

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Моздокский Центр детского творчества

Принято
на Педагогическом
совете
№ 1
от «12» 09 2022г.

Утверждено
Директором МБУДО
Моздокского ЦДТ
Л.А. Алавердова

приказ № 17
от «16» 09 2022г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

К дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе

«Современная хореография»

На 2022-2023 учебный год

Уровень - базовый

Направленность - художественная

Возраст обучающихся - 7-12 лет.

Срок реализации 1 год.

Составитель:

ПЕДАГОГ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Сергеева Маргарита Сергеевна

г.Моздок
2022

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Образовательная программа: «Современная хореография»

Руководитель объединения: Сергеева Маргарита Сергеевна.

Педагог дополнительного образования:

Рецензент: Емельянова Ольга Ивановна

Организация исполнитель: МБУДО Моздокский ЦДТ

Адрес: РСО-Алания, г. Моздок, ул. Кирова д. 33

Телефон: 8(867 36) 34548

Факс: 8(86736) 34884

Электронный адрес: mboudod-mozdok@mail.ru

Программа реализуется в МБУДО Моздокском ЦДТ, РСО-Алания:

- Возраст 7-12 лет.
- Срок реализации: 5 лет.
- Социальный статус: ученики школ города и района.
- Цель программы: обучение и овладение учащимися специальными знаниями и навыками двигательной активности, развивающими гибкость, выносливость, быстроту и координацию движений, и способствующими успешному освоению технически сложных движений.

Направленность программы: художественная

Вид программы: модифицированный.

Уровень освоения программы: базовый.

Способ освоения содержания образования: очный

Пояснительная записка.

Танцевальное искусство - это мир красоты движения, звуков, световых красок, костюмов, то есть мир волшебного искусства. Особенно привлекателен и интересен этот мир детям. Современная хореография формирует у детей эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность. На занятиях хореографии дети развивают слуховую, зрительную, мышечную память, учатся благородным манерам.

Программа направлена на приобщение детей к хореографическому искусству, на эстетическое воспитание учащихся, на приобретение основ современной хореографии. Программа направлена на формирование разносторонней творческой личности ребёнка и имеет художественную направленность.

Программа является модифицированной, составленной на основе программы Викторовой О.В., Фроловой О.Г. «Танец», Меловатской А.Н «Хореографическое искусство»

Программа 1 уровня нацелена на:

- Формирования у обучающихся правильной осанки, походки, выворотности ног.
- Совершенствование базовых упражнений по ритмике, гимнастике, хореографии, акробатике, танцу и пластике.
- Совершенствование физических качеств и координации движений.
- Развитие музыкального слуха и чувства ритма.
- Развитие актерского мастерства при выполнении танцевальных композиций.
- Воспитание морально-волевых качеств.
- Развитие эстетического вкуса.

Направленность образовательной программы.

Программа « Современная хореография» представляет собой общеразвивающий базовый курс гимнастики, ритмики и современной хореографии. При составлении программы были использованы: методическая литература, базовые программы.

Программа составлена в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ.
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года направлена на определение приоритетных целей, задач, направлений и механизмов развития дополнительного образования детей в Российской Федерации
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01 2021г. №4 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН

3.3686-21 «Санитарно-эпидемиологические требования по профилактике инфекционных заболеваний» Зарегистрирован 15.02.2021г. №62500.
Опубликовано на официальном интернет портале правовой информации 18.02.2021г. Вступает в силу с 1 марта 2021г.

- Постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 №16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СПЗ.1/2.4.3598-20 Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию организаций образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19),
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.02.2022г №4. «О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СПЗ.1.3597-20 «Профилактика новой коронавирусной инфекции (covid-19), утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 22.05.2020 п15» Редакция от 04.02.2022г. Действует с 06.02.2022. Зарегистрировано в Минюсте России 4февраля 2022г.№67165.№ 2). Приказ действует до 1 сентября 2027 года
- Положение СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28) и СанПиН 1.2.3685-«Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания».
- Устав МБУДО Моздокского ЦДТ.

Новизна и отличительные особенности образовательной программы.

Новизна данной программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических качеств ребенка, но и на развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

Новизной можно по праву считать использование гимнастических элементов в танцевальных композициях разной направленности. Кроме этого, расширяются воспитательные возможности при взаимодействии обучающихся младших и старших групп.

Программа «Современная хореография », реализуемая в Моздокском ЦДТ, должна помочь обучающимся расти здоровыми, гармонично развитыми личностями

Педагогическая целесообразность.

- Программа «Современная хореография» отражает разнообразие специальных упражнений для выработки большого числа новых все усложняющихся двигательных навыков, а также возможность индивидуального подхода к каждому ученику.

- Цель:

- Обучение и овладение учащимися специальными знаниями и навыками двигательной активности, развивающими гибкость, выносливость, быстроту и координацию движений, и способствующими успешному освоению технически сложных движений.

- Задачи:

- обучение приемам правильного дыхания;
- обучение комплексу упражнений, способствующих развитию двигательного аппарата ребенка;
- обогащение словарного запаса учащихся в области хореографического искусства;
- развитие способностей двигательной активности и координации своего организма;
- изучение акробатических элементов
- изучение упражнений на развитие гибкости, растяжки
- изучение экзерсиса классического танца
- изучение современной хореографии

- Развивающие задачи:

- Всестороннее развитие и раскрытие творческих способностей ребенка.
- Развить музыкальный слух, чувство ритма.
- Развить двигательные качества и умение координировать движения.
- Развить физические качества: силу, быстроту, ловкость, гибкость, пластичность, выносливость.

- Воспитательные задачи

- Воспитать честность, организованность, дружелюбие, справедливость.
- Воспитать художественный и эстетический вкус.
- Создать дружный творческий коллектив.

Содержание программы

ОФП (общая физическая подготовка) - комплекс общеразвивающих упражнений, комплекс ритмических упражнений (без предметов и с предметами), выполняемых под музыку; силовые упражнения на развитие силы мышц; упражнения с предметами (обруч, скакалка, мяч); подвижные музыкальные игры; эстафеты с предметами.

СФП (специальная физическая подготовка) – комплекс упражнений на развитие растяжки, гибкости, пластичности, устойчивости, координации.

КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ - упражнения классического танца, экзерсис у станка, на середине зала, прыжки и вращения.

Акробатика-акробатические упражнения.

СОВРЕМЕННАЯ ХОРЕОГРАФИЯ –базовые движения, связки, комбинации совместно с элементами гимнастики

ПОСТАНОВКА ТАНЦЕВАЛЬНЫХ КОМПОЗИЦИЙ-

музыкальная грамота, танцевальные шаги, связки, отработка поставленных композиций.

Тип программы:

Программа является модифицированной, составленной на основе программы Викторовой О.В., Фроловой О.Г. «Танец»

Сроки реализации программы и режим занятий: обучение по программе составляет 5 лет. Первый год обучения - занятия проходят 2 раз в неделю по 2 часа, 144 часа в год.

Количество детей в группе от 15 до 25 человек. Группы второго и последующих лет обучения занимаются 3 раза в неделю по 2 часа, 216 часов в год. Количество детей в группах от 12 до 25 человек. допускается

Формы проведения занятий :

Основной формой организации образовательного процесса является учебное групповое занятие.

- практическое занятие
- выступление, конкурс
- зрительская практика (посещение спектаклей, концертов, театров)
- открытое, контрольное занятие (согласно данной программе)
- занятие-игра
- самостоятельная работа
- репетиция

Методы обучения

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

- методы организации учебной деятельности (словесный, наглядный, практический);
- метод стимулирования и мотивации (формирование интереса ребенка); • метод активного обучения (формирование творческих способностей ребенка);
- репродуктивный метод (неоднократное воспроизведение полученных знаний, умений, навыков);

Каждый ребёнок индивидуален по своим физическим данным, по своей конституции. Но, к сожалению, на практике всё чаще приходится встречаться с детьми физически слабыми, имеющими дефекты осанки, плоскостопие, нарушение координации.

Перед педагогом стоит главная задача - укрепить здоровье ребёнка, исправить дефекты осанки, развить его физические и творческие способности. А решить эти задачи можно с помощью большого арсенала разнообразных движений. И поэтому особое внимание на занятиях надо уделить: общей физической подготовке, специальной физической подготовке, хореографии, акробатике, свободной пластике, и танцевальным движениям.

Ожидаемые результаты к окончанию учебного года.

1. Знать позиции рук (I, II, III.), позиции ног (I, II, III, IV, V, VI).
2. Знать музыкальный размер: 2/4, 3/4, 4/4.
3. Знать термины упражнений классического танца и современной хореографии.
4. Уметь выполнять экзерсис у станка и на середине зала.
5. Уметь делать шпагаты с высоты.
6. Уметь делать акробатические элементы.
7. Выполнять танцевальные движения современной хореографии красиво, легко, синхронно.

Формы контроля: Эффективность занятий оценивается педагогом в соответствии с учебной программой. Проведение открытых занятий, отчетных концертов ЦДТ, выступление на конкурсах и концертах. В конце учебного года проводится контрольное занятие.

Критерии оценки:

Оценка	Критерии оценки
5 («отлично»)	технически качественное исполнение, соответствующее всем требованиям на данном этапе обучения
4 («хорошо»)	отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами
3 («удовлетворительно»)	исполнение с большим количеством недочетов, а именно: недоученные движения, слабая техническая подготовка
2 («неудовлетворительно»)	комплекс недостатков, являющийся следствием отсутствия домашних занятий, а также плохая посещаемость аудиторных занятий
«зачет» (без отметки)	отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения

Техническое и материальное обеспечение:

Важным условием выполнения учебной программы является достаточный уровень материально-технического обеспечения:

- наличие спортивного зала,
- качественное освещение,
- наличие хореографического станка,
- наличие зеркал,
- наличие гимнастических матов—3-5шт.
- музыкальная аппаратура, аудиозаписи, флешкарты,
- наличие 2-3гимнастических скамеек,

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
1-й год обучения

№	РАЗДЕЛЫ ПРОГРАММЫ.	Всего часов	Теория часы	Практика часы
1.	Вводное занятие.	2	2	-
2.	О.Ф.П.	40	6	34
3.	С.Ф.П.	40	6	34
4.	Классический танец.	20	3	17
5.	Акробатика.	20	4	16
6.	Постановка и отработка показательных номеров.	12	3	9
7.	Контрольное занятие.	8	-	8
8.	Беседы.	2	2	2
	Всего:	144	26	118

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
1 год обучения

1. ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ:

- Правила техники безопасности, поведения в спортивном зале;
- Правила пожарной безопасности;
- Введение в программу;
- Форма на занятиях;

2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:

- Повороты направо и налево;
- Размыкание – смыкание в шеренге и колонне;
- Расчет по порядку: на 1-ый, 2-ой;
- Перестроения в колонну по 2, 3, 4 человека;
- Ходьба: на носках, пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, перекатный шаг, острый шаг, с высоким подниманием бедра.
- Бег: за хлестом голени, с высоким подниманием бедра, со сменой прямых ног, подскоком, приставным шагом.
- Общеразвивающие упражнения:
 - поднимание на высокие полу пальцы, работа стопами;
 - наклоны и вращение головой;
 - рывки руками в стороны и вверх- вниз, вращение руками;
 - наклоны туловищем в стороны, вперед- назад, вниз;
 - приседания;
 - махи ногами вперед, в стороны, назад;
 - упражнения на координацию;
 - прыжки: на двух ногах, на одной ноге, ноги вместе - ноги врозь, с поворотом на 90°, 180°, 360°.
- Упражнения в седе и лежа на развитие силы мышц: пресса, спины, ног и рук.

3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:

- Наклоны ноги вместе, наклоны ноги врозь;
- Шпагаты: правый, левый, поперечный;
- Работа по линиям: шаги: на носках, с высоким подниманием колена, нога вперед на носок;
- Махи ногами вперед, в сторону, назад;
- Мост опускание вставание;
- Бег: за хлестом голени, с высоким подниманием бедра; со сменой прямых ног;
- Прыжки: ноги вместе ноги врозь, малые много скоки, ноги подтягиваем к животу, из глубокого приседа, с поворотом на 360.
- Повороты на 360°: переступанием, на одной ноге другая в пассе, в правую и левую сторону.

4. КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ:

- Позиции рук I, II, III.
- Позиции ног I, II, III, IV, V, VI.
- Батман - тандю по I, V лицом к станку.
- Батман - жете по I, V лицом к станку.
- Деми-плие, гранд-плие по I, II, V лицом к станку.
- Гранд-батман вперед, в сторону, назад по V п. лицом и спиной к станку.
- Элементы «Русского танца», шаг «Польки».

5. АКРОБАТИКА:

- Кувырок вперёд, кувырок вперёд ноги врозь пере-ползание через поперечный шпагат.
- Кувырок назад, кувырок назад ноги врозь сед в поперечный шпагат.
- Мост опускание и вставание: стоя и на коленях; ходить в мостике.
- Стойка на голове, на руках у опоры.
- Стойка на груди и перекаты через грудь.
- Колесо и вправо и влево.

6. ПОСТАНОВКА ПОКАЗАТЕЛЬНОГО НОМЕРА:

- Подбор музыкального материала:
- Танцевальные шаги, связки, комбинации, отработка поставленной композиции.

7. КОНТРОЛЬНОЕ ЗАНЯТИЕ:

- Показ выученных танцевальных комбинаций.
- Выступления на концертах и конкурсах.

8. Беседы на тему:

«Спорт», «Хореография», «Здоровый образ жизни», «Правильное питание».

Календарный учебный график
Программа «Современная хореография»
на 2022-2023 уч. год,
1-ой год обучения, 144 часа.

№	РАЗДЕЛЫ ПРОГРАММЫ.	Теория	Практика	Дата	Форма занятия	Форма контроля

	СЕНТЯБРЬ					
1.	Вводное занятие. - Правила техники безопасности. - Правила поведения в спортивном зале. - Правила пожарной безопасности. - Введение в программу. - Форма на занятиях. Традиции, сложившиеся в объединении. - Подвижные игры.	1	1	11.09.22г.	Беседа. Учебное занятие	Педагогическое наблюдение
2.	ОФП: - Построение в шеренгу, в колонну. - Повороты направо, налево. - Комплекс общеразвивающих упражнений. - Подвижные игры на внимание.	1	3	13.09.22г. 25.09.22г.	Учебно-тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
3.	СФП: - Комплекс упражнений на развитие гибкости, растяжки, пластики. - Подвижные игры на устойчивость и равновесие.	0.5	3.5	16.09.22г. 27.09.22г.	Учебно-тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
4.	Хореография: - Позиции рук - I,II,III. - Позиции ног- I,II,III,IV,V,VI.	0.5	1.5	18.09.22г.	Учебно-тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
5.	Акробатика: - Группировка, - Перекаты в группировке.	0.5	1.5	20.09.22г.	Учебно-тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
6.	Современная хореография		4	23.09.22г. 30.09.22г.	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение
	ОКТАБРЬ					
1.	Гигиена и здоровье	1	1	02.10.22	Беседа	Педагогическое

						наблюдение
2.	ОФП: - Повторяем размыкание и смыкание в шеренге и колонне. - Комплекс общеразвивающих упражнений. - Подвижные игры на внимание.	1	3	04.10.22г. 16.10.22г.	Учебно-тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
3.	СФП: - Комплекс упражнений на развитие гибкости, растяжки, пластики. - Наклон ноги вместе. - Наклон ноги врозь. - «Шпагаты». - «Мост».	1	5	07.10.22г. 18.10.22г. 28.10.22г.	Учебно-тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
4.	Хореография: у станка, лицом к опоре. - Релевэ по VI. - Плие, деми-плие по I,II. - Батман-тандю по I,V п. крестом. - Правильная осанка. - Подвижные игры.	1	3	09.10.22г. 21.10.22г.	Учебно-тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
5.	Акробатика: - «Кувырок» вперед. - Перекаты в «группировке» боком. - Стойка на лопатках.	1	3	11.10.22г. 23.10.22г.	Учебно-тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
6.	Контрольное занятие.		2	30.10.22г.	Учебно-тренировочное занятие	Просмотр
7.	Современная хореография		4	14.10.22г. 25.10.22г.	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение
	НОЯБРЬ					
1.	ОФП: - Повторяем повороты направо, налево, кругом.	0.5	3.5	01.11.22г. 18.11.22г.	Учебно-тренировочное	Педагогическое наблюдение

	- Перестроение в колонну по 1, 2, 3. - Комплекс общеразвивающих упражнений. - Подвижные игры.				занятие	ние
2.	СФП: - Комплекс упражнений на развитие гибкости, растяжки, пластики. - Наклон ноги вместе. - Наклон ноги врозь. - «Шпагаты». - «Мост». - Подвижные игры.	0.5	3.5	08.11.22г. 20.11.22г.	Учебно-тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
3.	Хореография: лицом к опоре. - Позиции рук: I, II, III. Порядка. - Упражнения для развития правильной осанки и походки. - Релевэ по VI. - Плие, деми-плие по I, II. - Батман-тандю по I, V п. крестом. - Батман-жете по I, V п. крестом. - Гранд-батман вперед, в сторону, назад. - Подвижные игры.	1	5	11.11.22г. 22.11.22г. 29.11.22г.	Учебно-тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
4.	Акробатика: - «Кувырок» вперед. - «Кувырок» назад. - Перекаты в «группировке». - Стойка на руках. - Подвижные игры.	0.5	3.5	13.11.22г. 25.11.22г.	Учебно-тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
5.	Современная хореография	0.5	3.5	15.11.22г. 27.11.22г.	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение
6.	Музыкальная грамота: 2/4, 3/4, 4/4 Музыкальные игры.	1	1	06.11.22г.	Учебно-тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
	ДЕКАБРЬ					

1.	ОФП: - Перестроение в колонны по 2,3,4. - Комплекс общеразвивающих упражнений. - Прыжки с поворотом на 90*, 180*. 360*. - Подвижные игры	0.5	3.5	02.12.22г. 13.12.22г.	Учебно-тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
2.	СФП: - Комплекс упражнений на развитие гибкости, растяжки, пластики. - Наклон ноги вместе. - Наклон ноги врозь. - Шпагаты. - «Бабочка». - «Мост».	1	5	04.12.22г. 16.12.22г. 30.12.22г.	Учебно-тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
3.	Хореография: лицом к опоре. - Позиции рук: I, II, III. Пор-де-бра. - Упражнения для развития правильной осанки и походки. - Релевэ по VI. - Плие, деми-плие по I,II. - Батман-тандю по I, Vп. крестом. - Батман-жете по I, V п. крестом. - Гранд-батман вперед, в сторону, назад. - Подвижные игры.	1	5	06.12.22г. 18.12.22г. 27.12.22г.	Учебно-тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
4.	Акробатика: - «Кувырок» вперед. - «Кувырок» назад. - Перекаты в «группировке». - Стойка на руках. - Подвижные игры.	0.5	3.5	09.12.22г. 20.12.22г.	Учебно-тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
5.	Современная хореография	0.5	3.5	11.12.22г. 23.12.22г.	Репетиционное занятие	Педагогическое наблюдение
6.	Контрольное занятие.		2	30.10.22г.	Учебно-	Просмотр

					тренировочное занятие	р
	ЯНВАРЬ					
1.	ОФП: - Перестроение в колонны по 2,3,4. - Комплекс общеразвивающих упражнений. - Прыжки с поворотом на 90*, 180*. 360*. - Упражнения на силу мышц пресса. - Упражнения на силу мышц спины, ног, рук. - Подвижные игры	0.5	3.5	10.01.23г. 22.01.23г.	Учебно-тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
2.	СФП: - Комплекс упражнений на развитие гибкости, растяжки, пластики. - Наклон ноги вместе. - Наклон ноги врозь. - Шпагаты. -«Пере ползание» через поперечный шпагат. - «Мост» ходить.	0.5	3.5	13.01.23г. 24.01.23г.	Учебно-тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
3.	Хореография: лицом к опоре. - Позиции рук: I, II, III. Пор-де-бра. - Упражнения для развития правильной осанки и походки. - Релевэ по VI. - Плие, деми-плие по I,II. - Батман-тандю по I,V п. крестом. - Батман-жете по I, V п. крестом. - Гранд-батман вперед, в сторону, назад. - Растяжка.	0.5	3.5	15.01.23г. 27.01.23г.	Учебно-тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение

	- Подвижные игры.					
4.	Акробатика: - «Кувырок» вперед. - «Кувырок» назад. - Перекаты в «группировке» разновидности. - Стойка на руках. - Подвижные игры.	0.5	3.5	17.01.23г. 29.01.23г.	Обучающее занятие	Педагогическое наблюдение
5.	Отработка танцевальных комбинаций		4	20.01.23г. 31.01.23г.	Контрольное занятие	Просмотр
	ФЕВРАЛЬ					
1.	ОФП: - Перестроение в колонны по 2,3,4. - Комплекс общеразвивающих упражнений. - Прыжки с поворотом на 90*, 180*. 360*. - Упражнения на силу мышц пресса. - Упражнения на силу мышц спины, ног, рук. - Подвижные игры	0.5	3.5	03.02.23г. 14.02.23г.	Учебно-тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
2.	СФП: - Комплекс упражнений на развитие гибкости, растяжки, пластики. - Наклон ноги вместе. - Наклон ноги врозь. - Шпагаты. -«Пере ползание» через поперечный шпагат. - «Мост» ходить. - Опускание и вставание с моста.	1	5	05.02.23г. 17.02.23г. 26.02.23г.	Учебно-тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
3.	Хореография: лицом к опоре. - Позиции рук: I, II, III. Пор-де-бра. - Упражнения для развития правильной осанки и походки. - Релевэ по VI.		4	07.02.23г. 19.02.23г.	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение

	- Плие, деми-плие по I,II. - Батман-тандю по I,V п. крестом. - Батман-жете по I, V п. крестом. - Гранд-батман вперед, в сторону, назад. - Растяжка. - Прыжки. - Подвижные игры.					
4.	Акробатика: - «Кувырок» вперед. - «Кувырок» назад. - Перекаты в «группировке» разновидности. - Стойка на руках. - «Колесо». - Подвижные игры.	0.5	3.5	10.02.23г. 21.02.23г.	Обучающее занятие	Педагогическое наблюдение
5.	Постановка новой композиции:	1	5	12.02.23г. 24.02.23г. 28.02.23г.	Контрольное занятие	Просмотр
	МАРТ					
1.	ОФП: - Комплекс общеразвивающих упражнений. - Прыжки с поворотом на 90*, 180*. 360*. - Упражнения на силу мышц пресса. - Упражнения на силу мышц спины, ног, рук. - Подвижные игры.		4	02.03.23г. 06.03.23г.	Учебно-тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
2.	СФП: - Комплекс упражнений на развитие гибкости, растяжки, пластики. - Наклон ноги вместе. - Наклон ноги врозь. - Шпагаты. -«Пере ползание» через поперечный шпагат. - «Мост» ходить. - Опускание и вставание с моста.	0.5	3.5	04.03.23г. 16.03.23г.	Учебно-тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение

3.	Хореография: лицом к опоре. - Позиции рук: I, II, III. Пор-де-бра. - Упражнения для развития правильной осанки и походки. - Релевэ по VI. - Плие, деми-плие по I,II. - Батман-тандю по I,V п. крестом. - Батман-жете по I, V п. крестом. - Гранд-батман вперед, в сторону, назад. - Растяжка. - Подвижные игры.	0.5	3.5	09.03.23г. 18.03.23г.	Обучающее занятие	Педагогическое наблюдение
4.	Акробатика: - «Кувырок» вперед. - «Кувырок» назад. - Перекаты в «группировке» разновидности. - Стойка на руках. - «Колесо». - Подвижные игры.	0.5	3.5	11.03.23г. 20.03.23г.	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение
5.	Постановка и отработка танцевальных комбинаций		6	13.03.23г. 23.03.23г. 27.03.23г.	Репетиционное занятие	Просмотр
6.	Контрольное занятие		2	25.03.23г.	Репетиционное занятие	Просмотр
	АПРЕЛЬ					
1.	ОФП: - Комплекс общеразвивающих упражнений. - Прыжки с поворотом на 90*, 180*. 360*. - Упражнения на силу мышц пресса. - Упражнения на силу мышц спины, ног, рук. - Подвижные игры.		4	01.04.23г. 13.04.23г.	Учебно-тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
2.	СФП: - Комплекс упражнений на	1	5	03.04.23г. 15.04.23г.	Учебно-трениро	Педагогическое

	развитие гибкости, растяжки, пластики. - Наклон ноги вместе. - Наклон ноги врозь. - Шпагаты. - «Пере ползание» через поперечный шпагат. - «Мост» ходить. - Опускание и вставание с моста.			24.04.23г.	вочное занятие	наблюдение
3.	Хореография: лицом к опоре. - Позиции рук: I, II, III. Пор-де-бра. - Упражнения для развития правильной осанки и походки. - Релевэ по VI. - Плие, деми-плие по I, II. - Батман-тандю по I, V п. крестом. - Батман-жете по I, V п. крестом. - Гранд-батман вперед, в сторону, назад. - Растяжка. - Подвижные игры.	1	5	06.04.23г. 17.04.23г. 27.04.23г.	Учебно-тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
4.	Акробатика: - «Кувырок» вперед. - «Кувырок» назад. - Перекаты в «группировке» разновидности. - Стойка на руках. - «Колесо». - Подвижные игры.		4	08.04.23г. 20.04.23г.	Обучающее занятие	Педагогическое наблюдение
5.	Отработка танцевальных комбинаций		6	10.04.23г. 22.04.23г. 29.04.23г.	Контрольное занятие	Просмотр
	МАЙ					
1.	ОФП: - Комплекс общеразвивающих упражнений. - Прыжки через скакалку. - Упражнения на силу мышц пресса. - Упражнения на силу мышц		4	04.05.23г. 18.05.23г.	Учебно-тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение

	спины, ног, рук. - Подвижные игры.					
2.	СФП: - Комплекс упражнений на развитие гибкости, растяжки, пластики. - Наклон ноги вместе. - Наклон ноги врозь. - Шпагаты. - «Пере ползание» через поперечный шпагат. - «Мост» ходить. - Опускание и вставание с моста.		4	06.05.23г. 20.05.23г.	Учебно-тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
3.	Хореография: лицом к опоре. - Позиции рук: I, II, III. Пор-де-бра. - Упражнения для развития правильной осанки и походки. - Релевэ по VI. - Плие, деми-плие по I, II. - Батман-тандю по I, V п. крестом. - Батман-жете по I, V п. крестом. - Гранд-батман вперед, в сторону, назад. - Растяжка. - Подвижные игры.	0.5	3.5	11.05.23г. 22.05.23г.	Учебно-тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
4.	Акробатика: - «Кувырок» вперед. - «Кувырок» назад. - Перекаты в «группировке» разновидности. - Стойка на руках. - «Колесо». - Подвижные игры.		4	13.05.23г. 27.05.23г.	Учебно-тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
5.	Отработка новых танцев:		4	15.05.23г. 29.05.23г.	Репетиционное занятие	Педагогическое наблюдение
6.	Контрольное занятие		2	25.05.23г.	Репетиционное занятие	Просмотр

7.	ИТОГО: 144ч.	30	186	108 занятий		
----	---------------------	----	-----	----------------	--	--

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА:

Задачи	Дела объединения по решению поставленных задач	Сроки	Отметка о выполнении
Социальное воспитание	- Участие в социальных акциях «Спасем бездомных животных»	20.09.22г.	
Гражданско-патриотическое	- Беседа « Победа в Великой Отечественной войне».	27.04.2023 г.	

и правовое воспитание	- Участие в акции «Бессмертный полк». Беседа о «Российских символах», «гимн России», «флаг России», «герб России»	07.02.2023 г.	
Здоровье сбережение	- Беседы «О гигиене и здоровье ребенка», - Спортивный праздник «Вместе весело играть» – эстафеты с предметами, подвижные игры.	10.10.2022 г. 11.11.2022 г.	
Организация досуга	- «Новый год уж у дверей», викторины, подвижные игры, чаепитие. - Новогоднее представление ЦДТ - Поход в кино - Совместное посещение различных мастер классов - Подвижные игры на свежем воздухе	15.11, 24- 30.12.2022 г.	

РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ:

Мероприятия	Сроки	Сроки выполнения
Родительское собрание	15 сентября 2022г. -май 2023г.	
Беседы и консультирование	в течение года.	
Открытое занятие для родителей.	в течение года.	

Участие в районных, городских мероприятиях и в концертах ЦДТ:

№	Мероприятия.	Сроки.	Сроки выполнения
1.	Новогодние утренники.	Декабрь 2022г.	
2.	Отчетный концерт ЦДТ.	Апрель 2023г.	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2-й год обучения

№	РАЗДЕЛЫ ПРОГРАММЫ.	Всего часов	Теория часы	Практика часы
1.	Вводно занятие.	2	2	-
2.	О.Ф.П.	30	6	24
3.	С.Ф.П.	30	6	24
4.	Классический танец	30	4	26
5.	Силовые упражнения.	14	3	11
6.	Акробатика	30	4	26
7.	Современная хореография	30	6	24
8.	Постановка показательного номер	20	3	17
9.	Прыжки	20	3	17
10.	Контрольное занятие	8	-	8
11.	Беседы	2	2	-
	Всего:	216	39	177

К концу 2-го года обучения обучающиеся

Должны знать: -позиции рук: I, II, III; позиции ног: I,II,III,IV,V,VI.

- Расчет по порядку, на 1-ый, 2-ой, 3-ий.
- Правила выполнения кувырка вперед.
- Правила выполнения кувырка назад.
- Правила выполнения стойки на голове и на руках.
- Правила выполнения элементов современной хореографии.

Должны уметь: -выполнять позиции рук: I, II, III; позиции ног: I, II, III, IV, V, VI.

- Выполнять Grand plie, demi-plie
- выполнять batement tendu вперед, назад, в сторону
- перестраиваться в колонну по 2, 3, 4 человека;
- наклоны ноги вместе, ноги врозь;
- шпагаты: правый, левый, поперечный;
- мост опускание и вставание на коленях, стоя;
- кувырки: вперед, назад
- стойки на голове, на руках, на груди
- Танцевать поставленные композиции современной хореографии.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2-й год обучения

1. ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ:

- Введение в программу;
- Форма на занятиях;
- Озвучить общие задачи

2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:

- Повороты направо и налево;
- Расчет по порядку: на 1-ый, 2-ой;
- Перестроения в колонну по 2, 3, 4 человека;
- Ходьба: на носках, пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, перекатный шаг, острый шаг, с высоким подниманием бедра.
- Бег: захлестом голени, с высоким подниманием бедра, со сменой прямых ног, подскоком, приставным шагом.
- Общеразвивающие упражнения:
- Поднимание на высокие полупальцы, работа стопами;
- Наклоны и вращение головой;
- Рывки руками в стороны и вверх-вниз,
- Вращение руками в плечевом, локтевом суставе;
- Наклоны туловищем в стороны, вперед-назад, вниз;
- приседания;
- махи ногами вперед, в стороны, назад;
- упражнения на координацию;
- прыжки: на двух ногах, на одной ноге, ноги вместе-ноги врозь, с поворотом на 90°, 180°, 360°;
- прыжки через скакалку.

3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:

- Наклоны ноги вместе, наклоны ноги врозь;
- Шпагаты: правый, левый, поперечный;
- Работа по линиям: шаги на носках, с высоким подниманием колена, нога вперед на носок;
- Махи ногами в перед, в сторону, назад;
- Мост опускание вставание;
- Бег: захлестом голени, с высоким подниманием бедра; со сменой прямых ног;
- Прыжки: ноги вместе ноги врозь, малые многоскоки, ноги подтягиваем к животу, из глубокого приседа, с поворотом на 360°.

4.КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ:

- Позиции рук I,II,III.
- Позиции ног I,II,III,IV,V,VI.
- Батман-тандюпо I,II,V лицом к станку.
- Батман-жетепо I,V лицом к станку.
- Деми-плие, гранд-плие по I,II,V лицом к станку.
- Гранд-батман вперёд, в сторону, назад по Vп. лицом и спиной к станку.

5.СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

- Лежа на коврике, ноги поднять на 90° (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз:
- "Уголок": а) из положения - сидя, колени подтянуть к груди
- б) из положения - лежа.
- Стойка на лопатках с поддержкой под спину.
- Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90°. Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через rond собрать в 1 позицию.

6.АКРОБАТИКА:

- Кувырок вперёд, кувырок вперёд ноги врозь пере-ползание через поперечный шпагат.
- Кувырок назад, кувырок назад ноги врозь сед в поперечный шпагат.
- Мост опускание и вставание; ходить в мостике.
- Стойка на голове, на руках у опоры.
- Стойка на груди и перекаты через грудь.
- Колесо и вправо и влево.

7.СОВРЕМЕННАЯ ХОРЕОГРАФИЯ

- Проработка положений ног – flex, point.
- Contraction, release.
- Проучивание flatback вперед из положения стоя.

8.Прыжки.

- 1. Temps sauté по VI и 1 позициям.
- 2. Подскоки на месте и с продвижением.
- 3. На месте перескоки с ноги на ногу.

9.ПОСТАНОВКА ПОКАЗАТЕЛЬНОГО НОМЕРА:

- Подбор музыкального материала:
- Усложненные танцевальные шаги, связки, отработка поставленной композиции.

2. 10. КОНТРОЛЬНОЕ ЗАНЯТИЕ:

- Показ выученных танцевальных комбинаций.
- Выступления на концертах и конкурсах.

11.БЕСЕДЫ:

«Выдающиеся хореографы», «Стили современной хореографии», «Гигиена»

УЧЕБНО–ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

3-й год обучения

№	РАЗДЕЛЫ ПРОГРАММЫ.	Всего часов	Теория часы	Практика часы
1.	Вводное занятие.	2	2	-
2.	О.Ф.П.	30	6	24
3.	С.Ф.П.	30	6	24
4.	Современная хореография	40	6	34
5.	Силовые упражнения	16	3	13
6.	Классический танец	30	4	26
7.	Акробатика	20	4	16
8.	Прыжки	16	4	12
9.	Постановка показательного номера	22	4	18
10.	Контрольное занятие	8	-	8
11.	Беседы	2	2	-
	Всего:	216	41	175

К концу 3-го года обучения обучающиеся

Должны знать: -позиции ног I,II,III,IV,V,VI.

- Правила работы у станка,
Стоя боком и держась одной рукой за опору.
- Правила выполнения «колеса» и стойки на руках.

Должны уметь:-выполнять экзерсис у станка:пор-де-бра,релевэ,
батман-танцю по V позиции,батман-жете,деми-плие,
гранд-плие по I,II,V позициям.

- Боковое равновесие,
- кувырки,стойка на руках,колесо вправо и влево;
- работать разноимёнными руками и ногами,т.е.движения должны быть скоординированы;
- выполнять основные элементы современной хореографии.
- Танцевать поставленные композиции,синхронно.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3-й год обучения

1.ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ:

- Введение в программу;
- Форма на занятиях;

2.ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:

- Разминочный комплекс упражнений;
- Прыжки и упражнения на развитие координации;
- Упражнения на развитие силы мышц пресса;
- Упражнения на развитие силы мышц спины;

3.СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:

- Шпагаты:правый,левый,поперечный;
- Махи ногами: вперед, в сторону, назад,в кольцо, в шпагат с наклоном туловища вперед;
- Мост:опускание-вставание;
- Прыжки: ноги вместе ноги врозь
- Повороты на360*в пассе;
- Равновесие: боковое, заднее, ласточка.

4.КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ:

- Позиции рук I,II,III.
- Позиции ног I,II,III,IV,V,VI.
- Батман-танцю по I,II,V лицом к станку.
- Батман-жете по I,V лицом к станку.
- Деми-плие,гранд-плие по I,II,V лицом к станку.
- Гранд-батман вперёд, в сторону, назад по Vп. лицом и спиной к станку.

5.СОВРЕМЕННАЯ ХОРЕОГРАФИЯ:

- Deepbodybend.
- Twist и спираль.
- Проработка движений: drop, swing, roll down, roll up. Twist topса.
- Flatstep в сочетании с работой плеч.
- Перекаты

6.СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

- Лежа на коврикe, ноги поднять на 90° (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз:
- "Уголок": а) из положения - сидя, колени подтянуть к груди
- б) из положения - лежа.
- Стойка на лопатках с поддержкой под спину.

- Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90°. Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через rond собрать в 1 позицию.
- Лежа на животе, подъем и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении).
- Лежа на животе, подъем и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках):
- "Самолет". Из положения - лежа на животе, одновременное подъем и опускание ног и туловища.
- "Лодочка". Перекаты на животе вперед и обратно.

7.Прыжки.

- 1.Temps sauté по VI и 1 позициям.
- 2. Подскоки на месте и с продвижением.
- 3. На месте перескоки с ноги на ногу.
- 4."Пингвинчики". Прыжки по 1 позиции с сокращенными стопами.
- 5. Прыжки с поджатыми ногами.

8.АКРОБАТИКА:

- Кувырок вперед, кувырок вперед ноги врозь пере-ползание, через поперечный шпагат.
- Кувырок назад, кувырок назад ноги врозь сед в поперечный шпагат.
- Мост опускание и вставание; ходить в мостике.
- Стойка на голове,на руках.
- Стойка на груди и перекаты через грудь.
- Колесо и вправо и влево.
- Перевороты

9.ПОСТАНОВКА ПОКАЗАТЕЛЬНОГО НОМЕРА:

- Подбор музыкального материала:
- Танцевальные перекаты,сбросы,связки,отработка танцевальных композиций.

3. 10. КОНТРОЛЬНОЕ ЗАНЯТИЕ:

- Показ выученных танцевальных комбинаций.
- Выступления на концертах и конкурсах

11.Беседы:

«Здоровый образ жизни», «Правильное питание», «Олимпиада».

УЧЕБНО–ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

4-й год обучения

№	РАЗДЕЛЫ ПРОГРАММЫ.	Всего часов	Теория часы	Практика часы
1.	Вводное занятие.	2	2	-
2.	О.Ф.П.	30	6	24
3.	С.Ф.П.	30	6	24
4.	Современная хореография	40	6	34
5.	Силовые упражнения	20	4	16
6.	Классический танец	20	5	15
7.	Акробатика	20	4	16
8.	Прыжки	20	4	16
9.	Постановка показательного номера	24	4	20
10.	Контрольное занятие	8	-	8
11.	Беседы	2	2	-
	Всего:	216	43	173

К концу 4-го года обучения обучающиеся

Должны знать:- основы музыкальной грамоты: м/р.2/4,3/4,4/4.

- Правила выполнения стойки на руках, перевороты вперед на две ноги.

Должны уметь:- выполнять экзерсис классического танца у станка,

- Выполнять по диагонали: махи ногами вперед, в сторону, назад, в кольцо; выполнять прыжки: касаясь, касаясь в кольцо; повороты на 360 *в пассе;

- Делать стойку на руках, переворот вперёд на две ноги,

- Переворот вперёд на одну ногу; колесо на одну руку, на локтях;

- быстро, ритмично, синхронно двигаться под музыку.

- Шпагаты с высоты.

- Выполнять элементы, связки, комбинации современной хореографии

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

4-й год обучения

1. ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ:

- Введение в программу;
- Форма на занятиях;
- Традиции, сложившиеся в объединении.

2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:

- Разминочный комплекс упражнений;
- Прыжки и упражнения на развитие координации;
- Упражнения на развитие силы мышц пресса;
- Упражнения на развитие силы мышц спины;
- Отжимание от скамейки;

3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:

- Шпагаты сидеть с возвышенности;
- Мост опускание вставание на одну руку;
- Прыжки: «касясь», «касясь в кольцо», перекидной, со сменой ног, прыжок шагом;
- Поворот в аттитюде;
- Волны руками, туловищем.

4. КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ:

- Позиции рук I, II, III.
- Позиции ног I, II, III, IV, V, VI.
- Батман-тандю по I, II, V лицом к станку.
- Батман-жете по I, V лицом к станку.
- Деми-плие, гранд-плие по I, II, V лицом к станку.
- Гранд-батман вперёд, в сторону, назад по V п. лицом и спиной к станку.

5. СОВРЕМЕННАЯ ХОРЕОГРАФИЯ:

- Flatback вперед, назад, в сторону, полукруги и круги торсом.
- Deepbodybend.
- Twist и спираль.
- Пируэты на 360 градусов со 2 позиции.
- Пируэты на 360 градусов с 4 позиции
- Slide
- Перекаты

6. СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

- Лежа на коврике, ноги поднять на 90° (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз:
- "Уголок": а) из положения - сидя, колени подтянуть к груди
- б) из положения - лежа.

- Стойка на лопатках с поддержкой под спину.
- Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90°. Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через rond собрать в 1 позицию.
- Лежа на животе, подъем и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении).
- Лежа на животе, подъем и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках):
- "Самолет". Из положения - лежа на животе, одновременное подъем и опускание ног и туловища.
- "Лодочка". Перекаты на животе вперед и обратно.
- Стоя по VI позиции, поднять руки вверх, наклониться вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение – упор, лежа на животе. Затем, движение проделать в обратном порядке до исходного положения.
- Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища (руки в III позиции). Партнер придерживает за колени.

7.Прыжки.

- 1.Temps sauté по VI и 1 позициям.
- 2. Подскоки на месте и с продвижением.
- 3. На месте перескоки с ноги на ногу.
- 4."Пингвинчики". Прыжки по 1 позиции с сокращенными стопами.
- 5. Прыжки с поджатыми ногами.
- 6. Прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног.
- 7. "Козлик". Выполняется pas assemble, подбивной прыжок.
- 8. Прыжок в шпагат.

8.АКРОБАТИКА:

- Стойка на руках без опоры.
- Колесо на одну руку.
- Мост опускание и вставание на одну руку.
- Переворот вперёд на две ноги, переворот вперёд на одну ногу.
- Переворот назад на одну ногу.
- Переворот вперёд на локтях.
- Колесо на локтях.

9.ПОСТАНОВКА ПОКАЗАТЕЛЬНОГО НОМЕРА:

- Подбор музыкального материала:

- Усложненные танцевальные комбинации современной хореографии

4. 10. КОНТРОЛЬНОЕ ЗАНЯТИЕ:

- Показ выученных танцевальных комбинаций.
- Выступления на концертах и конкурсах.

11.БЕСЕДЫ:

«Знаменитые гимнастки», «Гигиена», «Выдающиеся хореографы современной хореографии».

УЧЕБНО–ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

5-й год обучения

№	РАЗДЕЛЫ ПРОГРАММЫ.	Всего часов	Теория часы	Практика часы
1.	Вводное занятие.	2	2	-
2.	О.Ф.П.	20	3	17
3.	С.Ф.П.	20	3	17
4.	Современная хореография	40	6	34
5.	Силовые упражнения	15	3	12
6.	Классический танец	30	5	25
7.	Акробатика	20	4	16
8.	Прыжки	15	3	12
9.	Постановка показательного номера	44	4	40
10.	Контрольное занятие	8	-	8
11.	Беседы	2	2	-
	Всего:	216	35	181

К концу 5-го года обучения девочки

Должны знать:-правила выполнения переворотов вперед на одну ногу.

- правила выполнения переворота назад на одну ногу.

Должны уметь:-выполнять переворот вперед:на две ноги,на одну ногу, назад на одну ногу.

- Выполнять экзерсис у станка по современной хореографии и по классическому танцу в хорошем темпе;
- Владеть телом в пространстве;
- Шпагаты с высоты;
- Боковое равновесие, ласточка.
- Пластично работать руками, туловищем;
- Выразительно и артистично выполнять показательные номера.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

5-й год обучения

1. ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ:

- Правила техники безопасности, поведения в зале;
- Правила пожарной безопасности;
- Введение в программу;
- Форма на занятиях;
- Традиции, сложившиеся в объединении.

2.ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:

- Разминочный комплекс упражнений;
- Прыжки и упражнения на развитие координации;
- Упражнения на развитие силы мышц пресса;
- Упражнения на развитие силы мышц спины;
- Отжимание от скамейки;

3.СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:

- Шпагаты сидеть с возвышенности;
- Мост опускание вставание на одну руку;
- Прыжки:«касясь», «касясь в кольцо»,перекидной,со сменой ног, прыжок шагом;
- Поворот в аттитюде;
- Волны руками,туловищем.

4.КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ:

- Позиции рук I,II,III.
- Позиции ног I,II,III,IV,V,VI.
- Demi и grandplie
- Battements tendus
- Battements tendus jetes
- Rond de jambe par terre
- Battements fondu
- Adagio
- Grand Battement

5.СОВРЕМЕННАЯ ХОРЕОГРАФИЯ:

- Demi и grandplie с переводом стоп и коленей из выворотного положения в параллельное и наоборот.
- Demi и grandplie в сочетании с releve.
 - Battements tendus с переводом из параллельного положения в выворотное и наоборот.
 - Battements tendus с использованием brash.

- Battements tendus с подъемом пятки опорной ноги во время вынесения на носок или броска.
- Battements tendus jetes с переводом из параллельного в выворотное положение и наоборот.
- Battements tendus jetes с использованием brash.
- Battements tendus jetes с подъемом пятки опорной ноги во время выноса на носок или броска.
- Rond de jambe par terre с подъемом ноги на 90°.
- Grands battements jetes с подъем пятки опорной ноги во время броска

6.СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

- Лежа на коврикe, ноги поднять на 90° (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз:
- "Уголок": а) из положения - сидя, колени подтянуть к груди
- б) из положения - лежа.
- Стойка на лопатках с поддержкой под спину.
- Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90°. Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через rond собрать в 1 позицию.
- Лежа на животе, подъем и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении).
- Лежа на животе, подъем и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках):
- "Самолет". Из положения - лежа на животе, одновременное подъем и опускание ног и туловища.
- "Лодочка". Перекаты на животе вперед и обратно

7.Прыжки.

- 1. Temps sauté по VI и 1 позициям.
- 2. Подскоки на месте и с продвижением.
- 3. На месте перескоки с ноги на ногу.
- 4. "Пингвинчики". Прыжки по 1 позиции с сокращенными стопами.
- 5. Прыжки с поджатыми ногами.
- 6. Прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног.
- 7. "Козлик". Выполняется pas assemble, подбивной прыжок.
- 8. Прыжок в шпагат.
- 9. Подбивной прыжок в "кольцо" одной ногой.

8.АКРОБАТИКА:

- Стойка на руках без опоры.
- Колесо на одну руку.
- Мост опускание и вставание на одну руку.
- Переворот вперед на две ноги, переворот вперед на одну ногу.
- Переворот назад на одну ногу.
- Переворот вперед на локтях.

9.ПОСТАНОВКА ПОКАЗАТЕЛЬНОГО НОМЕРА:

- Подбор музыкального материала:
- Постановка и отработка танцевальных номеров

5. 10. КОНТРОЛЬНОЕ ЗАНЯТИЕ:

- Показ выученных танцевальных комбинаций.
- Выступления на концертах и конкурсах.

11.БЕСЕДЫ:

«Хореография», «Стили хореографии», «Музыкальная грамота».

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.

В работе с учащимися преподаватель должен следовать принципам последовательности, постепенности, доступности, наглядности в освоении материала. Весь процесс обучения должен быть основан на выполнении известных правил: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному.

Во время проведения занятия преподаватель должен разумно сочетать показ упражнения с объяснением, особенно при освоении нового элемента. Показ должен быть технически грамотным и чётким, с определённой выразительной окраской. Особенно важно это учитывать при работе с детьми. При возникновении грубых ошибок в исполнении лучше остановить всю группу и вновь, показывая и рассказывая, если это необходимо объяснить упражнение.

Одна из основных задач гимнастики, как предмета - воспитание важнейших психофизических качеств, развитие двигательного аппарата в сочетании с формированием моральных и волевых качеств личности – силы, выносливости, ловкости, быстроты реакции, смелости, творческой инициативы, координации и выразительности.

Правильная организация учебного процесса, успешное и всестороннее развитие данных ученика зависят непосредственно от того, насколько тщательно спланирована работа, поэтому, готовясь к уроку, преподаватель должен, прежде всего, определить его направленность.

Важным методом правильной организации урока является продуманное, спланированное размещение учащихся. При выполнении движений у станка надо расставить учеников так, чтобы они не мешали друг другу. При выполнении движений на середине зала лучше размещать детей в шахматном порядке, чтобы преподаватель мог лучше видеть их, причем через 2-3 урока следует менять линии.

Для самоконтроля за упражнениями необходимо проводить занятия перед зеркалом. Однако занятия перед зеркалом следует чередовать с занятиями без зеркала, чтобы учащиеся учились контролировать свои движения лишь с помощью мышечного чувства.

Одна из самых главных методических задач преподавателя состоит в том, чтобы научить ребенка работать самостоятельно. Творческие задачи развивают такие важные для любого вида деятельности личные качества, как воображение, мышление, увлеченность, трудолюбие, активность, инициативность, самостоятельность. Эти качества необходимы для организации грамотной самостоятельной работы, которая позволяет значительно активизировать учебный процесс.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЗАНЯТИЙ.

1. Вводное занятие: беседа, рассказ.
2. ОФП: показ, объяснение, практические занятия.
3. СФП: показ, объяснение, практические занятия.
4. Хореография: показ, объяснение, практические занятия.
5. Акробатика: показ, объяснение, страховка, практические занятия.
6. Постановка показательных номеров: прослушивание музыки, подбор танцевальных движений, акробатических элементов; Составление композиции, показ, объяснение, разучивание, практические занятия.
7. Контрольное занятие: практический показ танцевальных композиций.
8. Беседа, рассказ, дискуссии, викторины

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература использованная педагогом при составлении программы:

- «Композиционные приемы и принципы в хореографии»- Меловатская А.Е.2018г. -3с.
- «Мудрость воспитания» – Москва «Педагогика», 1989г.- 300с.
- «Педагогический контроль в процессе воспитания». Методические рекомендации,/под редакцией Е.Н.Степанова – Москва Творческий Центр Сфера 2006г. -159с.
- «Танец» Викторова О.В., Фролова О.Г- г. Москва 2012г-5с.
- Устав МБУДО Моздокского ЦДТ
- «Хореографическая подготовка в спорте». Методические рекомендации. – Киев КГИФК 1990г.
- «Хореография в гимнастике» - Лисицкая Т.С. Москва «Физкультура и спорт» 1984г.-175с.
- « Школа классического танца» – Костровицкая В., Писарев А. «Искусство» Ленинградское отделение 1968г. -261с
- «300 подвижных игр для младших школьников». Популярное пособие для родителей и педагогов – Ярославль «Академия развлечений» Фатеева Л.П.

Литература для обучающихся и родителей:

- Гончарук А.Ю. «Гармоническое развитие личности ребенка»- М.,Образ,2000
- Курганов С.Ю. «Рбёнок и взрослый в учебном диалоге»-М., 1989.
- Лихачев Б.Т. «Теория эстетического воспитания»-М., 1985.
- Макаренко А.С. Книга для родителей //Соч.: В 7 т.-М.,АПН РСФСР,1957г.

Интернет ресурсы для педагогов дополнительного образования:

- ✓ <https://nsportal.ru/shkola/distantcionnoe-obuchenie/library/2020/05/20/katalo-saytov-dlya-pedagogov-dopolnitelnogo>
- ✓ http://horeograf.ucoz.ru/blog/metodika_raboty_s_detmi_metodicheskoe_posobie_q_uot_ot_ritmiki_k_tancu_quot/
- ✓ Сайт посвящен хореографам и танцорам.
www.horeograf.com.
- ✓ Методические и дидактические разработки по хореографии.
<http://horeograf.ucoz.ru/blog>.
- ✓ Методика построения танца
<https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/460269-metodicheskaja-razrabotka-na-temu-metodika-ko>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 710858474967985478426001373498448859431888587416

Владелец Алавердова Лариса Анатольевна

Действителен с 30.09.2022 по 30.09.2023