

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Куртамышского района  
«Дом детства и юношества»

ПРИНЯТА  
на заседании методического совета  
от «28» августа \_\_\_\_\_ 2020 г.  
Протокол № 1 \_\_\_\_\_



Танцевальный кружок «Радуга»  
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ)  
ПРОГРАММА  
художественной направленности  
«Радуга»

Уровень освоения программы: ознакомительный

Возраст учащихся: 8-10 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Александровна,

Борчанинова  
педагог  
дополнительного  
образования

Светлана

Куртамыш  
2020

Рассмотрена на методическом совете МБОУДО  
Протокол № 1 от \_\_\_\_\_ 2020 г.  
Руководитель МС \_\_\_\_\_

Рассмотрена на методическом совете МБОУДО  
Протокол № 1 от \_\_\_\_\_ 2020 г.  
Руководитель МС \_\_\_\_\_

Рассмотрена на методическом совете МБОУДО  
Протокол № 1 от \_\_\_\_\_ 2020 г.  
Руководитель МС \_\_\_\_\_

Содержание:

	Паспорт программы.....	4
Раздел 1.	КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.....	5
	1.1. Пояснительная записка.....	1
	1.2. Цель и задачи программы .....	7
	1.3. Планируемые результаты .....	7
	1.4. Учебно-тематический план .....	8
	1.5. Содержание программы .....	1
	КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.....	15
	2.1. Условия реализации программы.....	15
	2.2. Формы аттестации/контроля.....	15
	2.3. Оценочные материалы.....	16
	2.4. Методические материалы.....	17
Раздел 2.	2.5. Список литературы и источников (для педагога и учащихся).....	18
	ПРИЛОЖЕНИЯ	
	Календарный учебный график	
	Тезаурус	

## 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

### 1. 1. Пояснительная записка

#### **Направленность (профиль) программы**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Радуга» имеет художественную направленность и реализуется с 2020г.

#### **Актуальность программы**

Систематическая работа над музыкальностью, координацией, пространственной ориентацией помогает детям понять себя, лучше воспринимать окружающую действительность, свободно и активно использовать свои знания и умения не только на занятиях танцем, но и в повседневной жизни.

Соприкосновение с танцем учит детей слушать, воспринимать, оценивать и любить музыку. Занятия в рамках программы совершенствуют детей физически, укрепляют их здоровье, также способствуют правильному развитию костно-мышечного аппарата, избавлению от физических недостатков, максимально исправляют нарушения осанки, формируют красивую фигуру. Занятия хорошо снимают напряжение, активизируют внимание, усиливают эмоциональную реакцию и, в целом, повышают жизненный тонус учащегося. В танце находит выражение жизнерадостность и активность ребенка, развивается его творческая фантазия, творческие способности: учащийся учится сам создавать пластический образ. Выступления перед зрителями являются главным воспитательным средством: переживание успеха приносит ребенку моральное удовлетворение, создаются условия для реализации творческого потенциала, воспитываются чувство ответственности, дружбы, товарищества. Поэтому *главная задача педагога* – помочь учащимся проникнуть в мир музыки и танца.

Содержание программы распределено таким образом, что за период обучения учащиеся овладевают определенным минимумом хореографических знаний, умений и навыков и решают определенные задачи для достижения основной цели.

#### **Отличительные особенности программы**

Решение задач, выдвигаемых программой «Первые шаги в танце», требует особого подхода к каждому учащемуся, в связи с психологией и физиологией детей младшего школьного возраста, в связи с различием физических способностей учащихся, танцевавших ранее или не имеющих хореографической подготовки.

Программа состоит из отдельных тематических блоков, но в связи со спецификой обучения в танцевальном коллективе, границы их сглаживаются. На одном и том же занятии происходит изучение элементов классического и народно-сценического танца (одновременно выполняются задачи физического и музыкального развития) и изучаются движения танца.

В программу вводится теоретический материал, соответствующий содержанию основных разделов.

Программа «Радуга» хорошо адаптирована для реализации в условиях временного ограничения (приостановки) для учащихся занятий в заочной (контактной) форме по санитарно-эпидемиологическим и другим основаниям и включает все бесконтактные, необходимые инструменты электронного обучения.

В связи с использованием электронных программ, происходит значительное расширение информационного пространства для обучения и получения знаний.

Поэтому, программой предусмотрены следующие **формы обучения**: очная и дистанционная.

При необходимости процесс обучения может проходить удаленно с помощью Skype, WhatsApp, переписки на странице «В Контакте», платформы Zoom.

#### **Виды занятий:**

- мультимедийные лекции и мультимедийные презентации,
- электронное тестирование,
- метод телекоммуникационных проектов,
- компьютерные игры,
- дистанционные технологии проектного обучения.

Данная общеобразовательная программа (без специального отбора учащихся, в отличие от специализированных учреждений) рассчитана на 1 год обучения и предполагает проведение занятий с учащимися 8-12 лет. Содержание программы распределено таким образом, что за период обучения, учащиеся овладевают определенным минимумом хореографических знаний, умений и навыков и решают определенные задачи для достижения основной цели.

Возможно обучение по программе детей с ОВЗ, если диагноз ребёнка позволяет заниматься танцами.

При необходимости программа может частично или полностью реализоваться в дистанционном режиме через сообщество #ВКонтакте, группа «Радуга».

Программа может быть реализована на базе образовательного учреждения с использованием сетевой формы работы. Также в рамках программы может быть выстроен индивидуальный образовательный маршрут для одарённых учащихся.

#### **Режим занятий:**

Занятия длятся 2 академических часа с 10-ти минутным перерывом, 1 раз в неделю. Количество обучающихся в группе первого года обучения - 12 – 15 человек.

Необходимо заключение врача поликлиники об отсутствии противопоказаний к занятиям ежегодно.

#### **Объём программы**

Рекомендуемое количество часов на освоение программы: максимальной учебной нагрузки обучающегося 144 часа, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 144 часа, из них 24 часа – теоретические занятия, 120 часов – практические.

В программу вводится теоретический материал, соответствующий содержанию основных разделов.

Поэтому программой предусмотрены следующие **формы занятий:**

- групповые, с индивидуальным подходом;
- дифференцированные;
- репетиционные.

#### **Срок освоения программы:**

Программа рассчитана на 1 учебный год.

#### **Цель и задачи программы**

**Цель программы:** раскрытие и развитие природных задатков и творческого потенциала учащихся в процессе обучения искусству танца.

Для осуществления поставленной цели необходимо решать следующие задачи:

#### **Обучающие задачи:**

- знать требования к внешнему виду на занятии и выступлении; правила поведения на сцене.
- обучать умению мыслить, слушать и слышать музыку;
- формировать танцевальные, двигательные и художественно – творческие способности;
- прививать любовь к танцу, к России, к своей Родине.

#### **Воспитывающие задачи:**

- воспитание художественного вкуса;
- воспитание интереса к танцевальному искусству разных народов;
- сплочение коллектива, построение в нем отношений на основе взаимопомощи;
- принятие участия в массовых мероприятиях Дома Детства и юношества.

### **Развивающие задачи:**

- развивать чувства ритма, эмоциональную отзывчивость на музыку;
- знать координацию движений, ориентацию в пространстве;
- развивать артистизм.

### **1.3. Планируемые результаты.**

#### **Обучающиеся будут знать:**

- как красиво и эстетично выглядеть во время занятий и выступлений; правила поведения на занятии и на сцене;
- обязательное условие для развития осмысленного восприятия – сосредоточенность слухового внимания – ни на что не отвлекаться, думать только о звучащем произведении.
- некоторые пантомимические и танцевальные движения, выразительное исполнения и приемы композиции танца.
- чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;

#### **Обучающиеся будут уметь:**

- воспринимать, чувствовать оценивать и наслаждаться искусством; развивать свои художественно-творческие способности;
- выполнять элементы движений из танцев народных танцев;
- как формировать доверительные отношения в коллективе; как работать в команде
- принимать участие в массовых мероприятиях Дома Детства и юношества.

#### **Обучающиеся овладеют навыками:**

- музыкальной грамоты.
- согласованного движения каждой части тела и правильного распределения пространства вокруг себя;
- эмоционально передать образ, основную мысль танца, т. е. в выразительно и артистично исполнить танец.

В программе предусмотрена вариативность учебно-воспитательного процесса, педагог может частично менять содержание программы, перечень учебно–творческих заданий, вносить изменение в распределение часов на изучение отдельных тем в соответствии с успеваемостью и запросами учащихся, их родителей (законных представителей).

### **Сводный учебный план**

<b>№</b>	<b>Раздел</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1.</b>	<b>Введение</b>	<b>2</b>
<b>2</b>	<b>Ритмика</b>	<b>18</b>
<b>3.</b>	<b>Развитие эмоциональной выразительности</b>	<b>6</b>
<b>4.</b>	<b>Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности</b>	<b>4</b>
<b>5.</b>	<b>Азбука классического танца</b>	<b>20</b>
<b>6.</b>	<b>Элементы народно-сценического танца</b>	<b>20</b>
<b>7.</b>	<b>Вращения (повороты)</b>	<b>10</b>
<b>8.</b>	<b>Прыжки</b>	<b>10</b>
<b>9.</b>	<b>Креативная гимнастика</b>	<b>6</b>
<b>10.</b>	<b>Элементы акробатики</b>	<b>16</b>

11.	Партерная гимнастика	16
12.	Постановки, репетиции	12
13.	Концертная деятельность	4

Учебный план.

№	Раздел	Всего часов	Теория	Практика
1.	Введение.	2	2	-
2.	Музыкально-ритмическая деятельность.	18	4	14
3.	Развитие эмоциональной выразительности	6	1,5	4,5
4.	Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности.	4	1,25	2,75
5.	Азбука классического танца	20	4	16
6.	Элементы народно-сценического танца.	20	1	19
7.	Вращения (повороты)	10	0,5	9,5
8.	Прыжки.	10	0,75	9,25
9.	Креативная гимнастика	6	0,5	5,5
10.	Элементы акробатики	16	2,75	13,25
11.	Партерная гимнастика	16	2,75	13,25
12.	Постановки, репетиции	12	3	9
13.	Концертная деятельность	4	-	4
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>24</b>	<b>120</b>

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	2	2	0
2	<b>Музыкально-ритмическая деятельность.</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>14</b>
2.1.	Вводный контроль.	2	0,5	1,5
2.2.	Характер музыки. Передача характера музыки в движении.	2	0,5	1,5
2.3.	Представление о различных темпах музыки.	2	0,5	1,5
2.4.	Средства музыкальной выразительности.	2	0,5	1,5
2.5.	Развитие чувство ритма. Умение прохлопать простой ритмический рисунок.	2	0,5	1,5
2.6.	Работа над умением ориентироваться в пространстве.	2	0,5	1,5
2.7.	Основные построения, перестроения, передвижения.	2	0,5	1,5
2.8.	Сюжетно-образные движения.	2	0,5	1,5
2.9.	Контрольный урок.	2	-	1,5
3.	<b>Развитие эмоциональной выразительности.</b>	<b>6</b>	<b>1,5</b>	<b>4,5</b>
3.1.	Формирование музыкально-культурного кругозора.	2	0,5	1,5

3.2.	Основы актерского мастерства.	2	0,5	1,5
3.3.	Эмоциональные состояния.	2	0,5	1,5
<b>4.</b>	<b>Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности.</b>	<b>4</b>	<b>1,25</b>	<b>2,75</b>
4.1	Воспитание культурных привычек в процессе группового общения.	2	0,6	1,4
4.2.	Воспитание культурных привычек в процессе группового общения. Контрольный урок.	2	0,6	1,4
<b>5.</b>	<b>Азбука классического танца</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>16</b>
5.1.	Постановка корпуса.	2	0,6	1,6
5.2.	Понятие «опорная» нога и «рабочая» нога.	2	0,6	1,6
5.3.	Точки зала по методике А.Я. Вагановой.	2	0,6	1,6
5.4.	Контрольный урок.	2	-	1,6
5.5.	Основные позиции рук в классическом танце.	2	0,6	1,6
5.6.	Основные позиции ног в классическом танце.	2	0,6	1,6
5.7.	Контрольный урок.	2	-	1,6
5.8.	«Демиплие» по 1 позиции на середине зала.	2	0,6	1,6
5.9.	«Батман тандю в сторону» на середине зала.	2	0,6	1,6
5.10.	Контрольный урок.	2	-	1,6
<b>6.</b>	<b>Элементы народно-сценического танца</b>	<b>20</b>	<b>1</b>	<b>19</b>
6.1.	Первоначальное знакомство с дисциплиной «Народно-сценический танец» и ее терминологией.	2	0,125	1,9
6.2.	«Демиплие» и «грандплие» по 1, 2, и 3 позициям на середине зала в комбинации.	2	0,125	1,9
6.3.	«Батман тандю» с подъемом пятки опорной ноги, то же с «демиплие» и двойным ударом «опорной» ноги.	2	0,125	1,9
6.4.	Упражнения на выстукивания. Чередование ударов всей стопы с полу-пальцами.	2	0,125	1,9
6.5.	Упражнения на выстукивания. Чередование ударов всей стопы с двумя ударами полу-пальцами. P.2/4, 3/4.	2	0,125	1,9
6.6.	Подготовка к «веревочке» на стопе и с подъемом на полу-пальцы.	2	0,125	1,9
6.7.	Контрольный урок.	2	-	1,9
6.8.	«Гармошка».	2	0,125	1,9
6.9.	«Ковырялочка»	2	0,125	1,9
6.10.	Контрольный урок.	2	-	1,9
<b>7.</b>	<b>Вращения (повороты)</b>	<b>10</b>	<b>0,5</b>	<b>9,5</b>
7.1.	Освоение техники поворота головы. Умение держать «точку». Повороты путем переступания ногами вправо или влево на месте с удержанием головы на «точке».	2	0,125	1,9
7.2.	Постановка корпуса, рук и ног при вращениях. «Шенэ» – повороты на 2-х ногах по диагонали.	2	0,125	1,9
7.3.	«Уральское вращение» по диагонали.	2	0,125	1,9
7.4.	«Подскоки», «Подскоки в повороте» по диагонали.	2	0,125	1,9



7.5.	Контрольный урок.	2	-	1,9
<b>8.</b>	<b>Прыжки</b>	<b>10</b>	<b>0,75</b>	<b>9,25</b>
8.1.	Прыжки на месте. Различные прыжки на скакалке	2	0,25	1,85
8.2.	«Соте»: прыжки по 1,2 позициям.			
8.3.	«Разножка».	2	0,25	1,85
8.4.	«С поджатыми ногами», в повороте на 360 градусов.	2	0,25	1,85
8.5.	Контрольный урок.	2	-	1,85
<b>9.</b>	<b>Криативная гимнастика.</b>	<b>6</b>	<b>0,5</b>	<b>5,5</b>
9.1.	Упражнения на фитбольных мячах.	2	0,25	1,8
9.2.	Ритмические, игровые этюды, с применением фитбольных мячей.	2	0,25	1,8
9.3.	Контрольный урок.	2	-	1,8
<b>10.</b>	<b>Элементы акробатики</b>	<b>16</b>	<b>2,75</b>	<b>13,25</b>
10.1.	Упражнение «Березка»	4	0,4	1,6
10.2.	Упражнения: «кувырки» и «перекаты».	2	0,4	1,6
10.3.	Упражнение «равновесие».	2	0,4	1,6
10.4.	Упражнение «стойка на руках».	2	0,4	1,6
10.5.	Упражнения «шпагаты».	2	0,4	1,6
10.6.	Упражнение «колесо» на двух руках.	2	0,4	1,6
10.7.	Упражнение «колесо» на одной руке.	2	0,4	1,6
10.8.	Контрольный урок.	2	-	1,6
<b>11.</b>	<b>Партерная гимнастика</b>	<b>16</b>	<b>2,75</b>	<b>13,25</b>
11.1.	Упражнения, развивающие подъем стопы: вытягивание и сокращение стопы, круговые движения стопой.	2	0,35	1,65
11.2.	Упражнения, укрепляющие мышцы спины: «мячики», «змейка», «лягушка».	2	0,35	1,65
11.3.	Упражнения, развивающие гибкость позвоночника: «лодочка», «складочка», «корзинка».	2	0,35	1,65
11.4.	Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса: «велосипед». «ножницы», «уголок».	2	0,35	1,65
11.5.	Упражнения на развитие гибкости: «окошечко», «лягушка».	2	0,35	1,65
11.6.	Упражнения для развития паховой выворотности: «Бабочка», «Солнышко».	2	0,35	1,65
11.7.	Упражнения для растягивания мышц ног: «полушпагат», «шпагат». «поперечный шпагат».	2	0,35	1,65
11.8.	Контрольный урок.	2	-	1,65
<b>12.</b>	<b>Постановки, репетиции</b>	<b>12</b>	<b>3</b>	<b>9</b>
12.1.	Танец с элементами акробатики и гимнастики	2	0,5	1,5
12.2.	Отработка танца.	2	0,5	1,5
12.3.	Танец «Карапузы»	2	0,5	1,5
12.4.	Отработка танца.	2	0,5	1,5
12.5.	Танец «Стоят девчонки...»	2	0,5	1,5
12.6.	Отработка танца.	2	0,5	1,5

<b>13.</b>	<b>Концертная деятельность.</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>
13.1.	<b>Концертная деятельность</b>	2		2
13.2.	<b>Итоговый контроль. Показательное выступление.</b>	2	-	2
	<b>Всего:</b>	<b>144</b>	<b>24</b>	<b>120</b>

**Содержание программы**

2	Название темы	Содержание	Образовательный результат
<b>1</b>	<b>Вводное занятие.</b>	Теория: Знакомство с программой и правилами поведения в кружке. Режим работы.	Будут знать: Инструктаж по технике безопасности.
<b>2</b>	<b>Музыкально-ритмическая деятельность.</b>	<b>Изучение средств музыкальной выразительности. Перестроения.</b>	<b>Упражнения на развитие чувства ритма.</b>
2.1.	Вводный контроль. Работа над развитием чувства ритма.	Теория: Изучение средств музыкальной выразительности. Практика: вводный контроль.	Будут знать: чувство метро – ритма музыкального произведения, сильной доли, тишины (паузу) и окончания. <i>Будут уметь:</i> определять «вступление»
2.2.	Работа над умением ориентироваться в пространстве.	Теория: Знакомство с точками деления танцевального зала. Практика: применение этих знаний на практике.	Будут знать: основные направления в зале. Будут уметь: применять знания в танце.
2.3.	Представление о различных темпах музыки.	Теория: знакомство с темпом музыки. Практика: применение знаний музыкальной грамоты в танцах.	Будут знать: темп музыки - это скорость исполнения музыки. Будут уметь: применять темпы музыки (быстрые, умеренные, медленные) в танцевальных движениях, в танце.
2.4.	Средства музыкальной выразительности в танце.	Теория: знакомство с темпом, ритмом и характером музыки. Практика: применение знаний на занятии, в танце.	Будут знать: темп (быстрый, умеренный, медленный). Ритм (чередование сильной и слабой доли). Характер музыки (маршевый, танцевальный, разгульный, суровый).
2.5.	Развитие чувство ритма. Умение прохлопать простой ритмический рисунок.	Теория: выполнять упражнения со сменой ритма и темпа, речевые упражнения. Практика: будут уметь прохлопывать простой ритмический рисунок.	Будут знать: чувство ритма. Будут уметь: использовать его и применять на практике.

2.6.	Работа над умением ориентироваться в пространстве.	Теория: совершенствовать умение определять направление от себя, двигаться в заданном направлении. Практика: будут уметь ориентироваться в зале «от себя». «от другого человека».	Будут знать: пространственные представления о собственном теле. Будут уметь: свободно ориентироваться на сцене.	1
2.7.	Основные построения, перестроения.	Теория: построение - действия учащихся по команде педагога для принятия определенного строя. Перестроения: действие учащихся по команде педагога, связанные с переменной вида строя. Практика: будут знать построение в колонну. Шеренгу, перестроение из колонны в шеренгу.	Будут знать: построение и перестроения. Будут уметь: их выполнять.	1
2.8.	Сюжетно-образные движения.	Теория: имитация повадок животных и птиц, действий, характерных для каких-либо профессий. Практика: передача музыкально-игровых образов.	Будут знать: сюжетно-образные движения. Будут уметь: использовать мимику, характерные жесты, действия в сюжетно-образных движениях.	1
2.9.	Контрольный урок.	Теория: музыкально-ритмическая деятельность. Практика: знание музыкально-выразительных средств в ритмике.	Будут знать: основы музыкальной грамоты. Будут уметь: выполнять различные строения и перестроения.	1
<b>3</b>	<b>Развитие эмоциональной выразительности.</b>	<b>Совокупность музыки, движений, актерского мастерства.</b>	<b>Специальные упражнения, помогающие развивать и воспитывать танцевальную и эмоциональную выразительность.</b>	
3.1.	Формирование музыкально-культурного кругозора учащихся через различные виды музыкальной деятельности.	Теория: развитие познавательной активности, формирование первоначальных знаний о классической и народной музыке, творчестве отечественных и зарубежных композиторов. Практика: посещение ДК, выставок, спектаклей, выступлений.	Будут знать: ценностное отношение музыки, как к виду искусства, к музыкальным традициям и праздникам. Будут уметь: эмоционально и осмысленно понимать музыку, как основу музыкального искусства.	
3.1.	Основы актерского	Теория: Представление о	Будут знать: искусства	

	мастерства.	понятии «актерское мастерство». Практика: Использовать эмоциональные состояния в танце.	сценического действия. Будут уметь: применять эмоциональную выразительность на практике..
3,2.	Эмоциональные состояния	Теория: Представление о понятии «актерское мастерство». Практика: Использовать эмоциональные состояния в танце.	Будут знать: искусства сценического действия. Будут уметь: применять эмоциональную выразительность на практике.
<b>4</b>	<b>Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности.</b>	<b>Коммуникативная деятельность – это общение</b>	<b>Установление личностных отношений и познание другого человека.</b>
4.1.	Воспитание культурных привычек в процессе группового общения.	Теория: Формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с обучающимися и взрослыми. Практика: уметь использовать это общение в коллективе.	Будут знать: правила поведения в коллективе во время танца, выступления. Будут уметь: развивать свои положительные личностные качества
4.2	Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;	Теория: Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов Практика: уметь использовать эти знания на практике.	Будут знать: историю и культуру других народов. Будут уметь: применять полученные знания на практике.
<b>5.</b>	<b>Азбука классического танца</b>	<b>Методика обучения основным элементам экзерсиса.</b>	<b>Работа над танцевальной техникой: выворотностью и устойчивостью ног.</b>
5.1.	Постановка корпуса.	Теория: Правильно поставленный корпус — залог устойчивости (aplomb). Практика: правильная постановка корпуса обеспечивает устойчивость, облегчает развитие выворотности ног, гибкости и выразительности корпуса,	Будут знать: как правильно «поставить» корпус. Будут уметь: использовать знания на занятии.
5.2.	Понятие «опорная» нога и «рабочая» нога.	Теория: понятие «опорная» нога и «рабочая» нога. Практика: «опорной» и «рабочей» ног.	Будут знать: термины: нога, на которой сосредоточен вес тела и служащая опорой. (опорная нога). Нога, которая выполняет движение в то время, когда вес тела находится на опорной ноге. (рабочая нога). Будут уметь: осваивать основы хореографии.

5.3.	Точки зала по методике А.Я. Вагановой.	Теория: формирование пространственной ориентации учащихся в зале и на сцене посредством понятия «Точки зала». Практика: обучение учащихся ориентированию в зале ( на сцене), определяя правильно точки зала	Будут знать: понятие «Точки зала». Будут уметь: правильно поворачиваться в каждую точку из восьми точек зала.
5.4.	Контрольный урок.	Теория: обучение основным элементам экзерсиса. Практика: работа над танцевальной техникой.	Будут знать: постановку корпуса, понятия «опорная» и «рабочая» нога, точки зала. Будут уметь: применять знания на практике.
5.5.	Основные позиции рук в классическом танце.	Теория: постановка рук – это манера держать их в определенной форме, на определенной высоте в позициях и других положениях. Практика: постановка рук неотделима от постановки корпуса, спины и головы	Будут знать: постановка рук начинается с подготовительного положения, так как из подготовительного положения руки начинают движения в позиции и другие положения. Будут уметь: выполнять переводы рук из позиции в позицию.
5.6.	Основные позиции ног в классическом танце.	Теория: позиции ног являются пропорцией, которая определяет расположение выворотных ног, их удаление или сближение, когда тело находится в состоянии покоя или в движении. Практика: сохранение равновесия.	Будут знать: правильное построение позиций. Будут уметь: правильно стоять в трех позициях ног (1,2,3).
5.7.	Контрольный урок.	Теория: знание основных позиций рук и ног в классическом танце. Практика: правильное выполнение основных позиций рук и ног.	Будут знать: основные позиции рук и ног в классическом танце. Будут уметь: правильно применять их в танце.
5.8.	« Plie (плие)» по 1 позиции на середине зала.	Теория: plie (плие) – «приседание». Как элемент входит почти во все движения классического танца. Практика: исполняется на середине зала.	Будут знать: plie (плие) придает соответствующий пластический характер, исполняется по всем позициям. Будут уметь: правильно исполнять plie (плие).
5.9.	«Battement Tendu» в сторону на середине зала.	Теория: «battement tendu» - это движение, основанное на поднятии, отведении или сгибании рабочей ноги. Практика: развивает точность,	Будут знать: «battement tendu» выполняются из первой или пятой позиции. Будут уметь: правильно выполнять «battement tendu».

		изящность ног и мышечный корсет.	
5.10.	Контрольный урок.	Теория: правильное выполнение plie, «battement tendu». Практика: правильное выполнение plie, «battement tendu».	Будут знать: французскую терминологию. Будут уметь: правильное выполнение plie, «battement tendu».
<b>6.</b>	<b>Элементы народно-сценического танца</b>	<b>Освоить понятия и термины народно-сценического танца.</b>	<b>Дальнейшее изучение элементов народно-сценического танца.</b>
6.1.	Первоначальное знакомство с дисциплиной «Народно-сценический танец» и ее терминологией.	Теория: освоение понятий и терминологий народно-сценического танца. Практика: презентация: «Танцы народов Мира», правила постановки корпуса, рук, ног, головы.	Будут знать: терминологию народно-сценического танца. Будут уметь: различать танцы разных народностей
6.2.	Позиции и положения рук в русском танце.	Теория: освоение 1-2-3-позиции рук. Освоение положений рук: «обе руки согнуты в локтях и лежат на талии в кулачках», «руки скрещены на груди». «обе руки подняты невысоко в стороны». Практика: проучивание положений рук.	Будут знать: в каких комбинациях применимы положения рук, как придать танцу национальную окраску. Будут уметь: выполнять и применять в комбинациях и танцах положения рук.
6.3.	Позиции ног в русском танце.	Теория: проучивание 1-2-3 позиции ног. Практика: во всех позициях тяжесть корпуса распределяется равномерно на обе ноги, при этом колени ровные, спина прямая, вытянутая.	Будут знать: позиции ног в народно сценическом танце. Будут уметь: правильно выполнять народно-сценические движения
6.4.	«Demi-plie» по 1, 2, и 3 позициям в характере русского народного танца. «	Теория: знание элементов народно-сценического танца. Практика: умение выполнять упражнения.	Будут знать: выполнение упражнений и комбинаций с «demi-plie» по 1, 2, и 3 позициям в характере русского народного танца. Будут уметь: выполнять их и применять в танце.
6.5.	«Battement tendu» с подъемом пятки опорной ноги	Теория: знание элементов народно-сценического танца. Практика: умение выполнять упражнения	Будут знать: выполнение упражнений и комбинаций с «battement tendu» по 1, 2, и 3 позициям в характере русского народного танца.

			Будут уметь: выполнять их и применять в танце.
6.5.	Упражнения на выстукивания. Ударные подготовительные упражнения. Выстукивание всей стопой по полу.	Теория: все движения выполняются на при согнутых коленях. Практика: техника отрабатывания дробных выстукиваний.	Будут знать: дробь всей стопой по полу. Будут уметь: правильно выполнять дробь.
6.6.	Подготовка к «веревочке» на стопе и с подъемом на полупальцы. «Веревочка».	Теория: поочередный перевод ног спереди назад Практика: следить, чтобы движение исполнялось на одном месте (за счет проскальзывания вперед на опорной ноге).	Будут знать: движение выполняется на едином «demi-plié». Будут уметь: правильно выполнять «веревочку».
6.7.	Контрольный урок.	Теория: изучение основ и формирование первоначальных навыков в народно-сценическом танце, а так – же развитие суставно-связочного аппарата, выработка пластичности, силы мышц и натянутости ног. Практика: выполнение проученных элементов народно-сценического танца.	Будут знать: упражнения и элементы народно-сценического танца. Будут уметь: правильно выполнять проученные упражнения.
6.8.	«Гармошка».	Теория: главный прием освоения упражнения - переката с подушечки на пятку и обратно. Практика: умение использования этого приема.	Будут знать: движение исполняется на «смягченных» коленях. Будут уметь: исполнять движение с продвижением из стороны в сторону, в координации с руками, корпусом и головой.
6.9.	«Ковырялочка»	Теория: это легкие последовательные удары носком и пяткой каждой ноги, со сменой ног и кратковременным перетаптыванием на месте. Исполняется из 3 позиции в сторону - носок, пятк Практика: это упражнение можно исполняться в сочетании с притом, поочередно правой затем левой ногой.	Будут знать: «ковырялочка» сочетается с различными движениями рук, с дробями, с гармошкой и другими основными элементами русского народного танца. Будут уметь: выполнять «ковырялочку» и тройной притоп.
6.10.	Контрольный урок.	Теория: освоение понятий и терминов народно-сценического танца.	Будут знать: терминологию и элементы народно-сценического танца.

		Практика: умение выполнить элементы народно-сценического танца.	Будут уметь: различать танцы разных народностей, выполнять различные упражнения и движения русского народного танца.
<b>7.</b>	<b>Вращения (повороты).</b>	<b>Маленькие повороты слитные воедино.</b>	<b>Постановка корпуса и умение «держать точку».</b> <b>Овладение темпом вращения.</b>
7.1	Освоение техники поворота головы. Умение держать «точку». Повороты путем переступания ногами вправо или влево на месте с удержанием головы на «точке».	Теория: маленькие полуповороты слитны воедино при продвижении вперед, в сторону, назад. Практика: умение держать «точку» при повороте.	Будут знать: технику исполнения поворота. Будут уметь: красиво и правильно выполнять повороты.
7.2.	Постановка корпуса, рук и ног при вращениях. «Шенэ» – повороты на 2-х ногах по диагонали.	Теория: вращение- это повороты вокруг своей оси. Тур «шенэ»- Быстрые повороты, следующие один за другим. Практика: научиться выполнять правильно это движение.	Будут знать: технику исполнения. поворот делается с ноги на ногу, принципом циркуля. Будут уметь: исполнять с продвижением вперед, по диагонали.
7.3.	«Уральское вращение» по диагонали.	Теория: бег с захлестыванием голени в повороте. Практика: научиться выполнять правильно это движение.	Будут знать: при вращениях и поворотах правильно держать «точку». Будут уметь: слитно выполнять упражнение.
7.4.	«Подскоки», «Подскоки в повороте» по диагонали.	Теория: повороты и вращения в движении по диагонали. Практика: научиться выполнять правильно это движение.	Будут знать: упражнение для умения держать «точку», правильно держать корпус. Будут уметь: отрабатывать повороты в движении.
7.5.	Контрольный урок.	Теория: вращения- это маленькие повороты вокруг своей оси, слитые во едино. Практика: умение правильно держать корпус при вращении.	Будут знать: при вращениях и поворотах правильно держать «точку». Будут уметь: слитно выполнять упражнение
<b>8.</b>	<b>Прыжки</b>	<b>Разнообразные сочетания прыжков на одной и на двух ногах на месте, с продвижением вперед.</b>	<b>Умение выполнять какой-либо вид прыжка с предельной легкостью, эластичностью и музыкальностью.</b>
8.1.	Прыжки на месте. Различные прыжки на скакалке	Теория: прыжок с двух ног на две ноги по 1 и 2 позиции. Практика: правильное исполнение всех составляющих прыжка.	Будут знать: правила выполнения прыжка. Будут уметь: выполнять прыжок легко и музыкально.
8.2.	«Соте»: прыжки по (1,2,3)	Теория: прыжок на месте по	Теория: выполняется при



	позициям.	позициям (1,2,3). Практика: колени и стопы максимально вытянуты во время прыжка. Приземление происходит плавно и бесшумно на полу-пальцы, а затем на всю стопу.	максимальной выворотности ног. Практика: правильное выполнение прыжка
8.3	«Разножка».	Теория: прыжок с одновременным раскрытием ног в стороны в воздухе, с наклоном корпуса к ногам и касанием руками носков вытянутых ног. Практика: при прыжке должна быть растяжка ног, складка (умение наклонять корпус к прямым натянутым ногам), прыжок.	Теория: максимальное раскрытие ног в воздухе, складка. Практика: правильное выполнение прыжка.
8.4.	«С поджатыми ногами», в невыворотном положении по 6 позиции.	Теория: прыжок на месте, стараясь пятками коснуться ягодиц. Овладеть устойчивостью, приобрести апломб. Стержень апломба-позвоночник. Практика: правильное выполнение прыжка при прямой спине.	Будут знать: правильное положение корпуса при выполнении прыжка. Будут уметь: правильно выполнять прыжок.
8.5.	Контрольный урок.	Теория: овладение устойчивостью, приобретение апломба во время прыжков. Практика: правильное выполнение прыжка при прямой спине.	Будут знать: правильное положение корпуса при выполнении прыжка. Будут уметь: правильно выполнять прыжок.
9.	<i>Креативная гимнастика.</i>	<b>Развитие сообразительности, пластики, творческих способностей.</b>	<b>Упражнения направлены на укрепление всех групп мышц, развитие гибкости, координации и формирование правильной осанки.</b>
9.1	Упражнения на фитбольных мячах.	Теория: развитие пластики, гибкости, координации. Практика: разнообразие занятий при помощи футбола.	Будут знать: как правильно держать корпус при прыжках на мяче. Будут уметь: владеть мячом.

9.2	Ритмические, игровые этюды, с применением футбольных мячей.	Теория: тренировка вестибулярного аппарата, развитие координации движений Фитбол-как средство увеличения двигательной активности обучающихся.	Будут знать: комплекс упражнений с фитболом. Будут уметь: применять футбольный мяч на занятии.
9.3.	Контрольный урок	Теория: упражнения направлены на укрепление всех групп мышц, развитие гибкости, координации и формирование правильной осанки. Практика: правильное положение корпуса при прыжках на мяче.	Будут знать: как правильно держать корпус при прыжках на мяче. Будут уметь: владеть мячом.
<b>10.</b>	<b>Элементы акробатики.</b>	<b>Развитие силы, гибкости, выносливости.</b>	<b>Упражнения на развитие хореографических данных.</b>
10.1.	Упражнение «Березка»	Теория: гимнастическая стойка на лопатках упр. на гибкость, развивающее подвижность позвоночника. Практика: развитие силы, гибкости, выносливости.	Будут знать: правила выполнения упражнения: это стойка на лопатках и мышцах шеи. Будут уметь: выполнять акробатические элементы.
10.2	Упражнения: «кувырки» и «перекаты».	Теория: перекаты - движение с последовательным касанием пола (опоры) отдельными частями тела без переворачивания через голову. Перекаты используют как подводящие упражнения при обучении кувыркам. Практика: перекаты вперед и назад в группировке, в стороны из упора стоя на коленях.	Будут знать: как группироваться перед упражнением «перекат». Будут уметь: делать «перекат» вперед, назад, в стороны из упора. Стоя на коленях.
10.3.	Упражнения на развитие «равновесия».	Теория: упражнения на «равновесие» позволяют улучшить общее состояние здоровья, повысить чувство баланса и ощущение контроля над своим телом. Практика: укрепление чувства равновесия, ловкости тела.	Будут знать: четкую координацию движений. Будут уметь: выполнять упражнения: «аист», «ласточка», «петушок».

10.4.	Упражнение «стойка на руках».	Теория: для выполнения упражнения нужна: сила, гибкость, координация. Практика: учитывать силу инерции при забросе ног.	Будут знать: упражнение выполняется у стены. Будут уметь: выполнять это упражнение у стены или с поддержкой взрослого.
10.5.	Упражнения «шпагаты».	Теория: «продольный» шпагат. Задействованы мышцы, которые участвуют при ходьбе. «поперечный» шпагат- увеличивает эластичность мышц, укрепляет тазобедренные суставы и растягивает связки. Практика: соблюдать полностью технику растяжки.	Будут знать: правила для выполнения шпагатов. Будут уметь: выполнять «поперечный» и «продольный» шпагаты.
10.6.	Упражнение «колесо» на двух руках.	Теория: вращение с помощью рук на 360 градусов. Практика: укрепление почти всех мышц тела, тренировка вестибулярного аппарата.	Будут знать: технику выполнения «колеса». Будут уметь: выполнять «колесо» при помощи двух рук.
10.7.	Упражнение «колесо» на одной руке.	Теория: вращение с помощью рук на 360 градусов. Практика: укрепление почти всех мышц тела, тренировка вестибулярного аппарата. Выполнение «колеса» с одной рукой.	Будут знать: технику выполнения «колеса». Будут уметь: выполнять «колесо» при помощи одной руки. Вторая в это время на поясе.
10.8.	Контрольный урок.	Теория: развитие силы, гибкости, выносливости. Практика: упражнения на развитие хореографических данных.	Будут знать: правила и технику выполнения упражнений. Будут уметь правильно выполнять упражнения.
<b>11.</b>	<b>Партерная гимнастика.</b>	<b>Система специально подобранных физических упражнений, основной отличительной чертой является то, что они проводятся «на полу»</b>	<b>Упражнения, способствующие разработке двигательных функций, необходимых для занятия искусством хореографии.</b>
11.1.	Упражнения, развивающие подъем стопы: вытягивание и сокращение стопы, круговые движения стопой.	Теория: выработка «выворотности» ног, силы стопы (пальцы, подъем). Практика: приобретение навыка «вытянутого носка», ровного и подтянутого	Будут знать: упражнения для развития гибкости, мобильности и растяжки. Будут уметь: выполнять их на разминке

		корпуса.	
11.2	Упражнения, укрепляющие мышцы спины: «мячики», «змейка», «лягушка».	Теория: упражнения на растяжку, укрепление мышц спины, разгрузка позвоночника. Практика: достижение максимальной точки растяжения.	Будут знать: упражнения для развития гибкости, мобильности и растяжки. Будут уметь: выполнять их на разминке.
11.3.	Упражнения, развивающие гибкость позвоночника: «лодочка», «складочка», «корзинка».	Теория: упражнения направлены на развития гибкости позвоночника, снимающие напряжение. Практика: упражнения помогают приобрести красивую осанку.	Будут знать: правила выполнения упражнений. Будут уметь: правильно выполнять упражнения.
11.4.	Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса: «велосипед». «ножницы», «уголок».	Теория: упражнения для пресса, способствующие увеличению силы мышц и выносливости. Практика: эти упражнения выполняются на полу, путем подъема и удержания тела в зафиксированном положении.	Будут знать: технику выполнения упражнений. Будут уметь: правильно выполнять эти упражнения.
11.5.	Упражнения на развитие гибкости: «окошечко», «лягушка».	Теория: упражнения на растяжку, укрепление мышц спины, разгрузка позвоночника. Практика: достижение максимальной точки растяжения.	Будут знать: упражнения для развития гибкости, мобильности и растяжки. Будут уметь: выполнять их на разминке
11.6.	Упражнения для развития паховой выворотности: «Бабочка», «Солнышко».	Теория: формирование пластики, растяжки мышц ног, бедер. Практика: колени в упражнении касаются пола.	Будут знать: упражнения для развития гибкости, мобильности и растяжки. Будут уметь: выполнять их на разминке
11.7.	Упражнения для растягивания мышц ног: «полу-шпагат», «шпагат». «поперечный шпагат».	Теория: «продольный» шпагат. Задействованы мышцы, которые участвуют при ходьбе. «поперечный» шпагат- увеличивает эластичность мышц, укрепляет тазобедренные суставы и растягивает связки. Практика: соблюдать полностью технику растяжки.	Будут знать: правила для выполнения шпагатов. Будут уметь: выполнять «полу-шпагат», «поперечный» и «продольный» шпагаты.
11.8.	Контрольный урок.	Теория: упражнения на развитие мышц тела,	Будут знать: технику выполнения упражнений.

		выполняемые на полу. Практика: умение правильно выполнять упражнения.	Будут уметь: правильно выполнять эти упражнения.
<b>12.</b>	<b>Постановки, репетиции</b>	<b>Коллективная творческая деятельность, предполагающая определенный уровень подготовки учащихся.</b>	<b>Репетиционная работа.</b>
12.1.	Танец с элементами акробатики и гимнастики	Теория: сохранение характера и стиля, присущих каждому танцу. Практика: выражение с помощью пластики, акробатики и гимнастики танцевальных рисунков, пространственных перестроений.	Будут знать: многообразие танцевальных элементов, сочетать их с музыкой, придавая определенный характер. Будут уметь: получать удовольствие от выступлений.
12.2.	Отработка танца.	Теория: сохранение характера и стиля, присущих каждому танцу. Практика: выражение с помощью пластики, акробатики и гимнастики танцевальных рисунков, пространственных перестроений.	Будут знать: многообразие танцевальных элементов, сочетать их с музыкой, придавая определенный характер. Будут уметь: получать удовольствие от выступлений.
12.3.	Танец «Карапузы»	Теория: танец построен на элементах гимнастики и танцевальных движениях под детскую веселую песню «Карапузы». Практика: правильное выполнение всех элементов танцев под музыку.	Будут знать: детский песенный репертуар, многообразие танцевальных движений. Будут уметь: танцевать танец.
12.4.	Отработка танца.	Теория: танец построен на элементах гимнастики и танцевальных движениях под детскую веселую песню «Карапузы». Практика: правильное выполнение всех элементов танцев под музыку.	Будут знать: детский песенный репертуар, многообразие танцевальных движений. Будут уметь: танцевать танец.
12.5.	Танец «Стоят девчонки...»	Теория: шуточный танец под одноименную песню. Практика: правильное выполнение всех элементов танцев под музыку.	Будут знать: манеру исполнения танца. Будут уметь: сочетать танцевальные движения с музыкой.
12.6.	Отработка танца.	Теория: шуточный танец под одноименную песню. Практика: правильное выполнение всех элементов	Будут знать: манеру исполнения танца. Будут уметь: сочетать танцевальные движения с

		танцев под музыку.	музыкой.
<b>13.</b>	<b>Концертная деятельность.</b>	Теория: сохранение характера и стиля, присущих каждому танцу. Практика: выражение с помощью пластики, акробатики и гимнастики танцевальных рисунков, пространственных перестроений.	Будут знать: многообразие танцевальных элементов, сочетать их с музыкой, придавая определенный характер. Будут уметь: получать удовольствие от выступлений.
13.1.	<b>Концертная деятельность</b>	Теория: сохранение характера и стиля, присущих каждому танцу. Практика: выражение с помощью пластики, акробатики и гимнастики танцевальных рисунков, пространственных перестроений.	Будут знать: многообразие танцевальных элементов, сочетать их с музыкой, придавая определенный характер. Будут уметь: получать удовольствие от выступлений.
<b>13.2.</b>	<b>Итоговый контрольный показательное выступление.</b>	Теория: сохранение характера и стиля, присущих каждому танцу. Практика: выражение с помощью пластики, акробатики и гимнастики танцевальных рисунков, пространственных перестроений.	Будут знать: многообразие танцевальных элементов, сочетать их с музыкой, придавая определенный характер. Будут уметь: получать удовольствие от выступлений.
	<b>Всего:</b>	<b>144 часа.</b>	

## 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Условия реализации программы

Занятия проходят в спортивном зале, на сцене Дома детства и юношества.

Материально-техническое обеспечение: ноутбук, колонки, коврики для занятий, танцевальная форма; атрибуты: платочки, шарфы, ткань, ленты, искусственные цветы, обручи, мячи, фитболы, зонтики и др.

**CD диски с записями муз. произведений и «флеш-носителях», ноутбук:** аудио файлы для музыкального оформления занятий.

### 2. 2. Формы аттестации/контроля

Контроль и оценка результатов освоения программы осуществляется педагогом в процессе проведения вводного, текущего и итогового контроля, по результатам которого осуществляется мониторинг учебно – воспитательного процесса, индивидуального развития:

Первичная диагностика (сентябрь),

Промежуточная диагностика (декабрь),

Итоговая диагностика (апрель — май).

### 2.3 Оценочные материалы и диагностика

При оценке уровня освоения программы используются диагностические методики, которые включают в себя:

1. Тест на определение способности учащихся к быстрой координации в пространстве.
2. Тест на определение склонности учащихся к танцевальному творчеству.
3. Тест на определение двигательной активности учащихся.
4. Критерии и показатели эстетической воспитанности.

Наименование темы	Оценочные материалы
Введение	
Ритмика. Развитие чувства ритма. Виды перестроений	Опрос. Выполнение
Упражнения с предметами	Показательное выступление.
Партерная гимнастика, упражнения на развитие гибкости, растяжки.	Показ(выполнение)
Фиксированные танцы	Показ (выполнение)
Отчетное выступление	Показательное выступление.

### Оценка эффективности программы

Программа предусматривает наблюдение и контроль за развитием личности и физической подготовленности учащихся, осуществляющиеся в ходе анкетирования, наблюдения и собеседования. Анкетирование учащихся позволяет педагогу лучше узнать детей, проанализировать межличностные отношения внутри группы и ход воспитательной работы в целом, обдумать и спланировать действия по сплочению коллектива и развитию творческой активности, толерантности.

Немаловажным условием оценки результативности работы является участие учащихся в мероприятиях Дома детства и юношества: праздниках, конкурсах.

Также значимой оценкой являются отзывы учащихся и их родителей, анализ которых помогают педагогу корректировать содержание программы в течение учебного года.

### 2.4. Методические материалы

Специфика обучения ритмике, танцам для детей - связана с систематической физической и психологической нагрузкой. Учащимся необходимо осмысливать указания педагога, запоминать предложенные комплексы, отрабатывать различные движения. Преодолеть трудности помогает осуществление индивидуального подхода при одинаковых заданиях для всех. При этом учитывается тип личности, уровень подготовки, умение сосредоточиться на разных аспектах задания.

Для обучения необходимо использовать **принцип наглядности**.

Следующий важный принцип работы на первых этапах обучения – **принцип многократного повторения** изучаемых движений в максимальном количестве всевозможных сочетаний. Длительное изучение и проработка небольшого количества движений дает возможность прочного их усвоения, что послужит фундаментом дальнейшего образовательного процесса.

Для того чтобы облегчить учащимся усвоение тем образовательной программы, занятие

делится на три части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть – включает построение воспитанников на середине зала и настрой на занятие (взаимные приветствия учащихся и педагога), разминка и вспомогательные корригирующие упражнения на полу для подготовки мышц, суставов и связок к нагрузке.

Основная часть – выполнение базовых комплексов упражнений, постановка корпуса, ног, рук и головы для формирования правильной осанки, развитие гибкости, отработка шага, прыжка, развитие силы и выносливости.

Заключительная часть – включает, в основном, комплексы упражнений на растяжку. Они направлены на то, чтобы провести в медленном темпе растяжку всех основных групп мышц, снять нервное и физическое напряжение, поднять эмоциональный тонус обучающихся. В курсе обучения применяются традиционные методы обучения: **использования слова, наглядного восприятия и практические методы.**

**Метод использования слова** — универсальный метод обучения. С его помощью решаются различные задачи: раскрывается содержание комплексов упражнений, объясняются элементарные основы физической культуры, описывается техника движений и др. Это определяет разнообразие методических приёмов использования слова в обучении:

рассказ

беседа

обсуждение,

объяснение,

словесное сопровождение движений и т.д.

наглядная демонстрация формируемых навыков (практический показ)

**Методы наглядного восприятия** способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися программы курса обучения, повышения интереса к изучаемым упражнениям. К этим методам можно отнести: показ упражнений, демонстрацию плакатов, рисунков, иллюстраций, видеоматериал, прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство. Всё это способствует воспитанию зрительной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.

Практические методы основаны на активной деятельности самих учащихся. Этот **метод целостного освоения упражнений**. Метод целостного освоения упражнений и движений объясняется относительной доступностью упражнений. Однако, использование данного метода подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту базу входят двигательные элементы и связки, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные движения.

**Ступенчатый метод** широко используется для освоения самых разных упражнений и танцевальных движений. Практически каждое упражнение можно приостановить для уточнения двигательного движения, улучшения выразительности движения, наглядная демонстрация формируемых навыков (практический показ) и т.п. Этот метод может также применяться при изучении сложных движений.

Названные методы обучения на практике могут быть дополнены различными **приёмами педагогического воздействия** на обучающихся:

- **комментирования**

- **инструктирования**

- **корректирования.**

В ходе реализации программы, учащиеся усвоят основные названия движений и научатся пользоваться ими на занятии. Использование точной, грамотной терминологии позволит постепенно отойти от практического показа, разовьет внимательность обучающихся и их способность воспринимать словесную информацию.



С первых занятий важна работа над культурой движения. Каждое движение имеет начало и окончание, амплитуду, характер.

Одним из самых важных моментов занятий является эмоциональный настрой. Поэтому, начиная с самых первых занятий, важно сделать на этом акцент.

Особое внимание уделяется музыкальному оформлению занятия. Оно должно быть разнообразным и качественным.

## **2.5. Список литературы и ссылки интернет ресурсов:**

### **Список литературы для педагога:**

- 1. Алексеева О.И. Народная хореография как составная компонента музыкального фольклорного наследия. // Наука. Искусство. Культура. 2014. № 3. С. 34-41.
- 2. Барышникова Т. Азбука хореографии. Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий. - СПб.: "ЛЮКСИ", "РЕСПЕКС", 1996. - 256 с.
- 3. Гусев Г.П.: Методика преподавания народного танца. Этюды. - М.: Владос, 2004
- 4. Коренева Т.Ф.: Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - М.: Владос, 2001
- 5. Лисицкая Т.С.: Хореография в гимнастике. - М.: Физкультура и спорт, 1984
- 6. . Лифиц И.В.: Ритмика. - М.: Академия, 1999.

### **Список литературы для педагога:**

1. Музыкально-двигательные упражнения в детском саду. Москва, Просвещение, 1991
2. Костровицкая В. Сто уроков классического танца, СПб. 1999.
3. «Ритмика для детей: учебно-методическое пособие, Москва, Владос, 2008)
4. Фирилева, Ж.Е., Сайкина, Е.Г. Са-фи-дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие, СПб, Детство-пресс, 2001.

### **Ссылки интернет ресурсов:**

Российский общеобразовательный портал	<a href="http://www.school.edu.ru/default.asp">http://www.school.edu.ru/default.asp</a>
Федеральный портал «Российское образование»	<a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a>
Портал компании «Кирилл и Мефодий»	<a href="http://www.km.ru/">http://www.km.ru/</a>
Образовательный портал «Учеба»	<a href="http://www.uroki.ru/">http://www.uroki.ru/</a>
Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» (издательский дом «1 сентября»)	<a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a>
О русском балете	<a href="http://www.balletbase.com/">http://www.balletbase.com/</a>

### **Сообщество в социальной сети vk.co**

<https://vk.com/club194220832> «Радуга»

## Приложение

### Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса	1 год 144 часа	
Всего часов по программе	теория	практика
	24	120
Продолжительность учебного года	36 недель	
Начало учебного года	1 сентября 2020г.	
1 полугодие	1.09. -31.12.2020	
Промежуточная аттестация	Декабрь	
2 полугодие	09.01. -25.05.2021	
Итоговая аттестация	Май	

### Календарно-тематический план

дата	№	Название темы	Содержание	Образовательный результат
1.9.	1	<b>Вводное занятие.</b>	Теория: Знакомство с программой и правилами поведения в кружке. Режим работы.	Будут знать: Инструктаж по технике безопасности.
	2	<b>Музыкально-ритмическая деятельность.</b>	<b>Изучение средств музыкальной выразительности. Перестроения.</b>	<b>Упражнения на развитие чувства ритма.</b>
3.9.	2.1.	Вводный контроль. Работа над развитием чувства ритма.	Теория: Изучение средств музыкальной выразительности. Практика: вводный контроль.	Будут знать: чувство метро – ритма музыкального произведения, сильной доли, тишины (паузу) и окончания. <i>Будут уметь:</i> определять «вступление»
8.9.	2.2.	Работа над умением ориентироваться в пространстве.	Теория: Знакомство с точками деления танцевального зала. Практика: применение этих знаний на практике.	Будут знать: основные направления в зале. Будут уметь: применять знания в танце.
10.9.	2.3.	Представление о различных темпах	Теория: знакомство с темпом музыки. Практика: применение знаний музыкальной грамоты в танцах.	Будут знать: темп музыки - это скорость исполнения музыки. Будут уметь: применять темпы музыки (быстрые, умеренные, медленные) в

				танцевальных движениях, в танце.
15.9.	2.4.	Средства музыкальной выразительности в танце.	Теория: знакомство с темпом, ритмом и характером музыки. Практика: применение знаний на занятии, в танце.	Будут знать: темп (быстрый, умеренный, медленный). Ритм (чередование сильной и слабой доли). Характер музыки (маршевый, танцевальный, разгульный, суровый).
17.9.	2.5.	Развитие чувство ритма. Умение прохлопать простой ритмический рисунок.	Теория: выполнять упражнения со сменой ритма и темпа, речевые упражнения. Практика: будут уметь прохлопывать простой ритмический рисунок.	Будут знать: чувство ритма. Будут уметь: использовать его и применять на практике.
22.9.	2.6.	Работа над умением ориентироваться в пространстве.	Теория: совершенствовать умение определять направление от себя, двигаться в заданном направлении. Практика: будут уметь ориентироваться в зале «от себя». «от другого человека».	Будут знать: пространственные представления о собственном теле. Будут уметь: свободно ориентироваться на сцене.
24.9.	2.7.	Основные построения, перестроения.	Теория: построение - действия учащихся по команде педагога для принятия определенного строя. Перестроения: действие учащихся по команде педагога, связанные с переменной вида строя. Практика: будут знать построение в колонну. Шеренгу, перестроение из колонны в шеренгу.	Будут знать: построение и перестроения. Будут уметь : их выполнять.
29.9.	2.8.	Сюжетно-образные движения.	Теория: имитация повадок животных и птиц, действий, характерных для каких-либо профессий. Практика: передача музыкально-игровых образов.	Будут знать: сюжетно-образные движения. Будут уметь: использовать мимику, характерные жесты, действия в сюжетно-образных движениях.
1.10.	2.9.	Контрольный урок.	Теория: музыкально-ритмическая деятельность. Практика: знание музыкально-выразительных средств в ритмике.	Будут знать: основы музыкальной грамоты. Будут уметь: выполнять различные строения и перестроения.
	<b>3.</b>	<b>Развитие эмоциональной выразительности.</b>	<b>Совокупность музыки, движений, актерского мастерства.</b>	<b>Специальные упражнения, помогающие развивать и воспитывать танцевальную и</b>

				<b>эмоциональную выразительность.</b>
6.10.	3.1.	Формирование музыкально-культурного кругозора учащихся через различные виды музыкальной деятельности.	Теория: развитие познавательной активности, формирование первоначальных знаний о классической и народной музыке, творчестве отечественных и зарубежных композиторов. Практика: посещение ДК, выставок, спектаклей, выступлений.	Будут знать: ценностное отношение музыки, как к виду искусства, к музыкальным традициям и праздникам. Будут уметь: эмоционально и осмысленно понимать музыку, как основу музыкального искусства.
8.10.	3.2.	Основы актерского мастерства.	Теория: Представление о понятии «актерское мастерство». Практика: Использовать эмоциональные состояния в танце.	Будут знать: искусства сценического действия. Будут уметь: применять эмоциональную выразительность на практике..
13.10.	3.3.	Эмоциональные состояния	Теория: Представление о понятии «актерское мастерство». Практика: Использовать эмоциональные состояния в танце.	Будут знать: искусства сценического действия. Будут уметь: применять эмоциональную выразительность на практике.
	<b>4</b>	<b>Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности.</b>	<b>Коммуникативная деятельность – это общение</b>	<b>Установление личностных отношений и познание другого человека.</b>
15.10.	4.1.	Воспитание культурных привычек в процессе группового общения.	Теория: Формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с обучающимися и взрослыми. Практика: уметь использовать это общение в коллективе.	Будут знать: правила поведения в коллективе во время танца, выступления. Будут уметь: развивать свои положительные личностные качества
20.10.	4.2.	Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;	Теория: Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов Практика: уметь использовать эти знания на практике.	Будут знать: историю и культуру других народов. Будут уметь: применять полученные знания на практике.
	<b>5.</b>	<b>Азбука классического танца</b>	<b>Методика обучения основным элементам экзерсиса.</b>	<b>Работа над танцевальной техникой: выворотностью и устойчивостью ног.</b>
22.10.	5.1.	Постановка корпуса.	Теория: Правильно поставленный корпус — залог устойчивости (aplomb). Практика: правильная постановка корпуса обеспечивает устойчивость, облегчает	Будут знать: как правильно «поставить» корпус. Будут уметь: использовать знания на занятии.

			развитие выворотности ног, гибкости и выразительности корпуса,	
27.10.	5.2.	Понятие «опорная» нога и «рабочая» нога.	Теория: понятие «опорная» нога и «рабочая» нога. Практика: «опорной» и «рабочей» ног.	Будут знать: термины: нога, на которой сосредоточен вес тела и служащая опорой. (опорная нога). Нога, которая выполняет движение в то время, когда вес тела находится на опорной ноге. (рабочая нога). Будут уметь: осваивать основы хореографии.
29.10.	5.3.	Точки зала по методике А.Я. Вагановой.	Теория: формирование пространственной ориентации учащихся в зале и на сцене посредством понятия «Точки зала». Практика: обучение учащихся ориентированию в зале ( на сцене), определяя правильно точки зала	Будут знать: понятие «Точки зала». Будут уметь: правильно поворачиваться в каждую точку из восьми точек зала.
3.11.	5.4.	Контрольный урок.	Теория: обучение основным элементам экзерсиса. Практика: работа над танцевальной техникой.	Будут знать: постановку корпуса, понятия «опорная» и «рабочая» нога, точки зала. Будут уметь: применять знания на практике.
5.11.	5.5.	Основные позиции рук в классическом танце.	Теория: постановка рук – это манера держать их в определенной форме, на определенной высоте в позициях и других положениях. Практика: постановка рук неотделима от постановки корпуса, спины и головы	Будут знать: постановка рук начинается с подготовительного положения, так как из подготовительного положения руки начинают движения в позиции и другие положения. Будут уметь: выполнять переводы рук из позиции в позицию.
10.11.	5.6.	Основные позиции ног в классическом танце.	Теория: позиции ног являются пропорцией, которая определяет расположение выворотных ног, их удаление или сближение, когда тело находится в состоянии покоя или в движении. Практика: сохранение равновесия.	Будут знать: правильное построение позиций. Будут уметь: правильно стоять в трех позициях ног (1,2,3).
12.11.	5.7.	Контрольный урок.	Теория: знание основных позиций рук и ног в классическом танце. Практика: правильное выполнение основных позиций	Будут знать: основные позиции рук и ног в классическом танце. Будут уметь: правильно применять их в танце.

			рук и ног.	
17.11.	5.8.	«Plie (плие)» по 1 позиции на	Теория: plie (плие) – «приседание». Как элемент входит почти во все движения классического танца. Практика: выполняется на середине зала.	Будут знать: plie (плие) придает соответствующий пластический характер, выполняется по всем позициям. Будут уметь: правильно исполнять plie (плие).
19.11.	5.9.	«Battement Tendu» в сторону на середине зала.	Теория: «battement tendu» - это движение, основанное на поднятии, отведении или сгибании рабочей ноги. Практика: развивает точность, изящность ног и мышечный корсет.	Будут знать: «battement tendu» пятой позиции. Будут уметь: правильно выполнять
24.11.	5.10.	Контрольный урок.	Теория: правильное выполнение plie, «battement tendu». Практика: правильное выполнение plie, «battement tendu».	Будут знать: французскую терминологию. Будут уметь: правильное выполнение plie, «battement tendu».
	<b>6.</b>	<b>Элементы народно-сценического танца</b>	<b>Освоить понятия и термины народно-сценического танца.</b>	<b>Дальнейшее изучение элементов народно-сценического танца.</b>
26.11.	6.1.	Первоначальное знакомство с дисциплиной «Народно-сценический танец» и ее терминологией.	Теория: освоение понятий и терминологий народно-сценического танца. Практика: презентация: «Танцы народов Мира», правила постановки корпуса, рук, ног, головы.	Будут знать: терминологию народно-сценического танца. Будут уметь: различать танцы разных народностей
1.12.	6.2.	«Demi-plie» по 1, 2, и 3 позициям в характере русского народного танца.	Теория: знание элементов народно-сценического танца. Практика: умение выполнять упражнения.	Будут знать: выполнение упражнений и комбинаций с «demi-plie» по 1, 2, и 3 позициям в характере русского народного танца. Будут уметь: выполнять их и применять в танце.
3.12.	6.3.	«Battement tendu» с подъемом пятки опорной ноги	Теория: знание элементов народно-сценического танца. Практика: умение выполнять упражнения	Будут знать: выполнение упражнений и комбинаций с «battement tendu» по 1, 2, и 3 позициям в характере русского народного танца. Будут уметь: выполнять их и применять в танце.
8.12.	6.4.	Упражнения на выстукивания. Ударные подготовительные упражнения. Выстукивание всей стопой об пол.	Теория: все движения выполняются на при согнутых коленях. Практика: техника отрабатывания дробных выстукиваний.	Будут знать: дробь всей стопой по полу. Будут уметь: правильно выполнять дробь.
10.12.	6.5.	Подготовка к «веревочке»	Теория: поочередный перевод ног спереди назад	Будут знать: движение выполняется на едином «demi-

		на стопе и с подъемом на полу-пальцы. «Веровочка».	Практика: следить, чтобы движение исполнялось на одном месте (за счет проскальзывания вперед на опорной ноге).	рле». Будут уметь: правильно выполнять «веровочку».
15.12.	6.6.	Подготовка к «веровочке» на стопе и с подъемом на полу-пальцы. «Веровочка».	Теория: поочередный перевод ног спереди назад Практика: следить, чтобы движение исполнялось на одном месте (за счет проскальзывания вперед на опорной ноге).	Будут знать: движение выполняется на едином «demi-рle». Будут уметь: правильно выполнять «веровочку».
17.12.	6.7.	Контрольный урок.	Теория: изучение основ и формирование первоначальных навыков в народно-сценическом танце, а так – же развитие суставно-связочного аппарата, выработка пластичности, силы мышц и натянутости ног. Практика: выполнение проученных элементов народно-сценического танца.	Будут знать: упражнения и элементы народно-сценического танца. Будут уметь: правильно выполнять проученные упражнения.
22.12.	6.8.	«Гармошка».	Теория: главный прием освоения упражнения - переката с подушечки на пятку и обратно. Практика: умение использования этого приема.	Будут знать: движение выполняется на «смягченных» коленях. Будут уметь: исполнять движение с продвижением из стороны в сторону, в координации с руками, корпусом и головой.
24.12.	6.9.	«Ковырялочка»	Теория: это легкие последовательные удары носком и пяткой каждой ноги, со сменой ног и кратковременным перетаптыванием на месте. Исполняется из 3 позиции в сторону - носок, пятк Практика: это упражнение можно исполняться в сочетании с притом, поочередно правой затем левой ногой.	Будут знать: «ковырялочка» сочетается с различными движениями рук, с дробями, с гармошкой и другими основными элементами русского народного танца. Будут уметь: выполнять «ковырялочку» и тройной притоп.
29.12.	6.10.	Контрольный урок.	Теория: освоение понятий и терминов народно-сценического танца. Практика: умение выполнить элементы народно-сценического танца.	Будут знать: терминологию и элементы народно-сценического танца. Будут уметь: различать танцы разных народностей, выполнять различные упражнения и движения русского народного танца.
	<b>7.</b>	<b>Вращения (повороты).</b>	<b>Маленькие повороты слитные воедино.</b>	<b>Постановка корпуса и умение «держать точку».</b> <b>Овладение темпом</b>

				<b>вращения.</b>
31.12.	7.1.	Освоение техники поворота головы. Умение держать «точку». Повороты путем переступания ногами вправо или влево на месте с удержанием головы на «точке».	Теория: маленькие полуповороты слитны воедино при продвижении вперед, в сторону, назад. Практика: умение держать «точку» при повороте.	Будут знать: технику исполнения поворота. Будут уметь: красиво и правильно выполнять повороты.
12.01.	7.2.	Постановка корпуса, рук и ног при вращениях. «Шенэ» – повороты на 2-х ногах по диагонали.	Теория: вращение- это повороты вокруг своей оси. Тур «шенэ»- Быстрые повороты, следующие один за другим. Практика: научиться выполнять правильно это движение.	Будут знать: технику исполнения. поворот делается с ноги на ногу, принципом циркуля. Будут уметь: исполнять с продвижением вперед, по диагонали.
14.01.	7.3.	«Уральское вращение» по диагонали.	Теория: бег с захлестыванием голени в повороте. Практика: научиться выполнять правильно это движение.	Будут знать: при вращениях и поворотах правильно держать «точку». Будут уметь: слитно выполнять упражнение.
19.01.	7.4.	«Подскоки», «Подскоки в повороте» по диагонали.	Теория: повороты и вращения в движении по диагонали. Практика: научиться выполнять правильно это движение.	Будут знать: упражнение для умения держать «точку», правильно держать корпус. Будут уметь: отрабатывать повороты в движении.
21.01.	7.5.	Контрольный урок.	Теория: вращения- это маленькие повороты вокруг своей оси, слитые во едино. Практика: умение правильно держать корпус при вращении.	Будут знать: при вращениях и поворотах правильно держать «точку». Будут уметь: слитно выполнять упражнение
	<b>8.</b>	<b>Прыжки</b>	<b>Разнообразные сочетания прыжков на одной и на двух ногах на месте, с продвижением вперед.</b>	<b>Умение выполнять какой-либо вид прыжка с предельной легкостью, эластичностью и музыкальностью.</b>
26.01.	8.1.	Прыжки на месте. Различные прыжки на скакалке	Теория: прыжок с двух ног на две ноги по 1 и 2 позиции. Практика: правильное исполнение всех составляющих прыжка.	Будут знать: правила выполнения прыжка. Будут уметь: выполнять прыжок легко и музыкально.
28.01.	8.2.	«Соте»: прыжки по (1,2,3) позициям.	Теория: прыжок на месте по позициям (1,2,3). Практика: колени и стопы максимально вытянуты во время прыжка. Приземление происходит плавно и бесшумно на полу-пальцы, а затем на всю стопу.	Теория: выполняется при максимальной выворотности ног. Практика: правильное выполнение прыжка



26.01.	8.3.	«Разножка».	Теория: прыжок с одновременным раскрытием ног в стороны в воздухе, с наклоном корпуса к ногам и касанием руками носков вытянутых ног. Практика: при прыжке должна быть растяжка ног, складка (умение наклонять корпус к прямым натянутым ногам), прыжок.	Теория: максимальное раскрытие ног в воздухе, складка. Практика: правильное выполнение прыжка.
02.02.	8.4.	«С поджатыми ногами», в невыворотном положении по 6 позиции.	Теория: прыжок на месте, стараясь пятками коснуться ягодиц. Овладеть устойчивостью, приобрести апломб. Стержень апломба- позвоночник. Практика: правильное выполнение прыжка при прямой спине.	Будут знать: правильное положение корпуса при выполнении прыжка. Будут уметь: правильно выполнять прыжок.
4.02.	8.5.	Контрольный урок.	Теория: овладение устойчивостью, приобретение апломба во время прыжков. Практика: правильное выполнение прыжка при прямой спине.	Будут знать: правильное положение корпуса при выполнении прыжка. Будут уметь: правильно выполнять прыжок.
	<b>9.</b>	<b><i>Креативная гимнастика.</i></b>	<b>Развитие сообразительности, пластики, творческих способностей.</b>	<b>Упражнения направлены на укрепление всех групп мышц, развитие гибкости, координации и формирование правильной осанки.</b>
9.02.	9.1.	Упражнения на фитбольных мячах.	Теория: развитие пластики, гибкости, координации. Практика: разнообразие занятий при помощи футбола.	Будут знать: как правильно держать корпус при прыжках на мяче. Будут уметь: владеть мячом.
11.02.	9.2.	Ритмические, игровые этюды, с применением фитбольных мячей.	Теория: тренировка вестибулярного аппарата, развитие координации движений Фитбол-как средство увеличения двигательной активности обучающихся.	Будут знать: комплекс упражнений с футболом. Будут уметь: применять фитбольный мяч на занятии.
16.02.	9.3.	Контрольный урок	Теория: упражнения направлены на укрепление всех групп мышц, развитие гибкости, координации и формирование правильной осанки. Практика: правильное положение корпуса при прыжках на мяче.	Будут знать: как правильно держать корпус при прыжках на мяче. Будут уметь: владеть мячом.
	<b>10.</b>	<b>Элементы акробатики.</b>	<b>Развитие силы, гибкости, выносливости.</b>	<b>Упражнения на развитие хореографических данных.</b>

18.02.	10.1.	Упражнение «Березка»	Теория: гимнастическая стойка на лопатках упр. на гибкость, развивающее подвижность позвоночника. Практика: развитие силы, гибкости, выносливости.	Будут знать: правила выполнения упражнения: это стойка на лопатках и мышцах шеи. Будут уметь: выполнять акробатические элементы.
25.02.	10.2.	Упражнения: «кувырки» и «перекаты».	Теория: перекаты - движение с последовательным касанием пола (опоры) отдельными частями тела без переворачивания через голову. Перекаты используют как подводящие упражнения при обучении кувыркам. Практика: перекаты вперед и назад в группировке, в стороны из упора стоя на коленях.	Будут знать: как группироваться перед упражнением «перекат». Будут уметь: делать «перекат» вперед, назад, в стороны из упора. Стоя на коленях.
2.03.	10.3.	Упражнения на развитие «равновесия».	Теория: упражнения на «равновесие» позволяют улучшить общее состояние здоровья, повысить чувство баланса и ощущение контроля над своим телом. Практика: укрепление чувства равновесия, ловкости тела.	Будут знать: четкую координацию движений. Будут уметь: выполнять упражнения: «аист», «ласточка», «петушок».
4.03.	10.4.	Упражнение «стойка на руках».	Теория: для выполнения упражнения нужна: сила, гибкость, координация. Практика: учитывать силу инерции при забросе ног.	Будут знать: упражнение выполняется у стены. Будут уметь: выполнять это упражнение у стены или с поддержкой взрослого.
2.03.	10.5.	Упражнения «шпагаты».	Теория: «продольный» шпагат. Задействованы мышцы, которые участвуют при ходьбе. «поперечный» шпагат увеличивает эластичность мышц, укрепляет тазобедренные суставы и растягивает связки. Практика: соблюдать полностью технику растяжки.	Будут знать: правила для выполнения шпагатов. Будут уметь: выполнять «поперечный» и «продольный» шпагаты.
9.03.	10.6.	Упражнение «колесо» на двух руках.	Теория: вращение с помощью рук на 360 градусов. Практика: укрепление почти всех мышц тела, тренировка вестибулярного аппарата.	Будут знать: технику выполнения «колеса». Будут уметь: выполнять «колесо» при помощи двух рук.
11.03.	10.7.	Упражнение «колесо» на одной	Теория: вращение с помощью рук на 360 градусов. Практика: укрепление почти всех мышц тела, тренировка вестибулярного аппарата. Выполнение «колеса» с одной	Будут знать: технику выполнения «колеса». Будут уметь: выполнять «колесо» при помощи одной руки. Вторая в это время на

			рукой.	поясе.
16.03.	10.8.	Контрольный урок.	Теория: развитие силы, гибкости, выносливости. Практика: упражнения на развитие хореографических данных.	Будут знать: правила и технику выполнения упражнений. Будут уметь правильно выполнять упражнения.
	<b>11.</b>	<b>Партерная гимнастика.</b>	<b>Система специально подобранных физических упражнений, отличительной чертой является то, что они проводятся «на полу»</b>	<b>Упражнения, способствующие разработке двигательных функций, необходимых для занятия искусством хореографии.</b>
18.03.	11.1.	Упражнения, развивающие подъем стопы: вытягивание и сокращение стопы, круговые движения стопой.	Теория: выработка «выворотности» ног, силы стопы (пальцы, подъем). Практика: приобретение навыка «вытянутого носка», ровного и подтянутого корпуса.	Будут знать: упражнения для развития гибкости, мобильности и растяжки. Будут уметь: выполнять их на разминке
23.03.	11.2.	Упражнения, укрепляющие мышцы спины: «мячики», «змейка», «лягушка».	Теория: упражнения на растяжку, укрепление мышц спины, разгрузка позвоночника. Практика: достижение максимальной точки растяжения.	Будут знать: упражнения для развития гибкости, мобильности и растяжки. Будут уметь: выполнять их на разминке.
25.03.	11.3.	Упражнения, развивающие гибкость позвоночника: «лодочка», «складочка», «корзинка».	Теория: упражнения направлены на развития гибкости позвоночника, снимающие напряжение. Практика: упражнения помогают приобрести красивую осанку.	Будут знать: правила выполнения упражнений. Будут уметь: правильно выполнять упражнения.
30.03.	11.4.	Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса: «велосипед». «ножницы», «уголок».	Теория: упражнения для пресса, способствующие увеличению силы мышц и выносливости. Практика: эти упражнения выполняются на полу, путем подъема и удержания тела в зафиксированном положении.	Будут знать: технику выполнения упражнений. Будут уметь: правильно выполнять эти упражнения.
1.04.	11.5.	Упражнения на развитие гибкости: «окошечко», «лягушка».	Теория: упражнения на растяжку, укрепление мышц спины, разгрузка позвоночника. Практика: достижение максимальной точки растяжения.	Будут знать: упражнения для развития гибкости, мобильности и растяжки. Будут уметь: выполнять их на разминке
6.04.	11.6.	Упражнения для развития паховой выворотности: «Бабочка», «Солнышко».	Теория: формирование пластики, растяжки мышц ног, бедер. Практика: колени в упражнении касаются пола.	Будут знать: упражнения для развития гибкости, мобильности и растяжки. Будут уметь: выполнять их на разминке

8.04.	11.7.	Упражнения для растягивания мышц ног: «полу-шпагат», «шпагат». «поперечный шпагат».	Теория: «продольный» шпагат. Задействованы мышцы, которые участвуют при ходьбе. «поперечный» шпагат-увеличивает эластичность мышц, укрепляет тазобедренные суставы и растягивает связки. Практика: соблюдать полностью технику растяжки.	Будут знать: правила для выполнения шпагатов. Будут уметь: выполнять «полу-шпагат», «поперечный» и «продольный» шпагаты.
13.04.	11.8.	Контрольный урок.	Теория: упражнения на развитие мышц тела, выполняемые на полу. Практика: умение правильно выполнять упражнения.	Будут знать: технику выполнения упражнений. Будут уметь: правильно выполнять эти упражнения.
	<b>12.</b>	<b>Постановки, репетиции</b>	<b>Коллективная творческая деятельность, предполагающая определенный уровень подготовки учащихся.</b>	<b>Репетиционная работа.</b>
15.04.	12.1.	Танец с элементами акробатики и гимнастики	Теория: сохранение характера и стиля, присущих каждому танцу. Практика: выражение с помощью пластики, акробатики и гимнастики танцевальных рисунков, пространственных перестроений.	Будут знать: многообразие танцевальных элементов, сочетать их с музыкой, придавая определенный характер. Будут уметь: получать удовольствие от выступлений.
20.04.	12.2.	Отработка танца.	Теория: сохранение характера и стиля, присущих каждому танцу. Практика: выражение с помощью пластики, акробатики и гимнастики танцевальных рисунков, пространственных перестроений.	Будут знать: многообразие танцевальных элементов, сочетать их с музыкой, придавая определенный характер. Будут уметь: получать удовольствие от выступлений.
22.04	12.3.	Танец «Карапузы»	Теория: танец построен на элементах гимнастики и танцевальных движениях под детскую веселую песню «Карапузы». Практика: правильное выполнение всех элементов танцев под музыку.	Будут знать: детский песенный репертуар, многообразие танцевальных движений. Будут уметь: танцевать танец.
27.04.	12.4.	Отработка танца.	Теория: танец построен на элементах гимнастики и танцевальных движениях под детскую веселую песню «Карапузы». Практика: правильное выполнение всех элементов танцев под музыку.	Будут знать: детский песенный репертуар, многообразие танцевальных движений. Будут уметь: танцевать танец.

13.05	12.5.	Танец «Стоят девчонки...»	Теория: шуточный танец под одноименную песню. Практика: правильное выполнение всех элементов танцев под музыку.	Будут знать: манеру исполнения танца. Будут уметь: сочетать танцевальные движения с музыкой.
18.05.	12.6.	Отработка танца.	Теория: шуточный танец под одноименную песню. Практика: правильное выполнение всех элементов танцев под музыку.	Будут знать: манеру исполнения танца. Будут уметь: сочетать танцевальные движения с музыкой.
	<b>13.</b>	<b>Концертная деятельность.</b>	Теория: сохранение характера и стиля, присущих каждому танцу. Практика: выражение с помощью пластики, акробатики и гимнастики танцевальных рисунков, пространственных перестроений.	Будут знать: многообразие танцевальных элементов, сочетать их с музыкой, придавая определенный характер. Будут уметь: получать удовольствие от выступлений.
20.05.	13.1.	Концертная деятельность	Теория: сохранение характера и стиля, присущих каждому танцу. Практика: выражение с помощью пластики, акробатики и гимнастики танцевальных рисунков, пространственных перестроений.	Будут знать: многообразие танцевальных элементов, сочетать их с музыкой, придавая определенный характер. Будут уметь: получать удовольствие от выступлений.
25.05.	13.2.	Итоговый контрольный показательное выступление.	Теория: сохранение характера и стиля, присущих каждому танцу. Практика: выражение с помощью пластики, акробатики и гимнастики танцевальных рисунков, пространственных перестроений.	Будут знать: многообразие танцевальных элементов, сочетать их с музыкой, придавая определенный характер. Будут уметь: получать удовольствие от выступлений.
		<b>Всего:</b>	<b>144 часа.</b>	

### Краткий словарь специальных терминов

**Выворотное / параллельное положение ног** - положение ступней.

**Preparation [препарасьон]** - подготовительное движение, выполняемое перед началом упражнения. Крестом - выполнение элементов в следующих направлениях: вперед, в сторону, назад, в сторону или в обратном направлении.

**Saute [соте]** - прыжок классического танца с двух ног на две ноги по I, II, IV и V позициям.

*Экзерсис у опоры или на середине:*

**demi plie (деми плие)** - неполное «приседание».

**grand plie-(гранд плие)**-глубокое, большое «приседание».

**relevé-(релеве)**-«поднимание», поднимание в стойку на носках с опусканием в ИП в любой позиции ног.

**battement tendu-(батман тандю)**-«вытянутый» скользящее движение стопой в положение ноги на носок вперед, в сторону, назад с возвращением скользящим движением в ИП.

**battement tendu jeté**-(батман тандю жете) «бросок», взмах в положение книзу (25°, 45°) крестом.

«Точка вращения» - это направление взгляда вперед в одну точку на уровне своих глаз. Если «точку» держать ниже уровня глаз (заниженная), то во время вращений исполнитель будет смещаться вперед. Если «точку» держать выше уровня глаз (завышенная), то смещение будет происходить назад. И параллельно может сопровождаться головокружением. Главное помнить, что вращения исполнялись на одном месте без смещения.

«Ось вращения»: дать учащимся возможность ощутить, как внутри тела проходят якобы два крепких прямых стержня, один из которых проходит от макушки головы до области копчика, а второй от кончиков пальцев левой руки до кончиков пальцев правой руки. И пересекаются эти стержни в одной точке (область шейного позвонка). И ощутить, чтоб эти два стержня были ровные. Это поможет избежать прогибов в пояснице, торчащих лопаток, расслабленных брюшных мышц.

При разучивании вращения вправо нужно отрабатывать и технику вращения влево (параллельно). Это поможет развить вестибулярный аппарат к исполнению вращения во всех направлениях

#### **Вращения:**

Tours chainés (тур шене)

Это маленькие полуповороты слитны воедино при продвижении вперед, в сторону, назад. Поворот делается с ноги на ногу принципом циркуля. Руки во 2п.

#### **Прыжки:**

*aute (come)*

*С французского - прыжок. Ис.п. - ноги в первой позиции (а также делается по 2, и 5 на круазе), руки в заниженной первой (при 2 позиции ног, руки во 2 позиции. При 5 позиции в ногах, руки в заниженной первой.)*