

**Министерство образования Оренбургской области Управление образования администрации г. Оренбурга**

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования**

**«Центр детского творчества» г. Оренбурга**

**Согласовано Утверждаю**

НМС МБУДО ЦДТ Директор МБУДО ЦДТ

г.Оренбурга г.Оренбурга

протокол № 100 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.Н.Каратаева

от 05.09.2017 г. «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ**

**ПРОГРАММА**

***художественной направленности***

**«ДЕТСКИЙ ТАНЕЦ»**

**Возраст детей -** 5-7 лет.

**Срок реализации-** 3года.

**Автор-составитель:**

Е.П.Цюпко, педагог дополнительного

образования МБУДО ЦДТ г.Оренбурга

**Консультант**: Тишкова А.А., заместитель директора по научно- методической работе МБУДО ЦДТ г.Оренбурга

**Оренбург 2017**

# Содержание

1. **Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Детский танец»**
   1. **Пояснительная записка**

– направленность программы

– актуальность программы

– отличительные особенности программы

– адресат программы

– сроки освоения и объем программы

– формы обучения и виды занятий по программе

– режим занятий

# Цели и задачи программы

– цель

– задачи

# Содержание программы

1.3.1. Учебный план и его содержание

1.3.2. Учебно-тематический обучения 1-го года обучения и его содержание

1.3.3. Учебно-тематический план 2-го года обучения и его содержание

1.3.4.Учебно-тематический план 3-го года обучения и его содержание

# . Планируемые результаты

* + 1. Планируемые результаты 1-го года обучения
    2. Планируемые результаты 2-го года обучения
    3. Планируемые результаты 3-го года обучения

# . Комплекс организационно-педагогических условий

* 1. . Календарный учебный график
  2. . Условия реализации программы
  3. . Формы аттестации/контроля
  4. Оценочные материалы 2.5. Методические материалы

# Список литературы Приложение

* + 1. **Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Детский**

**танец»**

* 1. **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Детский танец» является частью учебно-методического комплекса хореографической студии «Гранд», предназначена для обучения детей

дошкольного возраста базовым основам хореографии.

Дополнительная общеобразовательная программа «Детский танец» разработана в соответствии с требованиями к содержанию и порядку реализации дополнительных общеобразовательных программ, методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, ориентирована на развитие творческого потенциала детей дошкольного возраста.

Художественная направленностьдополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Детский танец» определяет специфику ее содержания и классификационных характеристик: по содержанию программа является однопрофильной (хореография), по цели обучения – развивающей хореографические способности, по уровню

освоения носит стартовый и базовый уровень, по типу программы – модифицированной, по уровню реализации предназначена для детей дошкольного возраста, по сроку реализации рассчитана на 3 года.

Дополнительная общеобразовательная программа «Детский танец» направлена на формирование и развитие у детей дошкольного возраста комплекса знаний и умений по основам детского танца, развивает хореографические и творческие способности, способствует приобщению к

хореографическому искусству как части мировой художественной культуры.

Актуальностьдополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Детский танец» обусловлена ее направленностью на решение педагогических задач с учетом возрастных особенностей детей дошкольного возраста, поддержку и развитие

одаренных детей***,*** обеспечение комплексного воздействия на личностное, интеллектуальное, физическое развитие учащихся, создание условий для продвижения детей по индивидуальной образовательной траектории в рамках освоения образовательной программы хореографической студии

«Гранд».

В основу дополнительной общеобразовательной программы положена идея единства психофизического, социального, личностного и

интеллектуального развития детей, в качестве основного механизма реализации программы выступают ценностный и деятельностный подходы

к развитию личности обучающихся.

Как синтетический вид искусства хореография обладает большими резервами для развития и воспитания детей старшего дошкольного возраста.

В личностном плане программа обеспечивает возможность реализации художественных потребностей, возрастных потребностей в

общении со сверстниками и взрослыми, развитие базовых личностных качеств (самостоятельности, инициативности, трудолюбия, целеустремленности, мотивации достижений, волевых качеств), творческого потенциала и эмоциональной сферы в целом.

Детский хореографический коллектив как особая среда взаимодействия развивает коммуникабельность, навыки взаимодействия, способствует реализации социальной активности детей старшего

дошкольного возраста.

В интеллектуальном плане занятия хореографией расширяют осведомленность детей в вопросах физического развития, организации правильного дыхания, развивают познавательные процессы: образное и пространственное мышление, двигательную память, воображение, концентрацию, внимание.

С точки зрения физического развития детей дошкольного возраста занятия детским танцем способствуют улучшению общего состояния организма детей: укрепляют активно формирующийся в данном возрасте опорно-двигательный аппарат, развивают координацию движений, обеспечивают реализацию двигательной активности, активизируют психофизиологические процессы.

Универсальность и комплексность воздействия хореографии на личность и физическое развитие детей старшего дошкольного возраста,

социальный запрос родителей, направленный на укрепление здоровья детей, определяют педагогическую целесообразностьреализации данной

программы в системе дополнительного образования.

# Отличительные особенности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

При разработке дополнительной общеобразовательной

общеразвивающей программы «Детский танец» хореографической студии

«Гранд» были использованы материалы программы хореографического коллектива «Экситон» (авт. Е. Барткайтис), материалы обучающих курсов А. Разживина «Детский танец с элементами театрализации», Н. Скопинцевой «Детский танец с элементами партерной гимнастики».

В отличие от дополнительных общеобразовательных программ по детской хореографии (например, «Мир танца» (авт. Ж. Акулова), Топотушки» (авт. А. Круглова) и др.) программа «Детский танец» имеет более широкую цель **–** формирование хореографической культуры, ориентирована на развитие личностной основы овладения хореографическими умениями и является подготовительной ступенью образовательной программы хореографической студии «Гранд».

В отличие от программы хореографического коллектива «Экситон»

(рук. Е. Барткайтис), использующей элементы художественной гимнастики, в программе «Детский танец» хореографической студии «Гранд» наибольшее внимание уделяется партерной гимнастике. Кроме того, отличительной особенностью является участие детей, обучающихся по программе «Детский танец» (с первого года обучения), в концертных выступлениях с самостоятельными концертными номерами.

В коллектив принимаются все дети без учета уровня развития хореографических и физических данных при условии отсутствия

медицинских противопоказаний.

В содержательном плане отличительные особенности программы связаны с включением в тематические блоки по детскому танцу элементов современного танца, партерной гимнастики. В технологическом плане программа характеризуется использованием в обучающем процессе,

с учетом особенностей физического развития детей данного возраста, методик развития гибкости, пластичности, силовых качеств в рамках современных тенденций развития детского танца. Кроме ориентации на развитие физических качеств и хореографических способностей, особенностью программы является опора на личностную основу обучения, так как ценностные установки определяют успешность освоения хореографической культуры в целом.

# Адресат программы

Содержание программы рассчитано на детей старшего дошкольного

возраста: от 5 до 7 лет.

Данный возраст сензитивен для освоения программы «Детский танец» в силу возрастных (личностных) и физических особенностей развития. Скелет ребенка отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с этим детям 5–6 лет нельзя на занятиях по детскому танцу давать силовые упражнения, необходимо постоянно следить за правильностью их позы. Длительное сохранение одной позы может вызвать

перенапряжение мускулатуры и в конечном счете нарушение осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением статической позы, используются разнообразные формы игр-пауз. Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует строго дозировать нагрузку, в частности,

для мелких мышечных групп. Хорошо развита двигательная память: лучше запоминается то, что было связано с собственным движением. Детям 5 лет легче даются движения всей рукой, поскольку крупная мускулатура в своем развитии опережает мелкую. Постепенно в процессе танцевальной деятельности совершенствуются движения кисти и пальцев. Поднимание рук вверх, в стороны, наклоны, покачивания и повороты туловища одновременно способствуют овладению своим телом. Ребенок 5 лет еще не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. Очень полезны для учащихся упражнения, требующие усиленного выдоха.

К 5–6 годам соотношение размеров различных отделов позвоночника у ребенка становится таким же, как у взрослого.

Хореографическая тренировка способствует росту физической

работоспособности. Юные танцоры, по сравнению с другими детьми, показывают большую работоспособность. В танце это выражается в повышении скорости движений, увеличении продолжительности повторений упражнений. Характерной особенностью хореографического

совершенствования детей является то, что у них развитие двигательных и вегетативных функций, повышение работоспособности происходит на фоне еще не закончившихся процессов роста и формирования организма. Поэтому особую опасность представляют форсированная подготовка юного танцора, использование узкого круга физических упражнений, чрезмерное и несвоевременное увеличение тренировочных нагрузок. Усиливается способность к пространственной дифференцировке движений. Систематическая тренировка развивает умение более качественно анализировать пространственные параметры движений. Поэтому в программе используются различные рисунки танца.

Возраст 6–7 лет является переломным: почти все органы тела (за исключением половой системы) к 7 годам приобретают свойственную им структуру, и в дальнейшем их развитие выражается лишь в их росте и усовершенствовании взаимосвязей друг с другом. Движения ребенка данного возраста более координированы и более сложны и разнообразны. В процессе упражнения его движения освобождаются от излишних и мешающих элементов (некоординированные движения рук при беге, боковые качания тела), он оказывается способным овладеть сложными видами передвижения. В 7 лет дошкольники уверенно владеют элементами техники всех бытовых движений, способны к самостоятельным, точным, ловким движениям, могут освоить и правильно выполнить сложнокоординированные действия при

ходьбе, беге и т. п. Старшие дошкольники выполняют сложные хореографические упражнения, хорошо координируют движения пальцев, кисти и т. п. Старший дошкольник отличается от взрослого подвижностью, огромной массой выполняемых в течение дня движений без явных признаков утомления. Содержание программы учитывает особенности физического развития дошкольников.

# Срок освоения и объем программы

**Обучение по программе «Детский танец» рассчитано на 3 года.**

Обучающиеся делятся на 3 группы, последовательно осваивающие

ступени обучения:

– подготовительная ступень обучения (дети 5 лет);

– начальная ступень обучения (дети 5–6 лет);

– основная ступень обучения (дети 6–7 лет).

# Общий объем аудиторной нагрузки за 3 года составляет 576 часов.

Общее количество часов: первый год обучения – 144 часа, за второй-третий год – по 216 часов.

На занятия в ансамбле отводится 36 часов в год. Данный вид учебной нагрузки реализуется в двух режимах: аудиторном и внеаудиторном.

# Формы обучения и виды занятий по программе

Основной формой обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Детский танец» является занятие, в рамках которого, в зависимости от состава участников, используются фронтальная, групповая, индивидуальная и парная формы работы. По способу организации образовательной деятельности детей занятие может носить учебный, репетиционный или концертный характер. На учебных занятиях предусмотрено время для знакомства с теоретическими знаниями и выполнение практических и творческих заданий.

# Режим занятий

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа в первый год

обучения, длительность занятия составляет 30 минут, и 3 раза в неделю по 2 часа во второй и третий год обучения, длительность занятия составляет 30 минут.

# Цели и задачи программы

Содержание программы ориентировано на решение общей цели хореографической студии «Гранд» – формирование хореографической культуры у учащихся детского образцового коллектива. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский танец» формирует базовые знания и умения в области детского танца и основы хореографической культуры.

Цель программы:формирование основ хореографической культуры у детей старшего дошкольного возраста.

Под основами хореографической культурыпонимается совокупность мотивационных установок на освоение общеобразовательной программы, элементарных базовых знаний в области детской хореографии, простейших хореографических и исполнительских умений и навыков, личностных качеств, обеспечивающих успешность в освоении программы «Детский танец, правил и основ корпоративной культуры (атрибутика, ритуалы, нормы) детского образцового коллектива хореографической студии «Гранд».

## Задачи:

## Воспитательные:

– воспитание ценностного отношения к хореографии как части мировой художественной культуры;

– воспитание сценической культуры и личностных качеств;

– формирование сплоченного детского коллектива, объединенного общими целевыми установками и организационной культурой.

## Обучающие:

– формирование базовых знаний в области понятийного аппарата, композиционного построения танца, организации дыхания и хореографического исполнительства;

– формирование и развитие умений и навыков в области детского танца;

– формирование у обучающихся элементарной хореографической исполнительской культуры.

## Развивающие:

– развитие хореографических (выворотность, танцевальный шаг, баллон) и физических данных (гибкость, пластичность, сила, выносливость) обучающихся;

– развитие хореографических способностей (музыкально-ритмическая координация, музыкально-двигательная память, сенсорные синтетические способности);

– развитие творческого потенциала обучающихся;

– формирование и развитие устойчивой мотивации и интереса к занятиям детским танцем.

Содержание данной программы базируется на теоретических положениях о развитии личности в онтогенезе (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, К.А. Альбуханова-Славская, Д.Б. Богоявленская, Э.В. Ильенков, А. Маслоу и др.), развитии специальных способностей (Б.М. Теплов, А.В. Петровский, С.Л. Рубинштейн), хореографических способностей, о сензитивных периодах развития хореографических способностей, теоретических и прикладных исследованиях в области организации обучения, методов и форм развития хореографических способностей и физических данных (Н.П. Базаров, А.А. Борзов, А.Я. Ваганова, Н.Е. Аркина, Л.Д. Блок, Т.В. Барышникова, Н.И. Тарасов, Р.В. Захаров и др.).

# 1.3 Содержание программы

**Учебный план и его содержание**

**Таблица 1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы  обучения | Стартовый уровень | | | | | Стартовый уровень | | | | | Базовый уровень | | | | |
| Подготовительная ступень | | | | | Начальная ступень | | | | | Основная ступень | | | | |
| Виды  учебной нагрузки | Аудиторные | | | Внеаудиторные | | Аудиторные | | | Внеаудиторные | | Аудиторные | | | Внеаудиторные | |
| Дисциплины | всего | теория | практика | гру  ппо вые | индив  идуал ьные | всего | теория | Прат-ика | гру  ппо вые | инди  виду альн ые | всего | теория | Практи-  ка | гру  ппо вые | индив  идуаль ные |
| Детский  танец | 144 | 13 | 131 |  | 36 | 216 | 15 | 201 |  | 36 | - |  | - | - | 36 |
| Детский  танец с элементами  современно  го танца | - |  |  | - |  | - |  | - |  |  | 216 | 13 | 203 |  |  |
| Ансамбль | 36 | - | 36 | 4 | - | 36 | - | 36 | 16 | - | 36 | - | 36 | 36 | - |
| Всего  часов | 180 |  |  |  |  | 252 |  |  |  |  | 252 |  |  |  |  |

9

# Содержание учебного плана 1. Подготовительная ступень

Длительность обучения **– 1 год,** количество часов за год **– 180 часов.**

Возраст детей – 5 лет.

Содержание обучения. На данном уровне образования реализуется программа общего хореографического развития. Основные предметы **–**

«Детский танец» (аудиторная нагрузка 144 часов), «Ансамбль» (аудиторная нагрузка 36 часов).

Внеаудиторные часы (36 часов) отводятся для выполнения в домашнем режиме партерных упражнений.

Основные разделы программы:

1. Развитие гибкости и пластичности.

2. Развитие силы ног и стопы.

3. Развитие танцевального баллона.

4. Развитие выворотности.

5. Развитие танцевального шага.

6. Ансамбль.

Вариативная часть учебной нагрузки реализуется в рамках занятий, направленных на развитие физических данных и хореографических умений (занятия проводятся совместно с педагогом-репетитором).

Основные задачи: мотивирование детей на освоение азов хореографии, развитие физических качеств, координации движения и образного мышления

детей через игровые и музыкально-танцевальные задания.

Используемые методы и приемы обучения:здоровьесберегающие технологии, стрейтчинг, методы и приемы дыхательной гимнастики, стимулирование личностной активности детей.

В программе «Детский танец» на подготовительной ступени хореографическая лексика сопровождается концертмейстером.

# Начальная ступень

Длительность обучения– **1 год,** количество часов за год **– 252 часа.**

Возраст детей – 5–6 лет.

Содержание обучения. Основные предметы – «Детский танец» (216 часов), «Ансамбль» (36 часов). На этом этапе обучения проходят углубленное изучение данных дисциплин, развитие хореографических способностей, творческая

самореализация через выступления в танцевальных программах.

Внеаудиторные часыотводятся для выполнения в домашнем режиме упражнений в партере и на середине и на концертные выступления.

Основные разделы программы:

1. Развитие гибкости и пластичности.

2. Развитие силы ног и стопы.

3. Развитие танцевального баллона.

4. Развитие выворотности.

5. Развитие танцевального шага.

6. Позиции рук и ног в джаз-модерн-танце.

7. Вращения.

8. Ансамбль.

Вариативная часть учебной нагрузки реализуется в рамках занятий, направленных на развитие хореографических способностей (занятия проводятся совместно с педагогом-репетитором).

Основные задачи: формирование устойчивой мотивации и интереса к

занятиям детским танцем, совершенствование физических данных (гибкость, пластичность, сила, координация движений).

Используемые методы и приемы обучения: стретчинг, здоровьесберегающие технологии, методы и приемы дыхательной гимнастики, приемы развития мышечной структуры, стимулирования

личностной активности детей.

В программе «Детский танец» на начальной ступени хореографическая лексика сопровождается концертмейстером (фортепиано, носители USB, CD).

# Основная ступень

Длительность обучения – **1 год,** количество часов за год **– 252 часа.**

Возраст детей – 6–7 лет.

Содержание.Основные предметы: «Детский танец» (с элементами современного танца) – 216 часов, «Ансамбль» – 36 часов.

Внеаудиторные часыотводятся для тренировки в домашнем режиме прыжков, кроссовых упражнений и на концертные выступления. На данном этапе обучения происходит ознакомление с простейшими элементами

современного танца. Обучающиеся участвуют в танцевальных постановках, в конкурсах и фестивалях городского, областного, всероссийского уровней.

Основные разделы программы:

1. Развитие гибкости и пластичности.

2. Развитие силы ног и стопы.

3. Развитие танцевального баллона.

4. Развитие выворотности.

5. Развитие танцевального шага.

6. Позиции рук и ног в джаз-модерн-танце.

7. Вращения.

8. Кроссы.

9. Ансамбль.

Основные задачи:формирование сплоченного детского коллектива, воспитание сценической, исполнительской культуры.

Используемые методы и приемы обучения:усложненная хореографическая лексика на середине, здоровьесберегающие технологии.

# Распределение часов по основным разделам программы

**Таблица 2**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы обучения | Подготовительная ступень | |  | Начальная ступень | |  | Основная ступень | |
| Виды учебной нагрузки | Инвариантная | Вариативная  часть | Инвариантная | | Вариативная  часть | Инвариантная | | Вариативная  часть |
| Раздел программы | Кол-во часов | кол-во часов | Кол-во часов | | Кол-во часов | Кол-во часов | | Кол-во  часов |
| 1.Введение в программу | 2 | - | 3 |  | - | 3 |  | - |
| 2.Развитие гибкости и  Пластичности | 32 | 10 | 39 | | 8 | 30 |  | 6 |
| 3.Развитие силы ног и  Стопы | 20 | 6 | 21 | | 2 | 24 |  | 6 |
| 4.Развитие  танцевального баллона | 18 | 6 | 15 | | 8 | 15 |  | 4 |
| 5.Развитие  выворотности | 18 | 8 | 15 | | 2 | 21 |  | 4 |
| 6.Развитие танцевального  шага | 14 | 6 | 24 | | 8 | 18 |  | 2 |
| 7.Актерское мастерство | 2 | - | 9 |  | 2 | 3 |  | 2 |
| 8.Позиции рук и ног в  джаз-модерн-танце | - | - | 21 | | 4 | 21 |  | 2 |
| 9.Вращения | - | - | 15 | | 2 | 21 |  | 4 |
| 10. Кроссы | - | - | 15 | | 2 | 21 |  | 6 |
| 11.Итоговые занятия | 2 |  | 3 |  | - | 3 |  | - |
| 12. Ансамбль | 36 | - | 36 | | - | 36 |  | - |
| Всего: | 144 | 36 | 216 | | 36 | 216 |  | 36 |

12

# Содержание учебных разделов и формы контроля за их освоением

**Таблица 3**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Учебный  модуль | **Цель и задачи** | **Содержание и результат** | **Формы контроля** |
| 1.Введение  в программу | **Цель**: развитие  мотивации к посещению занятий по программе  «Детский танец»;  **Задачи**: ознакомление с основами детского танца, формирование личных задач в освоении программы, формирование базовых знаний в области понятийного аппарата, основных позиций и техники исполнения | Практические умения:  умение внимательно слушать и действовать в  соответствии с  инструкцией взрослого;  знание правил поведения в  хореографическом зале | Наблюдение  Беседа о значении  посещения  занятий Опрос |
| 2.Развитие  гибкости и пластично сти | **Цель**: развитие  физических данных (подвижности суставов, эластичности мышц). **Задачи**:  - развитие подвижности суставов и эластичности мышц;  -формирование представлений об изоляции | Теория: понятия  «изоляция», contraction, release.  Практические умения: умение контролировать расслабление и напряжение мышц, регулировать степень  их напряжения;  -умение плавно выполнять упражнения на гибкость без рывков, в медленном темпе | Наблюдение  Предметные пробы |
| 3.Развитие  силы ног и стопы | **Цель**: ознакомление с  положениями стопы.  **Задачи**:  -усвоение базовых понятий;  -закрепление основных позиций стопы;  -развитие эластичности ахилла (подъема);  -развитие | Теория: понятия point,  flex.  Практические умения:  -умение максимально натягивать и сокращать стопу;  -умение контролировать  свою деятельность | Наблюдение  Фронтальны й опрос (понятия) |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | произвольности  действий |  |  |
| 4.Развитие  танцеваль ного баллона | **Цель**: развитие силы и  высоты прыжка.  **Задачи**:  -развитие силы мышц ног;  -развитие умений контролировать свою деятельность и оценивать  ее результаты | Теория: понятие sote  Практические умения:  -умение выполнять баллон;  -умение оценивать высоту своего прыжка и высоту прыжка  партнера | Наблюдение  Предметные пробы Экспертная оценка |
| 5.Развитие  выворотнос ти | **Цель**: развитие  выворотности стопы и паховых мышц. **Задачи**:  развитие силы стопы;  развитие хореографических данных (выворотности) | Практические умения:  -умение различать выворотную и невыворотную стопу у себя и у партнера;  умение различать напряженные и расслабленные паховые  мыщцы | Наблюдение  Предметные пробы |
| 6.Развитие  танцевальног о шага | **Цель**: развитие  танцевального шага  **Задачи**:   * развитие растяжки и силы стопы, ног. * развитие силы и координации работы различных групп мышц | Теория: понятие «Grand  battement jete» Практические умения:  -выполнять Grand battement jete; различать сильный и слабый бросок ноги у себя и у партнера | Наблюдение  Предметные пробы, Экспертная оценка Показательное занятие для родителей |
| 7.Актерское  мастерство | **Цель**: развитие умений  передавать характер танца  **Задачи**:  -развитие творческого мышления, воображения,  эмоциональной сферы;  - раскрепощение от  «зажимов». | Практические умения:  -умение передавать  характер танца, создавать образ; умение координировать  движения с музыкой; умение воспроизводить рисунок изучаемых танцев;  -сформированная  элементарная хореографическая исполнительская культура | Наблюдение  Предметные пробы, Экспертная оценка Показательное занятие для родителей |
| 8.Позиции  рук и ног в джаз- | **Цель**: изучение базовых  положений корпуса в  джаз-модерн-танце, | Теория: положения  корпуса в джаз-модерн-танце, постановка | Наблюдение  Предметные пробы, |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| модерн-танце | постановка джазовых  позиций рук и ног. **Задачи**: развитие технических  исполнительских умений. | джазовых позиций рук и  ног.  Практические умения: умение открывать руки и  ноги по правильным параллельным позициям; умение демонстрировать основные базовые положения корпуса;  умение удерживать чистоту позиций | Экспертная  оценка Контрольное занятие |
| 9.Вращения | **Цель**: владение  исполнительским аппаратом (телом) в рамках требований к вращениям.  **Задачи**:  -развитие скорости и силы вращения;  - развитие умений контролировать и оценивать свои действия | Теория: требования к  правильности выполнения упражнений. Практические умения: умение «держать точку»  при повороте, фиксируя взгляд перед собой;  -ощущение и восприятие центра тяжести;  - произвольность действий;  -умение оценивать  результаты своей работы | Наблюдение  Предметные пробы |
| 10. Кроссы | **Цель**: изучение точек  класса, развитие двигательных функций.  **Задачи:** проработка танцевальных движений и шагов;  развитие быстроты и выносливости, формирование  передвижения в пространстве | Теория: понятие Pa de  bure  Практические умения:  -умение ориентироваться в пространстве и распределять сценическое пространство;  умение двигаться более легко и в разных ритмах. | Наблюдение  Предметные пробы |
| 11. Итоговое  занятие | **Цель:** обобщение  результатов работы за год.  **Задачи:**  **-** развитие умений контролировать и оценивать результаты | Практические умения:  -умение ставить личные цели и задачи в освоении практических умений;  - осознание причастности к организационной культуре | Наблюдение  Предметные пробы  Экспертная  оценка Контрольное занятие |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | своей деятельности | хореографической студии  «Гранд» | Анкета |
| 12.  Ансамбль | **Цель**: разучивание  хореографических постановок разных стилей и направлений **Задачи:** проработка танцевальных движений, композиций, отработка рисунка танца | Практические умения:  -умение выполнения коллективного движения;  умение ориентироваться в пространстве и распределять  сценическое  пространство;  умение воспроизводить рисунок изучаемых танцев;  координация движений под музыку | Наблюдение  Предметные пробы Экспертная оценка Концертные выступления |

# Учебно-тематический план 1-го года обучения и его содержание

**Учебно-тематический план 1-го года (подготовительная ступень, стартовый уровень)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** |  | **Содержание** | **Общее**  **кол. часов** | **Теория** | **Прак-**  **тика** |
| 1 | Вводное занятие. Что такое танец?  Беседа о технике безопасности | | 2 | 0,5 | 1,5 |
| 2 | Упражнения на формирование стопы | | 10 | 1 | 9 |
| 3 | Упражнения на формирование и  укрепление силы ног | | 10 | 1 | 9 |
| 4 | Упражнения на формирование мышц  Рук | | 10 | 1 | 9 |
| 5 | Упражнения на развитие гибкости  Позвоночника | | 10 | 1 | 9 |
| 6 | Упражнения на развитие  танцевального баллона | | 14 | 1 | 13 |
| 7 | Упражнения на развитие  Пластичности | | 10 | 1 | 9 |
| 8 | Упражнения на развитие  выворотности стопы | | 10 | 1 | 9 |
| 9 | Упражнения на формирование  выворотности паховых мышц | | 10 | 1 | 9 |
| 10 | Упражнения на развитие  танцевального шага | | 16 | 1 | 15 |
| 11 | Упражнения на дыхание | | 2 | 0,5 | 1,5 |
| 12 | Упражнения на формирование мышц  Спины | | 10 | 1 | 9 |
| 13 | Кувырки и перекаты | | 8 | 0,5 | 7,5 |
| 14 | Упражнения на формирование мышц  Живота | | 10 | 0,5 | 9,5 |
| 15 | Упражнения на формирование  усиленной растяжки | | 10 | 1 | 9 |
| 16 | Показательный урок для родителей | | 2 | 0 | 2 |
|  | **Итого:** |  | **144** | **13** | **131** |

**Ансамбль (1-й год обучения)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **Общее кол. часов** | **Теория** | **Прак- тика** |
| 1 | Работа над репертуаром. Рисунки  Танца | 12 | - | 12 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 2 | Тренировочная работа. Отработка  комбинаций | 12 | - | 12 |
| 3 | Репетиционная работа.  Работа над актерским мастерством | 12 | - | 12 |
| 4 | **Итого:** | **36** |  | **36** |

**Содержание программы 1-го обучения Тема 1. Вводное занятие (2 часа).**

Теория. Цель и задачи программы. Структура программы. Правила

техники безопасности на занятиях.

Практика. Проведение инструктажа по технике безопасности.

Беседа: «Что такое хореография?». Беседа об элементарных правилах вежливости в танцевальном зале. Постановка задач на учебный год. Разучивание элементов разминки.

# Тема 2. Упражнения на формирование стопы (10 часов).

Теория.Понятие «флекс». Правильность выполнения упражнений.

Практика. Выполнение упражнений, направленных на формирование стопы. Упражнения: «Зверюшки», «Раскрытая бабочка»,

«Карандаши маленькие», «Горка-перекат» на подъемах, сидя, скрестив руки.

Вариативная часть.Упражнение «Скалочка-каталочка*»*

с применением предмета (пластмассовый валик) для стоп.

# Тема 3. Упражнения на формирование и укрепление силы ног

Теория. Понятия «Вытянутый». Демонтрация упражнений.

Практика. Упражнение «Карандаши большие» (лежа на спине), упражнение «Карандаши боковые» (в партере лежа на спине), стойка на подъемах из положения сидя с добавлением ноги наверх.

Вариативная часть.Упражнение «Стрелка часов» в партере (лежа на предплечьях).

# Тема 4. Упражнения на формирование мышц рук.

Теория.Понятие «Руки-крест».

Практика. Упражнение в партере. «Уголок-бабочка» руки по 2 позиции, поднятие рук по II позиции над полом с паузой наверху, уголок на подъемах.

Вариативная часть.Упражнение «Сочный апельсин» в партере, сидя на коленях (ладони сдавливают воображаемый апельсин). Упражнение «Самолет» в партере с амплитудой движений рук вверх и вниз.

# Тема 5. Упражнения на развитие гибкости позвоночника (10 ч.).

# Теория. Требования к выполнению упражнений. Положение бедер

# при выполнении упражнений.

# Практика. Упражнения в партере: «Лодочка», «Маленькое кольцо», «Мостик» (из положения лежа), «Большое кольцо» (назад на коленях), «Горка» (прогнувшись назад), упражнение «Кошечка» (выгибание и изгибы позвоночника, волны и изгибы); приседания с фиксацией прямой спины; «Миниарка» – прогибы в грудном отделе позвоночника, из положения сидя на пятках; «Колечко» – прогибы и изгибы позвоночника.

Вариативная часть.Упражнение «Мостик на мяче».

Упражнение «Корзинка» партере, лежа на животе (захватить стопы руками и, подняв вверх, зафиксировать).

# Тема 6. Упражнения на развитие танцевального баллона.

Теория. Понятия: «баллон», «высота прыжка». Правильность исполнения

прыжков.

Практика. Изучение и выполнение маленьких и больших прыжков на середине. Упражнение «Маленькие и большие мячики», прыжковая

комбинация «поджатые ноги».

Вариативная часть.Упражнение «Лягушки-подружки» (прыжковая комбинация на середине по II позиции с разножкой и по VI позиции).

# Тема 7. Упражнения на развитие пластичности.

Теория.Понятие «Максимальное растяжение».

Практика. Выполнение упражнений, направленных на формирование гибкости. Растяжка: «Шпагат» продольный, «Шпагат» поперечный, «Шпагаты» продольные с усилением колена, «Шпагаты» продольные, поперечные в «провисе».

Вариативная часть. Упражнение «Весы» или «Собака мордой вниз» выполняется на середине.

# Тема 8. Упражнения на развитие выворотности стопы.

Теория.Требования к выполнению упражнений.

Практика. «Смешной человек», I позиция ног с добавлением рук в положении «крест на крест», работа стоп на кубике в парах, выворотно, по I позиции с подниманием ног, с выведением ноги в сторону.

Вариативная часть. Упражнение «Пингвины», выворотно по I

позиции ног, наклоны вперед на прямых ногах и покачивания в стороны.

# Тема 9. Упражнения на формирование выворотности паховых мышц.

Теория.Понятия: «выворотность», «тазобедренная выворотность»,

«голеностопная выворотность», «коленная выворотность». Значение развития выворотности для танцора. Требования к выполнению упражнений, направленных на развитие выворотности и подвижности суставов.

Практика. Выполнение игр-миниатюр, направленных на развитие выворотности и подвижности суставов: «Буква П» ( развитие тазобедренной выворотности), «Лягушка»: на спине, на животе, на спине с разведением

ног, на животе с разведением ног (развитие тазобедренной выворотности),

«Бабочка» (развитие тазобедренной и голеностопной выворотности).

Вариативная часть. Упражнение «Солнце» в партере, лежа на

спине, отведение прямой ноги в сторону, вниз и вверх по кругу медленно, по часовой стрелке, и наоборот (развитие тазобедренного сустава и паховых мышц).

# Тема 10. Упражнения, направленные на развитие танцевального шага.

Теория. Понятия: «станок», «растяжка». Важность растяжек. Виды

растяжек.

Практика. Выполнение упражнений, направленных на развитие танцевального шага Grand battement jete из положения лежа на спине, медленное опускание, шага Grand battement jete из положения лежа на спине с задержкой ноги рукой у плеча, Grand battement jete на боку, Grand battement jete на боку, Grand battement jete назад на животе.

Вариативная часть. Упражнение Grand battement jete выполняется в партере на ковре, стоя на коленях с выведением ноги вперед, в сторону, назад, руки в «крест».

# Тема 11.Упражнения на дыхание.

Теория.Понятия: «верхнее дыхание», «нижнее дыхание».

Практика. Упражнения в парах на дыхание с подушкой на животе, с ладошкой на животе.

Вариативная часть. Упражнения: «Погаси 10 свечей», «Носик и ротик поучим дышать» для тренировки верхнего и нижнего дыхания. Упражнение «Погудим» для тренировки верхнего дыхания.

# Тема 12. Упражнения на формирование мышц спины.

Теория.Понятия: «правильная ровная спина», «вытянутый

позвоночник», 1-я, 2-я и 6-я позиции ног. Функции выполнения упражнений, направленных на формирование правильной осанки.

Практика. Выполнение 1-й, 2-й и 6-й позиции ног (на середине зала).

Упражнение «Грибок» с опорой на одну руку, поднимание корпуса от пола в положение «крест», с отрыванием ног от пола, поднимание корпуса от пола с руками в положении «крест».

Вариативная часть. Упражнение «Цветочек» на середине зала, наклоны корпуса.

# Тема 13. Кувырки и перекаты.

Теория.Понятия: «группировка», «максимально округлить спину».

Практика. Кувырки и перекаты в партере. Перекат простой, перекат с выбрасыванием ног за голову назад, перекат с выбрасыванием в широкую позицию.

Вариативная часть. Упражнение «Шалтай- болтай » (перекаты на

ковре в партере). Упражнение « Кувырок через плечо» (выполняется в партере на ковре), кувырок вперед и назад из положения «поперечный шпагат».

# Тема 14. Упражнения на формирование мышц живота.

Теория.Понятие «сильный пресс, слабый пресс».

Практика.Наклоны к ногам в стороны с отрыванием ноги от пола, стойка на локтях в партере, стойка на локтях в партере с добавлением ноги высоко к груди.

Вариативная часть.Упражнение «Клоун-велосипедист» для тренировки нижнего пресса живота. Упражнение «Почтальон» (верхний пресс и косые мышцы живота, в партере из положения «упор лежа»).

# Тема 15. Упражнения на формирование усиленной растяжки.

Теория. Понятия: «йога», «детская йога», «стретчинг». Правила

выполнения упражнений на растягивание мышц.

Практика. Выполнение растяжек в партере: йога-растяжка (элементы детской йоги), упражнения стретчинг-характера, направленные на развитие усиленной растяжки. Растяжка «перевертыш» у стенки по 1-й позиции выворотно.

Вариативная часть.Упражнение «Страус на подъемах» (выполняется в партере с подниманием ноги вверх, на растяжку мышц задней поверхности бедра). Упражнения «Собака мордой вверх на подъемах», «Собака мордой вниз на подъемах». Упражнение «Столик».

# Тема 16. Показательный урок по детской хореографии.

Практика. Демонстрация изученного материала для родителей воспитанников. Подведение итогов за год.

# Ансамбль (36 ч.)

Теория.Рисунки, характер и манера исполнения танца.

Практика.Разучивание танцевальных элементов, соединение их в композицию. Перемещения в пространстве, работа в парах, отработка танцевальных движений с предметами.

Тренировочная работа (отработка комбинаций на середине, в партере, разучивание точек класса, отработка синхронного исполнения).

Репетиционная работа.

Работа на сценической площадке **(**точки сцены, синхронизация). Работа над актерским мастерством, поддержание танца в концертном состоянии. Выступление на отчетном концерте и на площадках города.

# Учебно-тематический план 2-го года обучения и его содержание

**(начальная ступень)**

**Учебно-тематический план 2-го года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **Общее кол. часов** | **Теория** | **Прак- тика** |
| 1 | Вводное занятие. Что такое танец?  Беседа о технике безопасности | 3 | 0,5 | 2,5 |
| 2 | Упражнения на развитие пластичности | 15 | 1 | 14 |
| 3 | Упражнения на развитие пластичности | 12 | 1 | 11 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | позвоночника |  |  |  |
| 4 | Упражнения на формирование  устойчивости положения корпуса | 15 | 1 | 14 |
| 5 | Упражнения на формирование и  укрепление силы ног | 15 | 1 | 14 |
| 6 | Упражнения на формирование стопы | 15 | 1 | 14 |
| 7 | Позиции рук в джаз-модерн-танце | 12 | 0,5 | 11,5 |
| 8 | Позиции ног в джаз-модерн-танце | 12 | 0,5 | 11,5 |
| 9 | Упражнения на развитие  танцевального баллона | 15 | 1 | 14 |
| 10 | Упражнения на развитие координации | 15 | 1 | 14 |
| 11 | Упражнения на дыхание | 3 | 0,5 | 2,5 |
| 12 | Вращения | 15 | 1 | 14 |
| 13 | Упражнения на формирование  усиленной растяжки | 15 | 1 | 14 |
| 14 | Кувырки и перекаты в партере | 15 | 1 | 14 |
| 15 | Упражнения на развитие  танцевального шага | 15 | 1 | 14 |
| 16 | Упражнения на формирование мышц  живота | 15 | 1 | 14 |
| 17 | Работа над мимикой, выявление  образа | 3 | 0,5 | 2,5 |
| 18 | Упражнения на дыхание | 3 | 0,5 | 2,5 |
| 19 | Показательный урок для родителей | 3 | 0 | 2 |
|  | **Итого:** | **216** | **15** | **201** |

**Ансамбль (2-й год обучения)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** |  | **Содержание** | **Общее**  **кол. часов** | **Теория** | **Прак-**  **тика** |
| 1 | Работа над репертуаром. Рисунки  танца | | 12 | - | 12 |
| 2 | Тренировочная работа. Отработка  комбинаций | | 12 | - | 12 |
| 3 | Репетиционная работа.  Работа над актерским мастерством | | 12 | - | 12 |
| 4 | **Итого:** |  | 36 |  | 36 |

**Содержание программы 2-го года обучения**

**Тема 1. Вводное занятие.**

Теория. Цель и задачи программы 2-го года обучения. Структура

программы. Правила техники безопасности на занятиях.

Практика. Проведение инструктажа по технике безопасности.

Беседа об элементарных правилах вежливости в танцевальном зале. Постановка задач на учебный год. Разучивание элементов разминки.

# Тема 2. Упражнения на развитие пластичности.

Теория. Требования к выполнению упражнений.

Практика. Упражнение на полу (партере) в комбинации «Боковой мостик», перевороты в партере (контакт с полом).

Вариативная часть.Упражнение «Змейка» (выполняется в партере, на ковре стоя на коленях, руки соединить за спиной, наклон головы с корпусом в стороны и вперед).

# Тема 3. Упражнения на развитие пластичности позвоночника

Теория. Объяснение правильности исполнения упражнений.

Практика. Выполнение упражнений в парах на развитие гибкости

корпуса, всевозможные перегибы корпуса, стоя на коленях, сидя на пятках, лежа на животе, с фиксированием ног, плеч и грудного отдела позвоночника, упражнение «Собака мордой вниз» с добавлением ноги наверх.

Вариативная часть.Упражнение «Мостик на мяче».

# Тема 4. Упражнения на формирование устойчивости положения корпуса.

Теория.Понятия: «правильная ровная спина», «вытянутый

позвоночник», 1-й, 2-й и 6-й позиции ног. Функции выполнения упражнений, направленных на формирование правильной осанки.

Практика. Упражнение на середине «Чашка чая», стойка в положении ног по 20-й джазовой позиции, упражнение «Грибок» без опоры на середине, подготовка к tour. Соскоки в plie и стойка на полупальцах, вытяжка на полупальцах с поворотом.

Вариативная часть.Упражнение «Цветочек» на середине зала, наклоны корпуса (повтор с выполнением на полупальцах).

# Тема 5. Упражнения на формирование и укрепление силы ног

Теория. Понятие «кроссы».

Практика. Кроссы по диагонали: подготовка к grand battement jete,

подготовка и grand battement jete с одной ноги, grand battement jete по диагонали с двух ног в чистой форме, grand battement jete по диагонали с двух ног, grand battement jete на середине.

Вариативная часть.Упражнение «Бег через лужу » (перекрестный шаг) выполняется jete по диагонали с максимальным напряжением стопы.

# Тема 6. Упражнения на формирование стопы.

Теория. Объяснение правильности исполнения упражнений на

развитие выворотности и подвижности суставов.

Практика. Игры-миниатюры, направленные на развитие стопы. Упражнение «Столик» с добавлением ноги, упражнение «Уголок» на подъемах с добавлением ноги, забрасывание ног за голову с возвращением ног через сторону.

Вариативная часть.Упражнение «Не урони мешочек» выполняется с утяжелителем (мешочек с песком: вес 0,25 кг, 10х10 см).

# Тема 7. Позиции рук в джаз-модерн-танце.

Теория. Методика исполнения элементов в джаз-модерн-танце.

Практика. Позиции рук в джаз-модерн-танце (1-я, 2-я), позиции рук в джаз-модерн-танце (3-я, 4-я), комбинация для рук (мягкие и сильные руки). 5-я позиция.

Вариативная часть.Упражнение «Часы» ( выполняется на середине, руки двигаются как стрелки часов в определенной комбинации).

# Тема 8. Позиции ног в джаз-модерн-танце.

Теория. Методика исполнения элементов в джаз-модерн-танце.

Практика. Позиции ног в джаз-модерн-танце (1-я, 2-я), широкая параллельная и выворотная 2-я позиция, наклоны вперед и в стороны в параллельных позициях на середине.

Вариативная часть.Упражнение «Робот» (выполняется на середине).

# Тема 9. Упражнения на развитие танцевального баллона (15 ч.).

Теория. Методика исполнения прыжковых комбинаций.

Практика. Выполнение прыжковых комбинаций: «поджатые», прыжковая комбинация по точкам, прыжковая комбинация на

координацию, прыжковая комбинация (поворот на 180 градусов).

Вариативная часть.Упражнение «Скакалка» (выполняется на середине зала через воображаемую скакалку), прыжки по точкам зала (положение стоя), прыжки по точкам зала (положение сидя).

# Тема 10. Упражнения на развитие координации.

Теория. Важность развития координации. Двигательная координация. Практика. Выполнение танцевальных комбинаций и соединение элементов по рисункам танца. Кросс по диагонали: «прыжок через лужу», комбинация на середине в продвижении, упражнения на развитие

координации.

Вариативная часть.Упражнение «Лыжи» выполняется на середине и по диагонали (перекрестный шаг).

# Тема 11. Упражнения на дыхание.

*Теория.* Правильное дыхание. Его организация.

*Практика.* Упражнения дыхательной гимнастики (Приложение 4).

*Вариативная часть.* Упражнения «Ветер уносит шарик», «Шарик лопнул» (Приложение 2).

# Тема 12. Вращения (15 ч.).

*Теория*. Методика исполнения вращений, понятие «точка».

*Практика*. Выполнение упражнений: полуповороты с точкой, полный поворот с добавлением рук.

*Вариативная часть.* Упражнение «Юла» (выполняется на середине зала, фиксируется точка и полный поворот на 180 градусов, вращение в прыжке).

**Тема 13. Упражнения на формирование усиленной растяжки**

*Теория.* Требования к выполнению упражнений.

*Практика.* Глубокая растяжка на кубиках в провисе. Выполнение

упражнений в парах, направленных на развитие танцевального шага. Растяжки на основе упражнения «лягушка» (партнёр взаимодействует на

растягивающегося жимом грудной клеткой, спиной, а также фиксируя руки руками).

*Вариативная часть.* Упражнение «Спанч Боб - квадратные штаны» выполняется в parterre (растяжка паховых мышц).

# Тема 14. Кувырки и перекаты в партере.

*Теория.* Понятие: «Группировка».

*Практика.* Кувырки и перекаты в parterre. Перекат простой, с переходом на плечо, с выходом из parterre.

*Вариативная часть.* Упражнение «Бабочка в коконе» (выполняется в parterre).

# Тема 15. Упражнения на развитие танцевального шага. (15ч).

*Теория*. Объяснение правильности исполнения упражнений.

*Практика*. Выполнение упражнений, направленных на развитие танцевального шага. «Шпагаты» продольные, «Шпагат» поперечный,

«Шпагаты» продольные, поперечные в «провисе».

*Вариативная часть.* Упражнение «Grand battement jete» (по диагонали).

# Тема 16. Упражнения на формирование мышц живота (15ч).

*Теория*. Методика выполнения упражнений на формирование мышц

живота.

*Практика*. Наклоны к ногам в стороны с отрыванием ноги от пола.

*Вариативная часть.* Упражнение «Росток» (в parterre). Упражнение

«Лесенка» (Приложение 2).

# Тема 17. Работа над мимикой, выявление образа (3ч).

*Теория*. Функция эмоционального исполнения комбинаций и

упражнений.

*Практика*. Игровые миниатюры «Из окошка». *Вариативная часть.* Игра « Маски» (Приложение 4). **Тема 18. Упражнения на дыхание (3ч).**

*Теория*. Правильное дыхание. Его организация.

*Практика*. Упражнения на расслабление (relax) в parterre.

*Вариативная часть.* Упражнение «Лотос» в parterre (йога).

# Тема 19. Показательный урок для родителей (3ч).

*Практика*. Закрепление элементов танца. Демонстрация изученного

материала для родителей воспитанников. Подведение итогов за год.

# Ансамбль (36 ч.)

*Теория.* Рисунки, характер и манера исполнения танца.

*Практика.* Постановочная работа, разучивание танцевальных элементов, соединение их в композицию*.* Перемещения в пространстве, работа в парах, отработка танцевальных движений с предметами)**.**

Тренировочная работа (отработка комбинаций на середине, в партере, разучивание точек класса, отработка синхронного исполнения).

Репетиционная работа**.**

Работа на сценической площадке **(**точки сцены, синхронизация). Работа над актерским мастерством, поддержание танца в концертном состоянии. Выступление на отчетном концерте и на площадках города.

# Учебно-тематический план 3-го года обучения и его содержание

**(основная ступень)**

**Учебно-тематический план 3-го года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** |  | **Содержание** | **Общее кол. часов** | **Теория** | **Прак- тика** |
| 1 | Вводное занятие. Что такое джаз-  танец? Беседа о технике безопасности. | | 3 | 0,5 | 2,5 |
| 2 | Позиции рук в джаз- модерн танце. | | 12 | 0,5 | 11,5 |
| 3 | Позиции ног в джаз- модерн танце. | | 12 | 0,5 | 11,5 |
| 4 | Flack back на середине. | | 12 | 0,5 | 11,5 |
| 5 | Demi plie на середине. | | 12 | 0,5 | 11,5 |
| 6 | Grand plie на середине. | | 15 | 1 | 14 |
| 7 | Battement tendu на середине. | | 15 | 1 | 14 |
| 8 | Battement tendu jete на середине. | | 15 | 1 | 14 |
| 9 | Roll up roll down на середине. | | 15 | 1 | 14 |
| 10 | Pa de bure на середине. | | 18 | 1 | 17 |
| 11 | Упражнения на дыхание. | | 3 | 0,5 | 2,5 |
| 12 | Прыжки на середине. | | 15 | 1 | 14 |
| 13 | Tour на середине. | | 12 | 1 | 11 |
| 14 | Grand battement jete. | | 18 | 1 | 17 |
| 15 | Вращения. |  | 12 | 0,5 | 11,5 |
| 16 | Кроссы по диагонали. | | 15 | 1 | 14 |
| 17 | Adagio на середине. | | 9 | 0,5 | 8,5 |
| 18 | Показательный урок для родителей. | | 3 | 0 | 2 |
|  | **Итого:** |  | **216** | **13** | **203** |

**Ансамбль (3-й год обучения)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **Общее** | **Теория** | **Прак-** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **кол. часов** |  | **тика** |
| 1 | Работа над репертуаром. Рисунки  танца | 12 | - | 12 |
| 2 | Тренировочная работа. Отработка  комбинаций | 12 | - | 12 |
| 3 | Репетиционная работа.  Работа над актерским мастерством. | 12 | - | 12 |
| 4 | **Итого:** | 36 |  | 36 |

**Содержание программы 3-го года обучения Тема 1. Вводное занятие (3ч).**

Теория. Цель и задачи программы 3-го года обучения. Что такое

джаз- танец! Беседа о технике безопасности.

Практика. Проведение инструктажа по технике безопасности.

# Тема 2. Позиции рук в джаз- модерн танце (12ч).

Теория. Методика исполнения элементов джаз - модерн танца.

Практика. Позиции рук в джаз - модерн танце (1-я, 2-я), позиции рук в джаз- модерн танце (3-я, 4-я), комбинация для рук: (мягкие и сильные руки), позиции рук в джаз- модерн танце, Por de bras, 5-я позиция.

Вариативная часть.Основные позиции рук: нейтральная или подготовительная, press-positioh, первая позиция, вторая позиция, третья позиция. Jerk position. Положение рук А-, Б-, В-; Перевод рук в различные

позиции.

# Тема 3. Позиции ног в джаз- модерн танце (12ч).

Теория. Методика исполнения элементов в джаз-модерн танце.

Практика. Позиции ног в джаз-модерн танце (1-я, 2-я), широкая параллельная и выворотная 2-я позиция, наклоны вперед и в стороны в параллельных позициях на середине.

Вариативная часть.Позиции ног в джаз-модерн танце в положении

«стоя» (по системе Г. Джордано). 1-я позиция. Три варианта: параллельное положение, аут-позиция, ин - позиция. 3-я позиция. Два варианта: аут-позиция и параллельное положение. 5-я позиция. Два варианта: аут-позиция и параллельное положение. Изучение положений отдельных частей ног: положение point и flex в движениях catchstep, prahce , kick.

# Тема 4. Flack back на середине (12ч).

Теория. Термин Flack back. Методика исполнения элементов джаз-

модерн танца.

Практика. Flack back на середине по 2-ой позиции ног, flack back на середине по 2-ой позиции ног с поворотом корпуса, flack back на середине по II позиции ног с поворотом корпуса с добавлением п/п.

Вариативная часть*.* Понятие изоляция тела – центр. Упражнения

«Крест», «Квадрат», «Центр тела». Выполнение подготовительных движений для дальнейшего изучения изоляции: «Потяни носок», «Дотянись

до стены», flack back.

# Тема 5. Demi plie на середине.

Теория. Термины и понятия: Demi plie. Методика исполнения

элементов в джаз-модерн танце.

Практика. Demi plie на середине по 4-й, 1-й позиции ног, demi plie на середине по 2-ой параллельной позиции ног, demi plie на середине по 2-ой выворотной позиции ног.

Вариативная часть.Упражнение « Пружинка на мяче» (выполняется с помощью мяча по II параллельной позиции).

# Тема 6. Grand plie на середине.

Теория. Термин Grand plie**.** Методика исполнения элементов в джаз-

модерн танце.

Практика. Grand plie на середине по 4-й, 1-й позиции ног, grand plie на середине по II параллельной позиции ног, grand plie на середине по 2-й выворотной позиции ног.

Вариативная часть.Упражнение «Пингвины» (выполняется на середине, стопы по 1-й, 2-й позиции, выворотно).

# Тема 7. Battement tendu на середине.

Теория. Термин «Battement tendu». Методика исполнения элементов

в джаз- модерн танце.

Практика. Battement tendu на середине, по 4-й позиции ног вперед и в сторону. Battement tendu на середине по 4-й позиции ног назад. Battement tendu на середине по 4-й позиции. Комбинация крестом.

Вариативная часть.Battement tendu ahtourhaht выполняется на середине по 4-й позиции ног вперед, в сторону.

# Тема 8. Battement tendu jete на середине.

Теория. Термины и понятия: battement tendu jete. Методика

исполнения элементов в джаз-модерн танце.

Практика. Battement tendu jete на середине по 4-й позиции ног (вперед и в сторону), battement tendu jete на середине по 4-й позиции ног назад, battement tendu jete на середине по 4-й позиции. Комбинация крестом, battement tendu jete на середине по 4-й позиции, комбинация крестом с работой ноги flex.

Вариативная часть. Battement tendu jete по диагонали с продвижением вперед стопы в положении flaх, point, руки в крест.

# Тема 9. Roll up roll down на середине.

Теория. Термин Roll up roll down. Методика исполнения элементов

джаз-модерн танца.

Практика. Roll up roll down на середине. Разучивание и закрепление.

Вариативная часть. Упражнение выполняется на середине « Посадили цветок», « Вырастили цветок».

# Тема 10. Pa de bure на середине.

Теория. Термины и понятия: Pa de bure. Методика исполнения

элементов джаз-модерн танца.

Практика. Pa de bure на середине. Разучивание и закрепление.

*Вариативная часть*. Упражнение « Перекрестный шаг»,

«Попеременный шаг» (выполняется назад-вперед).

# Тема 11. Упражнения на дыхание.

*Теория*. Правильное дыхание. Его организация.

*Практика*. Упражнения на расслабление (relax) в parterre. Упражнения дыхательной гимнастики.

*Вариативная часть*. Упражнение «Цветок лотоса» на расслабление (relax) в parterre.

# Тема 12. Прыжки на середине.

Теория. Исходная позиция, количество прыжков.

Практика. Прыжки на середине. Комбинация прыжков по 4-й, 1-й позициям ног point, прыжки на середине. Комбинация прыжков по 4-й, 1-й позициям ног flex. Прыжковая комбинация с подбивкой ног и круговым движением руки.

Вариативная часть. Упражнение «Большие мячи» с поворотом головы в точки зала по часовой стрелке и разворотом в прыжке на 180 градусов.

# Тема 13. Tour на середине.

Теория. Термины и понятия: Tour. Объяснение исходных позиций и

положений ног.

Практика. Исполнение комбинаций. Подготовка к tour. Соскоки в plie и стойка на п/пальцах с двух ног по 4-й позиции ног. Подготовка к tour. Соскоки в plie и стойка на п/пальцах с двух ног по точкам.

*Вариативная часть*. Упражнение «Юла».

# Тема 14. Grand battement jete (18ч).

Теория. Термин «Grand battement jete». Методика исполнения элементов джаз-модерн танца.

Практика. Исполнение grand battement jete по направлениям вперед, в сторону, назад, на середине.

Вариативная часть. Упражнение «Grand battement jete по диагонали»,

выполнение с продвижением вперед, в сторону, назад, попеременно.

# Тема 15. Вращения (12ч).

Теория. Методика исполнения вращений джаз- модерн танца.

Практика. Выполнение упражнений на вращения вправо, влево на середине и по диагонали. Полный поворот.

Вариативная часть. Упражнение « Вертолет», прыжок вверх с разворотом корпуса на 180 градусов по часовой стрелке.

# Тема 16. Кроссы по диагонали (15ч).

Теория. Термины и понятия: Кроссы. Методика исполнения элементов джаз- модерн танца.

Практика. Кроссы по диагонали «колесо». Разучивание и закрепление.

Вариативная часть. Выполнение подготовительных упражнений для дальнейшего изучения кросса по диагонали и в пространстве зала. Виды

шагов в модерн-танце «Бег на встречу ветру», «Перепрыгни через лужу».

# Тема 17. Adagio на середине.

Теория. Термин «Adagio». Методика исполнения элементов в джаз-

модерн танце.

Практика. Выполнение Adagio на середине. Разучивание и закрепление.

Вариативная часть. Упражнение «Стрелка часов» (выполнение на середине).

# Тема 18. Показательный урок для родителей.

Практика. Экзерсис на середине. Демонстрация изученного

материала для родителей учащихся. Закрепление элементов танца. Подведение итогов за год.

# Ансамбль (36 ч.)

Теория. Рисунки, характер и манера исполнения танца.

Практика*.* Постановочная работа, разучивание танцевальных элементов, соединение их в композицию*.* Перемещения в пространстве, работа в парах, отработка танцевальных движений с предметами)**.**

Тренировочная работа (отработка комбинаций на середине, в партере, разучивание точек класса, отработка синхронного исполнения).

Репетиционная работа**.**

Работа на сценической площадке **(**точки сцены, синхронизация). Работа над актерским мастерством, поддержание танца в концертном состоянии. Выступление на отчетном концерте и на площадках города.

# 1.4 Планируемые результаты

Ожидаемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Детский танец»

дифференцированы по содержательной направленности (личностные, предметные и метапредметные) и уровням освоения (базовый и

повышенный).

# Результаты обучения на подготовительной ступени (1-й год

**обучения):**

## 1. В области личностного развития

Базовый уровень:

* мотивация к посещению занятий по программе «Детский танец»;
* познавательный интерес к занятиям детской хореографией;

-качества личности (уважительное отношение к членам детского коллектива, дисциплинированность, ответственность, дружелюбие).

Повышенный уровень:

-дифференцированное оценивание своих способностей, результатов деятельности с помощью педагога.

## В области усвоения метапредметных умений

Базовый уровень:

* умение принимать учебную задачу под руководством педагога;
* умение действовать по образцу при выполнении упражнений под руководством педагога;
* умение соотносить свои действия с действиями партнера при

выполнении коллективного хореографического движения;

* умение вербально выражать свое отношение к танцевальной композиции.

Повышенный уровень:

* дифференцированное оценивание результатов своей работы по заданным параметрам;
* умение задавать вопросы по существу.

## В области предметных знаний и умений

Базовый уровень:

* знание базовых специальных упражнений на середине и в pаrtere;
* знание основных позиций рук и ног, правильной постановки корпуса;
* знание основных упражнений партерной гимнастики;

-знание правил правильного дыхания, здорового образа жизни, основных норм гигиены тела и техники безопасности на занятиях, правил бесконфликтного поведения;

* умение демонстрировать основные базовые упражнений в partere, стоя, в паре;
* умение координировать движения с музыкой (повороты вправо,

влево, по точкам);

* умение воспроизводить рисунок изучаемых танцев (круг, линии, шахматный ряд, диагональ) самостоятельно и в коллективе;
* умение соблюдать технику безопасности на занятиях.

*Повышенный уровень.*

-умение солировать в танце.

# Результаты обучения на начальной ступени (2-й год

**обучения)** *1.****В области личностного развития*** Базовый уровень:

* устойчивая мотивация к занятиям хореографией;

- развитые качества личности (уважительное отношение к членам детского коллектива, дисциплинированность, ответственность,

дружелюбие);

* волевая саморегуляция в танцевальной деятельности. Повышенный уровень:

-чувство причастности к организационной культуре хореографической студии «Гранд».

-понимание причин успешности (не успешности) собственной

творческой деятельности.

## В области усвоения метапредметных умений

Базовый уровень:

- умение принимать учебную задачу в исполнительской деятельности;

* умение оценивать результаты своей работы по заданному

алгоритму;

* умение задавать вопросы по существу исполнительской деятельности;
* умение контролировать свои действия в межличностном

взаимодействии, в коллективной танцевальной и концертной деятельности.

Повышенный уровень:

* умение вносить коррективы в свои действия на основе их оценки и с учетом сделанных ошибок под руководством педагога;
* умение использовать речь для регуляции своих действий.

## В области предметных знаний и умений

Базовый уровень:

-знание базовой терминологии в области современного танца (battement tendu, demi plie, pas, pointe, flex, roll up, roll down);

-знание правил исполнения основных движений на середине зала и элементов современного танца в таких разделах занятия, как: изоляция, кросс, в упражнениях для развития подвижности позвоночника (изгибы, волны и др.);

* знание специфики групповых репетиций;
* знание рисунка изучаемых танцев;
* умение воспроизводить полностью рисунок изучаемых танцев;
* умение «держать точку» при повороте, фиксируя взгляд перед собой;
* умение правильно выполнять основные элементы детского танца:

полька, галоп, подскоки;

- сформированные музыкально-ритмическая координация, мышечное чувство, осанка, стопа; музыкально-двигательная память;

* сформированные физические качества (сила, выносливость,

гибкость) в соответствии с возрастной нормой.

Повышенный уровень:

* умение работать в паре с партнером, в группе, коллективе.

# Результаты обучения на основной ступени (3-й год

**обучения):** *1.****В области личностного развития*** Базовый уровень:

- познавательный интерес к изучению хореографической культуры;

- способность к самоорганизации в учебной, репетиционной и концертной деятельности;

- развитые качества личности (уважительное отношение к членам детского коллектива, дисциплинированность, ответственность, дружелюбие);

* осознание принадлежности к хореографической студии «Гранд» как коллективу единомышленников.

Повышенный уровень:

* личностный смысл в освоении хореографических умений;

- мотивация достижений в исполнительской деятельности;

## В области усвоения метапредметных умений

Базовый уровень:

- умение оценивать результаты индивидуальной и групповой работы по заданному алгоритму;

* умение формулировать собственное мнение о результатах работы;

- умение взаимодействовать в танцевальной деятельности с партнером, в группе, коллективе.

Повышенный уровень:

* умение анализировать характер, рисунок, схему, сюжет танца по заданному алгоритму.

## В области предметных знаний и умений

Базовый уровень:

- знание элементарной терминологии из области детского и современного танца (flex, roll up, roll down и др.);

* знание простейших позиций современного танца (модерн, джаз);

- знание и качественное исполнение изученных танцевальных композиций;

* знание правил исполнения движений современного танца (flex, roll up, roll down и др.);
* владение исполнительским аппаратом (телом) в рамках требований программы;
* умение музыкально и выразительно исполнять движения и

танцевальные композиции.

Повышенный уровень:

* умение передавать характер танца, создавать образ и распределять сценическое пространство.

213 .

# .Комплекс организационно-педагогических условий

* 1. **Учебно-календарный график**

Программа реализуется в аудиторном и внеаудиторном режимах.

В 2017-2018 уч. году количество учебных недель для реализации аудиторной нагрузки - 36 **,** учебных дней -

В связи с учебным планом и расписанием занятий хореографической студии «Гранд» занятия по программе

«Детский танец» начинаются с 11 сентября 2016 г. и заканчиваются 31мая 2017 г.

В период с 01.09.2016 г. по 11.09. 2016 г. проходит комплектование групп 1-го года обучения, доукомплектование групп 2-го и 3-го годов обучения, проведение родительских собраний, подготовка и участие

учащихся в концертных программах.

В 2017-2018 г. учебные занятия прерываются на 8 дней с 01.01. 2018 г. по 8.01. 2018 г. и праздничные дни: 4

ноября 2017 г., 23 февраля, 8-е марта, 1,2 и 9 мая 2018 г.

В дни зимних каникул, в летний период программа реализуется во внеаудиторном режиме (самостоятельная работа учащихся в домашнем режиме, подготовка к участию в конкурсах).

**Учебная база реализации программы:** 3 зал хореографической студии «Гранд»

# Форма организации деятельности учащихся – групповая

**Учебно-календарный график 1-го года обучения.**

Группы: №1 - Ириски», №2 - «Мармеладки».

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | месяц | число | время | Кол-  во часов | Тема занятий: | Цель и задачи: | Планируемые  результаты | Форма  контроля |
| 1. | сентябрь | 15 | гр.1 | 2 | Вводное занятие. Что такое | Постановка задач | Может | Наблюдение, |
|  | 19.00- | танец? Беседа о технике | на учебный год. | объяснить, зачем | предметная |
|  | 20.00 | безопасности, упражнения для | Разучивание | ходит на занятия | проба |
| 19 | гр.2 | разминки. | элементов | танцами. |
| 19.00- | разминки. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 20.00 |  |  |  |  |  |
| 2. | сентябрь | 20 | гр.1 | 2 | Упражнение на формирование | Разучивание | Умеет | Наблюдение, |
|  | 17.30- | стопы. | положения ног в | закреплять | предметная |
| 21 | 18.30 | Упражнения в (parterre). | вытянутом и | мышцы ног. | проба |
| гр.2 | Наклоны вперед. | свободном |
| 19.00- | Понятие «вытянутый подъем». | состоянии. |
| 20.00 |
| 3. | сентябрь | 22 | гр.1 | 2 | Упражнения на формирование | Разучивание | Знает понятия | Наблюдение, |
|  | 19.00- | стопы. Упражнение | положения ног в | (fleх, point). | предметная |
|  | 20.00 | «Зверюшки» (flaх, point). | вытянутом и | Умеет | проба |
| 26 | гр.2 | сокращенном | контролировать |
| 19.00- | состоянии. | стопу. |
| 20.00 |
| 4. | сентябрь | 27 | гр.1 | 2 | Упражнение на формирование | Закрепление | Умеет | Наблюдение, |
|  | 17.30- | стопы. | положения ног в | закреплять | предметная |
|  | 18.30 | Поднятие ног по II поз. над | вытянутом и | мышцы ног. | проба |
| 28 | гр.2 | полом назад. | свободном |
| 19.00- | состоянии. |
| 20.00 |
| 5. | сентябрь | 29 | 1гр. | 2 | Упражнения на формирование | Разучивание | Демонстрирует | Наблюдение, |
|  |  | 19.00- | стопы(flaх, point), по I поз. | положения ног в | «вытянутый» и | предметная |
| октябрь | 3 | 20.00 | «Раскрытая бабочка». | выворотной | «сокращенный» | проба |
| 2гр. | Упражнение «горка - перекат» | позиции. | подъём. Знает |
| 19.00- | на подъёмах, сидя, руки крест. | понятия (flaх, |
| 20.00 | point). |
| 6. | октябрь | 4 | гр.1  17.30- | 2 | Упражнения на формирование  стопы. | Разучивание  поднимания ног | Демонстрирует е  «вытянутое» | Наблюдение,  предметная |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 5 | 18.30  гр.2 19.00-  20.00 |  | Упражнения «Карандаши  маленькие» (parterre сидя). | на 45 градусов, из  положения сидя. | колено. | проба |
| 7. | октябрь | 6 | 1гр. | 2 | Упражнения на формирование | Разучивание | Умеет | Наблюдение, |
|  | 19.00- | и укрепление силы ног. | правильного | удерживать | предметная |
| 10 | 20.00 | Упражнения на полу | положения ног по | ноги на заданной | проба |
| 2гр. | (parterre).Поднятие ног по II | II позиции над | высоте. |
| 19.00- | позиции над полом назад. | полом назад . |
| 20.00 |
| 8. | октябрь | 11 | гр.1 | 2 | Упражнения на формирование | Разучивание | Умение | Наблюдение, |
|  | 17.30- | и укрепление силы ног. | правильного | усиленной | предметная |
| 12 | 18.30 | Упражнение «Карандаши | положения рук в | вытяжки ног. | проба |
| гр.2 | большие», лежа на спине. | контакте с полом. |
| 19.00- |
| 20.00 |
| 9. | октябрь | 13 | 1гр. | 2 | Упражнения на формирование | Закрепление | Умение | Наблюдение, |
|  | 19.00- | и укрепление силы ног. | правильного | «вытянутого» | предметная |
| 17 | 20.00 | Упражнение «Карандаши | положения рук в | подъёма. | проба |
| 2гр. | боковые» parterre лежа на | контакте с полом. |
| 19.00- | спине. |
| 20.00 |
| 10. | октябрь | 18 | гр.1 | 2 | Упражнения на формирование | Разучивание | Умение | Наблюдение, |
|  | 17.30- | и укрепление силы ног. | поднятий ног на | «вытянутого» | предметная |
| 19 | 18.30 | Упражнение «Карандаши» с | 90 градусов, из | подъёма. Умеет | проба |
| гр.2 | положением стопы (flaх, | положения, лежа с | контролировать |
| 19.00- | point), с подниманием на 90 | правильным | высоту поднятия |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 20.00 |  | градусов. | положением рук. | ноги. |  |
| 11. | октябрь | 20 | 1гр. | 2 | Упражнения на формирование | Закрепление | Умение удержать | Наблюдение, |
|  | 19.00- | и укрепление силы ног. | положения ног в | ноги на заданной | предметная |
|  | 20.00 | Стойка на подъёмах из | стойке на | высоте. Уметь | проба |
|  | 2гр. | положения, сидя с | подъёмах и | исправлять |
| 24 | 19.00- | добавлением ноги наверх. | максимальная | ошибки. |
| 20.00 | «вытяжка» в |
| ногах. |
| 12. | октябрь | 25 | гр.1 | 2 | Упражнения на формирование | Развитие мышц | Умение | Наблюдение, |
|  | 17.30- | мышц рук. Упражнения | рук. Удержание | максимального | предметная |
|  | 18.30 | parterre. Поднятие рук по II | корпуса. | поднятия рук над | проба |
|  | гр.2 | позиции над полом. | полом. |
| 26 | 19.00- |
| 20.00 |
| 13. | октябрь | 27 | 1гр. | 2 | Упражнения на формирование | Укрепление мышц | Умение | Наблюдение, |
|  | 19.00- | мышц рук. Поднятие рук по II | рук. Работа над | фиксировать | предметная |
|  | 20.00 | позиции над полом с паузой | дыханием. | положение рук. | проба |
|  | 2гр. | наверху. | Уметь |
| 31 | 19.00- | контролировать |
| 20.00 | дыхание. |
| 14. | ноябрь | 1 | гр.1 | 2 | Упражнения на формирование | Укрепление мышц | Умение держать | Наблюдение, |
|  | 17.30- | мышц рук. Упражнение | рук. Работа над | равновесие. | предметная |
|  | 18.30 | parterre. «Уголок- бабочка» | правильным | проба |
| 2 | гр.2 | руки II по позиции. | положением |
| 19.00- | корпуса. |
| 20.00 |
| 15. | ноябрь | 3 | 1гр. | 2 | Упражнения на формирование | Закрепление пол. | Умение | Наблюдение, |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 7 | 19.00- |  | мышц рук. | ног в стойке на | вертикального | предметная |
| 20.00 | Упражнение parterre . «Уголок | подъёмах и | положения | проба |
| 2гр. | на подъёмах. | максимальной | спины. |
| 19.00- | «вытяжки» в |
| 20.00 | ногах. |
| 16. | ноябрь | 8 | гр.1 | 2 | Упражнения на формирование | Развитие мышц | Уметь правильно | Наблюдение, |
|  | 17.30- | мышц рук. Отжимание от | рук. | держать | предметная |
|  | 18.30 | пола. | положение | проба. |
| 9 | гр.2 | корпуса. |
| 19.00- |
| 20.00 |
| 17. | ноябрь | 10 | 1гр. | 2 | Упражнения на развитие | Развитие гибкости | Умение | Наблюдение, |
|  | 19.00- | гибкости позвоночника. | позвоночника. | максимального | предметная |
| 14 | 20.00 | Упражнения на полу(parterre). | Работа над | поднятия | проба |
| 2гр. | Подготовка к «лодочке». | двигательной | корпуса над |
| 19.00- | функцией | полом. |
| 20.00 | позвоночника. |
| 18. | ноябрь | 15 | гр.1 | 2 | Упражнения на развитие | Развитие | Умение | Наблюдение, |
|  | 17.30- | гибкости позвоночника. | подвижности | растягивать | предметная |
|  | 18.30 | Упражнение parterre | позвоночника. | мышцы спины, | проба |
|  | гр.2 | «Лодочка». | сжимать и |
| 16 | 19.00- | разжимать. |
| 20.00 |
| 19. | ноябрь | 17 | 1гр. | 2 | Упражнения на развитие | Развитие | Умение | Наблюдение, |
|  | 19.00- | гибкости позвоночника | пластичность | максимальной | предметная |
|  | 20.00 | «Маленькое кольцо». | позвоночника. | подачи бедер | проба |
| 21 | 2гр. | вперед. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 19.00-  20.00 |  |  |  |  |  |
| 20. | ноябрь | 22 | гр.1 | 2 | Упражнения на развитие | Развитие | Умение | Наблюдение, |
|  | 17.30- | гибкости позвоночника. | подвижности | максимального | предметная |
|  | 18.30 | Упражнения (parterre). | позвоночника. | выпрямления рук | проба |
| 23 | гр.2 | «Мостик» из положения лежа. | в локтевом |
| 19.00- | суставе. |
| 20.00 |
| 21. | ноябрь | 24 | 1гр. | 2 | Упражнения на развитие | Развитие | Умение | Наблюдение, |
|  | 19.00- | гибкости позвоночника. | пластичность | максимального | предметная |
|  | 20.00 | «Большое кольцо» назад на | позвоночника | поднятия | проба |
| 28 | 2гр. | коленях. | корпуса в |
| 19.00- | прогибе назад. |
| 20.00 |
| 22. | ноябрь | 29 | гр.1 | 2 | Упражнения на развитие | Развитие баллона | Легкость тела, | Наблюдение, |
|  | 17.30- | танцевального баллона. | и силы ног. | большой баллон. | предметная |
| 30 | 18.30 | Прыжковая комбинация в | Формирование | Навык | проба |
| гр.2 | (parterre) « маленькие | вытянутого носка. | вытянутого |
| 19.00- | мячики». | носка. |
| 20.00 |
| 23. | декабрь | 1 | 1гр. | 2 | Упражнения на развитие | Развитие баллона | Легкость тела, | Наблюдение, |
|  | 19.00- | танцевального баллона. | и силы ног. | большой баллон. | предметная |
| 5 | 20.00 | Прыжковая комбинация на | Формирование | Навык | проба |
| 2гр. | середине «Большие мячики». | вытянутого носка. | вытянутого |
| 19.00- | носка. |
| 20.00 |
| 24. | декабрь | 6 | гр.1 | 2 | Упражнения на развитие | Развитие баллона | Навык | Наблюдение, |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 7 | 17.30-  18.30  гр.2 19.00-  20.00 |  | танцевального баллона.  Прыжковая комбинация на середине позиции. | и силы ног. | «правильного  подъема». Навык  «вытянутого» колена. | предметная  проба |
| 25. | декабрь | 8 | 1гр. | 2 | Упражнения на развитие | Развитие легкости | Умение | Наблюдение, |
|  | 19.00- | танцевального баллона. | тела и мягкого | правильного | предметная |
| 12 | 20.00 | Прыжковая комбинация | приземления после | исходного | проба |
| 2гр. | «поджатые». | прыжка. | положения в |
| 19.00- | прыжках. |
| 20.00 |
| 26. | декабрь | 13 | гр.1 | 2 | Упражнения на развитие | Развитие баллона | Навык | Наблюдение, |
|  | 17.30- | танцевального баллона. | и силы ног. | «правильного | предметная |
| 14 | 18.30 | Прыжковая комбинация по II | подъема». Навык | проба |
| гр.2 | широкой позиции. | «вытянутого» |
| 19.00- | колена. |
| 20.00 |
| 27. | декабрь | 15 | 1гр. | 2 | Упражнения на развитие | Развитие баллона | Навык | Наблюдение, |
|  | 19.00- | танцевального баллона. | и силы ног. | «правильного | предметная |
| 19 | 20.00 | Прыжковая комбинация по VI | подъема». Навык | проба |
| 2гр. | позиции(point). | «вытянутого» |
| 19.00- | колена. |
| 20.00 |
| 28. | декабрь | 20 | гр.1 | 2 | Упражнения на развитие | Развитие баллона | Навык | Наблюдение, |
|  | 17.30- | танцевального баллона. | и силы ног. | «правильного | предметная |
| 21 | 18.30 | Прыжковая комбинация по VI | подъема». Навык | проба |
| гр.2 | позиции(flex). | «вытянутого» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 19.00-  20.00 |  |  |  | колена. |  |
| 29. | декабрь | 22 | 1гр. | 2 | Упражнения на развитие | Закрепление | Умение | Наблюдение, |
|  | 19.00- | пластичности. | положения спины | фиксировать | предметная |
| 26 | 20.00 | Упражнение «Горка » с | в статике. | положение рук. | проба |
| 2гр. | переходом на ладошки вперед. |
| 19.00- |
| 20.00 |
| 30- | декабрь | 27 | гр.1 | 2 | Упражнения на развитие | Развитие | Умение | Наблюдение, |
| 31 |  | 17.30- | пластичности. | подвижности | правильного | предметная |
| 28 | 18.30 | Упражнение «Горка», | позвоночника. | положения | проба |
| гр.2 | «Кошечка. | позвоночника. |
| 19.00- |
| 20.00 |
| 32. | январь | 29 | 1гр. | 2 | Упражнения на развитие | Развитие и | Умение | Наблюдение, |
|  | 19.00- | пластичности. | укрепление косых | максимально | предметная |
| 9 | 20.00 | Наклоны к ногам в стороны с | мышц. | растягивать | проба |
| 2гр. | переменой рук по позициям. | мышцы. |
| 19.00- |
| 20.00 |
| 33. | январь | 10 | гр.1 | 2 | Упражнения на развитие | Растягивание | Умение | Наблюдение, |
|  | 17.30- | пластичности. Растяжка: | мышц ног. | расслаблять | предметная |
| 11 | 18.30 | «Шпагат» - продольный с двух | мышцы на | проба |
| гр.2 | ног. | выдохе. |
| 19.00- |
| 20.00 |
| 34. | январь | 12 | 1гр. | 2 | Упражнение на развитие | Формирование | Умение | Наблюдение, |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 16 | 19.00- |  | выворотности стопы. | выворотности | правильного | предметная |
| 20.00 | «Смешной человек», I позиция | стопы. | положения | проба |
| 2гр. | ног. | пятки. |
| 19.00- |
| 20.00 |
| 35. | январь | 17 | гр.1 | 2 | Упражнение на развитие | Развитие | Умение | Наблюдение, |
|  | 17.30- | выворотности стопы. | выворотности | удерживать | предметная |
| 18 | 18.30 | «Смешной человек», I позиция | стопы. Развитие | колени в пол. | проба |
| гр.2 | ног с добавлением рук | внимания и | Умение точного |
| 19.00- | скрестно. Игра «Разная | памяти. | копирования |
| 20.00 | скорость». | движений. |
| 36. | январь | 19 | 1гр. | 2 | Упражнение на развитие | Формирование | Умение | Наблюдение, |
|  | 19.00- | выворотности стопы. Работа | выворотности | максимального | предметная |
| 23 | 20.00 | стоп на кубике в парах, | коленного сустава. | подъёма ноги. | проба |
| 2гр. | выворотно по I позиций с |
| 19.00- | подниманием ног. |
| 20.00 |
| 37. | январь | 24 | гр.1 | 2 | Упражнение на развитие | Развитие | Умение | Наблюдение, |
|  | 17.30- | выворотности стопы. Работа | выворотности | максимального | предметная |
| 25 | 18.30 | стоп на кубике в парах, | коленного сустава. | вытяжения | проба |
| гр.2 | выворотно по I позиции с | колена. |
| 19.00- | выведением ноги в сторону. |
| 20.00 |
| 38. | январь | 26 | 1гр. | 2 | Упражнение на развитие | Развитие | Уметь | Наблюдение, |
|  | 19.00- | выворотности стопы. | выворотности | максимально | предметная |
| 30 | 20.00 | Упражнение «Русалка». | голеностопного | прижимать пятки | проба |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 2гр.  19.00-  20.00 |  |  | сустава. | к полу. |  |
| 39. | январь | 31 | гр.1 | 2 | Упражнение на формирование | Формирование | Умение | Наблюдение, |
|  |  | 17.30- | выворотности паховых мышц. | выворотности. | раскрывать | предметная |
| февраль | 1 | 18.30 | Упражнение «лягушка» на | паховые мышцы | проба |
| гр.2 | животе. | в расслабленном |
| 19.00- | состоянии. |
| 20.00 |
| 40. | февраль | 2 | 1гр. | 2 | Упражнение на формирование | Развитие | Умение работы в | Наблюдение, |
|  | 19.00- | выворотности паховых мышц. | выворотности | паре. | предметная |
| 6 | 20.00 | Упражнение «Лягушка» на | паховых мышц. | проба |
| 2гр. | спине. Работа в парах. |
| 19.00- |
| 20.00 |
| 41. | февраль | 7 | гр.1 | 2 | Упражнение на формирование | Работа над | Умение | Наблюдение, |
|  | 17.30- | выворотности паховых мышц. | усилением | раскрывать | предметная |
| 8 | 18.30 | Упражнение «Лягушка» на | выворотности | паховые мышцы | проба |
| гр.2 | спине. Работа в парах. | паховых мышц. | в расслабленном |
| 19.00- | Работа на | состоянии. |
| 20.00 | преодоление. |
| 42. | февраль | 9 | 1гр. | 2 | Упражнение на формирование | Работа на | Умение | Наблюдение, |
|  | 19.00- | выворотности паховых мышц. | преодоление. | максимально | предметная |
| 13 | 20.00 | Упражнение «Лягушка», с | раскрывать | проба |
| 2гр. | обратной стопой на животе. | паховые мышцы. |
| 19.00- | Работа в парах. |
| 20.00 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 43. | февраль | 14 | гр.1 | 2 | Упражнение на формирование | Развитие и | Умение | Наблюдение, |
|  | 17.30- | выворотности паховых мышц. | закрепление | раскрывать | предметная |
| 15 | 18.30 | Опускание ног до пола из | паховой растяжки | паховые мышцы | проба |
| гр.2 | вертикального положения на | в расслабленном |
| 19.00- | спине. | состоянии. |
| 20.00 |
| 44. | февраль | 16  20 | 1гр.  19.00-  20.00 | 2 | Упражнение на развитие  танцевального шага Grand battement jete. | Формирование  танцевального шага. | Умение четкого  броска. | Наблюдение,  предметная проба |
| 2гр. |
| 19.00- |
| 20.00 |
| 45. | февраль | 21 | гр.1 | 2 | Упражнение на развитие | Развитие | Умение резкого | Наблюдение, |
|  | 17.30- | танцевального шага Grand | танцевального | броска. | предметная |
| 22 | 18.30 | battement jete из пол. лежа с | шага. | проба |
| гр.2 | задержкой ноги рукой у плеча. |
| 19.00- |
| 20.00 |
| 46. | февраль | 27 | гр.1 | 2 | Упражнение на развитие | Закрепление | Умение | Наблюдение, |
|  | 17.30- | танцевального шага. Grand | правильного | правильного | предметная |
| 28 | 18.30 | battement jete на боку. | положения пятки. | положения | проба |
| гр.2 | пятки. |
| 19.00- |
| 20.00 |
| 47. | март | 1 | 1гр. | 2 | Упражнение на развитие | Закрепление силы | Умение резкого | Наблюдение, |
|  | 19.00- | танцевального шага. Grand | броска. | броска. | предметная |
| 2 | 20.00 | battement jete назад лежа на | проба |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 2гр.  19.00-  20.00 |  | животе с задержкой ноги над  головой вертикально вверх. |  |  |  |
| 48. | март | 6 | гр.1 | 2 | Упражнение на развитие | Развитие | Навык | Наблюдение, |
|  | 17.30- | танцевального шага. Grand | танцевального | правильного | предметная |
| 7 | 18.30 | battement jete назад на животе. | шага. | положения | проба |
| гр.2 | пятки. |
| 19.00- |
| 20.00 |
| 49. | март | 9 | 1гр. | 2 | Упражнение на развитие | Развитие и | Умение четкого | Наблюдение, |
|  | 19.00- | танцевального шага. Grand | закрепление | броска. | предметная |
| 13 | 20.00 | battement jete из пол. лежа на | продольной | проба |
| 2гр. | спине, резкое опускание. | растяжки. |
| 19.00- |
| 20.00 |
| 50. | март | 14 | гр.1 | 2 | Упражнение на развитие | Развитие и | Навык | Наблюдение, |
|  | 17.30- | танцевального шага. Grand | закрепление | выведения пятки | предметная |
| 15 | 18.30 | battement jete с заведением | выворотной | вперед. Уметь | проба |
| гр.2 | ноги за плечо из пол. лежа на | растяжки. | эмоционально |
| 19.00- | боку, с задержкой руки. Игра | Развитие | исполнять |
| 20.00 | «зеркало». | внимания и | движения и |
| памяти. | комбинации. |
| 51. | март | 16 | 1гр. | 2 | Упражнение на развитие | Работа над | Навык четкого | Наблюдение, |
|  | 19.00- | танцевального шага. | точностью | броска. | предметная |
| 20 | 20.00 | Закрепление пройденного | выполнения | проба |
| 2гр. | материала. | упражнений |
| 19.00- | экзерсиса. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 20.00 |  |  |  |  |  |
| 52. | март | 21  22 | гр.1  17.30-  18.30  гр.2 19.00- | 2 | Упражнения на дыхание.  Упражнения на расслабление (relaks) в (parterre). | Напряжение и  расслабление мышц при  правильном дыхании. | Умение  расслаблять и напрягать тело. | Наблюдение,  предметная проба |
| 20.00 |
| 53. | март | 23 | 1гр. | 2 | Упражнение на формирование | Закрепление мышц | Умение | Наблюдение, |
|  | 19.00- | мышц спины. Упражнение для | спины в | удерживать | предметная |
| 27 | 20.00 | растяжки «Грибок». С опорой | статическом | положение | проба |
| 2гр. | одной руки. | положении. | корпуса. |
| 19.00- |
| 20.00 |
| 54. | март | 28 | гр.1 | 2 | Упражнение на формирование | Закрепление мышц | Навык | Наблюдение, |
|  |  | 17.30- | мышц спины. Поднимание | спины в parterre. | максимального | предметная |
| март | 29 | 18.30 | корпуса от пола в положение | поднятия | проба |
| гр.2 | крест, с отрыванием ног от | корпуса. |
| 19.00- | пола. |
| 20.00 |
| 55. | апрель | 30 | 1гр. | 2 | Упражнение на формирование | Закрепление мышц | Умение | Наблюдение, |
|  | 19.00- | мышц спины. Упражнение для | спины в | удерживать | предметная |
| 3 | 20.00 | растяжки «Грибок» без опоры. | статическом | положение | проба |
| 2гр. | положении. | корпуса. |
| 19.00- |
| 20.00 |
| 56. | апрель | 4 | гр.1  17.30- | 2 | Упражнение на формирование  мышц спины. Поднимание | Закрепление мышц  спины в parterre. | Умение  группироваться. | Наблюдение,  предметная |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 5 | 18.30  гр.2 19.00-  20.00 |  | корпуса от пола с руками в  положении крест. |  |  | проба |
| 57. | апрель | 6 | 1гр. | 2 | Упражнение на формирование | Закрепление мышц | Умение | Наблюдение, |
|  | 19.00- | мышц спины. Упражнение | спины в | удерживать | предметная |
| 10 | 20.00 | «Лотос». | статическом | положение | проба |
| 2гр. | положении. | корпуса. |
| 19.00- |
| 20.00 |
| 58. | апрель | 11 | гр.1 | 2 | Кувырки и перекаты в par | Работа над | Умение | Наблюдение, |
|  | 17.30- | terre. Перекат простой. | техникой толчка. | группироваться. | предметная |
| 12 | 18.30 | Перекат с выбрасыванием ног | проба |
| гр.2 | за голову назад. |
| 19.00- |
| 20.00 |
| 59. | апрель | 13 | 1гр. | 2 | Кувырки и перекаты. Перекат | Разучивание | Контакт с полом. | Наблюдение, |
|  | 19.00- | с выбрасыванием в широкую | положения рук в | предметная |
| 17 | 20.00 | позицию. | parterre. | проба |
| 2гр. |
| 19.00- |
| 20.00 |
| 60. | апрель | 18 | гр.1 | 2 | Кувырки и перекаты. Перекат | Разучивание | Умеет выполнять | Наблюдение, |
|  | 17.30- | с переходом в высокую | положения рук в | кувырки и | предметная |
| 19 | 18.30 | стойку. | parterre. | перекаты с | проба |
| гр.2 | переходом в |
| 19.00- | высокую стойку |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 20.00 |  |  |  | Контакт с полом. |  |
| 61. | апрель | 20 | 1гр. | 2 | Кувырки и перекаты. Перекат | Разучивание | Контакт с полом. | Наблюдение, |
|  | 19.00- | через колени. | положения рук в | предметная |
| 24 | 20.00 | parterre. | проба |
| 2гр. |
| 19.00- |
| 20.00 |
| 62. | апрель | 25 | гр.1 | 2 | Упражнение на формирование | Развитие | Умение | Наблюдение, |
|  |  | 17.30- | мышц живота. Наклоны к | эластичности | натягивать | предметная |
| апрель | 26 | 18.30 | ногам в стороны с отрыванием | боковых мышц. | мышцы пресса. | проба |
| гр.2 | ноги от пола. |
| 19.00- |
| 20.00 |
| 63- | апрель | 27 | 1гр. | 2 | Упражнение на формирование | Развитие мышцы | Умение | Наблюдение, |
| 64 |  |  | 19.00- | мышц живота. Стойка на | пресса. | натягивать | предметная |
| май | 3 | 20.00 | локтях в parterre. | мышцы пресса. | проба |
| 2гр. |
| 19.00- |
| 20.00 |
| 65. | май | 2 | 1 гр. | 2 | Упражнение на формирование | Укрепление мышц | Навык работы в | Наблюдение, |
|  | 17.30- | мышц живота. Поднимание | пресса. | паре. | предметная |
| 8 | 18.30 | туловища по прямой. | проба |
| 19.00- |
| 20.00 |
| 66. | май | 4 | 1гр. | 2 | Упражнение на формирование | Укрепление мышц | Навык работы в | Наблюдение, |
|  | 19.00- | мышц живота. Поднимание | пресса. | паре. | предметная |
| 10 | 20.00 | туловища скрестно. | Самоконтроль. | проба |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 2гр.  19.00-  20.00 |  |  |  |  |  |
| 67. | май | 11 | 1гр. | 2 | Упражнение на формирование | Уметь расслаблять | Умеет | Наблюдение, |
|  | 19.00- | усиленной растяжки. Растяжка | мышцы. | контролировать | предметная |
| 15 | 20.00 | «на минусе». | свои мышцы и | проба |
| 2гр. | расслаблять их. |
| 19.00- |
| 20.00 |
| 68. | май | 16 | 1 гр. | 2 | Упражнение на формирование | Развитие | Навык работы в | Наблюдение, |
|  | 17.30- | усиленной растяжки. Растяжка | эластичности | паре. | предметная |
| 17 | 18.30 | в паре. | мышц. | проба |
| 19.00- |
| 20.00 |
| 69. | май | 18 | 1гр. | 2 | Упражнение на формирование | Развитие | Самоконтроль. | Наблюдение, |
|  | 19.00- | усиленной растяжки. Растяжка | эластичности | Уметь | предметная |
| 22 | 20.00 | в позиции flex. | мышц. | расслабить | проба |
| 2гр. | мышцы. |
| 19.00- |
| 20.00 |
| 70. | май | 23 | 1 гр. | 2 | Упражнение на формирование | Развитие | Самоконтроль. | Наблюдение, |
|  | 17.30- | усиленной растяжки. Растяжка | эластичности | предметная |
| 24 | 18.30 | с согнутым коленом. | мышц. | проба |
| 19.00- |
| 20.00 |
| 71. | май | 25 | 1гр.  19.00- |  | Упражнение на формирование  усиленной растяжки. Растяжка | Развитие паховых  мышц. | Навык  правильного | Наблюдение,  предметная |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 29 | 20.00  2гр. 19.00-  20.00 |  | « Перевертыш» у стенки по I  позиции выворотно. |  | положения  пятки. | проба |
| 72. | май | 30 | 1 гр. |  | Показательный урок для | Подведение | Умение | Наблюдение, |
|  | 17.30- | родителей. | итогов. | применять | предметная |
| 31 | 18.30 | Результативность. | знания в | проба |
| 19.00- | процессе |
| 20.00 | обучения. |

# Учебно-календарный график 2-го года обучения.

**Группа №1 «Кнопочки», №2 «Капельки».**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | месяц | число | время | Кол-  во часов | Тема занятий | Цель и задачи | Планируемые  результаты | Форма  контроля |
| 1. | сентябрь | 15 | гр.1 | 3 | Вводное занятие. Цели и | Постановка задач | Принимает | беседа о |
|  | 17.30- | задачи 2-го года обучения | на учебный год. | правила | значении |
|  | 19.00 | Беседа о технике | Разучивание | посещения |
| 19 | гр.2 | безопасности, упражнения | элементов | занятий |
| 17.30- | для разминки. | разминки. |
| 19.00 |
| 2. | сентябрь | 20 | гр.1 | 3 | Упражнения на развитие | Максимальное | Умение | Наблюдение, |
|  | 17.30- | пластичности. Упражнение | растягивание. | расслаблять | предметная |
| 21 | 19.00 | на полу(parterre). Наклоны | мышцы ног. | проба. |
| гр.2 | вперед. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 18.30-  20.00 |  |  |  |  |  |
| 3. | сентябрь | 22 | гр.1 | 3 | Упражнения на развитие | Развитие и | Навык | Наблюдение, |
|  | 17.30- | пластичности. Упражнение | совершенствование | подвижности | предметная |
|  | 19.00 | на полу(parterre) в | пластики. | спины. | проба. |
| 26 | гр.2 | комбинации «Боковой |
| 17.30- | мостик». |
| 19.00 |
| 4. | сентябрь | 27 | гр.1 | 3 | Упражнения на развитие | Развитие и | Навык | Наблюдение, |
|  | 17.30- | пластичности. Растяжка | совершенствование | правильного | предметная |
|  | 19.00 | «Шпагаты» продольные, | пластики. | расслабления. | проба. |
| 28 | гр.2 | поперечные в «провисе». | Уметь |
| 18.30- | контролировать |
| 20.00 | свое тело. |
| 5. | октябрь | 3 | гр.1 | 3 | Упражнения на развитие | Развитие и | Умение владеть | Наблюдение, |
|  |  | 17.30- | пластичности. Перевороты в | совершенствование | телом. Навык | предметная |
| сентябрь | 29 | 19.00 | parterre. (Контакт с полом). | пластики. Работа | правильного | проба. |
| гр.2 | Растяжка «Шпагаты» | над положением | расслабления. |
| 17.30- | продольные, поперечные в | рук. Максимальный |
| 19.00 | «провисе» на кубах. | «провис». |
| 6. | октябрь | 4 | гр.1 | 3 | Упражнения на развитие | Максимальное | Уметь | Наблюдение, |
|  | 17.30- | пластичности. Упражнение | растягивание. | самостоятельно | предметная |
| 5 | 19.00 | « Складка». | вытягивать | проба. |
| гр.2 | колени. |
| 18.30- |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 20.00 |  |  |  |  |  |
| 7. | октябрь | 6 | гр.1 | 3 | Упражнения на развитие | Развитие | Умение | Наблюдение, |
|  | 17.30- | пластичности позвоночника. | пластичности | правильного | предметная |
| 10 | 19.00 | Упражнение «Собака мордой | позвоночника. | положения | проба. |
| гр.2 | вниз». | позвоночника. |
| 17.30- |
| 19.00 |
| 8. | октябрь | 11 | гр.1 | 3 | Упражнения на развитие | Развитие | Умение держать | Наблюдение, |
|  | 17.30- | пластичности позвоночника. | пластичности | ногу на заданной | предметная |
| 12 | 19.00 | Упражнение «Собака мордой | позвоночника. | высоте. | проба. |
| гр.2 | вниз» с добавлением ноги |
| 18.30- | наверх. |
| 20.00 |
| 9. | октябрь | 13 | гр.1 | 3 | Упражнения на развитие | Максимальное | Уметь | Наблюдение, |
|  | 17.30- | пластичности позвоночника. | растягивание | вытягиваться | предметная |
| 17 | 19.00 | Упражнение «Кольцо». | спины. | наверх за | проба. |
| гр.2 | руками. |
| 17.30- |
| 19.00 |
| 10. | октябрь | 18 | гр.1 | 3 | Упражнения на развитие | Максимальное | Уметь | Наблюдение, |
|  | 17.30- | пластичности позвоночника. | растягивание | вытягиваться | предметная |
| 19 | 19.00 | Упражнение «Корзинка». | спины. | наверх за | проба. |
| гр.2 | руками. |
| 18.30- |
| 20.00 |
| 11. | октябрь | 20 | гр.1  17.30- |  | Упражнение на  формирование устойчивости | Работа над  статичностью | Навык  устойчивого | Наблюдение,  предметная |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 24 | 19.00  гр.2 17.30-  19.00 |  | положения корпуса.  Упражнение на середине  «Чашка чая». Упражнение на середине: положение ног по II джазовой поз. | корпуса. | положения  корпуса. Умение сохранять  «чистоту позиций». | проба. |
| 12. | октябрь | 25 | гр.1 | 3 | Упражнение на | Работа над | Навык | Наблюдение, |
|  | 17.30- | формирование устойчивости | правильной подачей | устойчивого | предметная |
|  | 19.00 | положения корпуса. Кроссы | корпуса вперед. | положения | проба. |
|  | гр.2 | по диагонали: « бег навстречу | Закрепление | корпуса. |
| 26 | 18.30- | ветру». Упражнение | равновесия тела в | Самостоятельно |
| 20.00 | «Грибок». Без опоры на | упражнениях на | оценивать |
| середине. | середине | высоту ноги |
| 13. | октябрь | 27 | гр.1 | 3 | Упражнение на | Фиксированное | Умение | Наблюдение, |
|  | 17.30- | формирование устойчивости | положение корпуса. | «вытянутого» | предметная |
|  | 19.00 | положения корпуса. | подъёма. Уметь | проба. |
|  | гр.2 | Подготовка к tour.Соскоки в | контролировать |
| 31 | 17.30- | plie и стойка на п/пальцах. | свой подъем. |
| 19.00 |
| 14. | ноябрь | 1 | гр.1 | 3 | Упражнение на | Закрепление | Умение | Наблюдение, |
|  | 17.30- | формирование устойчивости | фиксированного | фиксировать | предметная |
|  | 19.00 | положения корпуса. | положения корпуса. | корпус. | проба. |
| 2 | гр.2 | Положение равновесия в |
| 18.30- | стойке по VI,II позициям. |
| 20.00 |
| 15. | ноябрь | 3 | гр.1  17.30-  19.00 | 3 | Упражнение на  формирование устойчивости положения корпуса. Вытяжка | Работа над  закреплением фиксированного | Умение  максимального поднятия рук над | Наблюдение,  предметная проба. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 7 | гр.2  17.30-  19.00 |  | на п/пальцах с поворотом. | положения корпуса.  Слежение за позициями ног в повороте. | полом. |  |
| 16. | ноябрь | 8 | гр.1 | 3 | Упражнения на | Работа над резким | Умение | Наблюдение, |
|  | 17.30- | формирование и укрепление | броском ноги. | правильного | предметная |
|  | 19.00 | силы ног. | Слежение за | выведения | проба. |
| 9 | гр.2 | Кроссы по диагонали: | положением бедра и | пятки. Находить |
| 18.30- | подготовка и grand battement | пятки в момент | ошибки в |
| 20.00 | jete с одной ноги. | броска. | выполнении. |
| 17. | ноябрь | 10 | гр.1 | 3 | Упражнения на | Работа над | Навык | Наблюдение, |
|  | 17.30- | формирование и укрепление | легкостью броска. | правильного | предметная |
| 14 | 19.00 | силы ног. Grand battement jete | Развитие и | выведения | проба. |
| гр.2 | по диагонали с двух ног в | закрепление силы | пятки. |
| 17.30- | чистой форме. Изучение. | ног. |
| 19.00 |
| 18. | ноябрь | 15 | гр.1 | 3 | Упражнения на | Работа над резким | Навык | Наблюдение, |
|  | 17.30- | формирование и укрепление | броском ноги. | правильного | предметная |
|  | 19.00 | силы ног. | Фиксация | выведения | проба. |
|  | гр.2 | Grand battement jete по | положения бедра и | пятки. |
| 16 | 18.30- | диагонали с двух ног. | пятки в момент |
| 20.00 | Закрепление. | броска. Развитие и |
| закрепление силы |
| ног. |
| 19. | ноябрь | 17 | гр.1  17.30- | 3 | Упражнения на  формирование и укрепление | Работа над  легкостью броска. | Умение  растягивать | Наблюдение,  предметная |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 21 | 19.00  гр.2 17.30-  19.00 |  | силы ног.  Grand battement jete на середине. Изучение. | Развитие и  закрепление силы ног. | мышцы спины,  сжимать и разжимать. | проба. |
| 20. | ноябрь | 22 | гр.1 | 3 | Упражнения на | Работа над резким | Умение | Наблюдение, |
|  | 17.30- | формирование и укрепление | броском ноги. | максимальной | предметная |
|  | 19.00 | силы ног. Grand battement jete | Слежение за | подачи бедер | проба. |
| 23 | гр.2 | на середине. Закрепление. | положением бедра и | вперед,восприни |
| 18.30- | пятки в момент | мать критику, |
| 20.00 | броска. Развитие и | предложения и |
| закрепление силы | оценку педагога, |
| ног. | товарищей. |
| 21. | ноябрь | 24 | 1 гр. | 3 | Упражнение на | Слежение за | Навык | Наблюдение, |
|  | 17.30- | формирование стопы. | положением стопы | «правильного | предметная |
|  | 19.00 | Упражнение (parterre) | в момент поднятия | подъема». | проба. |
| 28 | гр.2 | «Столик». | корпуса. |
| 17.30- |
| 19.00 |
| 22. | ноябрь | 29 | гр.1 | 3 | Упражнение на | Работа над | Навык | Наблюдение, |
|  | 17.30- | формирование стопы. | положением стопы. | «правильного | предметная |
| 30 | 19.00 | Упражнение (parterre) | подъема». | проба. |
| гр.2 | «Столик» с добавлением |
| 18.30- | ноги. |
| 20.00 |
| 23. | декабрь | 1 | гр.1 | 3 | Упражнение на | Работа над | Навык | Наблюдение, |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 5 | 17.30- |  | формирование стопы. | усилением | «правильного | предметная |
| 19.00 | Упражнение (parterre) | вытянутого колена. | подъема». | проба. |
| гр.2 | «Уголок» на подъёмах с |
| 17.30- | добавлением ноги. |
| 19.00 |
| 24. | декабрь | 6 | гр.1 | 3 | Упражнение на | Работа над | Навык | Наблюдение, |
|  | 17.30- | формирование стопы. | усиленной | правильного | предметная |
| 7 | 19.00 | Забрасывание ног за голову с | выворотностью ног | выведения | проба. |
| гр.2 | возвращением ног через | на раскрытии в | выворотной |
| 18.30- | сторону. | сторону. | пятки. |
| 20.00 |
| 25. | декабрь | 8 | гр.1 | 3 | Упражнение на | Развитие силы ног | Навык | Наблюдение, |
|  | 17.30- | формирование стопы. Работа | и стопы. | предельного | предметная |
| 12 | 19.00 | стопы по позициям (point, | вытягивания | проба. |
| гр.2 | flex). Перекаты на подъемах. | подъема. |
| 17.30- |
| 19.00 |
| 26. | декабрь | 13 | гр.1 | 3 | Позиции рук в джаз- модерн | Сохранение | Умение | Наблюдение, |
|  | 17.30- | танце (I, II, III, IV). Изучение. | параллельных | правильного | предметная |
| 14 | 19.00 | позиций рук. | исходного | проба. |
| гр.2 | положения в |
| 18.30- | позициях рук. |
| 20.00 |
| 27. | декабрь | 15 | гр.1 | 3 | Позиции рук в джаз- модерн | Сохранение | Умение | Наблюдение, |
|  | 17.30- | танце (I, II, III, IV). | параллельных | правильного | предметная |
| 19 | 19.00 | Комбинация. | позиций рук. | исходного | проба. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | гр.2  17.30-  19.00 |  |  |  | положения в  позициях рук. |  |
| 28. | декабрь | 20 | гр.1 | 3 | Позиции рук в джаз- модерн | Сохранение | Умение | Наблюдение, |
|  | 17.30- | танце (I, II, III, IV). | параллельных | правильного | предметная |
| 21 | 19.00 | Закрепление. | позиций рук. | исходного | проба. |
| гр.2 | положения в |
| 18.30- | позициях рук. |
| 20.00 |
| 29. | декабрь | 22 | гр.1 | 3 | Позиции рук в джаз- модерн- | Работа над | Умение | Наблюдение, |
|  | 17.30- | танце. «V - позиция». | изменением | напрягать и | предметная |
| 26 | 19.00 | Изучение. Комбинация для | мышечной силы. | расслаблять | проба. |
| гр.2 | рук: (мягкие и сильные руки). | мышцы рук. |
| 17.30- |
| 19.00 |
| 30- | декабрь | 27 | гр.1 | 3 | Позиции ног в джаз- модерн | Сохранение | Умение | Наблюдение, |
| 31 |  | 17.30- | танце (I,II). Изучение. | параллельных | правильного | предметная |
| 28 | 19.00 | позиций ног. | исходного | проба. |
| гр.2 | положения в |
| 18.30- | позициях ног. |
| 20.00 |
| 32. | январь | 29 | гр.1 | 3 | Позиции ног в джаз- модерн | Работа над | Навык «чистоты | Наблюдение, |
|  | 17.30- | танце. Широкая параллельная | сохранением | позиций». | предметная |
| 9 | 19.00 | и выворотная II позиция ног. | выворотных | проба. |
| гр.2 | позиций ног. |
| 17.30- |
| 19.00 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 33. | январь | 10 | гр.1 | 3 | Позиции ног в джаз- модерн | Развитие | Умение | Наблюдение, |
|  | 17.30- | танце. Наклоны вперед и в | устойчивость | контролировать | предметная |
| 11 | 19.00 | стороны в параллельных | положения корпуса. | правильность | проба. |
| гр.2 | позициях на середине. | Работа на | исполнения |
| 18.30- | максимальном | упражнений. |
| 20.00 | вытяжении мышц |
| рук и спины. |
| 34. | январь | 12 | гр.1 | 3 | Позиции ног в джаз- модерн | Сохранение | Умение | Наблюдение, |
|  | 17.30- | танце (I,II). Комбинация. | параллельных | правильного | предметная |
| 16 | 19.00 | позиций ног. | исходного | проба. |
| гр.2 | положения в |
| 17.30- | позициях ног. |
| 19.00 |
| 35. | январь | 17 | гр.1 | 3 | Упражнения на развитие | Развитие легкости | Умение | Наблюдение, |
|  | 17.30- | танцевального баллона. | тела и мягкого | правильного | предметная |
| 18 | 19.00 | Прыжковая комбинация по | приземления после | исходного | проба. |
| гр.2 | точкам. Прыжковая | прыжка. | положения в |
| 18.30- | комбинация «поджатые». | прыжках. |
| 20.00 |
| 36. | январь | 19 | гр.1 | 3 | Упражнения на развитие | Развитие легкости | Умение | Наблюдение, |
|  | 17.30- | танцевального баллона. | тела и мягкого | правильного | предметная |
| 23 | 19.00 | Прыжковая комбинация на | приземления после | приземления. | проба. |
| гр.2 | координацию. | прыжка. |
| 17.30- |
| 19.00 |
| 37. | январь | 24 | гр.1  17.30- | 3 | Упражнения на развитие  танцевального баллона. | Работа над  положением рук в | Легкость тела,  большой баллон. | Наблюдение,  предметная |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 25 | 19.00  гр.2 18.30-  20.00 |  | Прыжковая комбинация  поворот на 180 градусов. | момент поворота. |  | проба. |
| 38. | январь | 26 | гр.1 | 3 | Упражнения на развитие | Работа над чистотой | Уметь | Наблюдение, |
|  | 17.30- | танцевального баллона. | позиций и сменой | максимально | предметная |
| 30 | 19.00 | Прыжки по VI, II | положений стопы. | вытягивать и | проба. |
| гр.2 | позиции(poend, flex). | сокращать стопу. |
| 17.30- |
| 19.00 |
| 39. | февраль | 31 | гр.1 | 3 | Упражнения на развитие | Работа над | Легкость тела, | Наблюдение, |
|  | 17.30- | танцевального баллона. | положением рук. | самоконтроль. | предметная |
| 1 | 19.00 | Прыжки по с «зависом» по | проба. |
| гр.2 | II,III позиции рук. |
| 18.30- |
| 20.00 |
| 40. | февраль | 2 | гр.1 | 3 | Упражнения на развитие | Работа над высотой | Умение | Наблюдение, |
|  | 17.30- | координации. Кросс по | прыжка и | максимального | предметная |
| 6 | 19.00 | диагонали: прыжок через | положением ног в | вытяжения | проба. |
| гр.2 | лужу. | наивысшей точке. | колена. |
| 17.30- |
| 19.00 |
| 41. | февраль | 7 | гр.1 | 3 | Упражнения на развитие | Работа над | Умение | Наблюдение, |
|  | 17.30- | координации. Комбинация | координацией рук. | координировать | предметная |
| 8 | 19.00 | на середине в продвижении. | Работа над | своим телом в | проба. |
| гр.2 | координацией в | пространстве. |
| 18.30- | пространстве. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 20.00 |  |  |  |  |  |
| 42. | февраль | 9 | гр.1 | 3 | Упражнения на развитие | Одновременная | Уметь оценивать | Наблюдение, |
|  | 17.30- | координации. Комбинация | работа рук и ног. | себя и других в | предметная |
| 13 | 19.00 | для рук в стиле джаз с | комбинации. | проба. |
| гр.2 | шагами. Изучение. |
| 17.30- |
| 19.00 |
| 43. | февраль | 14 | гр.1 | 3 | Упражнения на развитие | Одновременная | Уметь | Наблюдение, |
|  | 17.30- | координации. Комбинация | работа рук и ног. | исправлять | предметная |
| 15 | 19.00 | для рук в стиле джаз с | ошибки. | проба. |
| гр.2 | шагами. Закрепление. |
| 18.30- |
| 20.00 |
| 44. | февраль | 16 | гр.1 | 3 | Упражнения на развитие | Чистота | Уметь | Наблюдение, |
|  | 17.30- | координации. | исполнения. | корректировать | предметная |
| 20 | 19.00 | ошибки. | проба. |
| гр.2 |
| 17.30- |
| 19.00 |
| 45. | февраль | 21  22 | гр.1  17.30-  19.00  гр.2 | 3 | Упражнения на дыхание.  Упражнения на расслабление (relax) в (parterre). | Напряжение и  расслабление мышц при правильном дыхании. | Умение  расслаблять и напрягать тело. | Наблюдение,  предметная проба. |
| 18.30- |
| 20.00 |
| 46. | февраль | 27 | гр.1  17.30- | 3 | Вращения. Полуповороты с  точкой. | Работа над  «точкой». | Умение  быстрого | Наблюдение,  предметная |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 28 | 19.00  гр.2 18.30-  20.00 |  |  |  | поворота головы. | проба. |
| 47. | март | 1 | гр.1 | 3 | Вращения. Полный поворот | Работа на | Умение | Наблюдение, |
|  | 17.30- | вправо, влево. | вытянутых п/п. | предельно | предметная |
| 2 | 19.00 | вытягивать | проба. |
| гр.2 | колени. |
| 17.30- |
| 19.00 |
| 48. | март | 6 | гр.1 | 3 | Вращения. С добавлением | Работа на | Умение | Наблюдение, |
|  | 17.30- | рук. | вытянутых п/п. | предельно | предметная |
| 7 | 19.00 | вытягивать | проба. |
| гр.2 | колени. |
| 18.30- |
| 20.00 |
| 49. | март | 9 | гр.1 | 3 | Вращения по VI позиции. | Работа над | Умение | Наблюдение, |
|  | 17.30- | Изучение. | «точкой». | быстрого | предметная |
| 13 | 19.00 | поворота головы. | проба. |
| гр.2 |
| 17.30- |
| 19.00 |
| 50. | март | 14 | гр.1 | 3 | Вращения по VI позиции. | Работа над | Умение | Наблюдение, |
|  | 17.30- | Закрепление. | «точкой». | быстрого | предметная |
| 15 | 19.00 | поворота головы. | проба. |
| гр.2 |
| 18.30- |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 20.00 |  |  |  |  |  |
| 51. | март | 16 | гр.1 | 3 | Упражнение на | Совершенствование | Позитивное | Наблюдение, |
|  | 17.30- | формирование усиленной | пластичности мышц | оценивание | предметная |
| 20 | 19.00 | растяжки. Глубокая растяжка | ног. | своих | проба. |
| гр.2 | на кубиках в провисе. | танцевальных |
| 17.30- | способностей. |
| 19.00 |
| 52. | март | 21 | гр.1 | 3 | Упражнение на | Совершенствование | Умение | Наблюдение, |
|  | 17.30- | формирование усиленной | пластичности мышц | максимального | предметная |
| 22 | 19.00 | растяжки в упражнениях | ног. | расслабления | проба. |
| гр.2 | parterre. | мышц. |
| 18.30- |
| 20.00 |
| 53. | март | 23 | гр.1 | 3 | Упражнение на | Работа на | Умение | Наблюдение, |
|  | 17.30- | формирование усиленной | максимальном | оценивать | предметная |
| 27 | 19.00 | растяжки. Работа в парах. | вытяжении мышц. | работу в парах. | проба. |
| гр.2 |
| 17.30- |
| 19.00 |
| 54. | март | 28 | гр.1 | 3 | Упражнение на | Максимальное | Умение | Наблюдение, |
|  |  | 17.30- | формирование усиленной | растягивание. | максимального | предметная |
| март | 29 | 19.00 | растяжки. Растяжка «на | расслабления | проба. |
| гр.2 | минусе». | мышц. |
| 18.30- |
| 20.00 |
| 55. | март | 30 | гр.1  17.30- | 3 | Упражнение на  формирование усиленной | Уметь расслаблять  мышцы. | Самоконтроль.  Позитивное | Наблюдение,  предметная |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | апрель | 3 | 19.00  гр.2 17.30-  19.00 |  | растяжки. Глубокая растяжка  на кубиках в провисе. | Совершенствование  пластичности мышц ног. | оценивание  своих танцевальных способностей. | проба. |
| 56. | апрель | 4 | гр.1 | 3 | Кувырки и перекаты в | Контакт с полом. | Навык | Наблюдение, |
|  | 17.30- | parterre. Простые. | Работа над | правильного | предметная |
| 5 | 19.00 | группировкой. | положения | проба. |
| гр.2 | пятки. |
| 18.30- |
| 20.00 |
| 57. | апрель | 6 | гр.1 | 3 | Кувырки и перекаты в | Контакт с полом. | Умение четкого | Наблюдение, |
|  | 17.30- | parterre. С переходом на | броска ног за | предметная |
| 10 | 19.00 | плечо. Изучение. | голову. | проба. |
| гр.2 |
| 17.30- |
| 19.00 |
| 58. | апрель | 11 | гр.1 | 3 | Кувырки и перекаты в | Контакт с полом. | Умение | Наблюдение, |
|  | 17.30- | parterre. С переходом на | Работа рук. | расслаблять и | предметная |
| 12 | 19.00 | плечо. Закрепление. | напрягать тело. | проба. |
| гр.2 |
| 18.30- |
| 20.00 |
| 59. | апрель | 13 | гр.1 | 3 | Кувырки и перекаты. С | Контакт с полом. | Умение | Наблюдение, |
|  | 17.30- | выходом из parterre. | Работа рук. | оценивать | предметная |
| 17 | 19.00 | Изучение. | работу в парах. | проба. |
| гр.2 |
| 17.30- |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 19.00 |  |  |  |  |  |
| 60. | апрель | 18 | гр.1 | 3 | Кувырки и перекаты в | Контакт с полом. | Умение четкого | Наблюдение, |
|  | 17.30- | parterre. С переходом на | броска ног за | предметная |
| 19 | 19.00 | стойку. | голову. | проба. |
| гр.2 |
| 18.30- |
| 20.00 |
| 61. | апрель | 20 | гр.1 | 3 | Упражнение на развитие | Максимальное | Умение работать | Наблюдение, |
|  | 17.30- | танцевального шага. | растягивание | в парах. | предметная |
| 24 | 19.00 | Растяжка в парах. Растяжка | проба. |
| гр.2 | от стены. |
| 17.30- |
| 19.00 |
| 62. | апрель | 25 | гр.1 | 3 | Упражнение на развитие | Работа над | Умение | Наблюдение, |
|  |  | 17.30- | танцевального шага. | максимальной | максимального | предметная |
| апрель | 26 | 19.00 | Растяжка « Перевертыш». | выворотностью ног. | расслабления | проба. |
| гр.2 | мышц. |
| 18.30- |
| 20.00 |
| 63. | апрель | 27 | гр.1 | 3 | Упражнение на развитие | Максимальное | Умение | Наблюдение, |
|  | 17.30- | танцевального шага. | растягивание | применять | предметная |
| 3 | 19.00 | «Шпагаты» продольные. | знания в | проба. |
| гр.2 | «Шпагат» поперечный. | процессе |
| 17.30- | обучения. |
| 19.00 |
| 64. | апрель | 2 | гр.1  17.30- | 3 | Упражнение на развитие  танцевального шага. | Максимальное  растягивание. | Умение  максимального | Наблюдение,  предметная |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 8 | 19.00  гр.2 18.30-  20.00 |  | «Шпагаты» продольные,  поперечные в «провисе». |  | расслабления  мышц. | проба. |
| 65. | май | 4 | гр.1 | 3 | Упражнение на развитие | Максимальное | Умение | Наблюдение, |
|  | 17.30- | танцевального шага. | растягивание. | максимального | предметная |
| 10 | 19.00 | Растяжка от стены. Растяжка | расслабления | проба. |
| гр.2 | с согнутым коленом. | мышц. |
| 17.30- |
| 19.00 |
| 66. | май | 11 | гр.1 | 3 | Упражнение на | Напряжение и | Умение | Наблюдение, |
|  | 17.30- | формирование мышц живота. | расслабление мышц | натягивать | предметная |
| 15 | 19.00 | Наклоны к ногам в стороны с | живота. | мышцы пресса. | проба. |
| гр.2 | отрыванием ноги от пола. |
| 17.30- | Изучение. |
| 19.00 |
| 67. | май | 16 | гр.1 | 3 | Упражнение на | Напряжение и | Умение | Наблюдение, |
|  | 17.30- | формирование мышц живота. | расслабление мышц | расслаблять | предметная |
| 17 | 19.00 | Наклоны к ногам в стороны с | живота. | мышцы пресса. | проба. |
| гр.2 | отрыванием ноги от пола. |
| 18.30- | Изучение. |
| 20.00 |
| 68- | май | 18 | гр.1 | 3 | Упражнение на | Закрепление мышц | Умение | Наблюдение, |
| 69. |  | 17.30- | формирование мышц живота. | живота. Закачка. | напрягать | предметная |
| 22 | 19.00 | Наклоны к ногам в стороны с | мышцы пресса. | проба. |
| гр.2 | отрыванием ноги от пола. |
| 17.30- | Закрепление. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 19.00 |  |  |  |  |  |
| 70. | май | 23 | гр.1 | 3 | Упражнение на | Правильное | Уметь работать | Наблюдение, |
|  | 17.30- | формирование мышц живота. | дыхание в работе. | на выдохе. | предметная |
| 24 | 19.00 | проба. |
| гр.2 |
| 18.30- |
| 20.00 |
| 71. | май | 25 | гр.1 | 3 | Работа над мимикой, | Работа с разной | Умение | Наблюдение, |
|  | 17.30- | выявление образа. Отработка | скоростью, работа | раскрепощаться. | предметная |
| 29 | 19.00 | пройденного материала. | по показу, работа в | проба. |
| гр.2 | парах. |
| 17.30- |
| 19.00 |
| 72. | май | 30  31 | гр.1  17.30-  19.00  гр.2 18.30-  20.00 | 3 | Упражнения на дыхание.  Упражнения на расслабление (relax) в (parterre).  Показательный урок для  родителей. | Напряжение и  расслабление мышц при правильном  дыхании.  Демонстрация актерского мастерства. | Умение  расслаблять и напрягать тело.  Уметь работать  на зрителя. | Наблюдение,  предметная проба. |

**Учебно-календарный график 3-го года обучения.**

**Группа 1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | месяц | число | время | Кол-  во часов | Тема занятий | Цель и задачи | Планируемые  результаты | Форма  контроля |
| 1. | сентябрь | 19 | гр.1  18.30-  20.00 | 3 | Вводное занятие. Что такое  джаз- модерн танец? Беседа о технике безопасности,  упражнения для разминки. | Постановка задач  на учебный год. Разучивание  элементов разминки.  Постановка  корпуса в джаз- модерн танце. | Принять правила  на занятии. | Наблюдение,  предметная проба, беседа  о значении посещения занятий |
| 2. | сентябрь | 21 | гр.1  18.30-  20.00 | 3 | Позиции рук в джаз- модерн  танце (I, II). Изучение. | Сохранение  параллельных позиций рук. | Умение  правильного исходного  положения в позициях рук. | Наблюдение,  предметная проба. |
| 3. | сентябрь | 26 | гр.1  18.30-  20.00 | 3 | Позиции рук в джаз- модерн  танце (I, II). Закрепление. | Работа на вытяжении  мышц рук и спины. | Умение  правильного исходного  положения в позициях рук. | Наблюдение,  предметная проба. |
| 4. | сентябрь | 28 | гр.1  18.30-  20.00 | 3 | Позиции рук в джаз- модерн  танце (III, IV). Изучение. | Работа над  сохранением параллельных  позиций. | Навык «чистоты  позиций». | Наблюдение,  предметная проба. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5. | октябрь | 3 | гр.1  18.30-  20.00 | 3 | Позиции рук в джаз- модерн  танце (III, IV). Закрепление. | Работа над  сохранением параллельных  позиций. | Навык «чистоты  позиций». | Наблюдение,  предметная проба. |
| 6. | октябрь | 5 | гр.1  18.30-  20.00 | 3 | Позиции рук в джаз- модерн  танце. Комбинация для рук: (мягкие и сильные руки). | Работа над  изменением мышечной силы. | Умение  напрягать и расслаблять мышцы рук. | Наблюдение,  предметная проба. |
| 7. | октябрь | 10 | гр.1  18.30-  20.00 | 3 | Позиции рук в джаз- модерн  танце. Комбинация для рук на координацию. | Работа над  сохранением параллельных  позиций. | Умение  правильного положения  позвоночника. | Наблюдение,  предметная проба. |
| 8. | октябрь | 12 | гр.1  18.30-  20.00 | 3 | Позиции рук в джаз- модерн  танце. Por de bras. | Работа на вытяжении  мышц рук и спины. |  | Наблюдение,  предметная проба. |
| 9. | октябрь | 17 | гр.1  18.30-  20.00 | 3 | Позиции рук в джаз- модерн-  танце. «V - позиция». Изучение. | Работа на  максимальном вытяжении мышц  рук и спины. | Умение  максимально напрягать  мышцы рук. | Наблюдение,  предметная проба. |
| 10. | октябрь | 19 | гр.1  18.30-  20.00 | 3 | Позиции рук в джаз- модерн-  танце. «V - позиция». Закрепление. | Работа на  максимальном вытяжении мышц  рук и спины. | Умение  максимально напрягать  мышцы рук. | Наблюдение,  предметная проба. |
| 11. | октябрь | 24 | гр.1  18.30-  20.00 |  | Позиции ног в джаз- модерн  танце (I,II). Изучение. | Сохранение  параллельных позиций ног. | Умение  правильного исходного положения в позициях ног. | Наблюдение,  предметная проба. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 12. | октябрь | 26 | гр.1  18.30-  20.00 | 3 | Позиции ног в джаз- модерн  танце (I,II). Закрепление. | Работа над  сохранением параллельных  позиций. | Навык «чистоты  позиций». | Наблюдение,  предметная проба. |
| 13. | октябрь | 31 | гр.1  18.30-  20.00 | 3 | Позиции ног в джаз- модерн  танце. Широкая параллельная и выворотная II позиция | Работа над  сохранением выворотных позиций ног. | Навык «чистоты  позиций». | Наблюдение,  предметная проба. |
| 14. | ноябрь | 2 | гр.1  18.30-  20.00 | 3 | Позиции ног в джаз- модерн  танце. Наклоны вперед и в стороны в параллельных позициях на середине. | Развитие  устойчивость положения корпуса. Работа на максимальном вытяжении мышц рук и спины. | Умение  расслаблять мышцы на выдохе. | Наблюдение,  предметная проба. |
| 15. | ноябрь | 7 | гр.1  18.30-  20.00 | 3 | Flat back на середине по II  позиции ног. Разучивание. | Развитие силу рук,  вытянутость мышц спины. | Навык  «предельной вытянутости». | Наблюдение,  предметная проба. |
| 16. | ноябрь | 9 | гр.1  18.30-  20.00 | 3 | Flat back на середине по II  позиции ног. Закрепление. | Развитие силу рук,  вытянутость мышц спины. | Навык  «предельной вытянутости». | Наблюдение,  предметная проба. |
| 17. | ноябрь | 14 | гр.1  18.30-  20.00 | 3 | Flat back на середине по II  позиции ног с поворотом корпуса. Разучивание. | Развитие  устойчивость положения корпуса. Работа на | Умение держать  равновесие. | Наблюдение,  предметная проба. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | максимальном  вытяжении мышц рук и спины. |  |  |
| 18. | ноябрь | 16 | гр.1  18.30-  20.00 | 3 | Flat back на середине по II  позиции ног с поворотом корпуса. Закрепление. | Развитие  устойчивость положения корпуса.  Работа на  максимальном вытяжении мышц рук и спины. | Умение  правильного положения  позвоночника. | Наблюдение,  предметная проба. |
| 19. | ноябрь | 21 | гр.1  18.30-  20.00 | 3 | Flat back на середине по II  позиции ног с поворотом корпуса с добавлением п/п.  Разучивание. | Развитие  устойчивость положения корпуса.  Работа на  максимальном вытяжении мышц  рук и спины. | Умение  фиксировать положение рук. | Наблюдение,  предметная проба. |
| 20. | ноябрь | 23 | гр.1  18.30-  20.00 | 3 | Flat back на середине по II  позиции ног с поворотом корпуса с добавлением п/п.  Закрепление. | Развитие  устойчивость положения корпуса.  Работа на максимальном вытяжении мышц  рук и спины. | Умение  применять знания в процессе  обучения. | Наблюдение,  предметная проба. |
| 21. | ноябрь | 28 | гр.1  18.30-  20.00 | 3 | Demi plie на середине по VI, I  позиции ног. Разучивание. | Работа над  правильным положением копчика (5 точки). | Умение держать  правильное положение корпуса. | Наблюдение,  предметная проба. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 22. | ноябрь | 30 | гр.1  18.30-  20.00 | 3 | Demi plie на середине по VI, I  позиции ног. Закрепление. | Работа над  сохранением правильного  положения копчика  (5 точки). | Умение плавного  приседания. | Наблюдение,  предметная проба. |
| 23. | декабрь | 5 | гр.1  18.30-  20.00 | 3 | Demi plie на середине по II  параллельной позиции ног. Разучивание. | Работа над  сохранением выворотных позиций  ног. | Умение плавного  приседания. | Наблюдение,  предметная проба. |
| 24. | декабрь | 7 | гр.1  18.30-  20.00 | 3 | Demi plie на середине по II  параллельной позиции ног. Закрепление | Работа над  сохранением выворотных позиций ног. | Умение держать  правильное положение корпуса. | Наблюдение,  предметная проба. |
| 25. | декабрь | 12 | гр.1  18.30-  20.00 | 3 | Demi plie на середине по II  выворотной позиции ног. Разучивание. | Максимальное  раскрытие ног в паху. | Умение плавного  приседания. | Наблюдение,  предметная проба. |
| 26. | декабрь | 14 | гр.1  18.30-  20.00 | 3 | Demi plie на середине по II  выворотной позиции ног. Закрепление | Работа над  максимальным раскрытием в паху. | Умение  применять знания в процессе  обучения. | Наблюдение,  предметная проба. |
| 27. | декабрь | 19 | гр.1  18.30-  20.00 | 3 | Grand plie на середине по VI, I  позиции ног. Закрепление. | Работа над  правильным положением копчика (5 точки). | Умение держать  правильное положение корпуса. | Наблюдение,  предметная проба. |
| 28. | декабрь | 21 | гр.1  18.30-  20.00 | 3 | Grand plie на середине по II  параллельной позиции ног. Разучивание. | Работа над  сохранением правильного | Умение держать  правильное положение | Наблюдение,  предметная проба. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | положения копчика  (5 точки). | корпуса. |  |
| 29. | декабрь | 26 | гр.1  18.30-  20.00 | 3 | Grand plie на середине по II  параллельной позиции ног. Закрепление | Работа над  правильным положением копчика  (5 точки). | Умение плавного  приседания. | Наблюдение,  предметная проба. |
| 30- | декабрь | 28 | гр.1 | 3 | Grand plie на середине по II | Работа над | Умение держать | Наблюдение, |
| 31 | 18.30- | выворотной позиции ног. | сохранением | правильное | предметная |
| 20.00 | Разучивание. | правильного | положение | проба. |
| положения копчика | корпуса. |
| (5 точки). |
| 32. |  | 9 | гр.1  18.30-  20.00 | 3 | Grand plie на середине по II  выворотной позиции ног. Закрепление. | Работа над  сохранением выворотных позиций ног. | Умение  применять знания в процессе обучения. | Наблюдение,  предметная проба. |
| 33. | январь | 11 | гр.1  18.30-  20.00 | 3 | Battement tendu на середине по  VI позиции ног вперед и в сторону. Разучивание. | Развитие силы  стопы. | Умение  выведения ноги по полу  скользящим  движением. | Наблюдение,  предметная проба. |
| 34. | январь | 16 | гр.1  18.30-  20.00 | 3 | Battement tendu на середине по  VI позиции ног вперед и в сторону. Закрепление. | Работа над  скользящим движением ноги по  полу. | Умение  выведения ноги по полу  скользящим  движением. | Наблюдение,  предметная проба. |
| 35. | январь | 18 | гр.1  18.30-  20.00 | 3 | Battement tendu на середине по  VI позиции ног назад. Разучивание. | Работа над  скользящим движением ноги по | Умение  выведения ноги по полу | Наблюдение,  предметная проба. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | полу. | скользящим  движением. |  |
| 36. | январь | 23 | гр.1  18.30-  20.00 | 3 | Battement tendu на середине по  VI позиции ног назад. Закрепление. | Работа над  скользящим движением ноги по  полу. | Умение  выведения ноги по полу  скользящим движением. | Наблюдение,  предметная проба. |
| 37. | январь | 25 | гр.1  18.30-  20.00 | 3 | Battement tendu на середине по  VI позиции. Комбинация крестом. | Развивать силу  стопы. | Умение  выведения ноги по полу  скользящим движением. | Наблюдение,  предметная проба. |
| 38. | январь | 30 | гр.1  18.30-  20.00 | 3 | Battement tendu jete на  середине по VI позиции ног вперед и в сторону.  Разучивание. | Работа на  максимальном вытяжении мышц  ноги и стопы. | Умение  выведения ноги по полу  скользящим движением. | Наблюдение,  предметная проба. |
| 39. | февраль | 1 | гр.1  18.30-  20.00 | 3 | Battement tendu jete на  середине по VI позиции ног вперед и в сторону.  Закрепление. | Закрепление мышц  ноги и стопы. | Умение держать  «точку». | Наблюдение,  предметная проба. |
| 40. | февраль | 6 | гр.1  18.30-  20.00 | 3 | Battement tendu jete на  середине по VI позиции ног назад. Разучивание. | Работа на  максимальном вытяжении мышц ноги и стопы. | Умение держать  ногу на заданной высоте. | Наблюдение,  предметная проба. |
| 41. | февраль | 8 | гр.1  18.30-  20.00 | 3 | Battement tendu jete на  середине по VI позиции ног назад. Закрепление. | Закрепление мышц  ноги и стопы мышц ноги и стопы. | Умение держать  «точку». | Наблюдение,  предметная проба. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 42. | февраль | 13 | гр.1  18.30-  20.00 | 3 | Battement tendu jete на  середине по VI позиции. Комбинация крестом. | Работа над  вытяжением колена. | Умение держать  «точку». | Наблюдение,  предметная проба. |
| 43. | февраль | 15 | гр.1  18.30-  20.00 | 3 | Battement tendu jete на  середине по VI позиции. Комбинация крестом с  работой ноги flaх. | Работа на  максимальном вытяжении мышц  ноги и стопы. | Умение держать  ногу на заданной высоте. | Наблюдение,  предметная проба. |
| 44. | февраль | 20 | гр.1  18.30-  20.00 | 3 | Roll up roll down на середине.  Разучивание. | Развитие  пластичность позвоночника. | Умение развития  подвижности поясничного  отдела. | Наблюдение,  предметная проба. |
| 45. | февраль | 22 | гр.1  18.30-  20.00 | 3 | Roll up roll down на середине.  Закрепление. | Развитие  пластичность позвоночника. | Навык развития  подвижности поясничного  отдела. | Наблюдение,  предметная проба. |
| 46. | февраль | 27 | гр.1  18.30-  20.00 | 3 | Pa de bure на середине.  Разучивание. | Развитие  координации. Работа над позициями ног. | Навык «чистоты  позиций» ног. | Наблюдение,  предметная проба. |
| 47. | март | 1 | гр.1  18.30-  20.00 | 3 | Pa de bure на середине.  Закрепление. | Развитие  координации. | Навык «чистоты  позиций» рук. | Наблюдение,  предметная проба. |
| 48. | март | 6 | гр.1  18.30-  20.00 | 3 | Упражнения на дыхание.  Упражнения на расслабление (relax в parterre). | Напряжение и  расслабление мышц при правильном дыхании. | Умение  расслаблять и напрягать тело. | Наблюдение,  предметная проба. |
| 49. | март | 13 | гр.1 | 3 | Прыжки на середине. | Развитие баллона и | Легкость тела, | Наблюдение, |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 18.30-  20.00 |  | Комбинация прыжков по VI,I  позициям ног point. Разучивание. | координации. | большой баллон. | предметная  проба. |
| 50. | март | 15 | гр.1  18.30-  20.00 | 3 | Прыжки на середине.  Комбинация прыжков по VI,I позициям ног point.  Закрепление. | Разучивание  положения ног в выворотном  состоянии. | Умение  закреплять мышцы ног. | Наблюдение,  предметная проба. |
| 51. | март | 20 | гр.1  18.30-  20.00 | 3 | Прыжки на середине.  Комбинация прыжков по VI,I позициям ног flax.  Разучивание. | Закрепление  положения ног в сокращенном  состоянии. Разучивание  положения ног в выворотном состоянии. | Умение  «вытянутого» колена. | Наблюдение,  предметная проба. |
| 52. | март | 22 | гр.1  18.30-  20.00 | 3 | Прыжки на середине.  Комбинация прыжков по VI,I позициям ног flax.  Закрепление. | Развитие баллона и  координации. Развитие легкости  тела и мягкого  приземления после прыжка. | Умение мягкого  приземления после прыжка. | Наблюдение,  предметная проба. |
| 53. | март | 27 | гр.1  18.30-  20.00 | 3 | Прыжки на середине.  Прыжковая комбинация с подбивкой ног и круговым  движением руки. Разучивание. | Закрепление  положения ног в вытянутом и  Разучивание  положения ног flex. | Умение  закреплять мышцы ног. | Наблюдение,  предметная проба. |
| 54. | март | 29 | гр.1  18.30- | 3 | Прыжки на середине.  Прыжковая комбинация с | Работа над  круговыми | Умение мягкого  приземления | Наблюдение,  предметная |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 20.00 |  | подбивкой ног и круговым  движением руки. Закрепление. | движениями руки. | после прыжка. | проба. |
| 55. | апрель | 3 | гр.1  18.30-  20.00 | 3 | Прыжки на середине.  Прыжковые комбинации на координацию. | Развитие баллона и  координации. Развитие легкости  тела и мягкого приземления после  прыжка. | Легкость тела,  Умеет выполнять прыжковые  комбинации. | Наблюдение,  предметная проба. |
| 56. | апрель | 5 | гр.1  18.30-  20.00 | 3 | Tour на середине. Подготовка  к tour.Соскоки в plie и стойка на п/пальцах с двух ног по VI  позиции ног. Разучивание. | Наработка стойки на  высоких п/пальцах. | Умение быстрого  поворота головы при повороте на  полупальцах. | Наблюдение,  предметная проба. |
| 57. | апрель | 10 | гр.1  18.30-  20.00 | 3 | Tour на середине. Подготовка  к tour.Соскоки в plie и стойка на п/пальцах с двух ног по VI  позиции ног. Закрепление. | Работа над  поворотом головы. Работа с точкой. | Умение быстрого  поворота головы. | Наблюдение,  предметная проба. |
| 58. | апрель | 12 | гр.1  18.30-  20.00 | 3 | Tour на середине. Подготовка  к tour.Соскоки в plie и стойка на п/пальцах с двух ног по  точкам. Разучивание. | Закрепление  поворота головы. Работа с точкой. | Навык быстрого  поворота головы. | Наблюдение,  предметная проба. |
| 59. | апрель | 17 | гр.1  18.30-  20.00 | 3 | Tour на середине. Подготовка  к tour.Соскоки в plie и стойка на п/пальцах с двух ног по точкам. Закрепление. | Совершенствование  поворота головы. | Навык быстрого  поворота головы. | Наблюдение,  предметная проба. |
| 60. | апрель | 19 | гр.1  18.30-  20.00 | 3 | Grand battement jete по  диагонали вперед. | Формирование силы  стопы. | Умение  «вытянутого» колена. | Наблюдение,  предметная проба. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 61. | апрель | 24 | гр.1  18.30-  20.00 | 3 | Grand battement jete по  диагонали в сторону. | Формирование силы  стопы. | Навык  вытянутого носка. | Наблюдение,  предметная проба. |
| 62. | апрель | 26 | гр.1  18.30-  20.00 | 3 | Grand battement jete по  диагонали назад. | Развитие силы  стопы. | Умение  «вытянутого» колена. | Наблюдение,  предметная проба. |
| 63. | май | 3 | гр.1  18.30-  20.00 | 3 | Grand battement jete вперед на  середине. | Развитие силы  стопы. | Навык  вытянутого носка. | Наблюдение,  предметная проба. |
| 64. | май | 8 | гр.1  18.30-  20.00 | 3 | Grand battement jete в сторону  на середине. | Работа над стопой. | Навык  «вытянутого» колена. | Наблюдение,  предметная проба. |
| 65. | май | 10 | гр.1  18.30-  20.00 | 3 | Grand battement jete назад на  середине. | Работа над стопой. | Навык  «вытянутого» колена. | Наблюдение,  предметная проба. |
| 66. | май | 15 | гр.1  18.30-  20.00 | 3 | Вращения. Полный поворот  вправо влево. Разучивание. | Работа над  поворотом головы. Работа с точкой. | Умение  фиксировать точку. | Наблюдение,  предметная проба. |
| 67. | май | 17 | гр.1  18.30-  20.00 | 3 | Вращения. Полный поворот  вправо влево. Закрепление. | Работа на  максимальном вытяжении мышц рук и спины. | Умение  фиксировать точку правильное положение корпуса, ног. | Наблюдение,  предметная проба. |
| 68- | май | 22 | гр.1 | 3 | Вращения. Полный поворот | Работа на | Умение | Наблюдение, |
| 69. | 18.30- | вправо влево по диагонали. | максимальном | фиксировать | предметная |
| 20.00 | Разучивание. | вытяжении мышц | точку. | проба. |
| рук и спины. |
| 70. | май | 24 | гр.1 | 3 | Кроссы по диагонали | Работа над стойкой | Умение держать | Наблюдение, |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 18.30-  20.00 |  | «колесо». Разучивание. | на руках у стены. | правильное  положение корпуса. | предметная  проба. |
| 71. | май | 29 | гр.1  18.30-  20.00 | 3 | Кроссы по диагонали  «колесо». Закрепление. | Работа над стойкой  на руках на середине и в продвижении. | Умение держать  правильное положение  корпуса, ног ,  коленей в момент переворота. | Наблюдение,  предметная проба. |
| 72. | май | 31 |  | 3 | Adagio на середине.  Разучивание. Показательный урок для родителей. | Развитие  пластичности позвоночника, рук, развитие шага. | Навык сильных  ног и пластики рук и корпуса. | Наблюдение,  предметная проба. |

# Условия реализации программы Материально-техническое обеспечение

Для занятий хореографией оборудован зал площадью из расчета 3-4 кв. м

на одного учащегося, высотой не менее 4 метров с вентиляцией, специальным напольным покрытием и зеркалами. Имеются кабинеты-раздевалки отдельно для девочек и мальчиков.

Для музыкального сопровождения занятий имеется фортепиано, музыкальный центр.

Форма для занятий в хореографической студии: гимнастический или

балетный купальник с длинными рукавами черного цвета, лосины черного цвета, джазовки черного цвета.

# Информационное обеспечение

Для успешной реализации программы используются видеоматериалы:

* видеозаписи занятий*;*

- репетиций*,* отчетных концертов Х/С «Гранд»;

- мастер - классов по современной хореографии: педагогов А.Разживина (старший преподаватель Поволжской государственной социально-

гуманитарной академии (ПГСГА), художественный руководитель и

хореограф танцевальной школы «Река», танцовщик театра танца SOUL DANCE, педагог дополнительного образования высшей категории, г. Самара), Н.Вуранель (Преподаватель ГБОУ СПО и КК « Сочинский колледж искусств»), г.Пицунда.

- практических курсов по детскому танцу: педагогов Е.Барткайтис (художественный руководитель эстрадного балета «Экситон» г. Ульяновск), Н.Скопинцевой – (тренер-преподаватель по хореографии в художественной гимнастике, хореограф танцевальной школы «Река», танцовщик театра танца SOUL DANCE, педагог дополнительного образования высшей категории, г. Самара),

- практических курсы по BRODWEY JAZZ танцу: педагогов А.Калачева, В.Агафонова г. Харьков

- практических курсов по пластическому воплощению актера на сцене педагога А.Стрелкова г.Санкт-Петербург.

Электронные ресурсы: <http://www.admhmao.ru/naz_kult.htm>

# Кадровое обеспечение

В реализации дополнительной общеобразовательной программы

участвуют два педагога:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Ф.И.О. | Квалификационная  категория | Количество  часов | Количество  групп |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Цюпко Е.П.,  педагог дополнительного  образования МБУДО ЦДТ  г. Оренбурга | высшая | 20 | 4группы:  1 год обучения-  «Ириски»,  «Мармеладки» 2 год обучения-  «Кнопочки»,  «Капельки» |
| Краснова С.В.  педагог дополнительного образования МБУДО ЦДТ  г. Оренбурга | высшая | 18 | 4 группы:  1год обучения-  «Шоколадки»  2 год обучения-  «Мастер», 3  год обучения-  «Апельсин»,  «Карамельки» |

# .Формы контроля

## Основными способами определения результативности обучения по

дополнительной общеобразовательной программе «Детский танец» являются методы психолого-педагогической диагностики: наблюдение, предметные пробы, беседа, анализ продуктов деятельности, диагностические методики. Педагог методами наблюдения, предметных проб оценивает хореографические способности детей**.** С помощью бесед выявляются интересы и потребности обучающихся. Диагностика динамики развития хореографических и физических данных детей дошкольного возраста проводится методом предметных проб и анализа продуктов деятельности.

## Основными формами фиксации образовательных результатов выступают:

* видеозапись занятий, концертных и конкурсных выступлений учащихся;
* грамота за успехи в обучении;
* дипломы за участие в хореографических конкурсах;
* журнал посещаемости занятий;
* протоколы конкурсов;
* фотографии учащихся с конкурсов и отчетных концертов;
* отзывы учащихся и родителей;
  + публикации в СМИ.

## В качестве основных форм подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы выступают:

1. Открытые занятия с приглашением родителей детей;
2. Контрольные занятия) по детской хореографии, проводимые два раза в учебный год (декабрь - июнь) с приглашением администрации учреждения и родителей обучающихся.
3. Отчетный концерт с участием всех учащихся хореографической

студии «Гранд»;

1. Концертные выступления на праздничных мероприятиях окружного, городского и областного уровней;
2. Участие в хореографических фестивалях и конкурсах городского,

областного, всероссийского и международного уровня.

# .Оценочные материалы

**Диагностическая карта**

**Таблица 1.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Блок | Ожидаемый  результат | Диагностический  инструментарий | Цель | | Ответст  венное лицо |
| **Личностные результаты** | Мотивация к  посещению занятий | Проективная  методика  «Выбор» | Выявление  мотивации к посещению  занятий | | педагог |
| Мотивация к  изучению хореографии | Проективная  методика «Что тебе нравится на  занятии» | Выявление  интереса к процессуальной и  результативной  стороне обучения | | педагог,  психолог |
| Действия  самоопределения и смыслообразования | Беседа о  значении посещения занятий (авт.  Кравцова К.А.) | Выявление  смыслообразующи х мотивов | | педагог |
| Ценностное  отношение к занятиям  хореографией | Проективная  методика  «Ранжирование» | Определение  ценностных ориентаций  учащихся | | Педагог,  психолог |
|  | Дифференцированная  самоооценка своих способностей | Методика  «Лесенка» (модиф. мет. Дембо- Рубинштейн) | Изучение  отношения к результатам своей деятельности | | психолог |
| **Метапредме тные результаты** | **Коммуникативные УУД** | | | | |
| Умение  взаимодействовать с партнером в танце | Наблюдение,  предметная проба, игровые  упражнения.  этюды. | | Выявление уровня  сфор-ти действий по согласованию  усилий в процессе  организации и осуществления сотрудничества | педагог,  психолог |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Познавательные УУД** | | | |
| Умение  анализировать характер, рисунок, сюжет танца по заданному  алгоритму. | Предметная  проба, наблюдение | Определение  уровня сформированност и данных умений | педагог, |
| Анализ, синтез | Предметные  пробы, задания на анализ  правильного выполнения своих действий в  исполненном танце | Выявление  умения анализировать  задание, свою деятельность и деятельность  другого | педагог |
| **Регулятивные УУД** | | | |
| Принятие учебной  задачи | Диагностическая  карта наблюдения за развитием  регулятивных универсальных учебных действий (авт. Г.В. Репкина, Е.В. Заика) | Определение  уровня сформированност  и регулятивных универсальных учебных действий | педагог,  психолог |
| Контроль, оценка | Диагностическая  карта наблюдения за развитием регулятивных универсальных  учебных действий (авт. Г.В. Репкина, Е.В. Заика) | Определение  уровня сформированност и регулятивных универсальных  учебных действий | педагог,  психолог |
| **Предметные** | **Предметные знания** | | | |
| Знание  хореографической лексики | Беседа,  наблюдение | Выявление уровня  знания хореографической лексики | педагог |
| Знание техники  безопасности на занятиях | Устный опрос | Выявление уровня  знания техники безопасности на занятиях | педагог |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Знание основ  сценической, исполнительской и  общей культуры | Беседа | Выявление уровня  знания основ сценической,  исполнительской и общей культуры | педагог |
| Знание рисунков  танца | Наблюдение,  беседа | Выявление уровня  знания рисунков танца | педагог |
| **Хореографические данные и способности** | | | |
| Пластичность | Предметные  пробы (растяжка, гимнастические упражнения) | Определение  уровня развития пластичности мышц, гибкости суставов | педагог |
| Выворотность | Растяжка,  гимнастические упражнения | Определение  уровня эластичности связок, силы  мышц | педагог |
| Танцевальный шаг | Гимнаст.  упражнения, наблюдение, этюды,  предметные пробы | Выявление уровня  сформированност и умения  правильно  выполнять танцевальный шаг | педагог |
| Танцевальный  баллон (прыжок) | Гимнастические  упражнения, наблюдение,  этюды, предметные  пробы | Выявление уровня  сформ-ти умения правильно  выполнять танцевальный  прыжок | педагог |
| Подъем | Гимнастические  упражнения | Выявление уровня  сформированност и умения  вытягивать стопу | педагог |
| Чувство ритма | Упражнения под  музыку, ритмический  рисунок,  музыкально- ритмические задания | Определение  уровня развития чувства ритма | педагог |
| **Практические умения и навыки** | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Умение  реализовывать художественный  образ в танце | Выступления,  концерты, открытые занятия,  этюды- импровизации, этюды | Выявление уровня  сформированност и умения  эмоционально передавать в процессе танца хореографический художественный образ | педагог |
| Умение  воспроизводить полностью рисунок изучаемого танца | Наблюдение,  публичные выступления | Выявление уровня  сформированност и умения  воспроизводить полностью  рисунок изучаемого танца | педагог |

* 1. **.Методические материалы дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

Дополнительная общеобразовательная программа «Детский танец»

направлена на развитие хореографических способностей, под которыми понимается целостное, многоуровневое и многокомпонентное образование, включающее в себя: задатки, общие способности, специальные способности и основ хореографической культуры.

Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы «Детский танец» включают в себя:

- методические рекомендации: «Развитие хореографических умений и навыков у детей дошкольного возраста», «Использование элементов дыхательной гимнастики по методу Стрельниковой на занятиях по детскому

танцу с элементами современного танца», «Стрейчинг на занятиях хореографией и его влияние на физическое развитие ребенка в разных возрастных группах»;

- разработанные комплексы игр и упражнений (для снятия напряжения

с мышц, для развития пластичности, для развития хореографических данных и др.);

- дидактический материал (наборы карточек с изображением танцевальных позиций, схемы линии танца и др.);

- видеоматериалы практического курса по детскому танцу в

художественной гимнастике Н. Скопинцевой (Самара), Е. Баркайтис «За гранью возможного» (Ульяновск), А.Разживина (Самара), видеоматериалы мастер-классов, занятий, репетиций, отчетных концертов.

Содержание дополнительной общеобразовательной программы

«Детский танец» выстроено с учетом следующих принципов:

- принцип системности и преемственности в обучениипредполагает

постепенное развитие хореографических способностей и физических данных от простого к сложному, прохождение ребенком пути от первых игровых мини-этюдов до высокого артистизма;

* + - принцип реализации творческих потребностей обучающихся

направлен на создание условий для развития у детей творческих способностей и творческого потенциала в целом. В процессе обучения у детей происходят изменения, как в физическом развитии, так и в расширении кругозора, формирование эстетического вкуса, повышается уверенность в себе;

* + - принцип дифференциации и индивидуализации направленна учет возрастных и индивидуальных особенностей ребенка, создание ситуации успеха для каждого ребенка в сочетании с разумной требовательностью к выполнению конкретных задач.

- принцип систематичности и последовательностиориентирует на формирование знаний, умений, навыков в определенном порядке, когда каждый элемент учебного материала равномерно и соразмерно развивает хореографические способности детей, не нарушая логической цепочки.

- принцип сознательности и активности.Его реализация обеспечивает формирование стойкого интереса к общей цели и конкретным задачам занятий, воспитание творческого отношения к освоению программы, инициативы и самостоятельности.

* принцип содружества, взаимодействия детей и взрослыхв области

образования и досуга нацелен на формирование коллектива единомышленников, объединенного едиными целями, ценностными установками, сложившейся системой взаимодействия.

Содержательный блок дополнительной общеобразовательной программы «Детский танец» включает в себя: детский танец, детский танец

с элементами современного танца, ансамбль.

Детский танецзнакомит с музыкальным движением и развивает физические и хореографические данные детей дошкольного возраста.

Детский стретчингдает детям первоначальную хореографическую подготовку, развивает общую музыкальность, чувство ритма, развивает эластичность мышц, растяжку. Детский танец с элементами современного

танца формирует основные двигательные навыки и качества для занятий современным танцем. Каждая группа учащихся входит в ансамбль. Занятия в ансамбле обеспечивают целостность восприятия постановочного образа, комбинаций с передвижениями по сцене. Ансамблевые занятия помимо разучивания отдельных номеров включают в себя занятия по основам актерского мастерства и сценического движения. Упражнения на развитие

актерских умений направлены на раскрытие творческого «я», умений свободно и естественно выражать эмоции в танце. Сценическое движение развивает такие качества, как сила, прыгучесть, координация, ловкость, выносливость, ориентировка на сцене (чувство сценического пространства). Занятия в ансамбле воспитывают такие качества, как ответственность, целеустремленность, умение взаимодействовать со сверстниками в межличностном плане и в образовательной деятельности. Успешной ансамблевой деятельности способствует выбор репертуара с учетом возрастных особенностей детей дошкольного возраста, их степени подготовленности и интереса. Разнообразие выбора репертуара (в содержательном и технологическом плане) позволяет удовлетворять двигательные и эстетические потребности детей, мотивировать их на освоение усложненной хореографической лексики.

В обучении используются здоровьесберегающие технологии, методы и приемы личностно-ориентированного обучения, игровые технологии,

приемы и методы развития творческой активности детей, методики развития физических качеств, методики В.Ю. Никитина, М. Грэххэм, Е. Барткайтис, методики партерного экзерсиса, комплекс методических приемов, способствующих оптимальному развитию творческих личностных качеств и хореографических способностей и навыков: стретчинг, творческие задания для развития способности к импровизации (словесное рисование характера танца, погружение в историко-бытовую ситуацию и др.), дыхательные

техники и др.

Все используемые технологии, методы и приемы обучения выступают как единый интегрированный комплекс воздействий на ребенка:

* здоровьесберегающие технологии обучения позволяет учитывать индивидуальные особенности физического и психического состояния обучающихся, выбирать наиболее эффективные с точки зрения здоровье

сбережения формы и методы обучения, формировать мотивацию здорового образа жизни;

- личностно-ориентированный подход позволяет осуществлять индивидуализацию процесса обучения, стимулировать личностные достижения детей;

- игровые технологии стимулируют мотивацию обучающихся к

усвоению основ хореографии, делают изучаемый материал эмоционально привлекательным для детей дошкольного возраста. На 1 ступени обучения (для детей 5-7 лет) игровые технологии являются основными, на 2-ой и 3-ей ступенях - вспомогательными;

- методика партерного экзерсиса используется с целью формирования скелетно-мышечного аппарата ребенка, формирования осанки. Партерный экзерсис позволяет с наименьшими затратами энергии достичь сразу 3-х целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Упражнения партерной гимнастики первоначально позволяют приобрести навыки вытянутого носка, ровного и подтянутого

корпуса, сформировать первоначальное представление о работе мышц ног, рук, шеи, спины и т.д., начать работу по исправлению некоторых недостатков в осанке, а именно, асимметрии лопаток, увеличения прогиба в

поясничном отделе позвоночника и др. Дальнейшее использование данной методики направлено на развитие двигательных функций (выворотности ног,

подъема ног, гибкости корпуса, шага, прыжка).

При выполнении упражнений партерного экзерсиса необходимо соблюдать следующие правила:

1. Перед началом занятий хорошо разогреться, то есть сделать любые

упражнения, пока в мышцах не появится ощущение тепла.

1. Первоначальное обучение упражнениям лучше осуществлять вне занятий, при индивидуальной работе, чтобы помочь каждому ребенку.
2. В процессе обучения каждый ребенок выполняет упражнение в меру своих физических возможностей, но при систематичности занятий, наглядности и поощрениях повышает свои возможности.
3. Обязательно учитывать пол ребенка, его физиологические особенности, состояние опорно-двигательного аппарата и физическую подготовленность.
4. Упражнения на гибкость выполнять плавно, без рывков, в медленном темпе.
5. Каждое упражнение выполнять до появления легкой болезненности.
6. Все упражнения направлены на силовую работу различных групп мышц и обязательно должны чередоваться с упражнениями на расслабление.
7. Начинать растягиваться на «выдохе», затем дышать нормально.

Заканчивать каждое упражнение «вдохом».

Упражнения экзерсиса построены так, чтобы равномерно и соразмерно

«прорабатывать» все тело. Сначала движения изучаются в «чистом» виде или подготовительном исполнении, а затем в комбинации, в различных

направлениях, с работой головы и рук. Это позволяет освободиться от психической и физической заторможенности.

Большое внимание на занятиях уделяется технической подготовке детей дошкольного возраста. Фундамент технической подготовки составляет физическая подготовка, направленная на развитие силы, растянутости и гибкости, быстроты и выносливости. С этой целью на занятиях активно

используются специфические хореографические методы (стретчинг), авторские методики для развития физических и хореографических качеств (Е.Барткайтис и др.)

Используются в обучающем процессе общедидактические методы: объяснительно-иллюстративные, метод творческих заданий и др.

Творческие задания способствуют развитию творческого мышления, воображения, эмоциональной сферы, навыков самостоятельного применения

полученных знаний на практике.

При выборе или сочинении педагогом танцевальных этюдов для детей учитываются следующие моменты:

1. Цель. Педагог должен хорошо представлять себе ожидаемый резуль- тат, что именно должен развивать данный этюд. Например, сила ног, высота прыжка, эластичность ахилла (подъемы) и т.п.

2.Образ. На что похоже может быть движение? Например, на ветер, зайчика, цветок. Здесь надо отметить, что также как и при подборе

репертуара постановок, образ должен быть понятен ребенку, доступен его детскому восприятию.

1. Эмоциональная выразительность. Какие звуки может издавать предмет, образ, какое выражение лица должно быть при этом.
2. Музыкальный материал (музыкальное сопровождение) должно помогать детям услышать, где нужно подпрыгнуть, где замереть, медленное или ритмическое исполнение и т.п.

Результативность и эффективность образовательного процесса обеспечивается особенностями организации занятий, которые проводятся в группах учащихся. Доминирующей формой выступают групповые занятия,

индивидуальные занятия проводятся с одаренными детьми и с детьми, нуждающимися в помощи в освоении сложного материала.

Программа предусматривает проведение таких видов занятий, как учебное, тренировочное, занятие-игра, экспресс-занятие, зачетное, открытое, контрольное, класс-концерт.

Учебное занятие строится адекватно возрастным психофизиологическим особенностям детей дошкольного возраста. Они

нуждаются в частой смене вида деятельности, движений. Внимание детей неустойчиво, они легко отвлекаются, им трудно сосредоточиться на одном задании. Поэтому силовые тренировочные упражнения чередуются с

творческими заданиями, минутками-импровизациями, беседами, минутками- расслаблениями, фрагментами занятия, связанными с разучиванием и от- тачиванием техники исполнения движений, рисунка танца и т.д.

Каждое занятие строится в привлекательной для детей игровой форме: выстраивается сюжетная линия, которая объединяет заданные компоненты (упражнения балетной гимнастики, этюды, игры, музыкально-ритмические задания и т.д.), представляющие, как правило, образы различной степени сложности (образ-штрих, образ-контур, образ-музыка, образ-эмпатия, образ- лексика, образ-сюжет). Дети легко воспринимают учебный материал, если он

связан с конкретным образом, сказочным персонажем. Используемый художественный образ (например, Зайчик-попрыгунчик, озорная обезьянка и т.п.) развивает эмоциональную выразительность, в тоже время используемый образ задает учебную задачу, если это Зайчик-попрыгунчик, то это будут упражнения на вытянутость ног и т.п. Использование определенного образа на занятиях связано с задачей развития определенной группы мышц. Основным средством развития физических качеств является

детский игровой стретчинг.

Занятие детским танцем имеет строго определенную структуру:

1. Приветствие, постановка цели и задач.
2. Разогрев по кругу или на середине зала, включающий в себя следующие разделы занятия – изоляция, упражнения для позвоночника, упражнения для рук ног, головы.
3. Кросс и передвижения в пространстве.
4. Импровизация.
5. Подведение итогов.

Занятие детским танцем делится на три главные части: работа сидя или лежа на полу (parterr), работа стоя (середина), работа включающая передвижения по полу, движения в пространстве (диагональ, класс). Чтобы

точнее представить ритмичное и динамичное разнообразие музыкальных образов, участники хореографического коллектива должны не только напрягать мышцы, но и регулировать, изменять степень их напряжения, а иногда и снимать его совсем. Надо так же уметь почувствовать, где излишне напряглись мышцы и образовались зажимы, уметь их снимать.

Работа на полу является доминирующей частью занятия. Дети 5-ти летнего возраста не могут долго исполнять движения с участием многих групп мышц, в том числе и мышц туловища. Главное преимущество работы в партере то, что можно изолировать мышечные группы таза, ног, спины и работать непосредственно на них.

Работа на середине. Развивает ощущение центра тяжести, кроме того, развивается сила ног в сочетании с общей выносливостью, которая становится доступной, когда спина и ноги работают вместе. В работу на середине следует

добавлять упражнения на дыхание или элементы актерского мастерства.

Передвижение в пространстве. Работа направлена на постановку всевозможных вариантов ходьбы и бега, что формирует умение двигаться более легко и в разных ритмах. Также изучаются элементарные рисунки танца, кроссы по диагонали.

Заканчивать занятие всегда необходимо быстрыми движениями, пробежками, прыжками. Необходимо включить в эту часть занятия

комбинации, напоминающие короткие танцевальные фразы.

Ансамбль – это самостоятельный и самый сложный блок программы, который включает в себя разучивание хореографических постановок разных стилей и направлений: от этюдов до самостоятельных завершенных хореографических номеров. В первые годы обучения ансамбль включает в себя

постановку 1-2-х номеров с минимальным количеством рисунков, участвующих лиц и основывается больше на эмоциональной составляющей (театрализации). Если речь идет о постановке в малой форме, то в ансамбле может присутствовать до 7-ми человек, если это постановка эстрадного шоу- танца, то возможно присутствие от 15 до 30 человек. В связи с этим рекомендуется присутствие двух педагогов: педагога-постановщика и педагога-репетитора.

Занятия с ансамблем встраиваются по определенному алгоритму: выбор репертуара, подготовка к исполнению (анализ танца и музыкального сопровождения), проработка танцевальных движений, композиций,

отработка рисунка танца, протанцовка, работа с солистами, исполнение и запись танца на видео, анализ ошибок и их исправление, окончательный вариант, доработка, включение в концертную программу.

Музыкальное сопровождение занятий осуществляет концертмейстер. Для упражнений по кругу используются произведения под фортепиано

(полька-мазурка (авт. А.В. Гурилев), регтайм (авт.С.Джоплин), полька (авт.Ш.Гуно и др.). Для упражнений в партере используются более медленные композиции (музыкальные пьесы Ф.Шуберта, композиция «К миньоне» (авт. В. Иванов), вальс (авт. П.И. Чайковский и др.), для прыжковых упражнений используются композиция «Полька» (авт. Ю Чичков), «Полька» ( авт. Ю.Слонов) и др.

В организации образовательного процессавыделяются следующие этапы:

1. Организация приема детей в творческое объединение;
2. Формирование детских групп;
3. Реализация общеобразовательной программы;

4. Реализация мониторинга результативности дополнительной общеобразовательной программы;

5. Разработка и апробация дифференцированных заданий и упражнений, программ индивидуальных занятий с учетом специфики освоения детьми основ хореографической культуры;

1. Подведение итогов за год.

В группы по программе «Детский танец» принимаются все желающие без учета уровня развития физических данных и хореографических способностей. Разрешающим основанием является справка от врача о состоянии здоровья (в справке должны быть отражены: группа здоровья, наследственные заболевания, нарушения здоровья, а также склонность к вирусным и инфекционным заболеваниям). Обязательным условием является проведение собеседования и анкетирования родителей, ознакомление их с содержанием дополнительной общеобразовательной программы.

При поступлении в хореографический ансамбль каждый ребенок диагностируется по восьми показателям: осанка, выворотность, подъем стопы, танцевальный шаг, гибкость тела, прыжок, координация движений, музыкально - ритмическая координация. В дальнейшем каждые полгода

отслеживается динамика развития данных параметров.

Педагогический контроль за реализацией общеобразовательной программы осуществляется с целью отслеживания результатов образовательной деятельности, прогнозирования результатов обучения, поощрения учащихся. По срокам проведения используется предварительная диагностика (начало года), промежуточная диагностика (по итогам первого полугодия) и заключительная (в конце учебного года).

В качестве диагностического инструментария используются методы психолого-педагогической диагностики, наблюдение, предметные пробы, экспертная оценка. Особенностью организации процесса отслеживания

результативности программы является использование критериально- ориентированных диагностик и внедрение диагностических процедур в обучающий процесс.

В диагностическую карту заложены параметры, общие для всей хореографической студии «Гранд», но адаптированные к возрасту, а именно:

критерии общефизического, двигательного развития, музыкально- ритмического и эмоционального развития, критерии динамики личностных достижений. В качестве параметров общефизического развития выступает состояние здоровья и соответствие физических данных возрастным нормам. Показателем двигательного развития является координация движений, пластичность, танцевальный шаг, танцевальный баллон. Наиболее значимым показателем музыкально-ритмического развития выступают музыкальность, слух, чувство ритма. Показателем личностного развития являются интерес к занятиям хореографией, содержательные и динамические характеристики мотивации, творческий потенциал и творческие достижения детей. Диагностические результаты позволяют выявить уровень усвоения программного материала и подобрать индивидуальные маршруты работы с детьми.

# ЛИТЕРАТУРА

**Нормативные документы**

**Нормативные документы**

1. Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2013-2020

годы». Распоряжение Правительства РФ от 22.11.2012г. №2148-р // Вестник образования России. – 2012. – №24. – С. 16-17.

1. Государственная программа «Доступная среда на 2011-2020 годы». Постановление Правительства Российской Федерации от 01.12.2015 № 1297.

* [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://programs.gov.ru/Portal/programs/passport/4>

1. Концепция развития дополнительного образования детей. //

Дополнительное образование и воспитание. –2014. – №6. – С. 3–10.

1. Концепция духовно – нравственного развития и воспитания личности гражданина России // Бюллетень. Региональный опыт развития воспитания и дополнительного образования детей и молодежи. – 2009. – №6. – С. 26-32
2. Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов: Утв. Президентом РФ от 03.04.12г. Пр. 827 // Вестник

образования России. - 2012. - №10. - С.29-34.

1. Методические рекомендации Министерства образования и науки Российской Федерации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ). – [Электронный ресурс]. – Режимдоступа:[http://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc&bas=EXP](http://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc&amp;bas=EXP)

&n=646984.

1. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам. Приказ

Минобрнауки РФ от 29.08.2013г. № 1008. – Электрон. текстовые данные. – Режим доступа: <http://dopedu.ru/>// Дополнительное образование и

воспитание. – 2014. – №2. – С. 9-13 // Вестник образования России. – 2014. –

№1. – С. 20-28.

1. Программа развития воспитательной компоненты в общеобразовательных учреждениях. Письмо Минобрнауки РФ от 13 мая 2013г. № ИР – 352/09 // Вестник образования России. – 2013. – №12. – С. 28- 35.
2. Санитарно – эпидемиологические требования к устройству,

содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей: утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41) [Электронный ресурс].

1. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015г. №996-р. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://programs.gov.ru/Portal/>// Нормативные документы ОУ. – 2015. – №8. – С. 7-20.
2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», от 29.12.2012г.№ 273 – ФЗ» // Вестник образования России. – 2013. – № 3-4. – 169с.

# Психолого-педагогическая литература

1. Александрова, Н.А. Танец модерн: пособие для начинающих / Н.А. Александрова. – СПб.: Лань; Планета музыки, 2007. – 128 с.
2. Барышникова, Т.В. Азбука хореографии: метод. указания / Т.В.

Барышникова. – СПб.: РЕСПЕКС, ЛЮКС, 1996. – 252 с.

1. Богданов, Г.Ф. Работа над композицией и драматургией

хореографического произведения: учеб. метод. пособие Ч.3 / Г.Ф. Богданов.

М.: ВЦХТ, 2007. – 192 с.

1. Богданов, Г.Ф. Работа над музыкально-танцевальной формой хореографического произведения: учеб.-метод. пособие / Г.Ф. Богданов. – М.: ВЦХТ, 2008. – 144 с.
2. Богоявленская, Д.Б. Психология одаренности: понятие, виды, проблемы /Д.Б. Богоявленская. – М.: МИОО, 2005. –176 с.
3. Боттомер, П. Уроки танца / П. Боттомер. –М.: ЭКСМО, 2004. – 256 с.
4. Бочкарева, Н.И. Развитие творческих способностей детей на уроках ритмики и хореографии: учеб. метод. пособие /Н.И. Бочкарева. – Кемерово: КГАКИ, 1999. –64 с.
5. Буренина, А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста /А.И.

Буренина. – СПб.: ЛОИРО, 2000.

1. Бурцева, Г.В. Джаз-танец. История. Теория. Практика: метод. разработка / Г.В. Бурцева. – Барнаул: БГПУ, 1994. – 78 с.
2. Бурцева, Г.В. Стили и техника джаз-танца: учеб. пособие / Г.В.

Бурцева. – Барнаул: БГПУ, 1998. – 90 с.

1. Вавилова, Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость / Е.Н. Вавилова. – М.: Просвещение, 1981. – 128 с.
2. Вагапов, Р. Музыкальные приемы в хореографии / Р. Вагапов. – Мн.: Пропилеи, 1995. – 134 с.
3. Вагапов, Р. Хореографическое мышление / Р. Вагапов. – Мн: Пропилеи, 1994. - 180 с.

14. Гавликовский, Н.Л. Руководство для изучения танцев /Н.Л.

Гавликовский. – СПб.: Лань; Планета музыки, 2010. – 256 с.

1. Голованов, В.П. Методика и технология работы педагога дополнительного образования / В.П. Голованов. – М.: Владос, 2004. – 239 с.
2. Гришанович, Н.Н. Новые технологии преподавания хореографии как вида искусства / Н.Н. Гришанович. – Мн.: ИНФОРМПРЕСС, 2001. – 138 с.
3. Диниц, E.B. Джазовые танцы. Танцуют все! / Е.В. Диниц. – М.: ACT; Донецк «Сталкер», 2002. – 62 с.
4. Ерохина, О.В. Школа танцев для детей. – Ростов-н/Д.: Феникс, 2003. – 223 с.
5. Есаулов, И.Г. Устойчивость и координация в хореографии. Метод. пособие /И.Г. Есаулов. – Ижевск: Удмуртский университет, 1992. – 87 с.
6. Иванов, В.А. Методика преподавания танцев и музыкально-пластическое воспитание / В.А. Иванов. – Мозырь: Белый ветер, 2002. – 189 с.
7. Ивлева, Л.Д. Анатомо-физиологические особенности обучения хореографии: учеб. метод. пособие / Л.Д. Ивлева. – Челябинск: ЧГАКИ, 2005. – 78 с.
8. Ивлева, Л.Д. Джазовый танец**:** учеб. пособие для студ. и препод. ин-в искусства и культуры, колледжей и училищ культуры / Л.Д. Ивлева. – Челябинск: ЧГАКИ, 2000. – 106 с.
9. Козлов, Н.И. Пластическая выразительность как один из определяющих компонентов в создании художественного образа: учеб. пособие для уч-ся и препод. ДШИ и колледжей / Н.И. Козлов. – СПб.: Композитор, 2006. – 20с.
10. Кондратенко, Ю.А. Проблема пластичности и выразительности в искусстве / Ю.А. Кондратенко. – Саранск: Рузаевск. печатник, 2000. – 29 с.
11. Королева, Э.А. Танец и художественная культура / Э.А. Королева. – Мн.: Народная Асвета, 1997. – 206 с.
12. Костровицкая, B.C. Слитные движения. Руки: учеб. пособие / В.С. Костровицкая. - СПб: Лань, Планета музыки, 2009. – 128 с.
13. Кох, И.Э. Основы сценического движения: учебник / Э.И. Кох. – СПб.: Просвещение, 1992. – 128 с.
14. Краткий словарь танцев. / Под ред. A.B. Филиппова. – М.: Наука, 2006. – 270с.

29. Лопухов, А.В. Основы характерного танца / А.В. Лопухов. – СПб: Лань, 2007. –343 с.

30. Матяшина, А.А. Образовательная программа «Путешествие в страну «Хореография». Фольклор. Музыка. Театр: программы и конспекты занятий для педагогов дополнительного образования, работающих с дошкольниками. / Под ред. С. И. Мерзляковой. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 104с. (Воспитание и доп. образование детей).

31. Меланьин, А.А. Теоретические аспекты изучения хореографического искусства: методы анализа танцевального движения / А.А. Меланьин. – М.: ВЦХТ, 2010. –175с.

1. Методика работы с хореографическим коллективом: учеб.-метод. пособие / сост. Э.И. Герасимова. – Киров: КОКК, 2010. – 36 с.
2. Моргенрет, Д. Структурная танцевальная импровизация / Д. Моргенрет. – М., 2003. – 180 с.
3. Мухина, В.С. Возрастная психология: феноменология развития,

детство, отрочество: уч. для студ. вузов / В.С. Мухина. – М.: Академия, 1999. – 456 с.

1. Никитин, В.Ю. Композиция урока и методика преподавания модерн - джаз танца / В.Ю. Никитин. – М.: Один из лучших, 2006. – 253 с.
2. Никитин, В.Ю. Модерн-джаз танец: История. Методика. Практика / В.Ю. Никитин. – М.: ГИТИС, 2000. – 440 с.
3. Образовательная программа образцовой хореографической студии

«Фантазия» / авт. – сост. Н.А. Митина // Скоро каникулы. – 2008. – № 2–3.

1. Полякова, С.С. Основы современного танца / С.С. Полякова. – Ростов-

н/Д.: Феникс, 2006. –75 с.

1. Программы лауреатов областного конкурса авторских образовательных программ дополнительного образования детей: в 2-х частях. Ч. 2. / сост. М.Н. Козлова. – Оренбург: Детство, 2008. –196 с.
2. Пряхина, О.В. Программа «Пластика движений» /сост. О.В. Пряхина. // Программы для учреждений дополнительного образования детей. Вып. 2. –

М.: ГОУ ЦРСДОД, 2003. – С.71–73.

1. Работа с мальчиками в хореографическом коллективе 6-7 летнего возраста: информ.-метод. сб. материалов для руководителей хореографических коллективов / сост. С.В. Новоселов и др. – Киров: Обл. Дом народного творчества Кировский, 2009. –38 с.
2. Разночинцева, М.А. Ритмика: двенадцать уроков: учеб. пособие / М.А.

Разночинцева. – М.: ГИТИС, 2007. – 38 с.

1. Серебренников, Н.Н. Поддержка в дуэтном танце: учеб.-метод. пособие

/ Н.Н. Серебренников. – Л.: Искусство, 1979. –151 с.

1. Урунтаева, Г.А. Дошкольная педагогика: учебное пособие / Г.А. Урунтаева. – М.: Издательский центр «Академия», 1997. –336 с.
2. Феликсдал, Б. Современный джаз-танец в Европе Б. Феликсдал // Балет. – 1995. – № 1/2. – С.62–64.
3. Хореографическая педагогика: вопросы муз. воспитания, актерского искусства и режиссуры; худож. оформление танца; хореогр. работа с детьми.

* Киров: Диамант, 2007. –116 с.

1. Шереметьев, С. Классификация современных танцевальных направлений в России /С. Шереметьев // Современные и эстрадные танцы. – 2003. – №2. – 8с.
2. Шереметьевская, Н.Е. Танец на эстраде / Н.Е. Шереметьевская. –М.: Один из лучших, 2006. –277 c.
3. Шлимак, О. Танцы в законе. Сборник нормативных и законодательных актов / О. Шлимак. – М., 2002. – 76 с.
4. Эльяш, Н. Образы танца / Н. Эльяш. – М.: Искусство, 1990. – 48с.

**Электронные ресурсы:**

[http://www.dissercat.com/content/sokhranenie–khoreograficheskoi-kultury-](http://www.dissercat.com/content/sokhranenie-khoreograficheskoi-kultury-evenkiiskogo-naroda-v-sotsialno-pedagogicheskoi-deyat#ixzz2NERq2h84) [evenkiiskogo–naroda-v-sotsialno-pedagogicheskoi–deyat#ixzz2NERq2h84](http://www.dissercat.com/content/sokhranenie-khoreograficheskoi-kultury-evenkiiskogo-naroda-v-sotsialno-pedagogicheskoi-deyat#ixzz2NERq2h84)

http: info/kultura-i-dosug/za–sohranenie-tradicij–30–1–2008/

<http://www.admhmao.ru/naz_kult.htm>

(ecsiton.ru, images.yandex.ru), http: info/kultura-i-dosug/za-sohranenie-tradicij- 30–1–2008/, <http://www.admhmao.ru/naz_kult.htm>

tantsy\_dlya\_malyshei\_2-6let.rar

<http://sovyatka.ru/detskie-tancy-video-uchimsya-tancevat/>

<http://50ds.ru/music/5681-obuchenie-detey-tantsam-v-detskom-sadu.html>

[http://5mp3.org/music/%C4%C5%D2%D1%CA%C8%C9+%D2%C0%CD%C5%](http://5mp3.org/music/%C4%C5%D2%D1%CA%C8%C9%2B%D2%C0%CD%C5%D6)

[D6](http://5mp3.org/music/%C4%C5%D2%D1%CA%C8%C9%2B%D2%C0%CD%C5%D6)

<http://www.sib-artforum.ru/konferentsii/publikatsii-2011/khoreografiya> <http://www.youtube.com/watch?v=KtLsKvUYzMo>

# Список литературы для родителей и детей

1. Барышников, Т.К. Азбука хореографии/ Т.К. Барышникова. – СПб.:

Респекс, Люкси, 1996. –258 с.

1. Горшков, В.Г. Учимся танцевать. Путь к творчеству / В.Г. Горшков. –– М., 1993. –114 с.
2. Краткий словарь танцев / под ред. A.B. Филиппова. – М.: Наука, 2006.

– 270 с.

1. Гваттерини, М. Азбука балета / пер. с ит. М. Гваттерини. – М.: БММ АО, 2001. – 240 с.
2. Модестов, В. Балет – волшебная страна. Детям о балете / В. Модестов. –

М.: Дека – ВС, 2004. – 125 с.

1. Мокшанцева, Е.Д. Детские забавы / Е.Д. Мокшанцев. - М.: Просвещение, 1991. – 78 с.
2. Пасютинская, В.М. Волшебный мир танца. Кн. для учащихся / В.М.

Пасютинская. – М.: Просвещение, 1985. –127с.

1. Смирнова, Л.А. Общеразвивающие упражнения с предметами для младших школьников / Л.А. Смирнова. – М.: Владос, 2003. –115с.
2. Тимофеева, К.Л. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста / К.Л. Тимофеева. – М.: Просвещение, 1999. – 85с.

10. Эльяш, Н. Образы танца / Н. Эльяш. – М.: Искусство, 1990. – 48с.

# Приложение 1.

**Основные параметры, диагностируемые при приеме детей в хореографическую студию «Гранд».**

**Осанка.** Для занятий танцами кроме хорошего физического развития

необходимо выработать правильную осанку. Основа осанки – позвоночник и его соединения с тазовым поясом. Позвоночник имеет изгибы: шейный, грудной, поясничный, крестцово-копчиковый. При нормальной осанке изгибы позвоночника выражены умеренно, причем правая и левая части симметричны: углы лопаток на одной высоте и на одном расстоянии от позвоночника, ось тела, проходя через общий центр тяжести, проецируется на середину площади опоры, что обеспечивает устойчивое равновесие.

**Выворотность** – способность развернуть ноги (в бедре, голени и стопе) наружу. Она зависит от двух факторов. Во-первых, от строения тазобедренного сустава. Чем глубже головка бедренной кости входит в вертлужную впадину, а связки, фиксирующие бедренную кость в вертлужной впадине, жестче, тем меньше выворотность ног, и наоборот. Во- вторых, выворотность связана со строением ног. Носки стоп у ребенка

оказываются повернутым либо наружу, либо внутрь (косолапость).

**Подъем стопы** – изгиб стопы вместе с пальцами. Форма подъема (высокий, средний, маленький) находится в прямой зависимости от строения стопы и эластичности связок.

**Танцевальный шаг** – способность свободно поднимать ногу на определенную высоту в сторону, назад, вперед при выворотном положении

обеих ног.

**Гибкость тела** зависит от гибкости позвоночного столба. Степень подвижность определяется строением и состоянием позвоночных хрящей. Прыжок, его высота и легкость зависят от силы мышц, согласованности всех частей тела (сгибателей и разгибателей суставов: тазобедренного, коленного голеностопного, стопы и пальцев).

**Координация движений**. Различают три основных вида координации: нервную, мышечную, двигательную. Для нервной координации характерно чувство ритма, равновесия, различных поз, осанки и т.п. Они могут быть закреплены в памяти. Запоминание движения, профессиональная память – одна из особенностей координации, зависящей от работы зрительного и вестибулярного аппаратов и других органов. В мышечной координации характерно групповое взаимодействие мышц,

которое обеспечивает устойчивость тела (при ходьбе, беге и других движениях). Двигательная координация – это процесс согласования движений звеньев тела в пространстве и во времени (одновременное и

последовательное).

**Музыкально – ритмическая координация** - умение согласовывать движение частей тела во времени и пространстве под музыку.

# Приложение 2. Упражнения для развития физических качеств у детей 5-6 лет

**1.Упражнения для улучшения эластичности мышц шеи, плеча и предплечья**

**Упражнение 1**. «Часики».

Исходное положение – 1 позиция ног, руки на поясе

1 такт: наклон головы вправо, /ушком достать до плеча/, наклон головы влево, вернуться в исходное положение.

2 такт: наклон головы вперед, наклон головы назад.

Исходное положение – 1 позиция ног, руки на поясе.

# Упражнение 2. «Колобок».

1 такт, 2 такт: круговые вращения головы вправо.

3 такт, 4 такт: круговые вращения влево.

# Упражнение 3. «Незнайка».

Исходное положение – 1 позиция ног, руки опущены вниз.

1 такт, 2 такт: плечи поднимаются наверх, голова прямо, пальцы рук развернуты.

3 такт, 4 такт: поднимание правого плеча, с поворотом головы вправо.

# Упражнение 4.

Исходное положение – лежа на спине, руки вверх, кисти переплетены ладонями вверх.

«раз-два» — увести руки вправо, «три-шесть» — зафиксировать положение.

«семь-восемь» — вернуться в И.П., повторить упражнение в другую сторону.

Повторить 6 - 8 раз.

# 2.Упражнения для развития силы ног. Упражнение 1.

Исходное положение – 1 позиция ног, руки на поясе.

1такт – 16 такт. Шаги:

* марш в 1 позиции.
* сценический в 1 позиции,
* переменный в 1 позиции,
* полька в 3 позиции.

# Упражнение 2.

1такт – 16 такт. Бег - русский по 6 позиции, выбрасывать ноги назад с вытянутым носком,

1такт – 16 такт. Бег - жете по 1 позиции ноги вперед, и назад выбрасываются с прямыми коленями, бег на полупальцах по 4 позиции.

1такт – 16 такт. Подскоки.

1такт – 16 такт. Галоп.

# Упражнение 3.«Ежик».

Исходное положение – сидя на полу, носки вытянуты, руки вдоль корпуса.

1такт – руками обхватить колени (спрятал носик ежик).

2 такт – вытянуть носки, выпрямить спину.

З такт – повторить 1-2 такт.

# Упражнение 4.«Карандашики».

Исходное положение – сидя, прямая спина, вытянуты носки, руки на полу вдоль корпуса.

1 такт – правая нога поднимается наверх (к носу, опускается вниз)

2 такт – аналогично с левой.

3такт – 4 такт – две ноги поднимаются, 2 раза.

5 такт– 6 такт – правая нога поднимается наверх и отводится в сторону (рисуем цветочек или «пишем» имя), и опускается на пол.

7 такт – 8такт – аналогично влево.

# Упражнение 5. «Замочек».

Исходное положение – сидя, ноги согнуты в коленях, руки в замочке, обхватить стопу.

1такт – 2 такт выпрямить колено наверх (скрыть замок), опустить (закрыть замок)

# Упражнение 6.«Горка».

Исходное положение – сидя на полу, носки вытянутые, руки на коленях /санки

1такт – наклон вперед, (санки едут под горку и застряли в сугробе)

2 такт – поднять корпус, сначала голову З такт– 4 такт повторить упражнение.

# 3.Комплексные упражнения Упражнения в партере:

**Упражнение 1. «Собачка».**

Исходное положение, лежа на животе, руки ладонями на полу, ноги согнуты в

коленях, наверху, носки вытянуты (хвостик)

1 такт – положить ноги вправо, вернуться в исходное положение

2 такт – аналогично влево

3 такт – 4 такт повторить 1-2 такт

5 такт – 8 такт – ногу кладем на пол назад с вытянутым носком по очереди правая, левая (собачка бежит)

9 такт – 16 такт повторить все упражнение сначала

# Упражнение на середине:

# Упражнение 1. «Фонтанчик».

Исходное положение ног – 1 позиция, руки перед собой в замочке.

1такт волнообразное движение руками наверх, руки затягиваются в локтях.

2такт – наклон вправо и влево, через бок.

3такт – волнообразное движение вниз.

4такт – два наклона вперед, руки в замочке вытягиваются вперед.

# Упражнение 2. «Большие часы».

Исходное положение – 1 позиция ног, руки в замке над головой.

1такт – наклон в сторону вправо, вернуться в исх. положение, тоже влево /дети говорят тик-так/

2такт – 2 релеве на полупальцах, руки имитация крылышек кукушки /дети говорят ку-ку/

3такт – 4такт. повтор упражнения.

# 5. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела Упражнение 1. «Ладошки».

1 вариант: на расслабленных мышцах.

Исходное положение - 2 джазовая позиция ног.

1такт, 2такт – отталкивающие движения ладошками от себя вперед.

3такт – 4такт – отталкивающие движения от себя в стороны.

5такт – 6такт – отталкивающие движения ладошками от себя наверх.

7такт – 8такт – отталкивающие движения ладошками от себя в стороны. 2 вариант: на напряженных мышцах.



# Упражнение 2. «Прыжок».

Исходное положение – 2-ая джазовая позиция ног, руки в 3-й джазовой позиции.

1 такт, 2 такт – свинговым движением руки сбрасываются вниз, спина волной округляется, сесть в плие.

3 такт, 4 такт – с опережающим движением рук наверх, выпрыгиваем в исходное положение.

5 такт – 8 такт –повторить.



# Упражнения для развития физических качеств у детей 6-7 лет

* 1. **Комплексные упражнения**

**Упражнение 1. «Бабочка».**

1. вариант:

Исходное положение – сидя на полу, руки сзади на полу, ноги вытянуты впереди. 1-4 такт - вытягивать носки, мизинцами стараться достать до пола.

5-8 такт – аналогично

Тоже исполняется со стопой «флэкс». Руками давить на мизинцы. Правило: предельно вытягивать колени и стопу.

1. вариант:

Исходное положение – сидя на полу, руками взяться за пятки и вытянуть ноги в стороны.



# Упражнение 2. «Стульчик».

Исходное положение – лежа на спине, руки в крест, носки вытянуты, колени в пол.

1 такт – поднять ноги на 90 градусов наверх, плечи лежат на полу, пятки вместе, стоять .

2 такт – подъемы в пол. «флэкс» вернуться в исх. пол., но пятки не опускать

до пола, вытянуть подъемы в пол. «поинд» 3-4 такт – аналогично

5-8 такт – повторить

Правило: предельно вытягивать колени, натягивать подъём, держать пятки над полом при опускании.

# Приложение 3.

**Комплекс упражнений для развития хореографических способностей**

* + 1. **Упражнения для развития гибкости.**

**Упражнение 1. «Большое кольцо».**

Исходное положение – сидя на коленях.

1 такт - поднять руки наверх, подать бедра вперед, прогнуться назад 2 такт – сесть в исходное положение.

3-4 такт - тоже

5-6 такт - прогнуться назад, достать руками до пола. 7- такт – стоять в этом положении

8 такт - вернуться в исходное положение.

Правило: предельно вытягивать колени и стопу.



# Упражнение 2. «Наклоны - растяжка».

1. вариант:

Исходное положение – сидя на полу, колени и стопы вытянуты.

С абсолютно прямой спиной наклоняться вперед, к ногам. Следить за тем, чтобы спина не прогибалась. Повторить 4 - 6 раз.

1. вариант:

Исходное положение – сидя на полу, колени и стопы сокращены.

**Упражнение 3. «Собака мордой вниз».** Исходное положение – Стоя по 2-й джазовой позиции.

1 такт – опускаем руки на пол.

2 такт – начинаем тянуться до пола грудной клеткой. 3 такт – стараемся коснуться грудной клеткой пола.

4 такт – усиливаем растяжку, беремся за щиколотки и 1 точкой тянемся вниз, вернуться в исходное положение.



# Упражнения для развития шага. Упражнение 1. «Шпагаты».

Исходное положение – на полу стоя на одном колене, руками опереться о пол.

1такт – 4 такт – тянуть носок, колено тяжесть корпуса на 2 ноги, развернуть два плеча и два бедра вперед,

5 такт – 8 такт разворачиваемся влево на поперечный шпагат.

9 такт – 12 такт, шпагат с левой ноги,

13 такт–16 такт – поперечный.



# 3.Упражнения на выворотность тазобедренных суставов и стопы Упражнение 1. «Лягушка загорает».

Исходное положение, лежа на спине, колени согнуты, стопы на полу.

1такт – 8такт – тянуться коленями до пола, стопы соединить.

# Упражнение 2. « Броски ног до пола».

Исходное положение – лежа на спине, ноги высоко на 90 градусов наверх.

1. такт – сильным движением открыть ноги до пола, спина прижата к полу, носки с вытянутым подъемом.
2. такт – вернуться в исх. положение.

3-4 такт –повтор.

# 4.Упражнения на развитие стопы (подъема) Упражнение 1.«Зверушки».

Исходное положение – сидя на полу, носки вытянуты, спина прямая, руки на коленках.

1такт, 2 такт – носки по очереди вытягиваются до пола, при этом голова делает наклоны вправо, влево (зверьки пьют воду).

З такт – 4 такт – два носка вместе, голова вперед, назад.

5 такт – 6 такт – носки вытянутые отделяться в сторону (зверушки поссорились)

7такт – 8 такт – круговые движения стопой, вправо, влево.

# Упражнение 2. «Уголок» на подъемах.

Исх. пол. - сидя на коленях, руки ладошками в пол у коленей.

1такт – вскочить на подъёмы и стоять, руки на полу 2 такт – отдых.

3-4 такт – тоже

5-8 такт – повторить

Правило: предельно вытягивать колени, давить пятки вперед, не переходить на пальцы.



# 5.Упражнения на развитие баллона. Упражнение 1.«Лягушка – попрыгушка».

1. вариант:

Исходное положение – сидя на полу по 1 поз. спина прямая

1такт – 4такт – два прыжка внизу, один наверх, вытянуть колени и носки в стороне, повторить 4 раза.

1. вариант:

Исходное положение – стоя по 2 выворотной позиции.



# Упражнение 2.« Прыжки».

1. вариант:

прыжок по 6 позиции. 1 такт – плие

1. такт – прыжок наверх
2. такт – плие
3. такт – вытянуться, дотянуть колени.
4. вариант: прыжки по 2 не выворотной позиции.
5. вариант: прыжки по всем позициям с сокращенным подъемом. 4 вариант: прыжки по точкам класса.



# 6.Упражнения на развитие устойчивости (апломба) Упражнение 1.«Равновесие».

1. вариант:

Исходное положение – стоя по 6 позиции, руки в положении «крест».

1такт – плие

1. такт – подняться на полу/пальцы наверх
2. такт – тянуться 1 точкой наверх
3. такт – вернуться в исходное положение. Повторить несколько раз.

Правило: следить за правильным положением спины и рук (лопатки

соединены, плечи опущены вниз). 2 вариант:

Исходное положение – стоя по 2 позиции ног.

1. вариант: с полу/поворотом вправо и влево.
2. вариант: с полным поворотом вправо и влево.



# Приложение 4. Методические материалы для занятий по программе «Детский танец»

**1.Основной комплекс дыхательной гимнастики А.Н.Стрельниковой**

Правила:

1. Думать только про вдох носом. Тренировать только вдох. Вдох – резкий, короткий, шумный (хлопок в ладошки).
2. Выдох происходит после вдоха самостоятельно (через рот). Выдох не задерживать и не выталкивать. Вдох – очень активный через нос,

выдох – через рот, не слышный и пассивный. Шума при выдохе быть не должно!

1. Одновременно со вздохом делаются движения, и ни как иначе!
2. В [дыхательной гимнастике Стрельниковой](http://pererojdenie.info/dyxatelnye-gimnastiki/dyxatelnaya-gimnastika-strelnikovoj-a-n.html) движения – вдохи выполняются в ритме строевого шага.
3. Счет выполняется мысленно, и только на 8.
4. Упражнения разрешено выполнять в любом положении – стоя, лежа, сидя.

Упражнения:

1. «Ладошки»



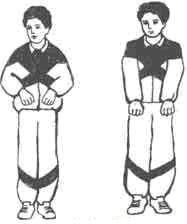
Исходное положение – стоя:

Встать прямо, руки согнуты в локтях (локтями вниз), а ладошки вперед

* «поза экстрасенса». Стоя в этом положении следует делать короткие, ритмичные, шумные вдохи через нос при этом сжимая ладони в кулачки (так называемые хватательные движения. Без паузы сделать 4 ритмичных, резких вдоха через нос. Потом [руки](http://pererojdenie.info/sport/fizicheskie-uprazhneniya/ruki) опустить и отдохнуть 4-5 сек. Затем сделать еще 4 шумных, коротких вдоха и опять пауза. В норме нужно сделать по 4 вдоха 24 раза. Это упражнение можно делать в любом исходном положении. В

начале занятия может возникнуть головокружение, ничего страшного! Можно присесть и продолжать сидя, увеличив паузу до 10 сек.

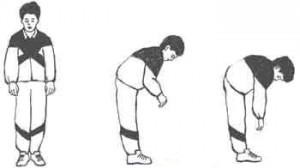
1. «Погончики»



Исходное положение – стоя, [руки](http://pererojdenie.info/sport/fizicheskie-uprazhneniya/ruki) сжаты в кулаки и прижаты к животу на уровне пояса. При вдохе необходимо резко толкнуть вниз к полу кулаки (плечи при этом не напрягать, [руки](http://pererojdenie.info/sport/fizicheskie-uprazhneniya/ruki) выпрямлять до конца, тянувшись к полу). Затем вернуть кисти на уровень пояса в и.п. Сделать подряд 8 вдохов-движений. В норме 12 раз

по 8.

1. «Насос» («Накачивание шины»)



Исходное положение – стоя, [ноги](http://pererojdenie.info/sport/fizicheskie-uprazhneniya/nogi) немного уже, чем ширина плеч, [руки](http://pererojdenie.info/sport/fizicheskie-uprazhneniya/ruki) внизу (о.с. – основная стойка). Сделать легкий наклон (тянуться руками к полу, но не касаться) при этом во второй половине наклона делать короткий и шумный вдох через нос. Заканчивается вдох вместе с наклоном. Немного приподняться, но не полностью, и снова наклон + вдох. Можно представить, что Вы как будто накачиваете шину в автомобиле. Наклоны выполняются легко и ритмично, низко наклоняться не стоит, достаточно наклониться до уровня пояса. Спину округлить, голову опустить. Важно! «Качать шину» в ритме строевого шага. В норме упражнение выполняется 12 раз. Ограничения:

Травмы позвоночника и головы, многолетние остеохондрозы и радикулиты, повышенное внутричерепное, артериальное и внутриглазное давление, камни в печени, мочевом пузыре, почках – не стоит наклоняться

низко. Наклон делается чуть заметно, но короткий и шумный вдох выполняется обязательно. Выдох пассивный после вдоха через рот, при этом

рот широко не открывать. Данное упражнение достаточно результативное, способно остановить сердечный приступ, приступ печени и бронхиальной астмы.

1. «Кошка» (полуприсед с поворотом)

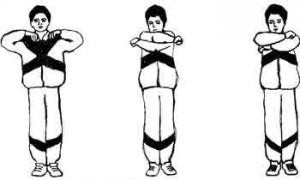


Исходное положение – о.с. (во время выполнения упражнения ступни ног от пола не отрываются). Сделать танцевальное приседание с поворотом туловища

вправо и при этом короткий, резкий вдох. Потом тоже с поворотом влево. Выдохи выполняются самопроизвольно. Колени немного сгибаются и выпрямляются (сильно не приседать, а легко и пружинисто). [Руки](http://pererojdenie.info/sport/fizicheskie-uprazhneniya/ruki) слева и справа выполняются хватательные движения. [Спина](http://pererojdenie.info/sport/fizicheskie-uprazhneniya/spina) прямая, поворот в

районе талии. В норме упр. выполняется 12 раз.

1. «Обними плечи»



Исходное положение – стоя, руки согнуть и подняты до уровня плеч. Необходимо очень сильно бросить [руки](http://pererojdenie.info/sport/fizicheskie-uprazhneniya/ruki), как будто бы хотите обнять себя за свои плечи. И с каждым движением делается вдох. Руки во время «объятия» должны быть параллельно по отношению друг к другу; очень широко в стороны разводить не стоит. В норме упражнение выполняется 12р – 8 вдох - движений. Можно выполнять в разных исходных положениях.

Ограничения:

Ишемическая болезнь сердца, перенесенный инфаркт, врожденный порок сердца,– при данных заболеваниях не рекомендовано делать это упражнение. Начать его следует со 2 недели занятий. Если состояние тяжелое, то выполнять нужно вдвое меньше вдохов (по 4, а можно даже и по

2).

1. «Большой маятник»



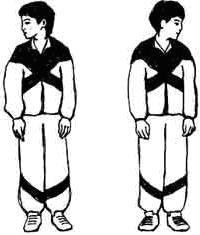
Исходное положение – стоя, [ноги](http://pererojdenie.info/sport/fizicheskie-uprazhneniya/nogi) уже плеч. Наклониться вперед, руками потянуться к полу – вдохнуть. Сразу, не останавливаясь (немного прогнуться в пояснице) наклониться назад – руками обнять плечи. Тоже – вдохнуть. Выдыхать произвольно между вдохами. В норме: 12 раз. Упражнение можно выполнять сидя.

Ограничения:

Остеохондроз, травмы позвоночника, смещения межпозвоночных дисков. При данных заболеваниях следует ограничивать движения, немного наклоняться вперед и во время наклона назад прогибаться немного. Только после хорошего освоения первых 6 упражнений, следует приступать к

остальным. Добавлять можно одно упражнение каждый день из второй части комплекса, до освоения всех остальных.

1. «Повороты головы»

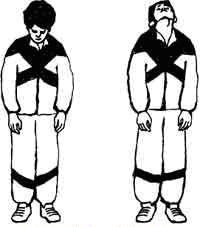


Исходное положение – стоя, [ноги](http://pererojdenie.info/sport/fizicheskie-uprazhneniya/nogi) уже плеч. Поворот головы вправо – короткий, шумный вдох через нос. То же самое влево. Голова посередине не останавливается, [шея](http://pererojdenie.info/sport/fizicheskie-uprazhneniya/sheya) не напряжена. Важно помнить! Выдох нужно делать ртом после каждого вдоха. В норме: 12 раз.

1. «Ушки»

Исходное положение – стоя, [ноги](http://pererojdenie.info/sport/fizicheskie-uprazhneniya/nogi) уже плеч. Легкий наклон головы вправо, [ухо](http://pererojdenie.info/recepty-zdorovya/uxo.html) к правому плечу – вдох через нос. То же самое влево. Немного покачать головой, взгляд направлен вперед. Упражнение похоже на «китайского болванчика». Вдохи выполняются вместе с движениями. Выдыхая, не открывать рот широко! В норме: 12 раз.

1. «Маятник головой» (вниз и вверх)



Исходное положение – стоя, [ноги](http://pererojdenie.info/sport/fizicheskie-uprazhneniya/nogi) уже плеч. Опустить голову вниз (смотреть в пол) – короткий, резкий вдох. Поднять голову вверх (смотреть в потолок) — вдох. Напоминаю, выдохи должны быть между вдохами и через рот. В норме: 12 раз.

Ограничения:

Травмы головы, вегетососудистая дистония, эпилепсия, повышенное внутричерепное, внутриглазное, артериальное давление, остеохондроз шейно

* грудного отдела. При данных заболеваниях не стоит делать головой резких движений в таких упражнениях как «Ушки», «Повороты головой», «Маятник головой».

Поворот головы выполняйте небольшой, но вдох – шумный и короткий. Делать упражнения можно сидя.

1. «Перекаты»
   1. Исходное положение – стоя, левую ногу вперед, правая – назад. Тяжесть тела перенести на левую ногу. Корпус и нога – прямые. Согнуть правую ногу и поставить на носок, для равновесия (но опираться на нее не стоит). Немного присесть на левой ноге, одновременно вдыхая носом (левую ногу после приседания нужно сразу выпрямить). Сразу же перенести центр тяжести на другую ногу (корпус оставить прямым) и также немного присесть со вдохом (на левую ногу не опираемся).

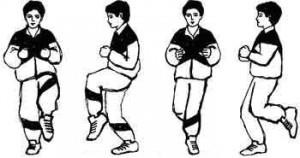
Важно помнить:

1 – приседания делается вместе со вдохом; 2 – центр тяжести переносить на ногу, на которой выполняется приседание; 3 – после приседания ногу сразу следует выпрямить, и потом выполняется перекат с ноги на ногу. В норме: 12 раз.

* 1. Упражнение выполняется так же как описано выше, только необходимо поменя[ть ноги](http://pererojdenie.info/sport/fizicheskie-uprazhneniya/nogi) местами. Данное упражнение делается только в

положении стоя.

1. «Шаги»



1. «Передний шаг».

Исходное положение – стоя, [ноги](http://pererojdenie.info/sport/fizicheskie-uprazhneniya/nogi) уже плеч. Поднять согнутую левую ногу вверх на уровень [живота](http://pererojdenie.info/sport/fizicheskie-uprazhneniya/press) (от колена ногу выпрямить, носок натянуть). На правой ноге при

этом немного присесть и шумно, коротко вдохнуть. После приседания ноги

необходимо вернуть в исходное положение. Выполнить тоже самое, поднимая другую ногу вперед. Корпус должен быть прямой. В норме: 8 раз –

8 вдохов. Это упражнение можно делать в любом исходном положении. Ограничения:

Ишемическая болезнь сердца, заболевания сердечно-сосудистой системы, перенесенный инфаркт, врожденные пороки. В данных случаях не

рекомендуют высоко поднимать ногу. При наличии травм ног и тромбофлебитах выполнять упражнение, нужно сидя и лежа, очень аккуратно. Паузу можно увеличить до 10 сек. При таком заболевании необходима консультация хирурга!

1. «Задний шаг».

Исходное положение — то же. Левая нога, согнутая в колене, отводится назад, при этом немного приседая на правой ноге и делаем вдох. Вернуть ноги в исходное положение – выдох. То же самое выполнить на другую ногу. Данное упражнение делаем только стоя. В норме: 4 раз

# Словарь базовых терминов по детскому танцу

**Приложение 5.**

Adagio - медленное поднимание ноги по направлениям с работой корпуса Battement tendu – выдвижение ноги по полу скользящим движением Battement tendu jete - резкий бросок ноги на 45 градусов

Grand battement tendu jete - резкий бросок ноги на 90 градусов и больше Grand plie – маленькое приседание по позициям ног

Demi plie - большое приседание по позициям ног

Flat back – параллельные наклоны вперед и в стороны по джазовым позициям ног

Flaх - сокращенная стопа или кисть руки

Point – вытянутая стопа Parterre – упражнения на полу

Port de bras– движения рук и корпуса

Pa de bure – продвижение со сменой ног по позициям Passé – поднимание ноги до колена

Relax - упражнения на расслабление

Releve lent – медленное поднимание ноги по направлениям Releve – высокое поднимание на полупальцы

Roll up roll down – скручивание позвоночника

Tour – поворот корпуса на 360 градусов Stretch - растягивание