

**Управление образования администрации г.Белгорода  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного  
образования «Юность» г. Белгорода**

**ПРИНЯТО**  
Решением Педагогического совета  
МБУДО «Юность»  
Протокол №1 от «02»09.2019г



**Утверждаю:**  
**Директор МБУДО «Юность»**  
**Т. А. Колупаева**  
**Приказ № 80 от 02.09.2019**

**Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) авторская программа  
«Солнечная радуга»  
художественной направленности**

Срок реализации 4 года

Возраст обучающихся 5-11 лет

Педагог дополнительного  
образования  
**Прохорова Инна Владимировна**

г. Белгород, 2019

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) авторская

программа «Солнечная радуга»

*вид:* общеразвивающая

*тип:* авторская

*направленность:* художественная

*профиль обучения:* хореография

*уровень:* стартовый, базовый

*дата разработки:* 2014 год

*Автор-составитель:* Прохорова И.В., педагог дополнительного образования

## **Оглавление**

1. Введение	1
2. Пояснительная записка	2
3. Учебный план на 4 года	19
4. Учебно-тематический план 1-го года обучения	20
5. Содержание программы 1-го года обучения	21
6. Учебно-тематический план 2-го года обучения	27
7. Содержание программы 2-го года обучения	28
8. Учебно-тематический план 3-го года обучения	34
9. Содержание программы 3-го года обучения	35
10. Учебно-тематический план 4-го года обучения	39
11. Содержание программы 4-го года обучения	40
10. Методическое обеспечение программы	44
11. Материально-техническое обеспечение	53
11. Список литературы	60
12. Приложения	61



## **Введение**

Хореография – это синтетический вид искусства, основным средством которого является движение во всём его многообразии. Высочайшей выразительности оно достигает при музыкальном оформлении. Музыка – опора танца. Движение и музыка, одновременно влияя на ребёнка, формируют его эмоциональную сферу, музыкальность и артистичность, воздействуют на его двигательный аппарат, развивают слуховую, зрительную, моторную память. Занятия хореографией приобщают ребёнка к миру прекрасного, воспитывают художественный вкус. Соприкосновение с танцем учит детей слушать, воспринимать, оценивать и любить музыку. Хореография воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, она развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству.

Хореографические занятия совершенствуют детей физически, укрепляют их здоровье, формируют правильную осанку, способствуют развитию костно-мышечного аппарата, координации движений, пространственной ориентации, жизненно важных двигательных умений и навыков, избавлению от физических недостатков. Танец хорошо снимает напряжение, активизирует внимание, усиливает эмоциональную реакцию и, в целом, повышает жизненный тонус учащихся. В хореографической деятельности находит выражение жизнерадостность и активность ребёнка, развивается его творческая фантазия: он учится сам создавать пластический образ.

Выступления перед зрителями являются главным воспитательным средством, так как переживание успеха приносит детям моральное удовлетворение, даёт возможность раскрепоститься, стать более уверенными в себе. Кроме того, проявляются чувства ответственности, товарищества, дружбы, коллективизма.

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая авторская программа по обучению детей хореографии «Солнечная радуга» художественной направленности разработана в соответствии с современными требованиями к дополнительным общеобразовательным программам и с учётом анализа авторских программ: «Основы классического танца» А.Я. Вагановой, «Мир эстрадной хореографии» М.А. Мамадалиевой (г. Воркута).

Данная программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года №1008;
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПин 2.4.4. 3172-14), утвержденными постановлением Главного государственного врача РФ от 04.07.2014 №41, зарегистрированными в Министерстве юстиции Российской Федерации 20.08.2014 № 33660;
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 20.03.2003г. №28-51-391/16 «О реализации дополнительных образовательных программ в учреждениях дополнительного образования детей»;
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

Программа предназначена для обучения детей 5-11 лет хореографии, уровни обучения: стартовый, базовый.

Данная программа предполагает возможность обучения детей, одарённых в хореографии и детей с ОВЗ на основе индивидуального учебного плана или маршрута.

В последнее время наблюдаются негативные тенденции в динамике показателей состояния здоровья детей уже дошкольного возраста. **Актуальность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей авторской программы «Солнечная радуга» опирается на необходимость приобщения детей к здоровому образу жизни, формирования навыков культуры здоровья. Это чрезвычайно важно. Здоровье – основа счастливой и плодотворной жизни подрастающего поколения. Хореографическое

искусство удовлетворяет естественную потребность детей в двигательной активности, устраниет недостатки физического развития, укрепляет здоровье. Проведённое анкетирование родителей показало, что 92% из них заинтересованы в том, чтобы их дети занимались танцами.

Программой предусмотрено ознакомление детей со строением организма человека, с влиянием занятий танцами для здоровья. Обучающиеся узнают о пользе утренней гимнастики, закаливания, соблюдении режима дня, о правильном питании, о последствиях вредных привычек. Всё это составляет понятие здорового образа жизни. Дети знакомятся с различными видами спорта: упражнения из лёгкой атлетики, гимнастики, акробатики включены в содержание программы. Таким образом, происходит приобщение обучающихся к здоровому образу жизни, формирование навыков культуры поведения.

**Новизна** программы «Солнечная радуга» состоит в расширении содержания учебного материала за счёт включения нового раздела «Физическая подготовка», с целью развития физических качеств обучающихся (силы мышц, гибкости позвоночника, подвижности суставов, выносливости, координации работы опорно-двигательного аппарата, прыгучести и др.).

Программа является авторской, т.к. в ней представлен собственный систематизированный педагогический опыт, давший высокий результат в обучении. Обучающиеся детского объединения «Солнечная радуга» неоднократно становились победителями и призёрами международных, всероссийских, областных и муниципальных конкурсов. Этому способствует методика развития и совершенствования физических качеств, позволяющих на данном этапе и в дальнейшем успешно заниматься хореографией. Предлагаемые программой упражнения способствуют укреплению мышц спины, брюшного пресса, внутренней группы мышц бёдер, а также релаксации связок голеностопных, коленных и тазобедренных суставов, что в итоге способствует развитию природных хореографических способностей, а именно выворотности, гибкости, подъёма, танцевального шага.

Хореографическое искусство стремительно развивается. В соответствии с этим, растут и требования, предъявляемые к танцорам не только с точки зрения музыкальности, лёгкости и пластиности исполнения, но и повышенного внимания, прежде всего, к физической подготовке. Для того чтобы научиться хорошо и красиво двигаться, нужно овладеть инструментом – своим телом. Развитие и совершенствование физических качеств обучающихся определяет успешность формирования танцевальных навыков.

Невозможно добиться выразительного исполнения хореографических композиций, не имея выворотности, гибкости, силы, быстроты, прыгучести. Освоение программы способствует формированию красивой и лёгкой походки, плавности, грациозности и изящества, большой амплитуды движений. Приобретённые навыки выполнения акробатических элементов позволяют сделать концертные номера эффектными, помогают донести идею хореографических композиций более ярко и точно.

*Программа педагогически целесообразна*, так как обучение по данной программе:

- во-первых, обладает мощным воспитательным потенциалом. Выполняя упражнения на пространственные построения, разучивая музыкально-ритмические композиции, исполняя хореографические постановки, дети приобретают навыки организованных, коллективных действий, учатся договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, звеньям, вежливому обращению друг с другом;
- во-вторых, стимулирует развитие детской фантазии, воображения, художественно-творческих способностей, выразительности действий.

**Цель программы** – создание условий для гармоничного физического и эстетического развития, укрепления здоровья, формирования творческих способностей учащихся посредством танцевального искусства.

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

- дать представление о видах хореографического искусства;
- познакомить с терминологией в области хореографического искусства и спорта;
- познакомить со строением организма, работе его органов и систем;
- обучить элементам аэробики, акробатики, классического, народного-сценического танцев;
- обучить приёмам самоконтроля и взаимоконтроля, самооценки и взаимооценки;
- научить выполнять движения в соответствии с музыкой.

#### **Развивающие:**

- развить творческую активность и инициативу;
- развить силу мышц, эластичность связок, гибкость позвоночника, подвижность суставов, выносливость, координацию работы опорно-двигательного аппарата, прыгучесть и др.

- развить воображение, фантазию, умение создавать образ, находить свои оригинальные движения для его выражения;
- развить музыкальность и выразительность движений.

**Воспитательные:**

- воспитать культуру и красоту движений;
- воспитать морально-волевые качества (смелость, решительность, выдержку, дисциплинированность, трудолюбие, ответственность, товарищество, внимательное отношение друг к другу и т.д.);
- создать дружественную атмосферу, окружить заботой и любовью каждого ребёнка;
- привить интерес к занятиям хореографией, спортом;
- сформировать мотивацию к занятиям хореографическим искусством и спортом, к творческой деятельности;
- сформировать навыки исполнения танцевальных номеров на праздниках, конкурсах.

**Здоровьесберегающие:**

- сформировать правильную осанку;
- укрепить здоровье детей;
- укрепить суставно-двигательный и связочный аппарат;
- сформировать навыки здорового образа жизни, культуру здоровья.

**Отличительными особенностями** данной программы от уже существующих в этой области являются:

- оптимальный выбор средств и методов физической подготовки, с учётом индивидуальных способностей обучающихся;
- создание условий для психологически комфортной атмосферы, эмоционального благополучия детей с помощью игровых форм проведения занятий. Подвижные и музыкальные игры, музыкально-двигательные задания, элементы подражания и импровизации, танцевальные связки, предлагаемые программой, помогают учащимся раскрепоститься, выразить свою индивидуальность, стать увереннее в себе;
- программа имеет интегрированный характер, т.к. предусматривает обучение детей классической хореографии, элементам спортивных дисциплин и музыке, а также получение ими знаний по строению организма человека, физиологии и гигиене.

В обучении по программе используются авторские методики и технологии, такие как:

- «Называйка». Перед постановочной работой дети разучивают новые элементы, движения, которые войдут в танец, сами или вместе с педагогом придумывают им названия и запоминают их. Например, поза на четвереньках – «кошечка», двойной приставной шаг – «дубль», шаг с поочерёдным выставлением ноги на носок – «прогулка», передвижение ног спереди назад в положении сидя – «солнышко» и т.д. Работая над новым танцевальным номером, дети слышат знакомые названия и быстрее запоминают порядок движений, легче осваивают связки, перестроения;
- «Подсказка». При разучивании танцевальных шагов, базовых элементов аэробики, связок движений акробатики, хореографических композиций дети заучивают порядок их выполнения. В процессе закрепления, отработки пройденного обучающиеся проговаривают названия элементов в связке вслух, давая самим себе команду выполнения. Запоминание идёт намного быстрее, легче выполняется задача обучения новому материалу.

### **Характеристика возрастных особенностей детей 5-6 лет**

В старшем дошкольном возрасте источником получения танцевальных впечатлений становится не только педагог, но и мир танца в его многообразии.

Возрастные возможности детей, уровень их художественной культуры позволяют устанавливать связи танца с литературой, живописью, театром. С помощью педагога искусство становится для обучающегося целостным способом познания мира и самореализации. Интегративный подход к организации взаимодействия детей с искусством позволяет каждому ребёнку выражать свои эмоции и чувства более близкими для него средствами: звуками, красками, движениями, словом.

Ребёнок начинает понимать, что танец позволяет общаться и быть понятным любому человеку. Эмоции, переживаемые при восприятии музыкального произведения, вызывают эмоциональный подъём, активизируют творческий потенциал детей. Закономерности и особенности развития психических процессов старшего дошкольника позволяют формировать его танцевальный опыт, хореографическую эрудицию. Ребёнок не только чувствует, но и познаёт танец, многообразие жанров, форм.

Дети шестого года жизни отличаются активизацией ростового процесса: изменяются пропорции тела, совершенствуются движения, двигательный опыт расширяется, активно развиваются двигательные способности, заметно улучшается координация и равновесие. Активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но всё ещё слабыми

остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Необходимо больше внимания уделять развитию мелкой моторики.

### **Характеристика возрастных особенностей детей 6-7 лет**

У детей 6 –7 лет не завершено строение стопы, в связи с этим важно предупредить появление плоскостопия. И именно хореография обладает большим арсеналом движений, укрепляющих и формирующих стопу, её свод. У 6-ти летнего ребенка хорошо развита память, особенно двигательная и эмоциональная, созревают лобные доли мозга, благодаря чему ему удаётся управлять своими движениями, действиями, поведением. Одновременно совершенствуются основные нервные процессы: возбуждение и особенно торможение. Характер в этом возрасте только складывается, но дети уже обладают некоторой настойчивостью в достижении желаемого, способны ставить перед собой определенные цели.

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной скоординированностью и точностью. Дети лучше ориентируются в пространстве, хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Заметно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

### **Характеристика возрастных особенностей детей 7-9 лет**

Дети этого возраста уже школьники, они могут сравнительно долго удерживать внимание, но, тем не менее, нуждаются в частой смене движений. Длительное сохранение статического положения для них утомительно.

Запас двигательных навыков детей еще не велик. Относительная слабость мускулатуры и гибкость костей могут привести к плохой осанке и искривлению позвоночника. Двигательный аппарат ребёнка недостаточно окреп, что вызывает необходимость внимания к дозировке упражнений. Развитие мелких мышц идет медленно, поэтому быстрые и мелкие движения, требующие точности исполнения, представляют для детей большую сложность.

Внимание детей еще не устойчиво. Они легко отвлекаются, легче воспринимают конкретный материал, живой образ для них ближе, нежели отвлеченные понятия. Игра в процессе занятия представляется естественной. Их эмоции ярки и проявляются открыто и непосредственно.

### **Характеристика возрастных особенностей детей 9-11 лет**

В этот период активно развивается самолюбие, чувство ответственности, чувство доверия к людям, способность к сопереживанию. Характерная особенность – эмоциональная впечатлительность, отзывчивость на всё яркое, необычное, красочное. Но при этом ребёнок находится в большой, эмоциональной зависимости от педагога. В этом возрасте ребёнок приходит к пониманию необходимости работать на себя, свою память.

Практически отпадает необходимость использования игровых моментов для поддержания интереса к занятиям. Дети научились видеть не только чужие недостатки, но и свои. Они знают, что отличаются от других и осознают свою индивидуальность, стремятся утвердить себя среди взрослых и сверстников. Активные, склонные к лидерству, всё больше проявляют себя, а дети более замкнутые, скромные отодвигаются на второй план. Важно не допустить этого и найти индивидуальный подход к ребёнку. «Тихих» детей надо чаще хвалить, ставить в пример, способствовать повышению их самооценки, помогать становиться увереннее в себе.

Для достижения цели образовательной программы необходимо опираться на следующие **основные принципы**:

- сознательность и активность;
- наглядность;
- систематичность и регулярность занятий;
- постепенность в развитии природных способностей детей;
- строгая последовательность в овладении элементов;
- индивидуальный подход.

Обучение по программе осуществляется на стартовом (1 год обучения), базовом (2-3-4 годы обучения) уровнях.

Каждый обучающийся имеет право начинать обучение с любого года обучения в соответствии с начальной подготовкой и уровнем одарённости.

#### **Срок реализации программы – 4 года.**

В соответствии с Уставом МБУДО «Юность» г. Белгорода и нормами СанПИН 2.4.4.3172-14 наполняемость учебных групп первого года обучения – 15 человек, возраст детей 5-7 лет, режим работы – 4 занятия в неделю по 1 часу – 144 часа в год; наполняемость учебных групп второго года обучения – 12-15 человек, возраст детей 5-9 лет, режим работы – 4 занятия в неделю по 1 часу – 144 часа в год; наполняемость учебных групп третьего года обучения – 10-12 человек, возраст детей 5-10 лет, режим работы – 4 занятия в неделю по 1 часу – 144 часа в год, наполняемость учебных групп четвёртого года обучения – 8-10 человек, возраст детей 7-11 лет, режим работы – 3 занятия в

неделю по 2 часа – 216 часов в год. В данной программе допустимо увеличение или уменьшение количества часов обучения. Набор учащихся возможен на любой год обучения в соответствии с уровнем общефизической подготовки. Для вновь поступивших детей подбираются задания, позволяющие быстрее приобрести необходимые навыки.

**Форма обучения** детей по программе предусматривает групповые занятия. Весь учебный материал программы рассчитан на последовательное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков учащихся. Возможно проведение занятий по звеньевой системе.

Программа предусматривает изучение теоретического материала, приобретение знаний из области анатомии, физиологии и гигиены. Структура занятия: вводная часть (5-7 мин.), основная (15-20 мин.), заключительная (3-5 мин.). Занятия необходимо проводить в хорошо проветренном зале, одежда должна быть легкой, удобной, не стесняющей движений.

Программа предполагает использование следующих форм организации занятий: занятие-игра, занятие-соревнование, занятие-поход (прогулка), беседа, занятие-конкурс, занятие-концерт, занятие-тренировка, занятие-репетиция.

## **Ожидаемые результаты**

### ***Первый год обучения***

#### Учащиеся должны знать:

- правила поведения в танцевальном зале;
- правила постановки корпуса;
- виды хореографического искусства;
- названия основных движений и порядок их выполнения.

#### Учащиеся должны уметь:

- исполнять музыкально-ритмические композиции первого года обучения;
- выполнять элементы акробатики первого года обучения;
- ритмично двигаться в соответствии с различным характером музыки;
- различать и передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз.

### ***Второй год обучения***

#### Учащиеся должны знать:

- о здоровом образе жизни;
- основные танцевальные позиции рук и ног;
- музыкально-ритмические игры по пройденному материалу.

#### Учащиеся должны уметь:

- выполнять простейшие построения и перестроения;
- выполнять движения классического, народно-сценического танцев;

- самостоятельно начинать движение после вступления;
- свободно ориентироваться в пространстве;
- выполнять элементы акробатики второго года обучения.

### ***Третий год обучения***

#### **Учащиеся должны знать:**

- строение организма человека;
- влияние занятий танцами на здоровье человека;
- названия элементов хореографии, акробатики.

#### **Учащиеся должны уметь:**

- выполнять комбинации движений классического, народно-сценического танцев;
- исполнять хореографические композиции третьего года обучения;
- эмоционально ярко передавать характер танцевальных композиций;
- выполнять элементы акробатики третьего года обучения;
- выполнять прыжки через скакалку.

### ***Четвёртый год обучения***

#### **Учащиеся должны знать:**

- творчество П.И. Чайковского, балеты «Щелкунчик», «Спящая красавица»;
- специальные термины по хореографии;
- комбинации движений классического, народно-сценического танцев.

#### **Учащиеся должны уметь:**

- грамотно выполнять комбинации движений классического, народно-сценического танцев;
- выполнять комбинации танцевальных шагов;
- осуществлять самоконтроль и взаимоконтроль, самооценку и взаимооценку;
- эмоционально ярко и технично передавать характер танцевальных композиций;
- выполнять связки элементов акробатики.

### ***По окончании обучения по программе у учащихся***

#### ***будут сформированы компетенции***

1. Личностные	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ориентировка в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих;</li> <li>- понимание чувств других людей и сопереживание им.</li> </ul>
2. Регулятивные	<ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдение правил поведения во время занятий;</li> <li>- проявление инициативы в творческом сотрудничестве при составлении комбинаций, в игровых ситуациях;</li> <li>- адекватное восприятие замечаний и оценки педагога, товарищей, родителей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельная адекватная оценка правильности выполнения движений, комбинаций, танцев.</li> </ul>
3. Познавательные	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ориентировка в понятии «здоровый образ жизни»;</li> <li>- ориентировка в видах хореографического искусства, спорта;</li> <li>- ориентировка в специальной терминологии;</li> <li>- ориентировка в понятии «строение организма человека»</li> <li>- умение планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от состояния своего здоровья, развития, подготовленности.</li> </ul>
4. Здоровьесберегающие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать и применять правила личной гигиены;</li> <li>- уметь заботиться о собственном здоровье, личной безопасности; культуре поведения;</li> <li>- иметь установку на здоровый образ жизни;</li> <li>- иметь многообразие двигательного опыта и умение использовать его в массовых формах соревновательной деятельности</li> </ul>
5. Коммуникативные	<ul style="list-style-type: none"> <li>- способность выслушать другого человека, с уважением относиться к его мнению, интересам;</li> <li>- способность договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, звеньям;</li> <li>- способность осуществлять взаимный контроль и самоконтроль.</li> </ul>

### Критерии оценки формирования компетенций учащихся

#### 1. Личностные

Критерии	Уровни развития		
	Высокий	Средний	Низкий
Ориентировка в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих.	Ориентируется	Ориентируется не достаточно осознанно	Ориентируется частично
Понимание чувств других людей и сопереживание им	Понимает и сопреживает	Понимает и сопреживает не достаточно	Понимает и сопреживает частично

#### 2. Регулятивные

Критерии	Уровни развития		
	Высокий	Средний	Низкий
Соблюдение правил поведения во время занятий	Соблюдает правила поведения во время занятий	Не всегда соблюдает правила поведения во время занятий	Соблюдает правила поведения во время занятий частично
Проявление инициативы в творческом сотрудничестве при составлении комбинаций, в игровых ситуациях.	Проявляет инициативу	Проявляет инициативу не всегда	Проявляет инициативу частично

Адекватное восприятие замечаний и оценки педагога, товарищей, родителей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий.	Адекватное восприятие	Не всегда адекватное восприятие	Адекватное восприятие частично
Самостоятельная адекватная оценка правильности выполнения движений, комбинаций, танцев.	Адекватно оценивает	Не всегда адекватно оценивает	Адекватно оценивает частично

### 3. Познавательные

Критерии	Уровни развития		
	Высокий	Средний	Низкий
Ориентировка в понятии «здоровый образ жизни»	Ориентируется в понятии «здоровый образ жизни»	Ориентируется, иногда ошибается.	Ориентируется частично
Ориентировка в видах хореографического искусства	Ориентируется в видах хореографического искусства	Ориентируется, иногда ошибается.	Ориентируется частично
Ориентировка в специальной терминологии	Ориентируется в специальной терминологии	Ориентируется, иногда ошибается.	Ориентируется частично
Ориентировка в понятии «строение организма человека»	Ориентируется в понятии «строение организма человека»	Ориентируется, иногда ошибается.	Ориентируется частично
Способность планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от состояния своего здоровья, развития, подготовленности.	Способен планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от состояния своего здоровья, развития, подготовленности.	Способен, но недостаточно хорошо.	Способен частично

### 4. Здоровьесберегающие

Критерии	Уровни развития		
	Высокий	Средний	Низкий
Знание и применение правил личной гигиены	Знает и применяет правила личной гигиены	Знает и применяет правила личной гигиены, но не всегда	Плохо знает и не применяет правила личной гигиены
Умение заботиться о собственном здоровье, личной безопасности, культуре поведения.	Умеет заботиться о собственном здоровье, личной безопасности, культуре поведения.	Способен заботиться о собственном здоровье, личной безопасности, культуре поведения, но не всегда.	Способен заботиться о собственном здоровье, личной безопасности, культуре поведения частично

Установка на здоровый образ жизни	Имеет установку на здоровый образ жизни	Имеет установку на здоровый образ жизни не достаточно осознанно	Имеет установку на здоровый образ жизни частично
Умение использовать многообразие двигательного опыта в массовых формах соревновательной деятельности	Использует многообразие двигательного опыта в массовых формах соревновательной деятельности	Использует многообразие двигательного опыта в массовых формах соревновательной деятельности не всегда	Использует многообразие двигательного опыта в массовых формах соревновательной деятельности частично.

## 5. Коммуникативные

Критерии	Уровни развития		
	Высокий	Средний	Низкий
Способность выслушать другого человека, с уважением относиться к его мнению, интересам.	Способен выслушать другого человека, с уважением относится к его мнению, интересам.	Не способен до конца выслушать другого человека, с уважением отнести к его мнению, интересам.	Способен выслушать другого человека, с уважением относится к его мнению, интересам частично.
Способность договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, звеньям.	Способен договариваться и приходить к общему решению	Способен договариваться и приходить к общему решению, но не всегда.	Способен договариваться и приходить к общему решению частично
Осуществление взаимного контроля и самоконтроля	Осуществляет взаимный контроль и самоконтроль	Осуществляет взаимный контроль и самоконтроль, но не всегда	Осуществляет взаимный контроль и самоконтроль частично

**Проверка результативности** проводится с целью реальной и объективной оценки знаний, навыков и умений (ЗУН), полученных на занятиях.

Контроль за освоением дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Солнечная радуга» проводится в соответствии с Положением о функционировании системы внутреннего мониторинга качества образования в МБУДО «Юность» г. Белгорода, Положением об аттестации учащихся МБУДО «Юность», мониторингом качества обучения по образовательным программам и включает в себя следующие формы:

- **вводная диагностика:**
  - для 1-го года обучения с 1 по 15 сентября;
  - для 2-го и последующих годов обучения с 15 по 30 сентября;
- **промежуточная аттестация** уровня обученности по программе за I полугодие с 15 по 25 декабря;

- *аттестация уровня обученности по программе за учебный год с 10 по 20 мая;*
- ❖ *вводная диагностика уровня сформированности компетенций (личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных):*
  - для 1-го года обучения с 1 по 15 сентября;
  - для 2-го и последующих годов обучения с 15 по 30 сентября;
- ❖ *промежуточный контроль уровня сформированности компетенций за I полугодие с 15 по 25 декабря;*
- ❖ *рубежный контроль уровня сформированности компетенций за учебный год с 10 по 20 мая.*

Средствами контроля являются итоговые занятия по пройденным темам и промежуточный контроль, который включает в себя теоретическую часть (тестовый опрос) и практические задания.

#### **Основные оценочные параметры:**

- уровень знаний, умений и навыков, получаемых детьми;
- степень развития интеллектуальных, художественно-творческих способностей ребёнка, его личностных качеств;
- уровень развития общей культуры обучающихся детей (уровни: низкий, средний, высокий).

#### **Формы подведения итогов общеобразовательной, общеразвивающей программы:**

- текущая оценка грамотного, музыкального и выразительного выполнения изучаемого материала;
- выполнение контрольных заданий на итоговых занятиях;
- выполнение тестовых и практических заданий на промежуточных аттестациях;
- открытые занятия для родителей;
- участие учащихся в концертной деятельности, конкурсных мероприятиях;
- метод педагогических наблюдений.

<b>Методики выявления уровня знаний</b>	<b>Критерии оценки</b>
Тестовый опрос	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ выбрать правильный ответ из предложенных;</li> <li>■ указать правильные названия.</li> </ul>
Практические задания	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ показать грамотность в выполнении элементов, движений;</li> <li>■ указать на возможные ошибки в исполнении элементов, движений;</li> <li>■ выполнить задание на ориентировку в пространстве;</li> <li>■ выполнить задание на координацию движений;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ проявить творчество, фантазию.</li> </ul>
Концертная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ грамотность и техничность исполнения танца;</li> <li>■ музыкальная точность исполнения танца;</li> <li>■ выразительность и артистизм;</li> <li>■ чувство коллективного творчества.</li> </ul>
Педагогическое наблюдение	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ быстрота и прочность усвоения учащимися того или иного материала;</li> <li>■ сложность или легкость восприятия комбинаций движений;</li> <li>■ понимание заданий, данных педагогом.</li> </ul>

## Критерии оценки сформированности ЗУН первого года обучения

Критерии	Показатель	Уровень
Знание правил поведения в танцевальном зале	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ знает правила поведения в танцевальном зале, соблюдает их;</li> <li>■ знает правила поведения в танцевальном зале, но не всегда их соблюдает;</li> <li>■ часто игнорирует правила поведения в танцевальном зале.</li> </ul>	высокий средний низкий
Знание правил постановки корпуса	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ знает правила постановки корпуса;</li> <li>■ знает правила постановки корпуса, немного ошибается;</li> <li>■ знает правила постановки корпуса частично.</li> </ul>	высокий средний низкий
Знание видов хореографического искусства	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ правильно называет виды хореографического искусства;</li> <li>■ называет виды хореографического искусства, но с ошибками;</li> <li>■ знает виды хореографического искусства частично</li> </ul>	высокий средний низкий
Знает названия основных движений и порядок их выполнения	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ знает название движений и порядок их выполнения;</li> <li>■ знает название движений и порядок их выполнения, но иногда ошибается;</li> <li>■ не знает название движений, путается в порядке их выполнения</li> </ul>	высокий средний низкий
Исполнение музыкально-ритмических композиций	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ребёнок самостоятельно исполняет музыкально-ритмическую композицию;</li> <li>■ исполняет музыкально-ритмическую композицию по образцу педагога или другого ребёнка;</li> <li>■ не может исполнить музыкально-ритмическую композицию, даже повторить её за другим.</li> </ul>	высокий средний низкий
Выполнение элементов акробатики первого года обучения	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ правильно выполняет элементы акробатики;</li> <li>■ выполняет с ошибками (согнуты руки, колени, не тянет стопы);</li> <li>■ затрудняется в выполнении элементов акробатики.</li> </ul>	высокий средний низкий
Умение ритмично двигаться в соответствии с различным характером музыки	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ исполнение движений полностью соответствует музыке, её темпу, ритму, динамике;</li> <li>■ исполнение движений не совсем соответствует музыке, её темпу, ритму, динамике;</li> <li>■ исполнение движений не соответствует музыке, её темпу, ритму, динамике.</li> </ul>	высокий средний низкий

Умение различать и передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ребёнок точно различает и передаёт в движениях начало и окончание музыкальных фраз;</li> <li>■ ребёнок различает и передаёт в движениях начало и окончание музыкальных фраз, но иногда ошибается;</li> <li>■ ребёнок не различает и не передаёт в движениях начало и окончание музыкальных фраз.</li> </ul>	высокий средний низкий
---	--	------------------------------

## Критерии оценки сформированности ЗУН второго года обучения

Критерии	Показатель	Уровень
Знание понятия здорового образа жизни	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ правильно и полно отвечает на вопросы о здоровом образе жизни, ориентируется в понятиях;</li> <li>■ отвечает на вопросы о здоровом образе жизни с небольшой помощью педагога;</li> <li>■ затрудняется отвечать на вопросы о здоровом образе жизни.</li> </ul>	высокий средний низкий
Знание основных танцевальных позиций рук и ног	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ знает основные танцевальные позиции рук и ног;</li> <li>■ знает основные танцевальные позиции рук и ног, но иногда ошибается;</li> <li>■ знает основные танцевальные позиции рук и ног частично.</li> </ul>	высокий средний низкий
Знание музыкально-ритмических игр	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ знает музыкально-ритмические игры;</li> <li>■ знает музыкально-ритмические игры, но иногда ошибается;</li> <li>■ знает музыкально-ритмические игры частично.</li> </ul>	высокий средний низкий
Выполнение простейших построений и перестроений	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ выполняет простейшие построения и перестроения;</li> <li>■ выполняет простейшие построения и перестроения, иногда ошибается;</li> <li>■ выполняет простейшие построения и перестроения с ошибками.</li> </ul>	высокий средний низкий
Выполнение движений классического, народно-сценического танцев	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ правильно выполняет движения классического, народно-сценического танцев;</li> <li>■ выполняет с ошибками (согнуты колени, путает позиции).</li> <li>■ затрудняется в выполнении движений классического, народно-сценического танцев.</li> </ul>	высокий средний низкий
Умение самостоятельно начинать движение после вступления	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ самостоятельно начинает движение после вступления;</li> <li>■ самостоятельно начинает движение после вступления, но не всегда;</li> <li>■ затрудняется самостоятельно начать движение после вступления.</li> </ul>	высокий средний низкий
Выполнение элементов акробатики второго года обучения	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ правильно выполняет элементы акробатики;</li> <li>■ выполняет с ошибками (согнуты руки, колени, не тянет стопы);</li> <li>■ затрудняется в выполнении элементов акробатики.</li> </ul>	высокий средний низкий

Умение свободно ориентироваться в пространстве	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ориентируется в репетиционном пространстве, в основных танцевальных рисунках, уверенно выполняет задания по линии танца в любом темпе;</li> <li>■ ориентируется в репетиционном пространстве, в основных танцевальных рисунках, уверенно выполняет задания по линии танца в среднем темпе;</li> <li>■ ориентируется в репетиционном пространстве, в основных танцевальных рисунках, но неуверенно выполняет задания по линии танца в среднем темпе.</li> </ul>	высокий средний низкий
--	---	------------------------------

### Критерии оценки сформированности ЗУН третьего года обучения

Критерии	Показатель	Уровень
Знание строения организма человека	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ правильно и полно рассказывает о строении организма человека;</li> <li>■ рассказывает о строении организма человека с ошибками;</li> <li>■ рассказывает частично.</li> </ul>	высокий средний низкий
Знание названий элементов хореографии, акробатики.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ знает названия элементов хореографии, акробатики;</li> <li>■ знает названия элементов хореографии, акробатики, но иногда ошибается;</li> <li>■ знает частично.</li> </ul>	высокий средний низкий
Знания о влиянии занятий танцами на здоровье человека	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ правильно и полно рассказывает о влиянии занятий танцами на здоровье человека;</li> <li>■ рассказывает о влиянии занятий танцами на здоровье человека не достаточно полно;</li> <li>■ рассказывает частично.</li> </ul>	высокий средний низкий
Выполнение комбинаций движений классического, народно-сценического танцев	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ правильно выполняет комбинации движений классического, народно-сценического танцев;</li> <li>■ выполняет с ошибками комбинации движений классического, народно-сценического танцев (путает позиции, порядок);</li> <li>■ затрудняется в выполнении комбинаций движений классического, народно-сценического танцев.</li> </ul>	высокий средний низкий
Выполнение элементов акробатики третьего года обучения	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ правильно выполняет элементы акробатики;</li> <li>■ выполняет с ошибками (согнуты руки, колени, не тянет стопы);</li> <li>■ затрудняется в выполнении элементов акробатики.</li> </ul>	высокий средний низкий
Исполнение хореографических композиций в группе	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ исполняет хореографические композиции в группе, согласуя свои движения с другими детьми;</li> <li>■ не всегда согласует свои движения с другими детьми;</li> <li>■ исполняет хореографические композиции в группе, не согласуя свои движения с другими детьми.</li> </ul>	высокий средний низкий

Эмоционально яркая передача характера танцевальных композиций	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ умеет использовать эмоциональные состояния для передачи характера танцевальных композиций;</li> <li>■ не всегда умеет использовать эмоциональные состояния для передачи характера танцевальных композиций;</li> <li>■ использует эмоциональные состояния для передачи характера танцевальных композиций частично.</li> </ul>	высокий средний низкий
---	---	------------------------------

### Критерии оценки сформированности ЗУН четвёртого года обучения

Критерии	Показатель	Уровень
Знание балетов П.И. Чайковского	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ знает балеты П.И. Чайковского;</li> <li>■ знает балеты П.И. Чайковского, немного ошибается;</li> <li>■ знает балеты П.И. Чайковского частично.</li> </ul>	высокий средний низкий
Знание специальных терминов по хореографии	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ знает специальные термины по хореографии;</li> <li>■ знает специальные термины по хореографии не достаточно полно;</li> <li>■ знает специальные термины по хореографии частично.</li> </ul>	высокий средний низкий
Грамотное выполнение комбинаций движений классического, народно-сценического танцев.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ грамотно выполняет комбинации движений классического, народно-сценического танцев;</li> <li>■ грамотно выполняет комбинации движений классического, народно-сценического танцев, но иногда ошибается;</li> <li>■ затрудняется грамотно выполнить комбинации движений классического, народно-сценического танцев.</li> </ul>	высокий средний низкий
Выполнение связок элементов акробатики	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ выполняет связки элементов акробатики;</li> <li>■ выполняет связки элементов акробатики с ошибками;</li> <li>■ испытывает трудности в выполнении связок элементов акробатики.</li> </ul>	высокий средний низкий
Осуществление самоконтроля и взаимоконтроля, самооценки и взаимооценки	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ контролирует и корректирует в соответствии с заданиями и замечаниями педагога собственное исполнение движений и рисунков, согласовывая его с коллективным исполнением;</li> <li>■ не всегда контролирует, но корректирует в соответствии с заданиями и замечаниями педагога собственное исполнение движений и рисунков, согласовывая его с коллективным исполнением;</li> <li>■ не умеет контролировать и корректировать в соответствии с заданиями и замечаниями педагога собственное исполнение движений и рисунков, не всегда согласовывая его с коллективным исполнением.</li> </ul>	высокий средний низкий

Умение эмоционально ярко и технично передать характер танцевальных композиций	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ эмоционально ярко и технично передаёт характер танцевальных композиций;</li> <li>■ не всегда эмоционально ярко и технично передаёт характер танцевальных композиций;</li> <li>■ использует эмоциональные состояния и технику для передачи характера танцевальных композиций частично.</li> </ul>	высокий средний низкий
---	---	------------------------------

## Методы стимулирования

Для повышения мотивации обучающихся разработана система стимулирующего поощрения достижений. Учащийся в конце учебного года получает медаль за освоение каждой ступени программы. На итоговых занятиях при тестировании физических качеств воспитанников, набравшие большие суммы баллов награждаются медалями за I, II, III места. Самые талантливые обучающиеся принимают участие в конкурсах и фестивалях хореографического искусства различного уровня.

## Учебный план на 4 года

№	Наименование темы	Количество часов по годам обучения											
		Первый год обучения			Второй год обучения			Третий год обучения			Четвёртый год обучения		
		Общее количество часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Общее количество часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Общее количество часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Общее количество часов	Теоретические занятия	Практические занятия
I.	Вводное занятие. Техника безопасности	1	1	-	1	1	-	1	1	-	2	2	-
II.	Музыкально-ритмическая подготовка	17	4	13	17	4	13	-	-	-	-	-	-
III.	Гимнастическая подготовка	50	18	32	50	18	32	41	10	31	48	14	34
IV.	Язык движений	10	3	7	10	3	7	-	-	-	-	-	-
V.	Физическая подготовка	16	5	11	16	5	11	21	5	16	42	10	32
VI.	Хореография	25	9	16	25	6	19	31	9	22	62	24	38
VII.	Постановочная, репетиционная работа.	22	8	14	22	8	14	47	20	27	56	18	38

VIII.	Вводная диагностика. Промежуточная аттестация.	3	1	2	3	1	2	3	1	2	6	2	4
	Итого:	144	48	96	144	46	98	144	46	98	216	70	146

### Учебно-тематический план первого года обучения

№	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
I.	Вводное занятие. Виды хореографического искусства. Техника безопасности.	1	1	-	Опрос
II.	Музыкально-ритмическая подготовка	17	4	13	
2.1	Упражнения для согласования движений с музыкой	4	1	3	
2.2	Музыкальные навыки	4	1	3	
2.3	Музыкально-ритмические композиции	4	1	3	
2.4	Музыкально-ритмические игры и упражнения	4	1	3	
2.5	Итоговое занятие	1	-	1	Выполнение разученных музыкально-ритмических композиций
III.	Гимнастическая подготовка	50	18	32	
3.1	Строевые упражнения	8	3	5	
3.2	Ходьба, бег	8	3	5	
3.3	Общеразвивающие упражнения	8	3	5	
3.4	Прыжки	8	3	5	
3.5	Партерная гимнастика	8	3	5	
3.6	Акробатические элементы	9	3	6	
3.7	Итоговое занятие	1	-	1	Конкурс на лучшее выполнение движений
IV.	Язык движений	10	3	7	
4.1	Элементы пантомимы	3	1	2	
4.2	Создание музыкально - двигательного образа	3	1	2	
4.3	Игровое взаимодействие в танцевальных упражнениях	3	1	2	

4.4	Итоговое занятие	1	-	1	Конкурс на лучшее выполнение заданий
V.	Физическая подготовка	16	5	11	
5.1	Упражнения для развития быстроты	3	1	2	
5.2	Упражнения для развития силы	3	1	2	
5.3	Упражнения для развития гибкости	3	1	2	
5.6	Упражнения для развития прыгучести	3	1	2	
5.7	Упражнения для развития выносливости	3	1	2	
5.8	Итоговое занятие	1	-	1	Тестирование физических качеств
VI.	Хореография	25	9	16	
6.1	Движения классического танца	8	3	5	
6.2	Движения народно-сценического танца	8	3	5	
6.3	Танцевальные шаги	8	3	5	
6.4	Итоговое занятие	1	-	1	Конкурс на лучшее выполнение движений
VII.	Постановочная и репетиционная работа	22	8	14	
7.1	Разучивание хореографических композиций	10	4	6	
7.2	Отработка хореографических композиций	11	4	7	
7.3	Итоговое занятие	1	-	1	Концерт
VIII.	Вводная диагностика. Промежуточная аттестация учащихся.	3	1	2	Опрос. Конкурс на лучшее выполнение движений.
	Итого:	144	48	96	

## Содержание программы первого года обучения

### I раздел. Вводное занятие

**Теория:** Виды хореографического искусства. Правила поведения в танцевальном зале. Правила техники безопасности на занятиях.

### II раздел. Музыкально-ритмическая подготовка

#### 2.1 Упражнения для согласования движений с музыкой

**Теория:** понятие о согласованности музыки и движения. Характер музыки. Ритмический рисунок.

*Практическая часть:* музикально-двигательные задания: Хлопки в такт музыки: упражнение «Звонкие ладошки». Акцентированная ходьба. Акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками. Движения руками в различном темпе. Прохлопывание простейшего ритмического рисунка. Ритмичные удары ногами: упражнение «Весёлый каблучок». Музикально-подвижная игра «Эхо».

## **2.2. Музикальные навыки**

*Теория:* понятие о музыке («характер», «мелодия»); связи музыки и движения; зависимости движения от характера мелодии, от темпа и динамики музыкального произведения; динамической окраске музыкального произведения («громко-тихо»), темпе (быстро, медленно, умеренно), Понятие о трёх жанрах музыки: марш, танец, песня.

*Практическая часть:* знакомство с понятием «вступление», начало движений и окончание движений с началом и окончанием музыки. Различие динамики звука «громко-тихо». Выполнение упражнений под счёт и музыку. Различие темповых и динамических изменений в музыке. Передача в движении ярко выраженных ритмических акцентов. Музикально-подвижная игра «Громко – тихо».

## **2.3 Музикально-ритмические композиции**

*Теория:* понятие о музыке (вступление, основная часть или части, тема в основной части, окончание, музыкальная фраза), связи музыки и движения. Выполнение упражнений в соответствии с характером произведения. Выразительное исполнение движений.

*Практическая часть:* музикально-ритмические композиции: «Кузнецик», «Чебурашка», «Карусельные лошадки», «Песня Мурёнки».

## **2.4 Музикально-ритмические игры и упражнения**

*Теория:* понятие о выполнении игровых действий под музыкальное сопровождение.

*Практическая часть:* закрепление музикально-ритмических навыков: выполнение музыкальных игр «Если весело живётся», «Медведь и дети», упражнений: «Маршируем», «Шагаем – бегаем», «Ускоряй и замедляй» и др.

**2.5 Итоговое занятие.** Выполнение разученных музикально-ритмических композиций.

## **III раздел. Гимнастическая подготовка**

### **3.1 Строевые упражнения**

*Теория:* знакомство с основными понятиями: строевые упражнения (колонна, шеренга, круг, повороты).

*Практическая часть:* построения и перестроения в шеренги, колонны, круги; повороты на месте направо, налево; размыкания, смыкания. Передвижение в сцеплении. Передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом. Самостоятельное построение круга. Передвижения по залу: в обход, змейкой, по диагонали. Соблюдение дистанции. Игры «Найди своё место!», «В шеренгу становись!», «Иголка и нитка», «Чей круг быстрее соберётся».

### **3.2 Ходьба, бег:**

*Теория:* знакомство с различными видами ходьбы и бега. Взаимосвязь видов бега с характером и выразительными средствами музыкального произведения.

*Практическая часть:* ходьба мягким шагом, на носках, на внутренней и внешней стороне ступни, высоким шагом; бег с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием ног назад. Танцевальные шаги в образах животных.

### **3.3 Общеразвивающие упражнения:**

*Теория:* понятие о положении корпуса, знакомство с различными вариантами общеразвивающих упражнений, правила их выполнения. Значение выполнения физических упражнений для здоровья. Применение различных предметов (мяч, обруч, скакалка и др.) в упражнениях. Координация движений с предметами, чёткость их выполнения. Понятие о пользе занятий физическими упражнениями для здоровья.

*Практическая часть:* упражнения для рук и плечевого пояса («мельница», «кисточка», «Незнайка» и др.); упражнения для шеи и туловища («маятник», «часики»); упражнения для ног («петушок», «лисичка»); упражнения для мышц голени и стопы («львёнок»). Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов, с предметами.

### **3.4 Прыжки:**

*Теория:* понятие о правильном выполнении прыжков, сохранении ровной осанки, о мягкому приземлении.

*Практическая часть:* прыжки на двух ногах на месте с поворотом на 90° влево и вправо; ноги врозь – вместе; в приседе; из приседа.

### **3.5 Партерная гимнастика:**

*Теория:* понятия: подъём стопы, выворотность тазобедренного и коленного суставов; гибкость позвоночника, «сильные» и «слабые» мышцы, растяжка и эластичность связок и мышц.

*Практическая часть:* элементарные формы растяжек, наклонов и слитных движений; выработка шага, гибкости, эластичности мышц и связок; укрепление «мышечного корсета». Упражнения выполняются в положении

сидя, стоя на коленях, лёжа на спине и на животе. Эмоциональное исполнение упражнений с образными названиями: «складочка», «бабочка», «рыбка», «змея», «лодочка», «кошечка» и др.

### **3.6 Акробатические упражнения:**

**Теория:** понятие о разнообразии видов упражнений, способах их выполнения. Техника безопасности при выполнении движений.

**Практическая часть:** «коробочка»; «корзиночка»; «мост» из положения лёжа; «полушпагаты»; группировки, перекаты вправо и влево по полу на 360°.

### **3.7 Итоговое занятие.** Конкурс на лучшее выполнение движений.

## **IV раздел. Язык движений**

### **4.1 Элементы пантомимы**

**Теория:** танцующие человеческие эмоции. Выражения глаз и мимика лица. Знакомство с жестами общения. Контрастные жесты.

**Практическая часть:** знакомство с танцующими человеческими эмоциями: улыбка, скорбь, удивление, боль, угроза, рыдание, размышление. Игровые задания на передачу эмоциональных состояний реальной жизни. Знакомство с жестами общения. Контрастные жесты. Использование жестов в движениях рук и танцевальных комбинациях. Работа над выразительностью жеста.

Отражение в пластике образов животного мира; творческий поиск, освоение актерской игры, мимики.

### **4.2 Создание музыкально - двигательного образа**

**Теория:** Сочетание изученных элементов в игровых упражнениях. Характер исполнения движений в игровых заданиях. Музыкальность исполнения, творческая фантазия в передаваемом образе.

**Практическая работа:** упражнения «Цапля и лягушки», «Куколку качаю», «На речке», «Петушок и курочки», «Звери и птицы», «Воробышки», «Погладь кошечку», «Жучки», «Совушка».

### **4.3 Игровое взаимодействие в танцевальных упражнениях**

**Теоретическая часть:** примеры взаимодействия из реальной жизни. Координация движений. Перенос тяжести корпуса, виды качаний.

**Практическая часть:** перенос тяжести корпуса. Изучение видов качания: вниз – вверх, вперёд – назад, из стороны в сторону. Овладение игрового взаимодействия в упражнениях – качаниях и координации движений в паре. Совершенствование выполнения двигательных элементов и координация их в целостном движении. Работа над выразительностью,

осмысленностью и музыкальностью исполнения движений. Развитие мягкой пластики рук и танцевальной жестикуляции.

Использование жестов в танцевальных упражнениях: «Платочек», «Осторожнее – смелее», «Громко – шёпотом», «Приятели», «Сорвём одуванчик». Самостоятельное использование музыкально-двигательной деятельности в импровизациях для создания образа.

**4.4 Итоговое занятие.** Конкурс на лучшее выполнение заданий.

## **V раздел. Физическая подготовка**

### **5.1 Упражнения для развития быстроты:**

*Теория:* знакомство с различными видами ходьбы и бега.

*Практическая часть:* ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу; бег медленный и быстрый, упражнения с увеличивающейся амплитудой движения. Игры: «У медведя во бору», «Гуси-лебеди», «Хитрая лиса», «Мы – весёлые ребята».

### **5.2 Упражнения для развития силы:**

*Теория:* знакомство с упражнениями, развивающими силу различных групп мышц.

*Практическая часть:* сгибание, разгибание пальцев рук с максимальным напряжением, с опорой пальцами на твёрдую основу; одновременное и последовательное сгибание и разгибание суставов пальцев, лучезапястных, локтевых и плечевых; маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений;

### **5.3 Упражнения для развития гибкости:**

*Теория:* понятие о правильном выполнении упражнений.

*Практическая часть:* комплексы упражнений для развития гибкости (Приложение 2).

### **5.4 Упражнения для развития прыгучести:**

*Теория:* понятие о правильном выполнении упражнений.

*Практическая часть:* комплексы упражнений для развития прыгучести, игры с прыжками: «С кочки на кочку», «Зайцы и волк», «Огуречик, огуречик...» и др.

### **5.5 Упражнения для развития выносливости:**

*Теория:* понятие о правильном выполнении упражнений.

*Практическая часть:* комплексы базовых шагов аэробики: basic step (базовый шаг); march, marching (ходьба); jog, jogging (бег); knee lift, knee up (подъём колена); push touch, toe tap (выставление ноги на носок); heel dig, heel touch (выставление ноги на пятку); step-touch (приставной шаг).

**5.6 Итоговое занятие.** Тестирование физических качеств.

## **VI раздел. Хореография**

### **6.1 Движения классического танца:**

*Теория:* понятия о постановке корпуса; о правильном выполнении поклона, об основных движениях классического танца, названиях элементов.

*Практическая часть:* постановка корпуса; поклон, позиции рук подготовительная, I, II и III; движения руками из одной позиции в другую; позиции ног I, II и III; demi plie по I, II позициям; battements tendus с I позиции в сторону; releve с I позиции; temps soute по I позиции.

Элементы классического танца выполняются у опоры (если есть возможность) и на середине зала.

### **6.2 Движения народно-сценического танца:**

*Теория:* понятия о постановке корпуса, о правильном выполнении поклона, об основных движениях народно-сценического танца,

*Практическая часть:* позиции ног, позиции рук; открывание и закрывание рук, каблучный шаг; «ковырялочка»; тройной притоп.

### **6.3 Танцевальные шаги:**

*Теория:* понятия о постановке корпуса, о правильном выполнении движений; виды танцевальных шагов, сочетание их друг с другом. Подготовка к изучению танцев.

*Практическая часть:* подскоки; полуприседание на одной ноге, другую вперёд, в сторону на пятку; приставной шаг в сторону.

### **6.4 Итоговое занятие.** Конкурс на лучшее выполнение движений.

## **VII раздел. Постановочная и репетиционная работа**

### **7.1 Разучивание хореографических композиций**

*Теория:* понятия о правилах составления танцевальных комбинаций; объяснение важности повторов; выработка волевых качеств личности; исполнение в медленном, а затем обычном темпе; понятие о необходимости выполнения упражнений синхронно, музыкально, выразительно, эмоционально.

*Практическая часть:* изучение танцевальных движений, их музыкальная раскладка, особенности исполнения. Изучение сложных элементов. Исполнение в медленном, а затем обычном темпе. Соединение движений в танцевальные комбинации.

### **7.2 Отработка хореографических композиций**

*Практическая часть:* отработка чёткости и чистоты исполнения комбинаций, рисунков, построений и перестроений. Работа над музыкальностью, выразительностью, эмоциональностью и синхронностью.

### **7.3 Итоговое занятие.** Исполнение хореографических композиций.

### **VIII раздел. Вводная диагностика**

Музыкально-ритмические задания (простые танцевальные движения под музыку по показу педагога; хлопки по счёту по примеру педагога) на определение: ритмичности; координации, ориентировки в пространстве.

#### **Промежуточная аттестация учащихся**

*Теория:* правила поведения в танцевальном зале; правила постановки корпуса; виды хореографического искусства; названия основных движений и порядок их выполнения.

#### *Практика:*

1. Исполнение музыкально-ритмических композиций первого года обучения.
2. Перекат по полу на 360°, полушпагаты.

### **Учебно-тематический план второго года обучения**

№	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
I.	Вводное занятие. Понятие здорового образа жизни. Техника безопасности.	1	1	-	Опрос
II.	Музыкально-ритмическая подготовка	17	4	13	
2.1	Упражнения для согласования движений с музыкой	4	1	3	
2.2	Музыкальные навыки	4	1	3	
2.3	Музыкально-ритмические композиции	4	1	3	
2.4	Музыкально-ритмические игры и упражнения	4	1	3	
2.5	Итоговое занятие	1	-	1	Конкурс на лучшее исполнение разученных музыкально-ритмических композиций
III.	Гимнастическая подготовка	50	18	32	
3.1	Строевые упражнения	8	3	5	
3.2	Ходьба, бег	8	3	5	
3.3	Общеразвивающие упражнения	8	3	5	
3.4	Прыжки	8	3	5	
3.5	Партерная гимнастика	8	3	5	
3.6	Акробатические элементы	9	3	6	
3.7	Итоговое занятие	1	-	1	Конкурс на лучшее выполнение движений

IV.	Язык движений	10	3	7	
4.1	Элементы пантомимы	3	1	2	
4.2	Создание музыкально - двигательного образа	3	1	2	
4.3	Игровое взаимодействие в танцевальных упражнениях	3	1	2	
4.4	Итоговое занятие	1	-	1	Конкурс на лучшее выполнение заданий
V.	Физическая подготовка	16	5	11	
5.1	Упражнения для развития быстроты	3	1	2	
5.2	Упражнения для развития силы	3	1	2	
5.3	Упражнения для развития гибкости	3	1	2	
5.4	Упражнения для развития прыгучести	3	1	2	
5.5	Упражнения для развития выносливости	3	1	2	
5.6	Итоговое занятие	1	-	1	Тестирование физических качеств
VI.	Хореография	25	6	19	
6.1	Элементы классического танца	8	2	6	
6.2	Элементы народно-сценического танца	8	2	6	
6.3	Танцевальные шаги	8	2	6	
6.4	Итоговое занятие	1	-	1	Конкурс на лучшее выполнение движений
VII.	Постановочная и репетиционная работа	22	8	14	
7.1	Разучивание хореографических композиций	10	4	6	
7.2	Отработка хореографических композиций	11	4	7	
7.3	Итоговое занятие	1	-	1	Концерт
VIII.	Вводная диагностика. Промежуточная аттестация учащихся.	3	1	2	Опрос. Конкурс на лучшее выполнение движений.
	Итого:	144	46	98	

## Содержание программы второго года обучения

### I раздел. Вводное занятие.

**Теория:** понятие здорового образа жизни. Техника безопасности.

## **II раздел. Музыкально-ритмическая подготовка**

### **2.1 Упражнения для согласования движений с музыкой**

**Теория:** задачи музыкального движения. Объяснение правил выполнения движений в соответствие с характером музыки. Выразительное исполнение упражнений. Закрепление понятия о согласованности движений с музыкой.

**Практическая часть:** музыкально-двигательные задания: акцентированная ходьба на каждый счёт на месте и с продвижением, хлопки и удары ногой на сильные доли такта; сочетание ходьбы с хлопками на каждый счёт, через счёт; движения руками в различном темпе: «ножницы», «крыльшки»; ритмичные хлопки и удары ногами на месте и с продвижением под музыку на каждый счёт и через счёт, прохлопывание ритмического рисунка.

### **2.2. Музыкальные навыки**

**Теория:** связь музыки и движения. Музыкально-двигательный образ. Музыкальная выразительность.

**Практическая часть:** закрепление умения различать динамику звука «громко-тихо». Выполнение упражнений под музыку. Различие темпа ритма «медленно-быстро». Самостоятельное начало движений и окончание движений с началом и окончанием музыки. Выполнение упражнений под счёт и музыку. Определение и передача в движении характера музыки (спокойный, торжественный), темпа (быстро, медленно, умеренно). Музыкально-ритмическая игра «Найди предмет» и др.

### **2.3 Музыкально-ритмические композиции**

**Теория:** закрепление понятия о музыке (вступление, основная часть или части, тема в основной части, окончание, музыкальная фраза), о связи музыки и движения, о выполнении движений в соответствии с характером музыки. Выразительное исполнение упражнений. Отражение характера и настроения музыки в танцевальных импровизациях.

**Практическая часть:** музыкально-ритмические композиции: «Часики», «Макарена», «Большая стирка», «Красная шапочка» и др.

### **2.4 Музыкально-ритмические игры и упражнения**

**Теория:** закрепление музыкально-ритмических навыков. Объяснение выполнения музыкально-ритмических игр и упражнений «Охотники и звери», «Слушай сигнал», «Зеркало» и др.

**Практическая часть:** изучение и выполнение музыкально-ритмических игр и упражнений «Охотники и звери», «Найди предмет», «Слушай сигнал», «Зеркало» и др.

## **2.5 Итоговое занятие**

Выполнение разученных музыкально-ритмических композиций.

### **III раздел. Гимнастическая подготовка**

#### **3.1 Строевые упражнения**

*Теория:* закрепление ориентировки в зале. Объяснение построения полукругом, перестроения из колонны поворотом в движении; поворотов в движении.

*Практическая часть:* перестроения из колонны поворотом в движении; повороты в движении; из круга в два изолированных друг от друга круга, в полукруг; сужать и расширять круг, сохраняя равнение.

Игры: «Слушай сигнал!» и др.

#### **3.2 Ходьба, бег:**

*Теория:* знакомство с различными видами ходьбы и бега. Взаимосвязь видов бега с характером и выразительными средствами музыкального произведения.

*Практическая часть:* ходьба острым шагом, спиной вперёд; бег со сменой ног впереди; бег спиной вперёд. Танцевальные шаги в образах животных.

#### **3.3 Общеразвивающие упражнения:**

*Теория:* понятие о пользе занятий физическими упражнениями для здоровья; о разных видах спорта. Приобщение к здоровому образу жизни.

Понятие о положении корпуса, знакомство с многообразием общеразвивающих упражнений, правила их выполнения. Согласованные движения в работе с предметом. Объяснение выполнения движений и особенностей работы с флагштоками, кольцами, мячами, обручами и др.

*Практическая часть:* упражнения для рук и плечевого пояса; упражнения для шеи и туловища; упражнения для ног; упражнения для мышц голени и стопы. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов, с предметами.

#### **3.4 Прыжки:**

*Теория:* понятие о правильном выполнении прыжков, сохранении ровной осанки.

*Практическая часть:* прыжки на двух ногах с поворотом на  $180^\circ$  влево и вправо; ноги врозь (разножка); прыжки на одной ноге с поворотом на  $90^\circ$ , «открытый» прыжок.

#### **3.5 Партерная гимнастика:**

*Теория:* правила постановки корпуса, рук, ног. Понятия: стопа, колени, тазобедренный сустав; выворотность, гибкость, растяжка мышц.

*Практическая часть:* усложнение форм партерной гимнастики: растяжки, наклоны, слитные движения. Упражнения для развития «растянутости», эластичности мышц; подвижности и выворотности суставов, связок. Укрепление «мышечного корсета». Эмоциональное исполнение упражнений с образными названиями «Буратино», «книжечка», «шалашик», «коробочка», «кошечка поднимает хвостик» и др.

### **3.6 Акробатические упражнения:**

*Теория:* понятие о технике выполнения элементов акробатики. Правила техники безопасности при выполнении упражнений.

*Практическая часть:* выполнение группировки в положениях лёжа и сидя. Шпагаты; «мост» с покачиванием, с подъёмом одной ноги вверх; стойка на лопатках; стойка на руках у опоры.

### **3.7 Итоговое занятие.** Конкурс на лучшее выполнение движений.

## **IV раздел. Язык движений**

### **4.1 Элементы пантомимы**

*Теория:* понятие о значении использования элементов пантомимы, жестов общения в танцевальной практике. Элементарные формы танцевальной импровизации.

*Практическая часть:* дальнейшее развитие эмоциональной сферы детей средствами хореографии. Рекомендуемые упражнения: этюд на заданную эмоцию (смешилки, страшилки, кричалки, вопилки, дразнилки, плакалки, удивлялки). Закрепление навыков элементов пантомимы, выразительности жестов общения, игрового взаимодействия в упражнениях и этюдах. Развитие мягкой пластики рук и танцевальной жестикуляции.

Самостоятельное использование музыкально-двигательной деятельности в импровизациях. Подбор выразительных движений для создания образа. Освоение характерологических пластических черт различных образов с элементами импровизации. Рекомендуемые темы: самостоятельное сочинение пластики образов животного мира; творческий поиск, освоение актерской игры, мимики.

### **4.2 Создание музыкально - двигательного образа**

*Теория:* понятие об использовании вариантов движений на отображение образов. Понятие об эмоциональности и музыкальности в исполнении. Творческое воображение и фантазия.

*Практическая работа:* раскладка и выполнение упражнений «Весёлые музыканты», «Курочка по зёрнышку», «Мальвины – балерины», «Автомобили», «Весёлые танцоры» и др.

### **4.3 Игровое взаимодействие в танцевальных упражнениях**

*Теоретическая часть:* координация движений. Перенос тяжести корпуса, виды качаний. Характеристика музыкальных образов. Беседа об использовании приемов импровизации, творческого воображения при исполнении заданий. Выразительность исполнения. Правила выполнения музыкально-творческих игр.

*Практическая часть:* перенос тяжести корпуса. Изучение видов качания: вниз – вверх, вперёд – назад, из стороны в сторону. Освоение качаний в упражнениях: «Баю – бай», «Ветерок – ветер», «Игра с водой», «Перетягивание каната». Совершенствование выполнения двигательных элементов и координация их в целостном движении.

Овладение игрового взаимодействия в упражнениях и этюдах. Координация движений в паре. Работа над выразительностью, осмысленностью и музыкальностью исполнения движений. Развитие мягкой пластики рук и танцевальной жестикуляции. Самостоятельное использование и подбор выразительных движений для создания образа.

#### **4.4 Итоговое занятие.** Конкурс на лучшее выполнение заданий.

### **V раздел. Физическая подготовка**

#### **5.1 Упражнения для развития быстроты:**

*Теория:* закрепить понятие о выполнении ходьбы и бега с внезапной сменой направления по сигналу.

*Практическая часть:* закрепление ходьбы и бега с внезапной сменой направления по сигналу; упражнений с увеличивающейся амплитудой движения. Бег с ускорениями. Игры «Пятнашки», «Пустое место» и др.

#### **5.2 Упражнения для развития силы:**

*Теория:* Знакомство с упражнениями, развивающими силу различных групп мышц: верхнего плечевого пояса, брюшного пресса, ног.

*Практическая часть:* махи и круговые движения во всех суставах; круги руками наружу и вовнутрь; упражнения на растягивание во всех направлениях; расслабление; отведение, приведение и круговые движения в голеностопных суставах; сидя с выпрямленными ногами, упереться максимально напряжёнными пальцами рук в пол и держать 3-4 секунды. Упражнение «велосипед». Продвижение на коленях, опираясь на своды ступней и пальцы рук «собачка».

#### **5.3 Упражнения для развития гибкости:**

*Теория:* Понятие о правильном выполнении упражнений.

*Практическая часть:* комплексы упражнений для развития гибкости (Приложение 2).

#### **5.4 Упражнения для развития прыгучести:**

*Теория:* Понятие о правильном выполнении упражнений.

*Практическая часть:* комплексы упражнений для развития прыгучести, игры с прыжками «Не попадись!», «Охотник и зайцы» и др.

### **5.5 Упражнения для развития выносливости:**

*Теория:* Понятие о правильном выполнении упражнений.

*Практическая часть:* комплексы базовых шагов аэробики: lunge (выпад); kick (мах), skip, flick, kick (подскок); double step touch (двойное движение в сторону приставными шагами).

### **5.6 Итоговое занятие.** Тестирование физических качеств.

## **VI раздел. Хореография**

### **6.1 Движения классического танца:**

*Теория:* закрепление знаний о постановке корпуса, положения головы, позициях рук, позиции ног, терминология классического танца.

*Практическая часть:* позиции ног I, II и III; demi plie по III позиции; battements tendus с I позиции вперёд, в сторону; releve по II позиции; temps soute по II позиции; I – port de bras.

Элементы классического танца выполняются у опоры (если есть возможность) и на середине.

### **6.2 Движения народно-сценического танца:**

*Теория:* понятия о постановке корпуса, о правильном выполнении движений народно-сценического танца.

*Практическая часть:* выставление ноги – «носок-пятка» – вперёд и в сторону; русский переменный шаг; повороты на месте: на мелких переступаниях с остановкой на каждой четверти круга.

### **6.3 Танцевальные шаги:**

*Теория:* понятия, о правильном выполнении движений.

*Практическая часть:* шаг галопа в сторону; приставной шаг вперёд; шаг галопа вперёд.

### **6.4 Итоговое занятие.** Конкурс на лучшее выполнение движений.

## **VII раздел. Постановочная и репетиционная работа**

### **7.1 Разучивание хореографических композиций**

*Теория:* понятия о правилах составления танцевальных комбинаций; объяснение важности повторов; выработка волевых качеств личности; исполнение в медленном, а затем обычном темпе; понятие о необходимости выполнения упражнений синхронно, музыкально, выразительно, эмоционально.

*Практическая часть:* Изучение танцевальных движений, их музыкальная раскладка, особенности исполнения. Изучение сложных

элементов. Исполнение в медленном, а затем обычном темпе. Соединение движений в танцевальные комбинации.

### **7.2 Отработка хореографических композиций**

*Практическая часть:* обработка, «чистка» танцевального материала. Отработка четкости и чистоты исполнения комбинаций, рисунков, построений и перестроений. Работа над музыкальностью, выразительностью, эмоциональностью и синхронностью исполнения хореографического номера.

**7.3 Итоговое занятие.** Исполнение хореографических композиций. Концерт.

### **VIII раздел. Вводная диагностика**

*Теория:* правила поведения в танцевальном зале; правила постановки корпуса; виды хореографического искусства и спорта; названия основных движений и порядок их выполнения.

*Практика:*

1. Исполнение музыкально-ритмических композиций первого года обучения.
2. Перекат по полу на 360° полушагаты.

### **Промежуточная аттестация учащихся**

*Теория:* понятие о здоровом образе жизни; основные танцевальные позиции рук и ног; музыкально-ритмические игры по пройденному материалу.

*Практика:*

1. Выполнение простейших построений и перестроений.
2. Выполнение элементов классического, народно-сценического танцев.
3. Выполнение элементов акробатики второго года обучения: стойка на лопатках, «мост».

### **Учебно-тематический план третьего года обучения**

№	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
I.	Вводное занятие. Беседа о строении организма человека; о влиянии занятий танцами на здоровье. Техника безопасности.	1	1	-	Опрос
II.	Гимнастическая подготовка	41	10	31	
2.1	Ходьба, бег	8	2	6	
2.2	Общеразвивающие упражнения	8	2	6	
2.3	Прыжки	8	2	6	
2.4	Партерная гимнастика	8	2	6	

2.5	Акробатические элементы	8	2	6	
2.6	Итоговое занятие	1	-	1	Конкурс на лучшее выполнение движений
III.	Физическая подготовка	21	5	16	
3.1	Упражнения для развития быстроты	4	1	3	
3.2	Упражнения для развития силы	4	1	3	
3.3	Упражнения для развития гибкости	4	1	3	
3.4	Упражнения для развития прыгучести	4	1	3	
3.5	Упражнения для развития выносливости	4	1	3	
3.6	Итоговое занятие	1	-	1	Тестирование физических качеств
IV.	Хореография	31	9	22	
4.1	Элементы классического танца	10	3	7	
4.2	Элементы народно-сценического танца	10	3	7	
4.3	Танцевальные шаги	10	3	7	
4.4	Итоговое занятие	1	-	1	Конкурс на лучшее выполнение движений
V.	Постановочная и репетиционная работа	47	20	27	
5.1	Разучивание хореографических композиций	22	10	12	
5.2	Отработка хореографических композиций	24	10	14	
5.3	Итоговое занятие	1	-	1	Концерт
VI.	Вводная диагностика. Промежуточная аттестация учащихся.	3	1	2	Опрос. Конкурс на лучшее выполнение движений.
	Итого:	<b>144</b>	<b>46</b>	<b>98</b>	

## Содержание программы третьего года обучения

### I раздел. Вводное занятие.

*Теория:* Беседа о строении организма; о влиянии занятий танцами на здоровье человека. Инструктаж по технике безопасности.

### II раздел. Гимнастическая подготовка

#### 2.1 Ходьба, бег:

*Теория:* знакомство с различными видами ходьбы и бега.

*Практическая часть:* ходьба перекатным шагом, широким шагом с различными движениями рук; бег на месте в максимальном темпе; бег в сочетании с прыжками.

### **2.2 Общеразвивающие упражнения:**

*Теория:* понятие о положении корпуса, знакомство с многообразием общеразвивающих упражнений. Согласованные движения в работе с предметом.

*Практическая часть:* упражнения для развития отдельных групп мышц; различные комплексы ОРУ с предметами и без предметов; прыжки через скакалку. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов, с предметами.

### **2.3 Прыжки:**

*Теория:* понятие о правильном выполнении прыжков, сохранении ровной осанки.

*Практическая часть:* прыжок со сменой ног впереди; на двух ногах с поворотом на 360° влево и вправо; прыжки на одной ноге с поворотом на 180°, прыжок «касаясь».

### **2.4 Партерная гимнастика:**

*Теория:* понятия: стопа, колени, тазобедренный сустав; выворотность, гибкость, растяжка мышц.

*Практическая часть:* развитие шага, растянутости, эластичности мышечного «корсета». Упражнения для развития подвижности суставов, выворотности ног, эластичности связок и мышц исполняются на полу в положении сидя, лёжа на спине и на животе, стоя на коленях. Эмоциональное исполнение упражнений с образными названиями «морской червячок», «крабик», «морской конёк», «морской лев», «дельфин», «звезда» и др.

### **2.5 Акробатические упражнения:**

*Теория:* понятие о технике выполнения элементов акробатики. Правила техники безопасности при выполнении упражнений.

*Практическая часть:* «мост» из положения стоя с поддержкой; «мост» с опорой на предплечья; наклон назад, стоя на коленях с поддержкой; «колесо».

### **2.6 Итоговое занятие.** Конкурс на лучшее выполнение движений.

## **III раздел. Физическая подготовка**

### **3.1 Упражнения для развития быстроты:**

*Теория:* понятие о правильном выполнении бега.

*Практическая часть:* бег на месте с высоким подниманием бедра «лошадка». Эстафеты с бегом на отмеренном отрезке, игры с прыжками.

### **3.2 Упражнения для развития силы:**

*Теория:* Знакомство с упражнениями, развивающими силу различных групп мышц: верхнего плечевого пояса, брюшного пресса, мышцы ног.

*Практическая часть:* круговые движения кистями со сплетёнными пальцами – сгибание, разгибание, отведение, приведение. Лёжа на спине, руки под головой, поднимание оттянутой ноги до вертикального положения, медленное сгибание и быстрое разгибание. То же, меняя режим работы.

### **3.3 Упражнения для развития гибкости:**

*Теория:* Понятие о правильном выполнении упражнений.

*Практическая часть:* комплексы упражнений для развития гибкости (Приложение 2).

### **3.4 Упражнения для развития прыгучести:**

*Теория:* Понятие о правильном выполнении упражнений.

*Практическая часть:* комплексы упражнений для развития прыгучести. Игры с прыжками «Скалки», «Удочка» и др.

### **3.5 Упражнения для развития выносливости:**

*Теория:* Понятие о правильном выполнении упражнений.

*Практическая часть:* комплексы базовых шагов аэробики: squat (полуприсед ноги вместе или врозь); hopsoth (в стойке ноги врозь перемещение с ноги на ногу, со сгибанием голени назад); grape wine («скрестный» шаг в сторону); v-step (разновидность ходьбы в стойку ноги врозь, затем вместе).

## **3.6 Итоговое занятие.** Тестирование физических качеств.

## **IV раздел. Хореография**

### **4.1 Движения классического танца:**

*Теория:* закрепление знаний о постановке корпуса, положения головы, позициях рук, позиции ног, терминология классического танца.

*Практическая часть:* позиции ног I, II и III, IV и V; demi plie по IV, V позициям, grand plie по I, II, III позициям; battements tendus с I позиции вперёд, в сторону, назад; battements tendus jete с I позиции в сторону, вперёд; releve по III позиции; temps soute по I; II; III позициям, changements de pieds; II – port de bras.

Элементы классического танца выполняются у опоры (если есть возможность) и на середине.

### **4.2 Движения народно-сценического танца:**

*Теория:* понятия о постановке корпуса, о правильном выполнении движений народно-сценического танца.

*Практическая часть:* одинарный притоп с подскоком; простая верёвочка; «моталочка»; «ковырялочка» с подскоком; полный поворот на мелких переступаниях.

#### **4.3 Танцевальные шаги:**

*Теория:* понятия, о правильном выполнении движений.

*Практическая часть:* переменный шаг вперёд; шаг польки, скрестный шаг в сторону.

#### **4.4 Итоговое занятие.** Конкурс на лучшее выполнение движений.

### **V раздел. Постановочная и репетиционная работа**

#### **5.1 Разучивание хореографических композиций**

*Теория:* Знакомство с особенностями предстоящей постановки и музыкальным материалом хореографического номера. Изучение рисунков танца. Разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах. Разучивание композиции хореографического номера. Объяснение важности повторов; выработка волевых качеств личности; исполнение в медленном, а затем обычном темпе; понятие о необходимости выполнения упражнений синхронно, музыкально, выразительно, эмоционально.

*Практическая часть:* Изучение танцевальных движений, их музыкальная раскладка, особенности исполнения. Изучение сложных элементов. Исполнение в медленном, а затем обычном темпе. Соединение движений в танцевальные комбинации.

#### **5.2 Отработка хореографических композиций**

*Практическая часть:* обработка, «чистка» танцевального материала. Отработка четкости и чистоты исполнения комбинаций, рисунков, построений и перестроений. Работа над музыкальностью, выразительностью, эмоциональностью и синхронностью исполнения хореографического номера.

**5.3 Итоговое занятие.** Исполнение хореографических композиций. Концерт.

### **VI раздел. Вводная диагностика**

*Теория:* понятие о здоровом образе жизни; основные танцевальные позиции рук и ног; музыкально-ритмические игры по пройденному материалу.

*Практика:*

1. Выполнение простейших построений и перестроений.
2. Выполнение элементов классического, народно-сценического танцев.
3. Выполнение элементов акробатики второго года обучения.

### **Промежуточная аттестация учащихся**

*Теория:* понятия о строении организма человека; о влиянии занятий танцами на здоровье; названия элементов хореографии, акробатики.

*Практика:*

1. Выполнение комбинаций движений классического, народно-сценического танцев.
2. Выполнение элементов акробатики третьего года обучения.
3. Исполнение хореографических композиций третьего года обучения.
4. Выполнение прыжков через скакалку.

### Учебно-тематический план четвёртого года обучения

№	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
I.	Вводное занятие. Беседа о творчестве П.И. Чайковского. Балеты «Щелкунчик», «Спящая красавица». Техника безопасности.	2	2	-	Опрос
II.	Гимнастическая подготовка	48	14	34	
2.1	Ходьба, бег	8	2	6	
2.2	Общеразвивающие упражнения	8	2	6	
2.3	Прыжки	8	2	6	
2.4	Партерная гимнастика	8	2	6	
2.5	Акробатические элементы	14	6	8	
2.6	Итоговое занятие	2	-	2	Конкурс на лучшее выполнение движений
III.	Физическая подготовка	42	10	32	
3.1	Упражнения для развития быстроты	8	2	6	
3.2	Упражнения для развития силы	8	2	6	
3.3	Упражнения для развития гибкости	8	2	6	
3.4	Упражнения для развития прыгучести	8	2	6	
3.5	Упражнения для развития выносливости	8	2	6	
3.6	Итоговое занятие	2	-	2	Тестирование физических качеств
IV.	Хореография	62	24	38	
4.1	Элементы классического танца	20	8	12	

4.2	Элементы народно-сценического танца	20	8	12	
4.3	Танцевальные шаги	20	8	12	
4.4	Итоговое занятие	2	-	2	Конкурс на лучшее выполнение движений
V.	Постановочная и репетиционная работа	56	18	38	
5.1	Разучивание хореографических композиций	24	8	16	
5.2	Отработка хореографических композиций	30	10	20	
5.3	Итоговое занятие	2	-	2	Концерт
VI.	Вводная диагностика. Промежуточная аттестация учащихся.	6	2	4	Опрос. Конкурс на лучшее выполнение движений.
	Итого:	<b>216</b>	<b>70</b>	<b>146</b>	

## **Содержание программы четвёртого года обучения**

### **I раздел. Вводное занятие.**

*Теория:* творчество П.И. Чайковского. Балеты «Щелкунчик», «Спящая красавица». Инструктаж по технике безопасности.

### **II раздел. Гимнастическая подготовка**

#### **2.1 Ходьба, бег:**

*Теория:* знакомство с различными видами ходьбы и бега.

*Практическая часть:* ходьба в полуприседе на носках, высоким шагом с различными движениями рук; бег боком в правую и левую сторону; бег по диагонали.

#### **2.2 Общеразвивающие упражнения:**

*Теория:* понятия: о качестве исполнения упражнений (выразительность, артистичность и т. д.); о необходимости формирования способности к коррекции мышечных усилий, устойчивости внимания; умения концентрировать и распределять внимание; быстроты реагирования, мышления, сообразительности, самокритичности, настойчивости; понятие о положении корпуса, знакомство с многообразием общеразвивающих упражнений. Согласованные движения в работе с предметом.

*Практическая часть:* упражнения для развития отдельных групп мышц: движения кистями с переплетёнными пальцами (ладони на себя - ладони на себя, «волна» кистями в лицевой плоскости; движения ногами в упорах сидя (сгибания – разгибания, поднимания – опускания, разведения – сведения).

Поднимание туловища в сед из положения лёжа на спине; различные комплексы ОРУ с предметами и без предметов; бег через скакалку.

### **2.3 Прыжки:**

*Теория:* понятие о правильном выполнении прыжков, сохранении ровной осанки.

*Практическая часть:* наскок с одной ноги на две; прыжок со сменой ног сзади; прыжок широким шагом; связки с широким прыжком, прыжком «касаясь».

### **2.4 Партерная гимнастика:**

*Теория:* понятия: стопа, колени, тазобедренный сустав; выворотность, гибкость, растяжка мышц.

*Практическая часть:* развитие шага, растянутости, эластичности мышечного «корсета». Упражнения для развития подвижности суставов, выворотности ног, эластичности связок и мышц исполняются на полу в положении сидя, лёжа на спине и на животе, стоя на коленях. Эмоциональное исполнение упражнений с образными названиями «птичка», «колечко», «улитка», «ёжик», и др.

### **2.5 Акробатические упражнения:**

*Теория:* понятие о технике выполнения элементов акробатики. Правила техники безопасности при выполнении упражнений.

*Практическая часть:* «мост» из положения стоя без поддержки; наклон назад, стоя на коленях без поддержки; переворот вперёд на две ноги через предплечья; переворот вперёд на две ноги; связки элементов акробатики.

### **2.6 Итоговое занятие.** Конкурс на лучшее выполнение движений.

## **III раздел. Физическая подготовка**

### **3.1 Упражнения для развития быстроты:**

*Теория:* понятие о правильном выполнении бега.

*Практическая часть:* бег на месте с высоким подниманием бедра «лошадка» в максимальном темпе. Бег, прыжки через скакалку. Игры «Скакалки», «Быстро возьми!», «Мяч – соседу» и др.; эстафеты и игровые упражнения с мячами, обручами, скакалками и др.

### **3.2 Упражнения для развития силы:**

*Теория:* знакомство с упражнениями, развивающими силу различных групп мышц: верхнего плечевого пояса, брюшного пресса, мышцы ног.

*Практическая часть:* упражнения в седе для развития выворотности ног, выполняемые самостоятельно и с помощью; пассивное растягивание с помощью партнёра; из упора на пятках пружинящие движения, отрывая колени от пола; сед сбоку на бедре (из стойки на коленях), подняться со

взмахом рук; в положении выпада пружинящие движения; приседание на двух и на одной ноге («пистолет»).

### **3.3 Упражнения для развития гибкости:**

*Теория:* Понятие о правильном выполнении упражнений.

*Практическая часть:* комплексы упражнений для развития гибкости (Приложение 2).

### **3.4 Упражнения для развития прыгучести:**

*Теория:* Понятие о правильном выполнении упражнений.

*Практическая часть:* комплексы упражнений для развития прыгучести. Игры с прыжками «Скакалки», «Удочка» и др.

### **3.5 Упражнения для развития выносливости:**

*Теория:* Понятие о правильном выполнении упражнений.

*Практическая часть:* комплексы базовых шагов аэробики: cross (вариант скрестного шага с перемещением вперёд). slide (скольжение); scoop (приставной шаг со скачком); jumping jack, hampelmann (прыжок ноги врозь – вместе).

## **3.6 Итоговое занятие.** Тестирование физических качеств.

## **IV раздел. Хореография**

### **4.1 Движения классического танца:**

*Теория:* закрепление знаний о постановке корпуса, положения головы, позициях рук, позиции ног, терминология классического танца.

*Практическая часть:* позиции ног I, II и III, IV и V; grand plie по 1V и V позициям, battements tendus с III позиции вперёд, в сторону, назад; battements tendus jete с III позиции вперёд; в сторону, назад; releve по V позиции; grand battements jetes из I позиции – вперёд, в сторону, назад; маленькие позы: croisee, effacee, ecartee вперёд и назад, I arabesque; temps soute по V позиции; III – port de bras; связки изученных движений.

Элементы классического танца выполняются у опоры (если есть возможность) и на середине.

### **4.2 Движения народно-сценического танца:**

*Теория:* понятия о постановке корпуса, о правильном выполнении движений народно-сценического танца.

*Практическая часть:* припадание; верёвочка с двойным ударом сзади; верёвочка с переступанием на каблук; «козлик»; «козлик» с поворотом.

### **4.3 Танцевальные шаги:**

*Теория:* понятия, о правильном выполнении движений.

*Практическая часть:* шаг вальса в сторону; шаг вальса вперёд с поворотом, шаг вальса вперёд с поворотом по кругу, связки танцевальных шагов.

**4.4 Итоговое занятие.** Конкурс на лучшее выполнение движений.

#### **V раздел. Постановочная и репетиционная работа**

##### **5.1 Разучивание хореографических композиций**

*Теория:* Знакомство с особенностями предстоящей постановки и музыкальным материалом хореографического номера. Изучение рисунков танца. Разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах. Разучивание композиции хореографического номера. Объяснение важности повторов; выработка волевых качеств личности; исполнение в медленном, а затем обычном темпе; понятие о необходимости выполнения упражнений синхронно, музыкально, выразительно, эмоционально.

*Практическая часть:* Изучение танцевальных движений, их музыкальная раскладка, особенности исполнения. Изучение сложных элементов. Исполнение в медленном, а затем обычном темпе. Соединение движений в танцевальные комбинации.

##### **5.2 Отработка хореографических композиций**

*Практическая часть:* обработка, «чистка» танцевального материала. Отработка четкости и чистоты исполнения комбинаций, рисунков, построений и перестроений. Работа над музыкальностью, выразительностью, эмоциональностью и синхронностью исполнения хореографического номера.

**5.3 Итоговое занятие.** Исполнение хореографических композиций. Концерт.

#### **VI раздел. Вводная диагностика**

*Теория:* понятия о строении организма человека; о влиянии занятий танцами на здоровье; названия элементов хореографии, акробатики.

*Практика:*

1. Выполнение комбинаций элементов классического, народно-сценического танцев.
2. Выполнение элементов акробатики третьего года обучения.
3. Исполнение хореографических композиций третьего года обучения.
4. Выполнение прыжков через скакалку.

#### **Промежуточная, итоговая аттестация учащихся**

*Теория:* балеты П.И. Чайковского; специальные термины по хореографии.

*Практика:*

1. Выполнение комбинаций движений классического танца.

2. Выполнение комбинаций движений народно-сценического танца.
3. Выполнение комбинаций танцевальных шагов.
4. Выполнение связок элементов акробатики.
5. Исполнение танцевальных композиций четвёртого года обучения.

## **Методическое обеспечение программы**

В основе реализации программы – использование инновационных педагогических технологий личностно-ориентированной направленности, целеполагающей основой которой является внимание к личности ребёнка, обеспечение комфортных условий для её развития.

**Технология личностно-ориентированного развивающего обучения** сочетает обучение (нормативно-сообразная деятельность общества) и учение (индивидуальная деятельность ребёнка).

Цель этой технологии – максимальное развитие индивидуальных познавательных способностей учащихся на основе имеющегося у них опыта жизнедеятельности, а не формирования заранее данных.

**Технология коллективных творческих дел (И.П. Иванов)**, которая построена на принципах:

- приоритет успешности, талантливости учащихся;
- учёт субъективности личности ребёнка;
- приоритет эстетических ценностей (доброта, любовь и др.);
- гуманизация;
- сотрудничество, партнерство;
- групповое влияние на индивидуальные способности личности;
- коллективная и общественная значимость деятельности.

**Авторские технологии «Называйка»:** перед постановочной работой дети разучивают новые элементы, движения, которые войдут в танец, сами или вместе с педагогом придумывают им названия и запоминают их. Например, поза на четвереньках – «кошечка», двойной приставной шаг – «дубль», шаг с поочерёдным выставлением ноги на носок – «прогулка», передвижение ног спереди назад в положении сидя – «солнышко» и т.д. Работая над новым танцевальным номером, дети слышат знакомые названия и быстрее запоминают порядок движений, легче осваивают связки, перестроения. **«Подсказка»:** при разучивании танцевальных шагов, базовых элементов аэробики, связок движений акробатики, хореографических композиций дети заучивают порядок их выполнения. В процессе закрепления, отработки пройденного обучающиеся проговаривают названия элементов в связке вслух, давая самим себе команду выполнения.

Запоминание идёт намного быстрее, легче выполняется задача обучения новому материалу.

**Здоровьесберегающие технологии** направлены на развитие культуры здоровья, потребности к здоровому образу жизни. В занятия включены подвижные игры, упражнения пальчиковой гимнастики «Сидит белка на тележке», «Вот помощники мои», «Пальчик-пальчик, где ты был?», «Как живёшь?»; комплексы дыхательных упражнений «Кто и как?», «Шарик красный», «На море» и др., самомассажа «Разотру ладошки сильно», «Пальчики на ножках», «Я в ладоши хлопаю», «Взяли ушки за макушки», «Поиграем с ручками» и др.; элементы аутотренинга и релаксации «Ветер дует нам в лицо», «Мы листики осенние», «Ветер веет над полями» и др.

**Технология проектной деятельности** способствует формированию у обучающихся навыков саморазвития и самосовершенствования. Тема проекта, реализуемого в рамках программы: «Развитие мотивации детей старшего дошкольного возраста к творческой деятельности через использование игровых технологий в детском объединении художественной направленности». Цель – определение эффективности использования игровых технологий в развитии творческих способностей детей старшего дошкольного возраста. Основные задачи проекта:

**Дидактические:**

- формировать навыки организации познавательной и учебной деятельности;
- формировать навыки поиска и выделения необходимой информации;
- формировать умения постановки и формулирования проблемы, создания алгоритмов деятельности при решении проблем творческого характера.

**Методические:**

- организовать деятельность по созданию совместными усилиями общего творческого продукта – танцевального номера;
- освоить способы и приёмы выражения собственных ощущений, используя язык хореографии, литературы, изобразительного искусства;
- стремление к получению новых знаний в области литературы.

**Формы учебной деятельности:** интегрированные занятия с использованием игровых технологий; образно-игровой метод проведения занятий; музыкально-танцевальные импровизации; сюжетные занятия; музыкально-ритмическая деятельность; занятие-путешествие; игры-инсценировки; беседы; конкурсы; концерты; индивидуальные занятия.

**Игровые технологии** дают возможность сделать наиболее интересным разучивание и отработку танцевальных движений, которые зачастую кажутся детям скучными и бесполезными. Применение игровых методов вызывает у

обучающихся желание овладеть предлагаемым учебным материалом без сопротивления с их стороны, наоборот, получая при этом удовлетворение. Процесс игры облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, а также вызывает интерес к занятиям. Дети с удовольствием включаются в игру, предлагаю свои варианты правил, усложняют ее содержание.

**Технология дифференцированного обучения** позволяет выявлять и развивать задатки и способности детей, даёт возможность создавать обучающую систему, обеспечивающую потребности каждого ребёнка с учётом его индивидуально-типологических особенностей (Н. А. Менчинская).

При организации образовательно-воспитательного процесса программа предусматривает применение различных методов:

- **наглядные** (показ движений, танцевальных комбинаций педагогом или ребёнком – задаёт наглядный образец исполнения, формирует у детей представление о правильном способе выполнения движений; видео; фотоиллюстрации; имитация; зрительные и звуковые ориентиры; помощь);
- **словесные** (название упражнений, описание, объяснение, указание, команды, вопросы к детям, рассказ ( побуждает детей представлять какую-либо ситуацию, чтобы воссоздать её в движениях, и тем самым способствуют развитию у них фантазии, воображения), беседа);
- **практические** (игровые – создание ситуаций успеха для каждого ребёнка; соревновательные; повторение упражнений; детское «создование»; использование ассоциаций-образов, ассоциаций-метафор; основы танцевальных движений);
- **психолого-педагогические** (педагогическое наблюдение; приём индивидуального, дифференцированного подхода к каждому ребёнку);
- **сценические** (выступления на праздниках, конкурсах).

### **Формы проведения занятий**

Образовательная программа предполагает использование классических и нетрадиционных форм занятий.

К нетрадиционным формам занятий относятся:

- занятие-соревнование; занятие-репетиция; занятие-тренировка, занятие-конкурс и занятие-сказка, занятие-игра («Путешествие в страну сказок», «Поход в зоопарк», «На лесной опушке» и др.), занятие-концерт.

### **Средства контроля**

Важным моментом работы по программе является отслеживание результатов. Контроль степени результативности реализации образовательной программы может проводиться в различных формах.

О сформированности теоретических, практических умений и навыков свидетельствуют промежуточная и итоговая диагностика. По их результатам определяется уровень динамики, которого достигли дети за время посещения занятий в детском объединении.

**Вводная диагностика** проводится с целью выявление начального уровня подготовки ребёнка, его способностей к занятиям танцами. Предлагается выполнить музыкально-ритмические задания (простые танцевальные движения под музыку по показу педагога; хлопки по счёту по примеру педагога) на определение:

- ритмичности;
- координации;
- ориентировки в пространстве.

#### **Критерии оценки**

Высокий уровень (8-9 баллов) – ребёнок показывает высокий уровень способностей к занятиям танцами, у него развит музыкальный и ритмический слух. Проявляет интерес к занятиям танцами.

Средний уровень (5-7 баллов) – у ребёнка развит музыкальный и ритмический слух, умеет концентрировать внимание, но координация движений развита недостаточно.

Низкий уровень (1-4 баллов) – у ребёнка не развит музыкальный и ритмический слух, минимальный уровень способностей к занятиям танцами, рассеянное внимание, не дисциплинирован, нет пластиности, движения угловатые.

#### **Критерии оценки знаний, умений и навыков детей в хореографической деятельности 1-го года обучения**

##### **1. Знание правил поведения на занятиях**

3 балла – знает правила поведения на занятиях и соблюдает их.

2 балл – знает правила поведения на занятиях, но не всегда их соблюдает.

1 балл – знает правила поведения на занятиях, но часто их игнорирует.

##### **2. Знание правил постановки корпуса**

3 балла – знает правила постановки корпуса.

2 балла – знает правила постановки корпуса, немного ошибается.

1 балл – знает правила постановки корпуса частично.

##### **3. Знание видов хореографического искусства**

3 балла – правильно называет виды хореографического искусства.

2 балла – называет виды хореографического искусства, но с ошибками.

1 балл – знает виды хореографического искусства частично.

##### **4. Знание названий основных движений и порядок их выполнения**

3 балла – знает названия основных движений и порядок их выполнения

2 балла – знает название движений и порядок их выполнения, но иногда ошибается.

1 балл – не знает название движений, путается в порядке их выполнения.

### **5. Исполнение музыкально-ритмических композиций**

3 балла – ребёнок самостоятельно исполняет музыкально-ритмическую композицию.

2 балла – исполняет музыкально-ритмическую композицию по образцу педагога или другого ребёнка.

1 балл – не может исполнить музыкально-ритмическую композицию, даже повторить её за другим.

### **6. Выполнение элементов акробатики первого года обучения**

3 балла – правильно выполняет элементы акробатики

2 балла – выполняет с ошибками (согнуты руки, колени, не тянет стопы).

1 балл – затрудняется в выполнении элементов акробатики.

### **7. Умение ритмично двигаться в соответствии с различным характером музыки**

3 балла – исполнение движений полностью соответствует музыке, её темпу, ритму, динамике

2 балла – исполнение движений не совсем соответствует музыке, её темпу, ритму, динамике.

1 балл – исполнение движений не соответствует музыке, её темпу, ритму, динамике.

### **8. Умение различать и передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз**

3 балла – ребёнок точно различает и передаёт в движениях начало и окончание музыкальных фраз.

2 балла – ребёнок различает и передаёт в движениях начало и окончание музыкальных фраз, но иногда ошибается.

1 балл – ребёнок не различает и не передаёт в движениях начало и окончание музыкальных фраз.

## **Характеристика уровней знаний и умений хореографической деятельности**

Высокий уровень (20-24 балла) – ребёнок показывает высокий уровень знаний теоретического материала, овладел всеми умениями, навыками предусмотренных программой.

Средний уровень (13-19 баллов) – обучающийся овладел не менее  $\frac{1}{2}$  объёма теоретических знаний и практических умений, навыков предусмотренных программой.

Низкий уровень (8-12 баллов) – обучающийся овладел менее  $\frac{1}{2}$  объёма теоретических знаний и практических умений, навыков предусмотренных программой.

### **Критерии оценки знаний, умений и навыков детей в хореографической деятельности 2-го года обучения**

#### **1. Знание понятия здорового образа жизни**

3 балла – правильно и полно отвечает на вопросы о здоровом образе жизни, ориентируется в понятиях.

2 балл – отвечает на вопросы о здоровом образе жизни с небольшой помощью педагога.

1 балл – затрудняется отвечать на вопросы о здоровом образе жизни.

#### **2. Знание основных танцевальных позиций рук и ног**

3 балла – знает основные танцевальные позиции рук и ног.

2 балла – знает основные танцевальные позиции рук и ног, но иногда ошибается.

1 балл – знает основные танцевальные позиции рук и ног частично.

#### **3. Знание музыкально-ритмических игр второго года обучения**

3 балла – знает музыкально-ритмические игры.

2 балла – знает музыкально-ритмические игры, но иногда ошибается.

1 балл – знает музыкально-ритмические игры частично.

#### **4. Выполнение простейших построений и перестроений**

3 балла – выполняет простейшие построения и перестройки.

2 балла – выполняет простейшие построения и перестройки, иногда ошибается.

1 балл – затрудняется в выполнении простейших построений и перестроений.

#### **5. Выполнение движений классического, народно-сценического танцев**

3 балла – правильно выполняет движения классического, народно-сценического танцев.

2 балла – выполняет движения классического, народно-сценического танцев с ошибками (согнуты колени, путает позиции).

1 балл – затрудняется в выполнении движений классического, народно-сценического танцев.

#### **6. Умение самостоятельно начинать движение после вступления**

3 балла – самостоятельно начинает движение после вступления.

2 балла – самостоятельно начинает движение после вступления, но не всегда.  
1 балл – затрудняется самостоятельно начать движение после вступления.

### **7. Выполнение элементов акробатики второго года обучения**

3 балла – правильно выполняет элементы акробатики.  
2 балла – выполняет с ошибками (согнуты руки, колени, не тянет стопы).  
1 балл – затрудняется в выполнении элементов акробатики.

### **8. Умение свободно ориентироваться в пространстве**

3 балла – ориентируется в репетиционном пространстве, в основных танцевальных рисунках, уверенно выполняет задания по линии танца в любом темпе.  
2 балла – ориентируется в репетиционном пространстве, в основных танцевальных рисунках, уверенно выполняет задания по линии танца в среднем темпе.  
1 балл – ориентируется в репетиционном пространстве, в основных танцевальных рисунках, но неуверенно выполняет задания по линии танца в среднем темпе.

## **Характеристика уровней знаний и умений хореографической деятельности**

Высокий уровень (20-24 балла) – ребёнок показывает высокий уровень знаний теоретического материала, овладел всеми умениями, навыками предусмотренных программой.

Средний уровень (13-19 баллов) – обучающийся овладел не менее  $\frac{1}{2}$  объёма теоретических знаний и практических умений, навыков предусмотренных программой.

Низкий уровень (8-12 баллов) – обучающийся овладел менее  $\frac{1}{2}$  объёма теоретических знаний и практических умений, навыков предусмотренных программой.

## **Критерии оценки знаний, умений и навыков детей в хореографической деятельности 3-го года обучения**

### **1. Знание строения организма человека**

3 балла – обучающийся правильно и полно отвечает на вопросы о строении организма человека.  
2 балла – обучающийся отвечает на вопросы о строении организма человека с небольшой помощью педагога.  
1 балл – обучающийся затрудняется отвечать на вопросы о строении организма человека.

### **2. Знание названий элементов хореографии, акробатики.**

3 балла – знает названия элементов хореографии, акробатики, гимнастики;

2 балла – знает названия элементов хореографии, акробатики, но иногда ошибается.

1 балл – знает названия элементов хореографии, акробатики частично.

### **3. Знания о влиянии занятий танцами на здоровье человека**

3 балла – правильно и полно рассказывает о влиянии занятий танцами на развитие органов и систем организма.

2 балла – рассказывает о влиянии занятий танцами на развитие органов и систем организма с помощью педагога.

1 балл – знает названия элементов хореографии, акробатики частично.

### **4. Выполнение комбинаций движений классического, народно-сценического танцев**

3 балла – правильно выполняет комбинации движений классического, народно-сценического танцев.

2 балла – выполняет комбинации движений классического, народно-сценического танцев с ошибками (путает позиции, порядок и т.п.).

1 балл – затрудняется в выполнении комбинаций движений классического, народно-сценического танцев.

### **5. Выполнение элементов акробатики третьего года обучения**

3 балла – правильно выполняет элементы акробатики.

2 балла – выполняет с ошибками (согнуты руки, колени, не тянет стопы).

1 балл – затрудняется в выполнении элементов акробатики.

### **6. Исполнение хореографических композиций в группе**

3 балла – исполняет хореографические композиции в группе, согласуя свои движения с другими детьми.

2 балла – не всегда согласует свои движения с другими детьми.

1 балл – исполняет хореографические композиции в группе, не согласуя свои движения с другими детьми.

### **7. Эмоционально яркая передача характера танцевальных композиций**

3 балла – умеет использовать эмоциональные состояния для передачи характера танцевальных композиций.

2 балла – не всегда умеет использовать эмоциональные состояния для передачи характера танцевальных композиций.

1 балл – не использует эмоциональные состояния для передачи характера танцевальных композиций.

## **Характеристика уровней знаний и умений хореографической деятельности**

Высокий уровень (17-21 балл) – ребёнок показывает высокий уровень знаний теоретического материала, овладел всеми умениями, навыками предусмотренных программой.

Средний уровень (12-16 баллов) – обучающийся овладел не менее  $\frac{1}{2}$  объёма теоретических знаний и практических умений, навыков предусмотренных программой.

Низкий уровень (7-11 баллов) – обучающийся овладел менее  $\frac{1}{2}$  объёма теоретических знаний и практических умений, навыков предусмотренных программой.

### **Критерии оценки знаний, умений и навыков детей в хореографической деятельности 4-го года обучения**

#### **1. Знание балетов П.И. Чайковского**

3 балла – знает балеты П.И. Чайковского.

2 балла – знает балеты П.И. Чайковского, немного ошибается.

1 балл – знает балеты П.И. Чайковского частично.

#### **2. Знание специальных терминов по хореографии**

3 балла – знает специальные термины по хореографии, ориентируется в понятиях.

2 балла – знает специальные термины по хореографии не достаточно полно.

1 балл – знает специальные термины по хореографии частично.

#### **3. Грамотное выполнение комбинаций движений классического, народно-сценического танцев.**

3 балла – грамотно выполняет комбинации движений классического, народно-сценического танцев.

2 балла – грамотно выполняет комбинации движений классического, народно-сценического танцев, но иногда ошибается.

1 балл – затрудняется грамотно выполнить комбинации движений классического, народно-сценического танцев.

#### **4. Выполнение комбинаций танцевальных шагов**

3 балла – правильно выполняет комбинации танцевальных шагов.

2 балла – выполняет комбинации танцевальных шагов с ошибками (путает порядок).

1 балл – затрудняется в выполнении комбинаций танцевальных шагов.

#### **5. Выполнение связок элементов акробатики**

3 балла – правильно выполняет связки элементов акробатики.

2 балла – выполняет связки элементов акробатики с ошибками.

1 балл – испытывает трудности в выполнении связок элементов акробатики.

## **6. Осуществление самоконтроля и взаимоконтроля, самооценки и взаимооценки.**

3 балла – контролирует и корректирует в соответствии с заданиями и замечаниями педагога собственное исполнение движений и рисунков, согласовывая его с коллективным исполнением.

2 балла – не всегда контролирует, но корректирует в соответствии с заданиями и замечаниями педагога собственное исполнение движений и рисунков, согласовывая его с коллективным исполнением.

1 балл – не умеет контролировать и корректировать в соответствии с заданиями и замечаниями педагога собственное исполнение движений и рисунков, не всегда согласовывая его с коллективным исполнением.

## **7. Умение эмоционально ярко и технично передать характер танцевальных композиций**

3 балла – эмоционально ярко и технично передаёт характер танцевальных композиций.

2 балла – не всегда эмоционально ярко и технично передаёт характер танцевальных композиций.

1 балл – использует эмоциональные состояния и технику для передачи характера танцевальных композиций частично.

### **Характеристика уровней знаний и умений хореографической деятельности**

Высокий уровень (17-21 баллов) – ребёнок показывает высокий уровень знаний теоретического материала, овладел всеми умениями, навыками предусмотренных программой.

Средний уровень (12-16 баллов) – обучающийся овладел не менее  $\frac{1}{2}$  объёма теоретических знаний и практических умений, навыков предусмотренных программой.

Низкий уровень (7-11 баллов) – обучающийся овладел менее  $\frac{1}{2}$  объёма теоретических знаний и практических умений, навыков предусмотренных программой.

### **Материально-техническое обеспечение**

- спортивный зал, музыкальный зал с ковром;
- музыкальный центр, магнитофон, DVD-плеер, ТСО, USB-носители, диски, видеозаписи выступлений ансамблей танца, известных танцовщиков;
- спортивный инвентарь: мячи, скакалки, обручи, кегли, флаги и т. д.

### **Учебно-методические средства первого года обучения**

**Музыкальное сопровождение:** фонограммы русской народной музыки, произведений П. Чайковского, В. Шаинского, Г. Гладкова, А. Пахмутовой, А. Рыбникова, А. Петрова, И. Штрауса и других композиторов.

### **Раздел 1. Вводное занятие**

Форма занятия: беседа.

Технологии, приёмы, методы: наглядные, словесные, эмоционального стимулирования.

Техническое оснащение: DVD-плеер, USB носители, диски.

Дидактический материал: фотоальбомы с изображением артистов балета, известных танцовщиков, иллюстрации к книге «Балет. Уроки».

Формы подведения итогов: опрос.

### **Раздел 2. Музыкально-ритмическая подготовка**

Формы занятий: практическая работа, игра.

Технологии, приёмы, методы: наглядные, словесные, практические, игровые.

Техническое оснащение: DVD-плеер, USB носители, диски.

Дидактический материал: музыкальный материал,

Формы подведения итогов: конкурс на лучшее исполнение разученных музыкально-ритмических композиций.

### **Раздел 3. Гимнастическая подготовка**

Форма занятия: практическая работа, занятие-игра, занятие-путешествие.

Технологии, приёмы, методы: наглядные, словесные, практические, здоровьесберегающие, создание ситуации успеха.

Техническое оснащение: DVD-плеер, USB носители, диски.

Дидактический материал: фото известных спортсменов.

Формы подведения итогов: конкурс на лучшее выполнение движений.

### **Раздел 4. Язык движений**

#### **Физическая подготовка**

Формы занятий: практическая работа, игра.

Технологии, приёмы, методы: наглядные, словесные, практические, игровые, психолого – педагогические, эмоционального стимулирования.

Техническое оснащение: DVD-плеер, USB носители, диски.

Дидактический материал: музыкальный материал

Формы подведения итогов: конкурс на лучшее выполнение заданий.

### **Раздел 5. Физическая подготовка**

Формы занятий: практическая работа, занятие-тренировка, игра.

Технологии, приёмы, методы: наглядные, словесные, практические, игровые, здоровьесберегающие, поощрение.

Техническое оснащение: DVD-плеер, USB носители, диски.

Дидактический материал: видеозаписи выступлений спортсменов и танцоров на соревнованиях, турнирах, конкурсах, концертах.

Формы подведения итогов: тестирование физических качеств.

### **Раздел 6. Хореография.**

Формы занятий: беседа, практическая работа.

Технологии, приёмы, методы: наглядные, словесные, практические, психолого – педагогические, поощрение.

Техническое оснащение: DVD-плеер, USB носители, диски.

Дидактический материал: фото знаменитых танцовщиков, иллюстрации к книге «Балет. Уроки», фото коллективов народного танца.

Формы подведения итогов: конкурс на лучшее выполнение движений.

### **Раздел 7. Постановочная и репетиционная работа**

Форма занятия: практическая работа, занятие-репетиция.

Технологии, приёмы, методы: наглядные, словесные, практические, вслушивание в музыку и простейший анализ её выразительных особенностей

Техническое оснащение: DVD-плеер, USB носители, диски.

Дидактический материал: фото знаменитых танцовщиков.

Формы подведения итогов: исполнение танцевальных композиций, хореографических постановок. Концерт.

### **Раздел 8. Вводная диагностика. Промежуточная аттестация учащихся.**

Форма занятия: занятие-конкурс, занятие-концерт.

Технологии, приёмы, методы: наглядные, словесные, практические.

Техническое оснащение: DVD-плеер, USB носители, диски.

Дидактический материал: музыкальная подборка; карточки с заданиями.

Формы подведения итогов: опрос. Конкурс на лучшее выполнение движений.

### **Учебно-методические средства второго года обучения**

**Музыкальное сопровождение:** фонограммы русской народной музыки, произведений П. Чайковского, В. Шаинского, Г. Гладкова, А. Пахмутовой, А. Рыбникова, А. Петрова, И. Штрауса и других композиторов.

### **Раздел 1. Вводное занятие**

Форма занятия: беседа.

Технологии, приёмы, методы: здоровьесберегающие, наглядные, словесные, эмоционального стимулирования.

Техническое оснащение: DVD-плеер, USB носители, диски.

Дидактический материал: иллюстрации к теме занятия о здоровом образе жизни; фотоальбомы с изображением известных спортсменов.

Формы подведения итогов: опрос.

## **Раздел 2. Музыкально-ритмическая подготовка**

Формы занятий: практическая работа, игра.

Технологии, приёмы, методы: наглядные, словесные, практические, игровые.

Техническое оснащение: DVD-плеер, USB носители, диски.

Дидактический материал: музыкальный материал.

Формы подведения итогов: конкурс на лучшее исполнение разученных музыкально-ритмических композиций.

## **Раздел 3. Гимнастическая подготовка**

Форма занятия: практическая работа, занятие-игра, занятие-путешествие.

Технологии, приёмы, методы: наглядные, словесные, практические, здоровьесберегающие, поощрение, создание ситуации успеха.

Техническое оснащение: DVD-плеер, USB носители, диски.

Дидактический материал: видеозаписи выступлений спортсменов и танцоров на соревнованиях, турнирах, конкурсах, концертах.

Формы подведения итогов: конкурс на лучшее выполнение движений.

## **Раздел 4. Язык движений**

Формы занятий: практическая работа, игра.

Технологии, приёмы, методы: наглядные, словесные, практические, игровые, эмоционального стимулирования, психолого - педагогические.

Техническое оснащение:DVD-плеер, USB носители, диски.

Дидактический материал: музыкальный материал

Формы подведения итогов: конкурс на лучшее выполнение заданий.

## **Раздел 5. Физическая подготовка**

Формы занятий: практическая работа, занятие-тренировка, занятие-игра.

Технологии, приёмы, методы: наглядные, словесные, практические, здоровьесберегающие, поощрение, психолого - педагогические.

Техническое оснащение:DVD-плеер, USB носители, диски.

Дидактический материал: видеозаписи выступлений спортсменов и танцоров на соревнованиях, турнирах, конкурсах, концертах.

Формы подведения итогов: соревнование в лучшем исполнении движений (тестирование физических качеств).

## **Раздел 6. Хореография.**

Формы занятий: беседа, практическая работа.

Технологии, приёмы, методы: наглядные, словесные, практические, создание ситуации успеха, психолого - педагогические.

Техническое оснащение:DVD-плеер, USB носители, диски.

Дидактический материал: фото известных танцовщиков, иллюстрации к книге «Балет. Уроки», фото коллективов народного танца.

Формы подведения итогов: конкурс на лучшее выполнение движений.

### **Раздел 7. Постановочная и репетиционная работа**

Форма занятия: практическая работа, занятие-репетиция.

Технологии, приёмы, методы: наглядные, словесные, практические, вслушивание в музыку и простейший анализ её выразительных особенностей

Техническое оснащение: DVD-плеер, USB носители, диски.

Дидактический материал: музыкальная подборка; фото знаменитых танцовщиков.

Формы подведения итогов: концерт.

### **Раздел 8. Вводная диагностика. Промежуточная аттестация учащихся.**

Форма занятия: занятие-конкурс, занятие-концерт.

Технологии, приёмы, методы: наглядные, словесные, практические.

Техническое оснащение: DVD-плеер, USB носители, диски.

Дидактический материал: музыкальная подборка; карточки с заданиями.

Формы подведения итогов: опрос. Конкурс на лучшее выполнение движений.

### **Учебно-методические средства третьего года обучения**

**Музыкальное сопровождение**: фонограммы русской народной музыки, произведений П. Чайковского, В. Шаинского, Г. Гладкова, А. Пахмутовой, А. Рыбникова, А. Петрова, И. Штрауса и других композиторов.

#### **Раздел 1. Вводное занятие**

Форма занятия: беседа.

Технологии, приёмы, методы: здоровьесберегающие, наглядные, словесные, эмоционального стимулирования.

Техническое оснащение: DVD-плеер, USB носители, диски.

Дидактический материал: иллюстрации к энциклопедии «Как устроено тело человека».

Формы подведения итогов: опрос.

#### **Раздел 2. Гимнастическая подготовка**

Форма занятия: практическая работа, занятие-игра, занятие-путешествие.

Технологии, приёмы, методы: наглядные, словесные, практические, здоровьесберегающие, игровые, создание ситуации успеха.

Техническое оснащение: DVD-плеер, USB носители, диски.

Дидактический материал: фото известных спортсменов.

Формы подведения итогов: конкурс на лучшее выполнение движений.

#### **Раздел 3. Физическая подготовка**

Формы занятий: практическая работа, занятие-тренировка, игра.

Технологии, приёмы, методы: наглядные, словесные, практические,

здоровьесберегающие, психолого – педагогические, поощрение.

Техническое оснащение: DVD-плеер, USB носители, диски.

Дидактический материал: видеозаписи выступлений спортсменов и танцоров на соревнованиях, турнирах, конкурсах, концертах.

Формы подведения итогов: соревнование в лучшем исполнении движений (тестирование физических качеств).

#### **Раздел 4. Хореография**

Формы занятий: беседа, практическая работа.

Технологии, приёмы, методы: наглядные, словесные, практические, создание ситуации успеха, психолого - педагогические.

Техническое оснащение: DVD-плеер, USB носители, диски.

Дидактический материал: иллюстрации к книге «Балет. Уроки», фото коллективов народного танца.

Формы подведения итогов: конкурс на лучшее выполнение движений.

#### **Раздел 5. Постановочная и репетиционная работа**

Форма занятия: практическая работа, занятие-репетиция.

Технологии, приёмы, методы: наглядные, словесные, практические, вслушивание в музыку и простейший анализ её выразительных особенностей

Техническое оснащение: DVD-плеер, USB носители, диски.

Дидактический материал: музыкальная подборка; фото знаменитых танцовщиков.

Формы подведения итогов: исполнение танцевальных композиций, хореографических постановок. Концерт.

#### **Раздел 6. Вводная диагностика. Промежуточная аттестация учащихся.**

Форма занятия: занятие-конкурс, занятие-концерт.

Технологии, приёмы, методы: наглядные, словесные, практические.

Техническое оснащение: DVD-плеер, USB носители, диски.

Дидактический материал: музыкальная подборка; карточки с заданиями.

Формы подведения итогов: опрос. Конкурс на лучшее выполнение движений.

#### **Учебно-методические средства четвёртого года обучения**

**Музыкальное сопровождение:** фонограммы русской народной музыки, произведений П. Чайковского, В. Шаинского, Г. Гладкова, А. Пахмутовой, А. Рыбникова, А. Петрова, И. Штрауса и других композиторов.

#### **Раздел 1. Вводное занятие**

Форма занятия: занятие-беседа.

Технологии, приёмы, методы: наглядные, словесные, эмоционального стимулирования.

Техническое оснащение: DVD-плеер, USB носители, диски.

Дидактический материал: иллюстрации к балетам П.И. Чайковского «Щелкунчик», «Спящая красавица».

Формы подведения итогов: опрос.

### **Раздел 2. Гимнастическая подготовка**

Форма занятия: практическая работа, занятие-игра, занятие-путешествие.

Технологии, приёмы, методы: наглядные, словесные, практические, здоровьесберегающие.

Техническое оснащение: DVD-плеер, USB носители, диски.

Дидактический материал: фотографии коллективов народного танца, знаменитых танцовщиков; видеозаписи выступлений спортсменов и танцоров на соревнованиях, турнирах, конкурсах, концертах.

Формы подведения итогов: конкурс на лучшее выполнение движений.

### **Раздел 3. Физическая подготовка**

Формы занятий: практическая работа, занятие-тренировка, занятие-игра.

Технологии, приёмы, методы: наглядные, словесные, практические, здоровьесберегающие.

Техническое оснащение: DVD-плеер, USB носители, диски.

Дидактический материал: фото известных спортсменов.

Формы подведения итогов: тестирование физических качеств.

### **Раздел 4. Хореография**

Формы занятий: практическая работа, занятие-репетиция.

Технологии, приёмы, методы: наглядные, словесные, практические.

Техническое оснащение: DVD-плеер, USB носители, диски.

Дидактический материал: фото известных танцовщиков.

Формы подведения итогов: конкурс на лучшее выполнение движений.

### **Раздел 5. Постановочная и репетиционная работа**

Форма занятия: практическая работа, занятие-репетиция.

Технологии, приёмы, методы: наглядные, словесные, практические, вслушивание в музыку и простейший анализ её выразительных особенностей

Техническое оснащение: DVD-плеер, USB носители, диски.

Дидактический материал: музыкальная подборка; фото танцовщиков.

Формы подведения итогов: выполнение танцевальных композиций, хореографических постановок. Концерт.

### **Раздел 6. Вводная диагностика. Промежуточная, итоговая аттестация учащихся.**

Форма занятия: занятие-конкурс, занятие-концерт.

Технологии, приёмы, методы: наглядные, словесные, практические.

Техническое оснащение: DVD-плеер, USB носители, диски.

Дидактический материал: музыкальная подборка.

Формы подведения итогов: опрос. Конкурс на лучшее выполнение движений.

### **Список литературы:**

1. Казина, О.Б. Лучшие спортивные занятия, праздники и развлечения в детском саду. – Ярославль: Академия развития, 2009.
2. Качетджыева, Л., Ванкова, М., Чуприянова, М. Обучение детей художественной гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
3. Ковалько, В.И. Поурочные разработки по физкультуре. – М.: ВАКО, 2008. – 224 с. – (В помощь школьному учителю).
4. Кудрявцев, В.Т., Егоров, Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления: программно-методическое пособие.- М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000.
5. Лисицкая, Т.С. Хореография в гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1984.
6. Ротерс, Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. – М.: «Просвещение», 1989.
7. Фирилёва, Ж.Е., Сайкина, Е.Г. «Са-Фи-Данс». Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.; «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 352 с., ил. 2007.

## **Приложение 1**

### **Контрольно-измерительные материалы 1-го года обучения**

#### **Вводная диагностика**

Выполнение музыкально-ритмических заданий (простые танцевальные движения выполняются под музыку по показу педагога; хлопки по счёту по примеру педагога) на выявление: ритмичности, координации; ориентировки в пространстве.

#### **Промежуточная аттестация**

##### **I. Теоретическая часть**

1. Правила поведения в танцевальном зале (правила поведения на занятиях хореографией. Взаимоотношения «обучающие - педагог» и отношения между учащимися. Дисциплина во время обучения. Внешний вид учащихся, требования к форме одежды на занятиях).

2. Правила постановки корпуса (стопы по I свободной позиции, плотно прижаты к полу, всей подошвой соприкасаясь с ним тремя точками: мизинцем, пяткой и большим пальцем).

- колени втянуты и соединены между собой – бёдра подтянуты наверх;
- ягодицы втянуты, подобраны;
- живот втянут;
- плечи естественно расправлены и опущены вниз;
- кончики лопаток мысленно направляем в сторону ягодиц;
- голова (темечко) тянется к потолку.

3. Какие виды хореографического искусства вы знаете? (Классический танец, народный танец, историко-бытовой танец, бальный танец, эстрадный танец).

4. Названия основных движений и порядок их выполнения.

##### **II. Практическая часть.**

1. Исполнение музыкально-ритмических композиций первого года обучения: «Кузнечик», «Чебурашка», «Карусельные лошадки», «Песня Мурёнки».

2. Перекат по полу на 360°, полушпагаты.

### **Контрольно-измерительные материалы 2-го года обучения**

##### **I. Теоретическая часть**

1. Понятие о здоровом образе жизни. (Режим дня, правильное питание, двигательная активность (занятия спортом, танцами), отказ от вредных привычек, закаливающие процедуры, личная гигиена).

2. Основные танцевальные позиции рук и ног. (Подготовительная, I, II и III позиции рук; I, II и III позиции ног).

3. Музыкально-ритмические игры и упражнения по пройденному материалу. (Игры «Если весело живётся», «Медведь и дети»; упражнения: «Маршируем», «Шагаем – бегаем», «Ускоряй и замедляй» и др.).

## **II. Практическая часть**

1. Выполнение построений и перестроений в шеренги, колонны, круги; повороты на месте направо, налево.
2. Элементы классического танца (Demi plie по I, II позициям; battements tendus с I позиции в сторону; releve с I позиции; temps soute по I позиции. Движения руками из одной позиции в другую).
3. Движения русского народного танца. (Открывание и закрывание рук, «ковырялочка», тройной притоп).
4. Выполнение элементов акробатики второго года обучения: стойка на лопатках, «мост» из положения лёжа. Руки прямые, колени по возможности прямые. Измеряется расстояние между стопами и кистями рук.

Требования к выполнению	Баллы	Результат
40 см и меньше	3	высокий уровень
41 см - 50 см	2	средний уровень
51 см и больше	1	низкий уровень

## **Контрольно-измерительные материалы 3-го года обучения**

### **I. Теоретическая часть**

1. Строение организма человека. (Сердце, мозг, лёгкие, печень, желудок, селезёнка, почки и т.д.)
2. Название элементов хореографии. (Demi plie, battements tendus, releve, soute и т. д.).
3. Название элементов акробатики. («Мост», шпагат, стойка на лопатках, колесо и т.д.).
2. Как влияют занятия танцами на здоровье человека? (Способствуют совершенствованию всех функций организма, укреплению нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата, повышают сопротивляемость организма человека неблагоприятным влияниям внешней среды и т.д.).

## **II. Практическая часть**

1. Выполнение комбинаций движений классического, народно-сценического танцев.
2. Выполнение хореографических композиций третьего года обучения.

3. Выполнение элементов акробатики третьего года обучения: колесо, шпагат.

Шпагат поперечный.

Требования к выполнению	Баллы	Результат
Полное касание бёдер (0 см)	3	высокий уровень
Отсутствие касания (15 см)	2	средний уровень
Отсутствие касания (25 см)	1	низкий уровень

Прыжки через скакалку на двух ногах. Колени прямые, носки оттянуты.

Требования к выполнению	Баллы	Результат
Выполнение 8-10 прыжков	3	высокий уровень
Выполнение 4-7 прыжков	2	средний уровень
Выполнение до 3-х прыжков	1	низкий уровень

## **Контрольно-измерительные материалы 4-го года обучения**

### **I. Теоретическая часть**

1. Знание балетов П.И. Чайковского «Щелкунчик», «Спящая красавица».
2. Знание специальных терминов по хореографии. (Demi plie, battements tendus, battements tendus jete, grand battements jetes, releve, temps soute, croisee, effacee, ecartee, arabesque, changements de pieds; port de bras и т.д.).

### **II. Практическая часть**

1. Выполнение комбинаций движений классического танца.
2. Выполнение комбинаций движений народно-сценического танца.
3. Выполнение комбинаций танцевальных шагов.
4. Выполнение связок элементов акробатики.
5. Исполнение танцевальных композиций четвёртого года обучения.

## **Тестирование физических качеств**

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

1. Наклон вперёд, ноги вместе, колени выпрямлены. Оценивается подвижность позвоночного столба. Измеряется расстояние между площадью опоры и концами пальцев рук.

Возраст учащихся	Требования к выполнению	Баллы	Результат
5-6 лет	8 – 10 см	3	высокий уровень
	4 – 7 см	2	средний уровень
	- 3 – 3 см	1	низкий уровень
7-8 лет	10 – 12 см	3	высокий уровень
	7 – 9 см	2	средний уровень
	3 – 6 см	1	низкий уровень
9-11 лет	13 – 17 см	3	высокий уровень
	9 – 12 см	2	средний уровень
	6 – 8 см	1	низкий уровень

2. Мост из положения стоя или лёжа, руки прямые, колени по возможности прямые. Измеряется расстояние между стопами и кистями рук.

Возраст учащихся	Требования к выполнению	Баллы	Результат
5-6 лет	40 см и меньше	3	высокий уровень
	41-50 см	2	средний уровень
	51 см и больше	1	низкий уровень
7-8 лет	20 см и меньше	3	высокий уровень
	21-30 см	2	средний уровень
	31 см и больше	1	низкий уровень
9-11 лет	10 см и меньше	3	высокий уровень
	11-20 см	2	средний уровень
	21 см и больше	1	низкий уровень

3. Шпагат поперечный

Возраст учащихся	Требования к выполнению	Баллы	Результат
5-6 лет	Полное касание бёдер (0 см)	3	высокий уровень
	Отсутствие касания (15 см)	2	средний уровень
	Отсутствие касания (25 см)	1	низкий уровень
7-8 лет	Полное касание бёдер (0 см)	3	высокий уровень
	Отсутствие касания (10 см)	2	средний уровень
	Отсутствие касания (20 см)	1	низкий уровень
9-11 лет	Полное касание бёдер (0 см)	3	высокий уровень
	Отсутствие касания (5 см)	2	средний уровень
	Отсутствие касания (10 см)	1	низкий уровень

4. Бег на месте в максимальном темпе. Учитывается количество беговых шагов в течение 10 сек.

Требования к выполнению	Баллы	Результат
32 и больше	3	высокий уровень
28 – 31	2	средний уровень
27 и меньше	1	низкий уровень

##### 5. Выкрут с палкой.

Из положения стоя руки внизу хватом палки сверху. Не сгибая рук в локтевых суставах, поднимают их вверх, переводят палку назад за спину, а затем возвращают палку в и. п.

Требования к выполнению	Баллы	Результат
Расстояние между кистями 35 см и меньше	3	высокий уровень
Расстояние между кистями 36-50 см	2	средний уровень
Расстояние между кистями 51 см и больше	1	низкий уровень

##### 6. Прыжок в длину с места. Выполняют толчком двух ног от линии на покрытие, исключающее жесткое приземление.

Возраст учащихся	Требования к выполнению	Баллы	Результат
6 лет	111-120 см	3	высокий уровень
	101-110 см	2	средний уровень
	100 см и меньше	1	низкий уровень
7 лет	121-130 см	3	высокий уровень
	111-120 см	2	средний уровень
	110 см и меньше	1	низкий уровень
8 лет	131-140 см	3	высокий уровень
	121-130 см	2	средний уровень
	120 см и меньше	1	низкий уровень
9-11 лет	141-150 см	3	высокий уровень
	131-140 см	2	средний уровень
	130 см и меньше	1	низкий уровень

## **Комплексы упражнений для развития гибкости**

### **1-ый год обучения**

1. И. п. – сед со скрещенными ногами, руки сцеплены за спиной. 1-2 – отводя руки назад, глубокий наклон вперёд. 3-4 – вернуться в и. п. Повторить 6-8 раз.
2. И. п. – то же, руки соединены за шеей. 3 пружинящих отведения локтей назад. Отводя локти, сделать глубокий наклон вперёд, задержать 3-4 с.
3. И. п. – сед ноги врозь, руки в стороны. Согнуть правую ногу, не поднимая бедра, до касания его ступней, руки положить на колени ладонями вверх. Глубокий наклон в сторону, задержаться в этом положении. Дыхание ровное. То же с другой ноги. Повторить 4 раза.
4. И. п. – лёжа на животе. Кисти соединены за спиной. Медленно разогнуть соединённые руки, отведя голову назад (дыхание ровное), задержаться в этом положении, вернуться в и. п., расслабиться. Выполнить 4 раза.
5. И. п. – сед между ступнями согнутых ног, руки на коленях. Выполняя пружинящие движения, касаться бёдрами пола, задержать. По 4 пружинящих движения 3 раза.

### **2-ой год обучения**

1. И. п. – сидя, ноги согнуты, руки на коленях. Пружинящие наклоны вперёд 3-4 раза и задержка в крайнем положении до 4 с. Дыхание ровное. Повторить 4 раза.
2. И. п. – сидя на коленях в упоре. Скользя коленями по полу, развести бёдра в стороны. Держать 4-6 с. Дыхание ровное. Повторить 4 раза.
3. И. п. – лёжа на спине, руки вверх. Отвести левую ногу в сторону, взяться левой рукой за пальцы ноги, держать 4-6 с. То же правой. Повторить 4 раза.
4. И. п. – упор лёжа. Согнуть ногу назад, взяться за пальцы ноги и притянуть их к затылку, держать 4-6 с. Дыхание ровное. Повторить 4 раза.
5. И. п. – сидя со скрещенными ногами, руки соединены за спиной. Пружинящие наклоны вперёд до касания лбом пола. Задержка в крайнем положении 3-4 с. Повторить 2 раза.

### **3-ий год обучения**

1. И. п. – сидя, ноги согнуты, руки вперёд, в руках сложенная вчетверо (вдвоем) скакалка. Поднимая руки вверх, отводить их за спину и возвращать обратно. Повторить 8-10 раз.

2. И. п. – сидя с выпрямленными ногами. Глубокий наклон вперёд, коснуться грудью бёдер, пальцами рук захватить пальцы ног. Задержаться в этом положении до 6 с. Дыхание ровное. Повторить 4 раза.
3. И. п. – лёжа на спине. Сделать «мост» и постараться коснуться пальцами рук пяток. Задержаться в этом положении до 4 с, сохраняя ровное дыхание. Повторить 2 раза. После каждой попытки расслаблять мышцы.
4. И. п. – лёжа на спине, руки вверху. Отвести ногу в сторону, взяться рукой за пальцы ноги. Задержаться в этом положении до 4-6 с. То же другой ногой.
5. И. п. – стойка ноги врозь, руки соединены за спиной. Наклоняясь вперёд к правой ноге, коснуться лбом колена. Держать 4-6 с, дыхание ровное. То же к левой ноге. Повторить 4 раза.
6. И. п. – сидя на пятках, руки на полу. Подняв одну руку вверх, соединить пальцы рук за спиной, держать 6 с, дыхание ровное. Разъединить пальцы, расслабить руки, повторить со сменой рук. Повторить 6-8 раз.

#### **4-ый год обучения**

##### **I комплекс**

1. И. п. – сидя ноги врозь, руки в стороны. Глубокий наклон вперёд, скользя руками по голеням до плотного касания грудью пола. Держать 4 с, дыхание ровное. Повторить 4 раза.
2. И. п. – сидя ноги врозь, руки в стороны. Согнуть правую ногу, не отрывая бедра от пола, и коснуться пальцами правой ноги левого бедра. Согнуть левую ногу и положить её на правую. Наклонить туловище влево до касания пола руками. Держать 4 с., дыхание ровное. Вернуться в и п., расслабить мышцы. То же в другую сторону. Повторить по 2 раза.
3. И. п. – лёжа в упоре. Сгибая ноги, достать ступнями до головы, держать 6 с., вернуться в и п., расслабиться. Повторить 4 раза.
4. И. п. – лёжа на спине. Поднимая прямые ноги и поддерживая руками крестец, пронести ноги за голову, коснуться пола. Руки положить на пол. Держать 4 с., опустить в и п. Повторить 4 раза.
5. И. п. – лёжа в упоре. Взяться за ноги, раскачиваясь вперёд-назад. Ноги поднимать до предела, голову сильно отводить назад. Расслабиться. Повторить 6-8 раз.
6. И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. Наклониться вправо, ладонью коснуться пола, туловище и левая рука – горизонтально. Держать 6 с. То же влево. Повторить 4 раза.

##### **II комплекс**

1. И. п. – лёжа на спине, руки вверх. Согнуть колени, обхватить их руками и покачаться вперёд-назад 6 раз.
2. И. п. – лёжа в упоре. Энергичные махи вверх правой и левой ногой. Сгибая их, касаться пальцами ног головы, задерживаясь на 4 с. Дыхание ровное. Вернуться в и п., расслабиться. Повторить по 2 раза.
3. И. п. – сед ноги врозь, руки в стороны. Глубокий наклон вперёд до касания грудью пола. Руки скользят по голеням. Держать 6 с. Повторить 6 раз.
4. И. п. – сидя со скрещенными ногами. Взявшись за пальцы правой ноги, предельно выпрямить её в колене. Держать 4 с., дыхание ровное. Вернуться в и п., расслабиться. То же другой ногой. Повторить по 4 раза.
5. И. п. – лёжа в упоре. Сойка на груди.
6. И. п. – лёжа на спине. Стойка на лопатках, руками поддерживать туловище. Поднять ноги к голове, коснуться пальцами пола за головой, согнуть колени и коснуться ими головы. Держать 6 с. Вернуться в и. п., расслабиться.

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ НА 2019-2020 УЧЕБНЫЙ ГОД

N п/п	Месяц	Чис ло	Время provедения занятия	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Место проведе ния	Форма контроля	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1.	Сентябрь	02	11.30-12.00	Занятие сообщения новых знаний. Занятие- беседа.	1	Вводное занятие. Понятие о здоровом образе жизни.	МБДОУ д/с № 35	Опрос	
2.		03	15.25-15.55						
3.		03	11.10-11.40	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	1	«Волшебный каблучок»			
4.		04	11.45-12.15						
5.		05	11.30-12.00	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	1	Развитие музыкальных навыков			
6.		05	15.25-15.55						
7.		06	11.10-11.40	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	1	Разучивание музыкально- ритмической композиции			
8.		06	11.45-12.15						
9.		09	11.30-12.00	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	1	Ознакомление с музыкальными играми			
10.		10	15.25-15.55						
		10	11.10-11.40	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	1	«Звонкие ладошки»			
		11	11.45-12.15						
		12	11.30-12.00	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	1	Развитие музыкальных навыков			
		12	17.05-17.35						
		13	10.40-11.10	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	1	Разучивание музыкально- ритмической композиции			
		13	11.30-12.00						
		16	11.30-12.00	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	1	Игровые действия под музыкальное сопровождение			
		17	15.25-15.55						
		17	11.10-11.40	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	1	Развитие музыкальных способностей			
		18	11.45-12.15						

11.	Сентябрь	19	11.30-12.00 17.05-17.35	Занятие-конкурс	1	Вводная диагностика		Опрос. Конкурс на лучшее выполнение движений.
12.		20	10.40-11.10 11.30-12.00	Занятие закрепления знаний, умений, навыков.	1	Развитие музыкальных навыков		
13.		23	11.30-12.00	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	1	Разучивание музыкально-ритмической композиции		
14.		24	15.25-15.55		1			
15.		24	11.10-11.40	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	1	Игровые действия под музыку		
16.		25	11.45-12.15		1			
17.		26	11.30-12.00	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	1	Развитие музыкальных навыков		
18.		26	17.05-17.35		1			
19.		27	10.40-11.10	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	1	Развитие музыкальных навыков		
20.		27	11.30-12.00		1			
21.		30	11.30-12.00	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	1	Разучивание музыкально-ритмической композиции		
		01	15.25-15.55		1			
		01	11.10-11.40	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	1	Игровые действия под музыку		
		02	11.45-12.15		1			
		03	11.30-12.00	Занятие-конкурс	1	Итоговое занятие		Конкурс на лучшее исполнение разученных музыкально-ритмических композиций
		03	17.05-17.35		1			
		04	10.40-11.10	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	1	Ознакомление со строевыми упражнениями		
		04	11.30-12.00		1			
		07	11.30-12.00	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	1	Обучение ходьбе острым шагом		
		08	15.25-15.55		1			

22.		08 09	11.10-11.40 11.45-12.15	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	1	Развитие пластичности, грациозности.		
23.		10 10	11.30-12.00 17.05-17.35	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	1	Развитие двигательной сферы		
24.		11 11	10.40-11.10 11.30-12.00	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	1	Партерная гимнастика		
25.		14 15	11.30-12.00 15.25-15.55	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	1	Ознакомление с акробатическими упражнениями		
26.		15 16	11.10-11.40 11.45-12.15	Занятие закрепления знаний, умений, навыков.	1	Обучение ориентировке в пространстве		
27.		17 17	11.30-12.00 17.05-17.35	Занятие закрепления знаний, умений, навыков.	1	Развитие двигательных качеств		
28.		18 18	10.40-11.10 11.30-12.00	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	1	Освоение общеразвивающих упражнений		
29.		21 22	11.30-12.00 15.25-15.55	Занятие закрепления знаний, умений, навыков.	1	Развитие двигательной сферы		
30.		22 23	11.10-11.40 11.45-12.15	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	1	Партерная гимнастика		
31.		24 24	11.30-12.00 17.05-17.35	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	1	Развитие пластичности, грациозности.		
32.		25 25	10.40-11.10 11.30-12.00	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	1	Ознакомление со строевыми упражнениями		
33.		28	11.30-12.00	Занятие формирования	1	Обогащение		

		29	15.25-15.55	знаний, умений, навыков.		двигательного опыта		
34.		29	11.10-11.40	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	1	Ознакомление с ОРУ		
		30	11.45-12.15	знаний, умений, навыков.				
35.		31	11.30-12.00	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	1	Развитие двигательной сферы		
36.		31	17.05-17.35	знаний, умений, навыков.				
37.	Ноябрь	01	10.40-11.10	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	1	Партерная гимнастика		
		01	11.30-12.00	знаний, умений, навыков.				
38.		05	11.10-11.40	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	1	«Акробаты на манеже»		
		05	15.25-15.55	знаний, умений, навыков.				
39.		06	11.45-12.15	Занятие закрепления знаний, умений, навыков.	1	Обучение строевым упражнениям		
		07	17.05-17.35	знаний, умений, навыков.				
40.		07	11.30-12.00	Занятие закрепления знаний, умений, навыков.	1	Обогащение двигательного опыта		
		08	11.30-12.00	знаний, умений, навыков.				
41.		08	10.40-11.10	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	1	Освоение общеразвивающих упражнений		
		11	11.30-12.00	знаний, умений, навыков.				
42.		12	11.10-11.40	Занятие закрепления знаний, умений, навыков.	1	Развитие двигательной сферы		
		12	15.25-15.55	знаний, умений, навыков.				
43.		13	11.45-12.15	Занятие закрепления знаний, умений, навыков.	1	Развитие гибкости		
		14	17.05-17.35	знаний, умений, навыков.				
44.		14	11.30-12.00	Занятие закрепления знаний, умений, навыков.	1	«Акробаты на манеже»		
		15	11.30-12.00	знаний, умений, навыков.				
		15	10.40-11.10	Занятие формирования	1	Обучение ориентировке в		

		18	11.30-12.00	знаний, умений, навыков.		пространстве		
45.		19	11.10-11.40	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	1	Обогащение двигательного опыта		
		19	15.25-15.55					
46.		20	11.45-12.15	Занятие закрепления знаний, умений, навыков.	1	Освоение общеразвивающих упражнений		
		21	17.05-17.35					
47.		21	11.30-12.00	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	1	Обогащение двигательного опыта		
48.		22	11.30-12.00		1	Развитие пластичности, грациозности.		
49.	Ноябрь	26	11.10-11.40	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	1	Обучение акробатическим элементам		
50.		26	15.25-15.55					
51.		27	11.45-12.15	Занятие закрепления знаний, умений, навыков.	1	Обучение строевым упражнениям		
52.		28	17.05-17.35					
53.		28	11.30-12.00	Занятие закрепления знаний, умений, навыков.	1	Обогащение двигательного опыта		
54.		29	11.30-12.00					
		29	10.40-11.10	Занятие закрепления знаний, умений, навыков.	1	Освоение общеразвивающих упражнений		
		02	11.30-12.00					
		03	11.10-11.40	Занятие закрепления знаний, умений, навыков.	1	Обогащение двигательного опыта		
		03	15.25-15.55					
		04	11.45-12.15	Занятие закрепления знаний, умений, навыков.	1	Развитие пластичности, грациозности.		
		05	17.05-17.35					

55.		05 06	11.30-12.00 11.30-12.00	Занятие закрепления знаний, умений, навыков.	1	Ознакомление с акробатическими упражнениями		
56.		06 09	10.40-11.10 11.30-12.00	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	1	Обучение строевым упражнениям		
57.		10 10	11.10-11.40 15.25-15.55	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	1	Обогащение двигательного опыта		
58.		11 12	11.45-12.15 17.05-17.35	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	1	Ознакомление с разнообразием ОРУ		
59.		12 13	11.30-12.00 11.30-12.00	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	1	Обогащение двигательного опыта		
60.		13 16	10.40-11.10 11.30-12.00	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	1	Развитие пластиности, грациозности.		
61.		17 17	11.10-11.40 15.25-15.55	Занятие закрепления знаний, умений, навыков.	1	Обучение акробатическим элементам		
62.	Декабрь	18 19	11.45-12.15 17.05-17.35	Занятие закрепления знаний, умений, навыков.	1	Обучение строевым упражнениям		
63.		19 20	11.30-12.00 11.30-12.00	Занятие-конкурс	1	Промежуточная аттестация обучающихся		Опрос. Конкурс на лучшее выполнение движений.
64.		20 23	10.40-11.10 11.30-12.00	Занятие закрепления знаний, умений, навыков.	1	Обогащение двигательного опыта		
65.		24 24	11.10-11.40 15.25-15.55	Занятие закрепления знаний, умений, навыков.	1	Совершенствование ОРУ		

66.	Январь	25	11.45-12.15	Занятие закрепления знаний, умений, навыков.	1	Обучение акробатическим элементам		
67.		26	17.05-17.35		1	Освоение общеразвивающих упражнений		
68.		26	11.30-12.00	Занятие закрепления знаний, умений, навыков.	1			
69.		27	11.30-12.00	Занятие закрепления знаний, умений, навыков.	1	Развитие двигательных качеств		
70.		31	11.10-11.40	Занятие закрепления знаний, умений, навыков.	1	Обучение акробатическим элементам		
71.		31	15.25-15.55		1	Итоговое занятие		Конкурс на лучшее выполнение движений
72.		09	11.30-12.00	Занятие-конкурс	1			
73.		09	17.05-17.35		1	Выразительные движения		
74.		10	10.40-11.10	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	1			
75.		10	11.30-12.00		1	Развитие воображения и фантазии		
76.		14	11.10-11.40	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	1	Танцевальные упражнения		
		15	11.45-12.15		1			
		16	11.30-12.00	Занятие закрепления знаний, умений, навыков.	1	Выразительные движения		
		16	17.05-17.35		1			
		17	10.40-11.10	Занятие закрепления знаний, умений, навыков.	1	Развитие воображения и фантазии		
		17	11.30-12.00		1			
		20	11.30-12.00	Занятие закрепления	1	Танцевальные		

	Февраль	21	15.25-15.55	знаний, умений, навыков.		упражнения		
77.		21 22	11.10-11.40 11.45-12.15	Занятие применения знаний, умений, навыков.	1	Выразительные движения		
78.		23 23	11.30-12.00 17.05-17.35	Занятие применения знаний, умений, навыков.	1	Развитие воображения и фантазии		
79.		24 24	10.40-11.10 11.30-12.00	Занятие применения знаний, умений, навыков.	1	Танцевальные упражнения		
80.		27 28	11.30-12.00 15.25-15.55	Занятие-конкурс	1	Итоговое занятие		Конкурс на лучшее выполнение заданий
81.		28 29	11.10-11.40 11.45-12.15	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	1	Развитие быстроты		
82.		30 30	11.30-12.00 17.05-17.35	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	1	Развитие силы		
83.		31 31	10.40-11.10 11.30-12.00	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	1	Развитие гибкости		
84.		03 04	11.30-12.00 15.25-15.55	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	1	Развитие прыгучести		
85.		04 05	11.10-11.40 11.45-12.15	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	1	Развитие выносливости		
86.		06 06	11.30-12.00 17.05-17.35	Занятие закрепления знаний, умений, навыков.	1	Развитие быстроты		
87.		07 07	10.40-11.10 11.30-12.00	Занятие закрепления знаний, умений,	1	Развитие силы		

			навыков.			
88.	Февраль	10 11	11.30-12.00 15.25-15.55	Занятие закрепления знаний, умений, навыков.	1	Развитие гибкости
89.		11 12	11.10-11.40 11.45-12.15	Занятие закрепления знаний, умений, навыков.	1	Развитие прыгучести
90.		13 13	11.30-12.00 17.05-17.35	Занятие закрепления знаний, умений, навыков.	1	Развитие выносливости
91.		14 14	10.40-11.10 11.30-12.00	Занятие применения знаний, умений, навыков.	1	Развитие быстроты
92.		17 18	11.30-12.00 15.25-15.55	Занятие применения знаний, умений, навыков.	1	Развитие силы
93.		18 19	11.10-11.40 11.45-12.15	Занятие применения знаний, умений, навыков.	1	Развитие гибкости
94.		20 20	11.30-12.00 17.05-17.35	Занятие применения знаний, умений, навыков.	1	Развитие прыгучести
95.		21 21	10.40-11.10 11.30-12.00	Занятие применения знаний, умений, навыков.	1	Развитие выносливости
96.		25 25	11.10-11.40 15.25-15.55	Занятие-соревнование	1	Итоговое занятие  Тестирование физических качеств

97.		26 27	11.45-12.15 17.05-17.35	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	1	Ознакомление с терминологией классического танца		
98.		27 28	11.30-12.00 11.30-12.00	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	1	Ознакомление с терминологией народно-сценического танца		
99.		28 02	10.40-11.10 11.30-12.00	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	1	Танцевальные шаги		
100.		03 03	11.10-11.40 15.25-15.55	Занятие закрепления знаний, умений, навыков.	1	Развитие чёткости в исполнении элементов классического танца		
101.		04 05	11.45-12.15 17.05-17.35	Занятие закрепления знаний, умений, навыков.	1	Обучение элементам народного танца		
102.	Март	05 06	11.30-12.00 11.30-12.00	Занятие закрепления знаний, умений, навыков.	1	Освоение танцевальных шагов		
103.		06 10	10.40-11.10 11.10-11.40	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	1	Обучение элементам классического танца		
104.		10 12	15.25-15.55 17.05-17.35	Занятие применения знаний, умений, навыков.	1	Обучение элементам народного танца		
105.		11 13	11.45-12.15 11.30-12.00	Занятие применения знаний, умений, навыков.	1	Освоение танцевальных шагов		
106.		12 16	11.30-12.00 11.30-12.00	Занятие закрепления знаний, умений, навыков.	1	Обучение элементам классического танца		

107.		13 17	10.40-11.10 11.10-11.40	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	1	Обучение элементам народного танца		
108.		17 19	15.25-15.55 17.05-17.35	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	1	Освоение танцевальных шагов		
109.		18 20	11.45-12.15 11.30-12.00	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	1	Обучение элементам классического танца		
110.		19 23	11.30-12.00 11.30-12.00	Занятие закрепления знаний, умений, навыков.	1	Обучение элементам народного танца		
111.		20 24	10.40-11.10 11.10-11.40	Занятие закрепления знаний, умений, навыков.	1	Освоение танцевальных шагов		
112.		24 26	15.25-15.55 17.05-17.35	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	1	Обучение элементам классического танца		
113.	Mарт	25 27	11.45-12.15 11.30-12.00	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	1	Обучение элементам народного танца		
114.		26 30	11.30-12.00 11.30-12.00	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	1	Освоение танцевальных шагов		
115.		27 31	10.40-11.10 11.10-11.40	Занятие закрепления знаний, умений, навыков.	1	Обучение элементам классического танца		
116.		31 02	15.25-15.55 17.05-17.35	Занятие закрепления знаний, умений, навыков.	1	Обучение элементам народного танца		
117.	Апрель	01 03	11.45-12.15 11.30-12.00	Занятие закрепления знаний, умений, навыков.	1	Освоение танцевальных шагов		

118.		02 06	11.30-12.00 11.30-12.00	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	1	Обучение элементам классического танца		
119.		03 07	10.40-11.10 11.10-11.40	Занятие применения знаний, умений, навыков.	1	Обучение элементам народного танца		
120.		07 09	15.25-15.55 17.05-17.35	Занятие применения знаний, умений, навыков.	1	Освоение танцевальных шагов		
121.		08 10	11.45-12.15 11.30-12.00	Занятие-конкурс	1	Итоговое занятие		Конкурс на лучшее выполнение движений
122.		09 13	11.30-12.00 11.30-12.00	Занятие-репетиция	1	Разучивание танца «Весёлое настроение»		
123.		10 14	10.40-11.10 11.10-11.40	Занятие-репетиция	1	Разучивание танца «Весёлое настроение»		
124.		14 16	15.25-15.55 17.05-17.35	Занятие-репетиция	1	Разучивание танца «Весёлое настроение»		
125.		15 17	11.45-12.15 11.30-12.00	Занятие-репетиция	1	Разучивание танца «Весёлое настроение»		
126.	Апрель	16 20	11.30-12.00 11.30-12.00	Занятие-репетиция	1	Разучивание танца «Весёлое настроение»		
127.		17 21	10.40-11.10 11.10-11.40	Занятие-репетиция	1	Отработка танца «Весёлое настроение»		
128.		21 23	15.25-15.55 17.05-17.35	Занятие-репетиция	1	Отработка танца «Весёлое настроение»		
129.		22 24	11.45-12.15 11.30-12.00	Занятие-репетиция	1	Отработка танца «Весёлое настроение»		

130.	Май	23	11.30-12.00	Занятие-репетиция	1	Отработка танца «Весёлое настроение»		
131.		27	11.30-12.00					
132.		24	10.40-11.10	Занятие-репетиция	1	Отработка танца «Весёлое настроение»		
133.		28	11.10-11.40					
134.		30	15.25-15.55	Занятие-репетиция	1	Разучивание танца «Катюша»		
135.		07	17.05-17.35					
136.		30	11.30-12.00	Занятие-репетиция	1	Разучивание танца «Катюша»		
137.		08	11.30-12.00					
138.		06	11.45-12.15	Занятие-репетиция	1	Разучивание танца «Катюша»		
139.		12	11.10-11.40					
140.	Май	07	11.30-12.00	Занятие-репетиция	1	Разучивание танца «Катюша»		
141.		14	17.05-17.35					
142.		08	10.40-11.10	Занятие-репетиция	1	Отработка танца «Катюша»		
		15	11.30-12.00					
130.	Май	12	15.25-15.55	Занятие-репетиция	1	Отработка танца «Катюша»		
131.		18	11.30-12.00					
132.	Май	13	11.45-12.15	Занятие-конкурс	1	Промежуточная аттестация обучающихся		Опрос. Конкурс на лучшее выполнение движений.
133.		19	11.10-11.40					
134.	Май	14	11.30-12.00	Занятие-репетиция	1	Отработка танца «Катюша»		
135.		21	17.05-17.35					
136.	Май	15	10.40-11.10	Занятие-репетиция	1	Отработка танца «Катюша»		
137.		22	11.30-12.00					
138.	Май	19	15.25-15.55	Занятие-репетиция	1	Отработка танца «Катюша»		
139.		25	11.30-12.00					

143.		20	11.45-12.15	Занятие-репетиция	1	Отработка танца «Катюша»	
		26	11.10-11.40				
144.		21	11.30-12.00	Занятие-концерт	1	Итоговое занятие	Исполнение хореографических композиций. Концерт
		28	17.05-17.35				

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ НА 2019-2020 УЧЕБНЫЙ ГОД

N п/п	Месяц	Чис ло	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Место provеде ния	Форма контроля
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.		02 02	10.50-11.20 18.00-18.30	Занятие сообщения новых знаний. Занятие- беседа.	1	Строение организма; влияние занятий танцами на здоровье человека.	МБДОУ д/с № 35	Опрос

2.	Сентябрь	03 04	11.45-12.15 16.30-17.00	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	1	Обучение ходьбе перекатным шагом		
3.		04 05	11.10-11.40 18.00-18.30	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	1	Ознакомление с разнообразием ОРУ		
4.		05 06	10.55-11.25 16.30-17.00	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	1	Обогащение двигательного опыта		
5.		09 09	10.50-11.20 18.00-18.30	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	1	Партерная гимнастика		
6.		10 11	11.45-12.15 16.30-17.00	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	1	Освоение акробатических упражнений		
7.		11 12	11.10-11.40 18.00-18.30	Занятие закрепления знаний, умений, навыков.	1	Обучение ходьбе перекатным шагом		
8.		12 13	10.55-11.25 16.30-17.00	Занятие закрепления знаний, умений, навыков.	1	Ознакомление с разнообразием ОРУ		
9.		16 16	10.50-11.20 18.00-18.30	Занятие закрепления знаний, умений, навыков.	1	Обогащение двигательного опыта		
10.		17 18	11.45-12.15 16.30-17.00	Занятие закрепления знаний, умений, навыков.	1	Партерная гимнастика		
11.		18 19	11.10-11.40 18.00-18.30	Занятие закрепления знаний, умений, навыков.	1	Освоение акробатических упражнений		
12.		19 20	10.55-11.25 16.30-17.00	Занятие-конкурс	1	Вводная диагностика		Опрос. Конкурс на лучшее выполнение движений.

13.	Октябрь	23	10.50-11.20	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	1	Освоение различных видов ходьбы		
14.		23	18.00-18.30					
15.		24	11.45-12.15	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	1	Освоение ОРУ		
16.		25	16.30-17.00					
17.		25	11.10-11.40	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	1	Развитие двигательной сферы		
18.		26	18.00-18.30					
19.		26	10.55-11.25	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	1	Партерная гимнастика		
20.		27	16.30-17.00					
21.		30	10.50-11.20	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	1	Обучение акробатическим элементам		
22.		30	18.00-18.30					
23.		01	11.45-12.15	Занятие закрепления знаний, умений, навыков.	1	Освоение различных видов ходьбы		
		02	16.30-17.00					
		02	11.10-11.40	Занятие закрепления знаний, умений, навыков.	1	Освоение различных видов ходьбы		
		03	18.00-18.30					
		03	10.55-11.25	Занятие закрепления знаний, умений, навыков.	1	Развитие двигательной сферы		
		04	16.30-17.00					
		07	10.50-11.20	Занятие закрепления знаний, умений, навыков.	1	Партерная гимнастика		
		07	18.00-18.30					
		08	11.45-12.15	Занятие закрепления знаний, умений, навыков.	1	Совершенствование акробатических элементов		
		09	16.30-17.00					
		09	11.10-11.40	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	1	Освоение различных видов бега		
		10	18.00-18.30					

24.	Октябрь	10	10.55-11.25	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	1	Разучивание комплекса упражнений с обручами		
25.		11	16.30-17.00					
26.		14	10.50-11.20	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	1	Обогащение двигательного опыта		
27.		14	18.00-18.30					
28.		15	11.45-12.15	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	1	Партерная гимнастика		
29.		16	16.30-17.00					
30.		16	11.10-11.40	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	1	Обучение акробатическим элементам		
31.		17	18.00-18.30					
32.		18	10.55-11.25	Занятие закрепления знаний, умений, навыков.	1	Освоение различных видов бега		
33.		21	16.30-17.00					
34.	Ноябрь	21	10.50-11.20	Занятие закрепления знаний, умений, навыков.	1	Совершенствование комплекса упр. с обручами		
35.		22	11.45-12.15	Занятие закрепления знаний, умений, навыков.	1	Обогащение двигательного опыта		
		23	16.30-17.00					
		23	11.10-11.40	Занятие закрепления знаний, умений, навыков.	1	Партерная гимнастика		
		24	18.00-18.30					
	Декабрь	24	10.55-11.25	Занятие закрепления знаний, умений, навыков.	1	Совершенствование акробатических элементов		
		25	16.30-17.00					
		28	10.50-11.20	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	1	Освоение связок бега с прыжками		
	Январь	28	18.00-18.30					
		29	11.45-12.15	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	1	Разучивание комплекса упражнений с мячами		
	Февраль	30	16.30-17.00					
		30	11.10-11.40	Занятие формирования	1	Обогащение		

		31	18.00-18.30	знаний, умений, навыков.		двигательного опыта		
36.		31 01	10.55-11.25 16.30-17.00	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	1	«Путешествие в Морское царство»		
37.		05 06	11.45-12.15 16.30-17.00	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	1	Обучение акробатическим элементам		
38.		06 07	11.10-11.40 18.00-18.30	Занятие закрепления знаний, умений, навыков.	1	Освоение связок бега с прыжками		
39.		07 08	10.55-11.25 16.30-17.00	Занятие закрепления знаний, умений, навыков.	1	Освоение комплекса упражнений с мячами		
40.		11 11	10.50-11.20 18.00-18.30	Занятие закрепления знаний, умений, навыков.	1	Обогащение двигательного опыта		
41.	Ноябрь	12 13	11.45-12.15 16.30-17.00	Занятие закрепления знаний, умений, навыков.	1	Партерная гимнастика		
42.		13 14	11.10-11.40 18.00-18.30	Занятие закрепления знаний, умений, навыков.	1	Совершенствование акробатических элементов		
43.		14 15	10.55-11.25 16.30-17.00	Занятие-конкурс	1	Итоговое занятие		Конкурс на лучшее выполнение движений
44.		18 18	10.50-11.20 18.00-18.30	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	1	Развитие быстроты		
45.		19 20	11.45-12.15 16.30-17.00	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	1	Развитие силы		

46.	Декабрь	20	11.10-11.40	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	1	Развитие гибкости		
47.		21	18.00-18.30	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	1	Развитие прыгучести		
48.		21	10.55-11.25	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	1	Развитие выносливости		
49.		22	16.30-17.00	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	1	Развитие быстроты		
50.		25	10.50-11.20	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	1	Развитие силы		
51.		25	18.00-18.30	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	1	Развитие гибкости		
52.		26	11.45-12.15	Занятие закрепления знаний, умений, навыков.	1	Развитие прыгучести		
53.		27	16.30-17.00	Занятие закрепления знаний, умений, навыков.	1	Развитие выносливости		
54.		27	11.10-11.40	Занятие применения знаний, умений, навыков.	1	Развитие быстроты		
55.		28	18.00-18.30	Занятие применения знаний, умений, навыков.	1	Развитие силы		
56.		28	10.55-11.25	Занятие применения знаний, умений, навыков.	1	Развитие гибкости		
57.		29	16.30-17.00	Занятие применения знаний, умений, навыков.	1	Развитие прыгучести		
58.		02	10.50-11.20	Занятие закрепления знаний, умений, навыков.	1	Развитие выносливости		
59.		02	18.00-18.30	Занятие закрепления знаний, умений, навыков.	1	Развитие быстроты		

60.		16 16	10.50-11.20 18.00-18.30	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	1	Развитие силы		
61.		17 18	11.45-12.15 16.30-17.00	Занятие применения знаний, умений, навыков.	1	Развитие гибкости		
62.		18 19	11.10-11.40 18.00-18.30	Занятие применения знаний, умений, навыков.	1	Развитие прыгучести		
63.	Декабрь	19 20	10.55-11.25 16.30-17.00	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	1	Развитие выносливости		
64.		23 23	10.50-11.20 18.00-18.30	Занятие-соревнование	1	Итоговое занятие		Тестирование физических качеств
65.		24 25	10.55-11.25 16.30-17.00	Занятие-конкурс	1	Промежуточная аттестация обучающихся		Опрос. Конкурс на лучшее выполнение движений.
66.		25 26	11.45-12.15 16.30-17.00	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	1	Ознакомление с терминологией классического танца		
67.		26 27	11.10-11.40 18.00-18.30	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	1	Ознакомление с терминологией народно-сценического танца		
68.		30 30	10.50-11.20 18.00-18.30	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	1	Танцевальные шаги		
69.		31 09	11.45-12.15 18.00-18.30	Занятие закрепления знаний, умений, навыков.	1	Обучение элементам классического танца		
70.		09 10	10.55-11.25 16.30-17.00	Занятие закрепления знаний, умений, навыков.	1	Освоение движений народно-сценического танца		
71.		13	10.50-11.20	Занятие закрепления	1	Освоение танцевальных		

		13	18.00-18.30	знаний, умений, навыков.		шагов		
72.		14 15	11.45-12.15 16.30-17.00	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	1	Обучение элементам классического танца		
73.		15 16	11.10-11.40 18.00-18.30	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	1	Обучение элементам народно-сценического танца		
74.	Январь	16 17	10.55-11.25 16.30-17.00	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	1	Освоение танцевальных шагов		
75.		20 20	10.50-11.20 18.00-18.30	Занятие закрепления знаний, умений, навыков.	1	Обучение элементам классического танца		
76.		21 22	11.45-12.15 16.30-17.00	Занятие закрепления знаний, умений, навыков.	1	Обучение элементам народно-сценического танца		
77.		22 23	11.10-11.40 18.00-18.30	Занятие закрепления знаний, умений, навыков.	1	Освоение танцевальных шагов		
78.		23 24	10.55-11.25 16.30-17.00	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	1	Развитие чёткости в исполнении элементов классического танца		
79.		27 27	10.50-11.20 18.00-18.30	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	1	Обучение элементам народно-сценического танца		
80.		28 29	11.45-12.15 16.30-17.00	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	1	Освоение танцевальных шагов		

81.	Февраль	29	11.10-11.40	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	1	Развитие чёткости в исполнении элементов классического танца		
82.		30	18.00-18.30		1	Обучение элементам народно-сценического танца		
83.		30	10.55-11.25	Занятие закрепления знаний, умений, навыков.	1	Освоение танцевальных шагов		
84.	Февраль	03	18.00-18.30		1	Развитие чёткости в исполнении элементов классического танца		
85.		04	11.45-12.15	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	1	Обучение элементам народно-сценического танца		
86.		05	16.30-17.00		1	Освоение связок танцевальных шагов		
87.		06	11.10-11.40	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	1	Обучение элементам классического танца		
88.		07	18.00-18.30		1	Занятие формирования знаний, умений, навыков.		
89.		10	10.50-11.20	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	1	Обучение элементам народно-сценического танца		
90.		11	18.00-18.30		1	Обучение элементам народно-сценического танца		
91.		12	11.45-12.15	Занятие закрепления знаний, умений, навыков.	1	Освоение связок танцевальных шагов		
		12	16.30-17.00		1	Занятие формирования знаний, умений, навыков.		
		13	11.10-11.40	Занятие закрепления знаний, умений, навыков.	1	Обучение элементам классического танца		
		13	18.00-18.30		1	Занятие формирования знаний, умений, навыков.		
		14	10.55-11.25		1	Обучение элементам народно-сценического танца		
		17	16.30-17.00	Занятие формирования	1	Обучение элементам		

		17	18.00-18.30	знаний, умений, навыков.		народно-сценического танца		
92.		18 19	11.45-12.15 16.30-17.00	Занятие применения знаний, умений, навыков.	1	Освоение танцевальных шагов		
93.		19 20	11.10-11.40 18.00-18.30	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	1	Обучение элементам классического танца		
94.		20 21	10.55-11.25 16.30-17.00	Занятие применения знаний, умений, навыков.	1	Обучение элементам народно-сценического танца		
95.		25 26	11.45-12.15 16.30-17.00	Занятие применения знаний, умений, навыков.	1	Освоение танцевальных шагов		
96.	Февраль	26 27	11.10-11.40 18.00-18.30	Занятие-конкурс	1	Итоговое занятие		Конкурс на лучшее выполнение движений
97.		27 28	10.55-11.25 16.30-17.00	Занятие-репетиция	1	Разучивание танца «Полёт звёзд»		
98.		02 02	10.50-11.20 18.00-18.30	Занятие-репетиция	1	Разучивание танца «Полёт звёзд»		
99.		03 04	11.45-12.15 16.30-17.00	Занятие-репетиция	1	Разучивание танца «Полёт звёзд»		
100.		04 05	11.10-11.40 18.00-18.30	Занятие-репетиция	1	Разучивание танца «Полёт звёзд»		
101.		05 06	10.55-11.25 16.30-17.00	Занятие-репетиция	1	Разучивание танца «Полёт звёзд»		
102.	Март	10 11	11.45-12.15 16.30-17.00	Занятие-репетиция	1	Разучивание танца «Полёт звёзд»		

103.		11 12	11.10-11.40 18.00-18.30	Занятие-репетиция	1	Разучивание танца «Полёт звёзд»		
104.		12 13	10.55-11.25 16.30-17.00	Занятие-репетиция	1	Разучивание танца «Полёт звёзд»		
105.		16 16	10.50-11.20 18.00-18.30	Занятие-репетиция	1	Разучивание танца «Полёт звёзд»		
106.		17 18	11.45-12.15 16.30-17.00	Занятие-репетиция	1	Разучивание танца «Полёт звёзд»		
107.		18 19	11.10-11.40 18.00-18.30	Занятие-репетиция	1	Разучивание танца «Полёт звёзд»		
108.	Март	19 20	10.55-11.25 16.30-17.00	Занятие-репетиция	1	Отработка танца «Полёт звёзд»		
109.		23 23	10.50-11.20 18.00-18.30	Занятие-репетиция	1	Отработка танца «Полёт звёзд»		
110.		24 25	11.45-12.15 16.30-17.00	Занятие-репетиция	1	Отработка танца «Полёт звёзд»		
111.		25 26	11.10-11.40 18.00-18.30	Занятие-репетиция	1	Отработка танца «Полёт звёзд»		
112.		26 27	10.55-11.25 16.30-17.00	Занятие-репетиция	1	Отработка танца «Полёт звёзд»		
113.		30 30	10.50-11.20 18.00-18.30	Занятие-репетиция	1	Отработка танца «Полёт звёзд»		
114.		31 01	11.45-12.15 16.30-17.00	Занятие-репетиция	1	Отработка танца «Полёт звёзд»		
115.		01 02	11.10-11.40 18.00-18.30	Занятие-репетиция	1	Отработка танца «Полёт звёзд»		
116.		02 03	10.55-11.25 16.30-17.00	Занятие-репетиция	1	Отработка танца «Полёт звёзд»		

117.	Апрель	06	10.50-11.20	Занятие-репетиция	1	Отработка танца «Полёт звёзд»		
118.		06	18.00-18.30					
119.		07	11.45-12.15	Занятие-репетиция	1	Отработка танца «Полёт звёзд»		
120.		08	16.30-17.00					
121.		08	11.10-11.40	Занятие-репетиция	1	Отработка танца «Полёт звёзд»		
122.		09	18.00-18.30					
123.		10	10.55-11.25	Занятие-репетиция	1	Разучивание танца «Шалунишки»		
124.		13	16.30-17.00					
125.		13	10.50-11.20	Занятие-репетиция	1	Разучивание танца «Шалунишки»		
126.		14	18.00-18.30					
127.		15	11.45-12.15	Занятие-репетиция	1	Разучивание танца «Шалунишки»		
128.		16	16.30-17.00					
129.		20	10.50-11.20	Занятие-репетиция	1	Разучивание танца «Шалунишки»		
130.		20	18.00-18.30					
		21	11.10-11.40	Занятие-репетиция	1	Разучивание танца «Шалунишки»		
		22	16.30-17.00					
		22	10.55-11.25	Занятие-репетиция	1	Разучивание танца «Шалунишки»		
		23	16.30-17.00					
		23	11.10-11.40	Занятие-репетиция	1	Разучивание танца «Шалунишки»		
		23	18.00-18.30					
		24	10.55-11.25	Занятие-репетиция	1	Разучивание танца «Шалунишки»		
		24	16.30-17.00					
		27	10.50-11.20	Занятие-репетиция	1	Разучивание танца «Шалунишки»		
		27	18.00-18.30					
		28	11.45-12.15	Занятие-репетиция	1	Разучивание танца «Шалунишки»		
		29	16.30-17.00					

131.	Май	29	11.10-11.40	Занятие-репетиция	1	Отработка танца «Шалунишки»		
132.		30	18.00-18.30					
133.		30	10.55-11.25	Занятие-репетиция	1	Отработка танца «Шалунишки»		
134.		06	16.30-17.00					
135.		06	11.10-11.40	Занятие-репетиция	1	Отработка танца «Шалунишки»		
136.	Май	07	18.00-18.30					
137.		07	10.55-11.25	Занятие-репетиция	1	Отработка танца «Шалунишки»		
138.		08	16.30-17.00					
139.		12	10.50-11.20	Занятие-репетиция	1	Отработка танца «Шалунишки»		
140.		12	18.00-18.30					
141.		13	11.45-12.15	Занятие-репетиция	1	Отработка танца «Шалунишки»		
142.		14	16.30-17.00					
143.		14	11.10-11.40	Занятие-репетиция	1	Отработка танца «Шалунишки»		
144.		15	18.00-18.30					
145.		15	10.55-11.25	Занятие-репетиция	1	Отработка танца «Шалунишки»		
146.		16	16.30-17.00					
147.		19	10.50-11.20	Занятие-конкурс	1	Промежуточная аттестация обучающихся		Опрос. Конкурс на лучшее выполнение движений.
148.		19	18.00-18.30					
149.		20	11.45-12.15	Занятие-репетиция	1	Отработка танца «Шалунишки»		
150.		21	16.30-17.00					
151.		21	11.10-11.40	Занятие-репетиция	1	Отработка танца «Шалунишки»		
152.		22	18.00-18.30					
153.		22	10.55-11.25	Занятие-репетиция	1	Отработка танца «Шалунишки»		
154.		23	16.30-17.00					
155.		26	10.50-11.20	Занятие-репетиция	1	Отработка танца		

		26	18.00-18.30			«Шалунишки»		
144.		27	11.45-12.15	Занятие-концерт		Итоговое занятие		
		28	16.30-17.00		1			Исполнение хореографических композиций. Концерт

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ЧЕТВЁРТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ НА 2019-2020 УЧЕБНЫЙ ГОД

N п/п	Месяц	Чис ло	Время provедени я занятия	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Место проведе ния	Форма контроля
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	Сентябрь	03	17.30-18.00 18.10-18.40	Занятие сообщения новых знаний. Занятие- беседа.	2	Творчество П.И. Чайковского. Балеты «Щелкунчик», «Спящая красавица».	МБДОУ д/с № 35	Опрос
2.		04	17.30-18.00 18.10-18.40	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	2	Развитие двигательной сферы		
3.		06	17.30-18.00 18.10-18.40	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	2	Ознакомление с разнообразием ОРУ		
4.		10	17.30-18.00 18.10-18.40	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	2	Обогащение двигательного опыта		
5.		11	17.30-18.00 18.10-18.40	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	2	Партерная гимнастика		

6.	Октябрь	13	17.30-18.00 18.10-18.40	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	2	Освоение акробатических упражнений		
7.		17	17.30-18.00 18.10-18.40	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	2	Развитие двигательной сферы		
8.		18	17.30-18.00 18.10-18.40	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	2	Освоение ОРУ		
9.		20	17.30-18.00 18.10-18.40	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	2	Обогащение двигательного опыта		
10.		24	17.30-18.00 18.10-18.40	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	2	Партерная гимнастика		
11.		25	17.30-18.00 18.10-18.40	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	2	Освоение акробатических упражнений		
12.		27	17.30-18.00 18.10-18.40	Занятие-конкурс	2	Вводная диагностика		Опрос. Конкурс на лучшее выполнение движений.
13.		01	17.30-18.00 18.10-18.40	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	2	Развитие двигательной сферы		
14.		02	17.30-18.00 18.10-18.40	Занятие закрепления, развития знаний, умений, навыков.	2	Освоение ОРУ		
15.		04	17.30-18.00 18.10-18.40	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	2	Обогащение двигательного опыта		
16.		08	17.30-18.00 18.10-18.40	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	2	Партерная гимнастика		
17.		09	17.30-18.00 18.10-18.40	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	2	Обучение акробатическим элементам		
18.		11	17.30-18.00 18.10-18.40	Занятие закрепления, развития знаний, умений,	2	Совершенствование акробатических элементов		

				навыков.			
19.		15	17.30-18.00 18.10-18.40	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	2	Развитие двигательной сферы	
20.		16	17.30-18.00 18.10-18.40	Занятие закрепления, развития знаний, умений, навыков.	2	Освоение ОРУ	
21.		18	17.30-18.00 18.10-18.40	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	2	Обогащение двигательного опыта	
22.	Октябрь	22	17.30-18.00 18.10-18.40	Занятие закрепления, развития знаний, умений, навыков.	2	Партерная гимнастика	
23.		23	17.30-18.00 18.10-18.40	Занятие закрепления, развития знаний, умений, навыков.	2	Обучение акробатическим элементам	
24.		25	17.30-18.00 18.10-18.40	Занятие закрепления, знаний, умений, навыков.	2	Совершенствование акробатических элементов	
25.		29	17.30-18.00 18.10-18.40	Занятие применения знаний, умений, навыков.	2	Освоение акробатических элементов	
26.		30	17.30-18.00 18.10-18.40	Занятие-конкурс	2	Итоговое занятие	Конкурс на лучшее выполнение движений
27.	Ноябрь	01	17.30-18.00 18.10-18.40	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	2	Развитие быстроты	
28.		05	17.30-18.00 18.10-18.40	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	2	Развитие силы	
29.		06	17.30-18.00 18.10-18.40	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	2	Развитие гибкости	

30.		08	17.30-18.00 18.10-18.40	Занятие закрепления знаний, умений, навыков.	2	Развитие прыгучести		
31.		12	17.30-18.00 18.10-18.40	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	2	Развитие выносливости		
32.		13	17.30-18.00 18.10-18.40	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	2	Развитие быстроты		
33.		15	17.30-18.00 18.10-18.40	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	2	Развитие силы		
34.	Ноябрь	19	17.30-18.00 18.10-18.40	Занятие закрепления знаний, умений, навыков.	2	Развитие гибкости		
35.		20	17.30-18.00 18.10-18.40	Занятие закрепления знаний, умений, навыков.	2	Развитие прыгучести		
36.		22	17.30-18.00 18.10-18.40	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	2	Развитие выносливости		
37.		26	17.30-18.00 18.10-18.40	Занятие применения знаний, умений, навыков.	2	Развитие быстроты		
38.		27	17.30-18.00 18.10-18.40	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	2	Развитие силы		
39.		29	17.30-18.00 18.10-18.40	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	2	Развитие гибкости		
40.		03	17.30-18.00 18.10-18.40	Занятие закрепления знаний, умений, навыков.	2	Развитие прыгучести		
41.		04	17.30-18.00 18.10-18.40	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	2	Развитие выносливости		
42.		06	17.30-18.00 18.10-18.40	Занятие применения знаний, умений, навыков.	2	Развитие быстроты		
43.		10	17.30-18.00 18.10-18.40	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	2	Развитие силы		

44.		11	17.30-18.00 18.10-18.40	Занятие закрепления знаний, умений, навыков.	2	Развитие прыгучести		
45.		13	17.30-18.00 18.10-18.40	Занятие применения знаний, умений, навыков.	2	Развитие прыгучести		
46.		17	17.30-18.00 18.10-18.40	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	2	Развитие выносливости		
47.		18	17.30-18.00 18.10-18.40	Занятие-соревнование	2	Итоговое занятие		Тестирование физических качеств
48.	Декабрь	20	17.30-18.00 18.10-18.40	Занятие формирования знаний умений, навыков.	2	Ознакомление с терминологией классического танца		
49.		24	17.30-18.00 18.10-18.40	Занятие формирования знаний умений, навыков.	2	Ознакомление с терминологией народно-сценического танца		
50.		25	17.30-18.00 18.10-18.40	Занятие-конкурс	2	Промежуточная аттестация		Опрос. Конкурс на лучшее выполнение движений.
51.		27	17.30-18.00 18.10-18.40	Занятие формирования знаний умений, навыков.	2	Танцевальные шаги		
52.		31	17.30-18.00 18.10-18.40	Занятие формирования знаний умений, навыков.	2	Обучение элементам классического танца		
53.	Январь	10	17.30-18.00 18.10-18.40	Занятие закрепления, развития знаний, умений, навыков.	2	Освоение движений народно-сценического танца		
54.		14	17.30-18.00 18.10-18.40	Занятие закрепления, развития знаний, умений, навыков.	2	Освоение танцевальных шагов		

55.		15	17.30-18.00 18.10-18.40	Занятие формирования знаний умений, навыков.	2	Обучение элементам классического танца		
56.		17	17.30-18.00 18.10-18.40	Занятие формирования знаний умений, навыков.	2	Обучение элементам народно-сценического танца		
57.		21	17.30-18.00 18.10-18.40	Занятие формирования знаний умений, навыков.	2	Освоение танцевальных шагов		
58.		22	17.30-18.00 18.10-18.40	Занятие формирования знаний умений, навыков.	2	Обучение элементам классического танца		
59.	Январь	24	17.30-18.00 18.10-18.40	Занятие закрепления, развития знаний, умений, навыков.	2	Обучение элементам народно-сценического танца		
60.		28	17.30-18.00 18.10-18.40	Занятие закрепления, развития знаний, умений, навыков.	2	Освоение танцевальных шагов		
61.		29	17.30-18.00 18.10-18.40	Занятие формирования знаний умений, навыков.	2	Обучение элементам классического танца		
62.		31	17.30-18.00 18.10-18.40	Занятие формирования знаний умений, навыков.	2	Обучение элементам народно-сценического танца		
63.		04	17.30-18.00 18.10-18.40	Занятие формирования знаний умений, навыков.	2	Освоение танцевальных шагов		
64.		05	17.30-18.00 18.10-18.40	Занятие формирования знаний умений, навыков.	2	Развитие чёткости в исполнении элементов классического танца		
65.		07	17.30-18.00 18.10-18.40	Занятие закрепления, развития знаний, умений, навыков.	2	Обучение элементам народно-сценического танца		

66.		11	17.30-18.00 18.10-18.40	Занятие закрепления, знаний, умений, навыков.	2	Освоение танцевальных шагов		
67.		12	17.30-18.00 18.10-18.40	Занятие формирования знаний умений, навыков.	2	Развитие чёткости в исполнении элементов классического танца		
68.		14	17.30-18.00 18.10-18.40	Занятие формирования знаний умений, навыков.	2	Обучение элементам народно-сценического танца		
69.	Февраль	18	17.30-18.00 18.10-18.40	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	2	Освоение связок танцевальных шагов		
70.		19	17.30-18.00 18.10-18.40	Занятие формирования знаний, умений, навыков.	2	Обучение элементам классического танца		
71.		21	17.30-18.00 18.10-18.40	Занятие закрепления, развития знаний, умений, навыков.	2	Обучение элементам народно-сценического танца		
72.		25	17.30-18.00 18.10-18.40	Занятие закрепления, развития знаний, умений, навыков.	2	Освоение связок танцевальных шагов		
73.		26	17.30-18.00 18.10-18.40	Занятие формирования знаний умений, навыков.	2	Обучение элементам классического танца		
74.		28	17.30-18.00 18.10-18.40	Занятие формирования знаний умений, навыков.	2	Обучение элементам народно-сценического танца		
75.		03	17.30-18.00 18.10-18.40	Занятие применения знаний, умений, навыков.	2	Освоение танцевальных шагов		
76.		04	17.30-18.00 18.10-18.40	Занятие формирования знаний умений, навыков.	2	Обучение элементам классического танца		

77.		06	17.30-18.00 18.10-18.40	Занятие применения знаний, умений, навыков.	2	Обучение элементам народно-сценического танца		
78.		10	17.30-18.00 18.10-18.40	Занятие применения знаний, умений, навыков.	2	Освоение танцевальных шагов		
79.		11	17.30-18.00 18.10-18.40	Занятие-конкурс	2	Итоговое занятие		Конкурс на лучшее выполнение движений
80.	Март	13	17.30-18.00 18.10-18.40	Занятие-репетиция	2	Разучивание танца «Марш чемпионов»		
81.		17	17.30-18.00 18.10-18.40	Занятие-репетиция	2	Разучивание танца «Марш чемпионов»		
82.		18	17.30-18.00 18.10-18.40	Занятие-репетиция	2	Разучивание танца «Марш чемпионов»		
83.		20	17.30-18.00 18.10-18.40	Занятие-репетиция	2	Разучивание танца «Марш чемпионов»		
84.		24	17.30-18.00 18.10-18.40	Занятие-репетиция	2	Разучивание танца «Марш чемпионов»		
85.		25	17.30-18.00 18.10-18.40	Занятие-репетиция	2	Разучивание танца «Марш чемпионов»		
86.		27	17.30-18.00 18.10-18.40	Занятие-репетиция	2	Отработка танца «Марш чемпионов»		
87.		31	17.30-18.00 18.10-18.40	Занятие-репетиция	2	Отработка танца «Марш чемпионов»		
88.		01	17.30-18.00 18.10-18.40	Занятие-репетиция	2	Отработка танца «Марш чемпионов»		
89.		03	17.30-18.00 18.10-18.40	Занятие-репетиция	2	Отработка танца «Марш чемпионов»		

90.	Апрель	07	17.30-18.00 18.10-18.40	Занятие-репетиция	2	Отработка танца «Марш чемпионов»		
91.		08	17.30-18.00 18.10-18.40	Занятие-репетиция	2	Отработка танца «Марш чемпионов»		
92.		10	17.30-18.00 18.10-18.40	Занятие-репетиция	2	Отработка танца «Марш чемпионов»		
93.		14	17.30-18.00 18.10-18.40	Занятие-репетиция	2	Разучивание танца «Пробуждение»		
94.	Май	15	17.30-18.00 18.10-18.40	Занятие-репетиция	2	Разучивание танца «Пробуждение»		
95.		17	17.30-18.00 18.10-18.40	Занятие-репетиция	2	Разучивание танца «Пробуждение»		
96.		21	17.30-18.00 18.10-18.40	Занятие-конкурс	2	Разучивание танца «Пробуждение»		
97.		22	17.30-18.00 18.10-18.40	Занятие-репетиция	2	Разучивание танца «Пробуждение»		
98.		24	17.30-18.00 18.10-18.40	Занятие-репетиция	2	Разучивание танца «Пробуждение»		
99.		28	17.30-18.00 18.10-18.40	Занятие-репетиция	2	Отработка танца «Пробуждение»		
100.		29	17.30-18.00 18.10-18.40	Занятие-репетиция	2	Отработка танца «Пробуждение»		
101.		06	17.30-18.00 18.10-18.40	Занятие-репетиция	2	Отработка танца «Пробуждение»		
102.		08	17.30-18.00 18.10-18.40	Занятие-репетиция	2	Отработка танца «Пробуждение»		
103.		12	17.30-18.00 18.10-18.40	Занятие-репетиция	2	Отработка танца «Пробуждение»		

104.		13	17.30-18.00 18.10-18.40	Занятие-репетиция	2	Отработка танца «Пробуждение»		
105.		15	17.30-18.00 18.10-18.40	Занятие-репетиция	2	Отработка танца «Пробуждение»		
106.		19	17.30-18.00 18.10-18.40	Занятие-репетиция	2	Отработка танца «Пробуждение»		
107.	Май	20	17.30-18.00 18.10-18.40	Занятие-репетиция	2	Промежуточная аттестация		Опрос. Конкурс на лучшее выполнение движений.
108.		22	17.30-18.00 18.10-18.40	Занятие-репетиция	2	Итоговое занятие		Исполнение хореографических композиций. Концерт.