая программа	

зимой!»		
Повтори элемент	Гимнастический квест	
		Март
Для наших мам	Праздничная программа	
Музей изобразительных искусств им А.М.Герасимова	Экскурсия	
Драматический театр. Просмотр спектакля «Моя Вообразия»	Просмотр спектакля	
Снятие мышечных зажимов (Мичуринский драматический театр. Элеонора Морева, актриса)	Мастер-класс	
100 прыжков на скакалке	Спортивный челлендж	
		Апрель
Драматический театр.«Старая сказка»	Просмотр спектакля	
Этикет. Культура поведения»	Беседа	
Самый креативный шпагат	Челлендж	
Краеведческий музей. Выставка «Мичуринская правда в картинках»	Экскурсия	
		Май
Георгиевская ленточка	Акция	
Драматический театр. «Малыш и Карлсон»	Просмотр спектакля	
Безопасность летом	Познавательно-развлекательная программа	
		Июнь
Парк культуры и отдыха г.Мичуринска	Экскурсия	