

Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
«Центр анимационного творчества «Перспектива»»

Принята
на заседании педагогического совета
МОУ ДО ЦАТ «Перспектива»
Протокол №__4_
«_12_»_05_2025 год

У Т В Е Р Ж Д А Ю
Директор МОУ ДО ЦАТ «Перспектива»

О.В. Кулигина
«_12_»_мая_2025 год
М.П.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

социально-гуманитарной направленности

«Танцевальный калейдоскоп»

I уровень обучения (дошкольники)

(возраст детей 5-6 лет, срок реализации – 2 года)

II уровень обучения (школьники)

(возраст детей 7-11 лет, срок реализации – 2 года и
творческая группа)

Составитель:

Педагог дополнительного образования
Беляева Дарья Евгеньевна

Ярославль
2025

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Танцевальный калейдоскоп»** создает условия для самореализации для детей дошкольного и младшего школьного возраста в процессе выполнения музыкально-ритмических движений, танцевальных упражнений, способствует укреплению и сохранению здоровья.

Программа относится к *социально-гуманитарной направленности*. Программа реализуется в МОУ ДО ЦАТ «Перспектива» с 2020 года.

Актуальность программы

Современный ребёнок часто находится в «цифровом пространстве» (телефоны, компьютеры, планшеты, телевизор и др.), тем самым, наблюдается снижение его работоспособности в обычной жизни. В эпоху «цифровизации» занятия танцами становятся особенно актуальными. Во-первых, танец – это движение, которое развивает физическую силу, выносливость, ловкость, формирует фигуру. Во-вторых – искусство, развивающее художественное воображение, ассоциативную память, творческие способности. Танец является дополнительным резервом двигательной активности детей, источником их здоровья, радости, повышения работоспособности, разрядки умственного и психического напряжения. Поэтому, актуальность данной программы состоит в создании условий для самореализации всех детей, имеющих желание заниматься танцевальным творчеством, а также сохранение и поддержание их здоровья.

Новизна

Главное отличие данной программы от танцевальных программ художественной направленности – это ориентация на гармоничное физическое и психологическое развитие средствами ритмики. Содержание программы нацелено на улучшение состояния здоровья детей не только физического, но и психологического: занятия происходят в спокойной, дружественной атмосфере, где каждый обучающийся чувствует себя комфортно. Занятия танцами развивают у детей музыкальный слух, пластику, укрепляют дыхательную, мышечную и сердечно-сосудистую систему организма, тем самым способствуя здоровому образу жизни дошкольников и школьников. Программа не предусматривает вступительные творческие испытания или профессиональный отбор, поэтому является доступной для изучения любым ребёнком.

Ещё одной особенностью программы являются упражнения, которые дети выполняют под необычное сопровождение: сказки, детские аудиоподкасты, музыка из мультфильмов и др. Это позволяет формировать не только общую культуру обучающихся, но и расширять их кругозор.

Программа разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ от 29.12.2012 года;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 года № 678-р;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Санитарные правила 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 г. N 28);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Основные понятия программы

- 1. Ритмика** – это практические занятия, в ходе которых музыкальные образы передаются при помощи движений. В процессе выполнения специальных упражнений дети учатся воспринимать музыку и выражать полученные эмоции телом.
- 2. Упражнения в партере (стретчинг)** - представляет собой специальные занятия по растяжке, в ходе которых ребенку предлагается выполнять комплекс упражнений, направленных на увеличение эластичности мышц и связок, а также повышение подвижности суставов.
- 3. «Танцевальное» здоровье** – это положительное влияние танцев на физическое и эмоциональное состояние человека.

Функциональная грамотность

Формирование функциональной грамотности происходит непрерывно, вместе с процессом обучения. Коллектив тесно сотрудничает с театральным объединением и часто становится непосредственными участниками различных спектаклей. Это помогает ребёнку не только наладить коммуникацию, развивать воображение и креативность, но и приобщает к танцевальной сфере. Одна из главных задач таких проектов становится простое и мягкое погружение в искусство танца.

В рамках программы «Танцевальный калейдоскоп» особое внимание уделяется двум видам функциональной грамотности: креативное мышление и коммуникативная грамотность.

Креативное мышление – это умение человека использовать своё воображение для выработки совершенствования идей, формирования нового знания, решения задач, с которыми он не сталкивался раньше. Креативное мышление напрямую связано с хореографией, так как является неотъемлемой частью творческого процесса.

Коммуникативная грамотность – умение работать в группе, команде; расположить к себе других людей, она также тесно связана с занятиями в хореографическом коллективе. Важно не только умение работать в группе, но и умение взаимодействовать с партнером.

Цель программы: формирование и укрепление здоровья обучающихся посредством танцевального искусства.

Задачи:

- Формирование у детей танцевальных знаний, умений, навыков на основе овладения программного материала, креативности в подготовке танцевальных зарисовок.
- Развитие общей физической подготовки – выносливости, пластики, гибкости, координации.
- Развитие музыкальности, артистизма, коммуникативности.
- Воспитание интереса к здоровому образу жизни.

Адресность

Данная программа рассчитана на детей 2 возрастных уровня: 5-6 лет и 7-11 лет, которые приходят в коллектив без профессионального отбора, т.е. каждый желающий.

Режим занятий

Программа рассчитана на 2 года обучения на каждом возрастном уровне. Далее обучающиеся переводятся в творческую группу, где продолжается обучение по программе.

Возраст обучающихся	Год обучения	Количество часов в неделю	Количество часов в году
5-6 лет	Первый	2 часа 1 раз в неделю	72
	Второй	2 часа 1 раз в неделю	144
7-11 лет	Первый	2 часа 2 раза в неделю	144
	Второй	2 часа 2 раза в неделю	144
	Творческая группа	2 часа 2 раза в неделю	144

Объем программы: 648 часов.

Форма занятий: групповые занятия.

Ожидаемые результаты

Год обучения	Должен(-а) знать	Должен(-а) уметь
I уровень - дошкольники		
Первый год обучения	- правила поведения на занятиях; - простой танцевальный ритм (2/4, 4/4); - базовые эмоции человека.	- выполнять правильно базовые постановки рук, ног; - выполнять базовые упражнения разминки и партерной гимнастики;
Второй год обучения	- простые построения и перестроения (шахматный порядок, диагональ, шеренга, колонна и др.); - точки зала относительно пространства (8 точек); - простые правила «Танцевального» здоровья	- ориентироваться в танцевальном зале; - производить построение простых рисунков танца и перестроения из одного рисунка в другой; - выполнять самостоятельно элементы партерной гимнастики.
II уровень - школьники		
Первый год обучения	- правила поведения на занятиях, технику безопасности; - базовые эмоции человека, их назначение в танцах; - простые правила «Танцевального» здоровья; - простые комбинации для укрепления мышц спины, шеи, рук, ног.	- выполнять элементы разминочного комплекса самостоятельно; - соотносить движения с различным ритмом музыки; - правильно «ставить» корпус (выпрямление осанки).
Второй год обучения	- освоить правила выполнения усложненных партерных упражнений; - знать и правильно выполнять исходные положения рук и ног; - простые правила здорового образа жизни.	- удерживать правильную осанку при выполнении упражнений и танцевальных движений; - уметь самостоятельно выполнять разминочный комплекс и простые партерные упражнения.
Творческая группа	- легкий комплекс упражнений для развития общей физической подготовки; - правила выполнения силового комплекса для сохранения физического здоровья; - танцевальные построения, переходы, рисунки и др.	- самостоятельно проводить разминочную часть занятия; - уметь выполнять силовой комплекс для поддержания тонуса мышц и суставов без вреда для здоровья;

Педагогические принципы и методы обучения

Принцип доступности и индивидуализации предусматривает учёт возрастных особенностей и возможностей ребёнка и, в связи с этим, – определение посильных для него заданий. Доступность означает не отсутствие трудностей, а возможность их успешного преодоления путём физических и психологических усилий занимающегося. Одним из основных условий доступности является преемственность и постепенность усложнения заданий. Практически это достигается правильным распределением материала на занятиях.

Принцип постепенного повышения требований заключается в постановке перед ребёнком и выполнении им всё более трудных новых заданий, в постепенном увеличении объёма и интенсивности нагрузок. Обязательным условием успешного обучения также является чередование нагрузок с отдыхом. Переход к новым, более сложным упражнениям должен происходить постепенно, по мере закрепления формирующихся навыков и адаптации организма к нагрузкам.

Принцип систематичности – один из ведущих – это непрерывность и регулярность занятий. В противном случае наблюдается снижение уже достигнутого уровня умелости. В процессе занятий у ребёнка должно выработаться понимание того, что любое дело нужно выполнять добросовестно и доводить до конца. Систематические занятия дисциплинируют, приучают к методичной регулярной работе.

Принцип сознательности и активности, предполагает обучение, опирающиеся на сознательное и заинтересованное отношение обучающегося к своим действиям. Для успешного достижения цели ребёнку необходимо ясно представлять, что и как нужно выполнить и почему именно так, а не иначе.

Принцип повторяемости материала - занятия требуют повторения вырабатываемых двигательных навыков. Только при многократных повторениях образуется двигательный стереотип. Если повторение вариативно, то есть в упражнения вносятся какие-то изменения и предполагаются разнообразные методы и приемы их выполнения, то эффективность таких занятий выше, так как они вызывают интерес, привлекают внимание детей, создают положительные эмоции.

Принцип наглядности. При разучивании новых движений наглядность – это безукоризненный практический показ движений педагогом. Но если в начальной стадии разучивания упражнений главенствует зрительный анализатор, то в заключительной части эта роль переходит к двигательному. Кроме того, большое значение имеет взаимосвязь образного слова и наглядности. При наличии достаточного двигательного опыта образное слово будет вызывать необходимые двигательные представления.

Принцип психологического комфорта предполагает снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса, создания на занятии доброжелательной атмосферы, ориентированной на реализацию идей педагогики сотрудничества, развития диалоговых форм общения.

Содержание программы

Учебно-тематический план

I уровень (дошкольники)

Первый год обучения

Название разделов и тем.	Количество часов		
	всего	практика	теория
Вводное занятие. Правила техники безопасности.	2	1	1
Раздел 1. Танцевальная азбука			
1.1 Постановка рук, ног, корпуса	7	6	1
1.2 Упражнения на развитие определённых групп мышц	7	6	1
1.3 Коллективно-порядковые упражнения и перестроения	6	5	1
1.4 Партерная гимнастика	8	7	1
Раздел 2. Музыка и танец			
2.1 Связь музыки и движения	7	6	1
2.2 Ритм музыкального произведения в танцевальных движениях	7	6	1
Раздел 3. Эмоции? Эмоции!			

3.1 Эмоции в мире танца	7	5	2
3.2 Отработка эмоциональности в танце	8	6	2
Раздел 4. Танцевальные движения и композиции			
4.1 Танцевальные движения в образах животных	4	3	1
4.2 Танцевальные композиции	9	8	1
Всего	72	59	13

Второй год обучения

Название разделов и тем.	Количество часов		
	всего	практика	теория
Вводное занятие. Правила техники безопасности.	2	1	1
Раздел 1. Танцевальная азбука			
1.1 Актуализация знаний и умений прошлого года	14	12	2
1.2 Упражнения на развитие отдельных групп мышц	16	14	2
1.3 Пространственные построения и перестроения	14	13	2
1.4 Усложненная партерная гимнастика	18	16	2
Раздел 2. Танец и эмоции			
2.1 Связь музыки и эмоций	16	13	2
2.2 Сценическое мастерство	14	12	2
Раздел 3. Танцевальные движения и композиции			
3.1 Танцевальные композиции	50	42	8
Всего	144	123	21

II уровень (школьники)

Первый год обучения

Название разделов и тем.	Количество часов		
	всего	практика	теория
Вводное занятие. Правила техники безопасности.	2	1	1
Раздел 1. Танцевальная азбука			
1.1 Основные танцевальные умения и навыки, постановка корпуса.	10	9	1
1.2 Упражнения на развитие выносливости, координации	13	12	1
1.3 Упражнения на развитие пластики, гибкости	13	12	1
1.4 Коллективно-порядковые упражнения и перестроения	14	13	1
Раздел 2. Музыка и танец			
2.1 Связь музыки и движения	12	10	2
2.2 Темп, динамика и характер музыкального произведения в танцевальных движениях	12	11	1
Раздел 3. Эмоции? Эмоции!			
3.1 Эмоции в мире танца	12	11	1
3.2 Эмоции и танец – контролирование и их выражение	12	11	1
Раздел 4. Танцевальные движения и этюды			
4.1 Танцевальные композиции	44	38	6
Всего	144	128	16

Второй год обучения

Название разделов и тем.	Количество часов		
	всего	практика	теория
Вводное занятие. Правила техники безопасности.	2	1	1
Раздел 1. Танцевальная азбука			
1.1 Актуализация знаний и умений прошлого года	6	5	1
1.2 Упражнения на развитие выносливости, координации	8	7	1
1.3 Упражнения на развитие отдельных групп мышц	10	9	1
1.4 Партерная гимнастика	14	13	1
Раздел 2. Танец и эмоции			
2.1 Связь музыки и эмоций	10	9	1
2.2 Работа со сценическим мастерством	12	11	1
2.3 Импровизационные хореографические упражнения	10	9	1
Раздел 3. Танцевальные движения и этюды			
3.1 Танцевальные перестроения и построения	8	6	2
3.2 Танцевальные композиции	64	54	10
Всего	144	124	20

Творческая группа

Название разделов и тем.	Количество часов		
	всего	практика	теория
Вводное занятие. Правила техники безопасности.	2	1	1
Раздел 1. Танцевальная азбука			
1.1 Актуализация знаний и умений прошлого года	15	13	2
1.2 Упражнения на развитие отдельных групп мышц	16	15	1
1.3 Пространственные построения и перестроения	10	8	2
1.4 Усложненная партерная гимнастика	18	17	1
Раздел 2. Танец и эмоции			
2.1 Связь музыки и эмоций	12	10	2
2.2 Сценическое мастерство	14	12	2
Раздел 3. Танцевальные движения и композиции			
3.1 Танцевальные композиции	57	50	7
Всего	144	126	18

Содержание учебно-тематического плана

1 уровень (дошкольники)

Первый год обучения

Вводное занятие. Правила техники безопасности.

Цель: определить у обучающихся уровень физических и психологических данных на начало учебного года, обезопасить присутствие детей на занятии, предупредить травматизм.

Теория: Вводное занятие предполагает знакомство детей с направлением «танец». Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в учебном процессе в целом (т.е. вопросы дисциплины).

Раздел 1. Танцевальная азбука

1.1 Постановка рук, ног, корпуса

Цель: изучить и отработать базовые позиции рук, ног, корпуса

Теория: знакомство с понятиями «позиция», «корпус». Изучение позиций постановки ног, положения рук: вдоль корпуса, на поясе, в паре («лодочка», за руку, под руку и т.д.), за юбочку, за спиной.

Практика: выполнение постановки рук, ног и корпуса в изученные положения. Закрепление с помощью танцевальных связок-разминок

1.2 Упражнения на развитие определённых групп мышц

Цель: познакомить обучающихся с особенностями работы определенных групп мышц

Теория: знакомство со следующими упражнениями - наклоны головы вперёд, назад и в стороны; повороты головы вправо, влево; поднимание, опускание плеч; поднимание и опускание прямых рук вперёд, в стороны, вместе и поочерёдно; наклоны корпуса вперёд, назад, в стороны; поднимание прямой, согнутой ноги вперёд, назад, в стороны; вытянутый и сокращённый подъём; круговые движения головой; круговые движения кистями рук в локтях; круговые движения рукой в плечевом суставе; прыжки на одной и на двух ногах на месте, с продвижением вперёд, назад, в стороны.

Практика: выполнение упражнений, закрепление с помощью полной связки разминки.

1.3 Коллективно-порядковые упражнения и перестроения

Цель: изучить с обучающимися особенности построений и перестроений

Теория: изучение понятий перестроения – движения в колонну (одна, две); движения змейкой; движения с ускорением и замедлением темпа; движения по кругу; сужение и расширение круга; умение быстро и правильно занять своё место в фигуре; из круга выход в линию, в диагональ, разделение в пары; шахматный порядок. Изучение видов шага и бега: спокойная ходьба; марш с высоким подниманием колен; шаги на полу пальцах, пятках, внутренних и внешних сторонах стоп; приставные шаги вправо, влево; бег с откидыванием голени назад; бег с высоким подниманием колен.

Практика: закрепление изученного материала с помощью самостоятельного выполнения заданий. Игры на перестроение, смену шага и бега.

1.4 Партерная гимнастика

Цель: изучить и отработать упражнения партерной гимнастики.

Теория: изучение упражнений партерной гимнастики - «велосипед» в разных темпах музыки с вытянутым или сокращённым подъёмом; «перекат» -заведение прямых ног в положение за голову «обезьянка»; «кошечка» -работа в пояснице стоя, на коленях; маленькая «корзина»; большая «корзина»; «лодочка» «лягушка»; «мостик»; стойка на лопатках; шпагат.

Практика: закрепление изученных знаний обучающимися с помощью отработки партерных упражнений.

Раздел 2. Музыка и танец

2.1 Связь музыки и движения

Цель: научиться связывать танцевальные движения и музыку.

Теория: взаимосвязь танцевального движения с музыкой; Что такое «вступление», исполнение движения на вступление, умение начинать движение в такт;

Практика: хлопки в ладоши по одному, в паре, усложнённые комбинации.

2.2 Ритм музыкального произведения в танцевальных движениях

Цель: научить и отработать с обучающимися понятие «ритм»

Теория: что такое «ритм», виды ритма.

Практика: выполнение движений в различных ритма – 2/4, 4/4.

Раздел 3. Эмоции? Эмоции!

3.1 Эмоции в мире танца.

Цель: изучить базовые эмоции человека, их назначение

Теория: базовые эмоции (радость, печаль, гнев, страх, отвращение), разновидности каждой базовой эмоции. Эмоции в мире танца. Знакомство с примерами эмоциональных характерных танцев.

Практика: упражнения на развитие эмоций.

3.2 Отработка эмоциональности в танце

Цель: закрепить и отработать знания о базовых эмоциях, изучить особенности использования эмоций в танце

Теория: взаимосвязь эмоций и танца, использование эмоций в разных постановках

Практика: работа с мимикой, упражнения на связь эмоций и музыки, игры на выражение эмоций через танцевальные движения

Раздел 4. Танцевальные движения и композиции

4.1 Танцевальные движения в образах животных

Цель: развить в обучающихся ассоциации танцевальных движений с образами животных

Теория: танцевальные движения в образах различных животных

Практика: танцевальные движения, исполняемые по кругу или в хаотичном порядке, в образах лисы, зайца, волка, медведя и т.д.

4.2 Танцевальные композиции

Цель: закрепление и отработка полученных знаний.

Теория: повторение разминочной связки, партерных упражнений.

Практика: включение обучающихся в различные стили танца, отработка разминки и партера.

Второй год обучения

Вводное занятие. Правила техники безопасности.

Цель: определить у обучающихся уровень физических и психологических данных на начало учебного года, обезопасить присутствие детей на занятии, предупредить травматизм.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в учебном процессе в целом (т.е. вопросы дисциплины).

Раздел 1. Танцевальная азбука

1.1 Актуализация знаний и умений прошлого года

Цель: повторить знания и умения по истечению первого года обучения

Теория: постановка корпуса, позиции рук и ног.

Практика: Разминочный комплекс, партерная гимнастика.

1.2 Упражнения на развитие отдельных групп мышц

Цель: Изучить и отработать общеразвивающие упражнения аэробики

Теория: Знакомство с названиями упражнений. Умение обучающегося объяснить технику выполнения.

Практика: Выполнение и закрепление упражнений аэробики. Умение обучающегося показать остальным технику упражнений.

1.3 Пространственные построения и перестроения

Теория: Изучение простых рисунков танца.

Практика: Научить детей держать равнение в рисунке и соблюдать интервалы; Рисунок танца «Змейка»; Игра «Иголочка и ниточка». Рисунок танца «Шахматы». Рисунок танца «Линии».

Свободное размещение в зале.

1.4 Усложненная партерная гимнастика

Теория: Исправление дефектов осанки, развитие пластики.

Практика: Упражнения «Кобра», «Собачка», «Ванька-встанька», «Лягушка».

Раздел 2. Танец и эмоции

2.1 Связь музыки и эмоций

Теория: Как в танце можно выразить эмоции? Работа мимики и тела.

Практика: Игры на эмоциональное выражение через музыку. Танцевальный практикум.

2.2 Сценическое мастерство

Теория: Связь театра и танца. Как быть и актёром, и танцором?

Практика: Актёрский практикум, отработка связи эмоции и движений.

Раздел 3. Танцевальные движения и композиции

3.1 Танцевальные композиции

Теория: Основы постановки номеров. Схематичные рисунки. Какие бывают композиции?

Практика: Танцевальные практикумы по танцевальным композициям

II уровень (школьники)

Первый год обучения

Вводное занятие. Правила техники безопасности.

Цель: определить у обучающихся уровень физических и психологических данных на начало учебного года, обезопасить присутствие детей на занятии, предупредить травматизм.

Теория: Вводное занятие предполагает знакомство детей с направлением «танец». Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в учебном процессе в целом (т.е. вопросы дисциплины).

Раздел 1. Танцевальная азбука

1.1 Основные умения и навыки, постановка корпуса.

Цель: изучить и отработать базовые позиции рук, ног, корпуса

Теория: знакомство с понятиями «позиция», «корпус». Изучение позиций постановки ног, положения рук: вдоль корпуса, на поясе, в паре («лодочка», за руку, под руку и т.д.), за юбочку, за спиной.

Практика: выполнение постановки рук, ног и корпуса в изученные положения; корпус в положении стоя с распределением тяжести корпуса на две ноги, с перенесением тяжести корпуса на одну ногу;

положение корпуса по отношению к восьми точкам в классе. Закрепление знаний с помощью танцевальных связок-разминок

1.2 Упражнения на развитие выносливости, координации

Цель: изучить понятия «выносливость», «координация», отработка полученных знаний

Теория: развитие выносливости и координации, их назначение в жизни человека; связь выносливости и координации с танцевальным искусством

Практика: подтянутый и расслабленный корпус; расслабление и напряжение мышц ног и рук, живота и ягодиц; выпады вперёд, в сторону, с пружинистыми движениями в коленях; увеличение темпа исполнения; наклоны вперёд, в стороны, назад в координации с работой рук; повороты в талии; отведение рабочей ноги на носок через сгибания в колени (вперёд, в сторону).

1.3 Упражнения на развитие пластики, гибкости

Цель: изучить понятия «пластика», «гибкость», отработка полученных знаний

Теория: развитие пластики и гибкости, назначение их в жизни человека и танцевальном искусстве

Практика: правильность положения- сидя, лёжа, на спине, животе, боку, стоя на коленях; сокращение стоп лёжа, сидя; поднимание прямой ноги на 45°, 90° в положении лёжа, сидя; сгибание ног в коленях лёжа на животе; маленькая «корзина»; большая «корзина»; «лодочка»; «лягушка»; «мостик»; стойка на лопатках; шпагат; «велосипед» в разных темпах музыки с вытянутым или сокращённым подъёмом; «перекат»- заведение прямых ног в положение за голову, «обезьянка»; «кошечка»- работа в поясице стоя на коленях; махи ногами лёжа на боку.

1.4 Коллективно-порядковые упражнения и перестроения

Цель: изучить с обучающимися особенности построений и перестроений

Теория: изучение понятий перестроения – движения в колонну (одна, две); движения тройками; движения змейкой; движения с ускорением и замедлением темпа; движения по кругу; движение «круг в круге», «2 круга рядом»; сужение и расширение круга; умение быстро и правильно занять своё место в фигуре; из круга выход в линию, в диагональ, разделение в пары; «шеренга», шахматный порядок. Изучение видов шага и бега: спокойная ходьба; марш с высоким подниманием колен; шаги на полу пальцах, пятках, внутренних и внешних сторонах стоп; приставные шаги вправо, влево, вперёд, назад; лёгкий бег на полу пальцах, переходящих в марш и наоборот; бег с откидыванием голени назад; бег с ускорением и замедлением темпа; бег с высоким подниманием колен; подскоки; галоп.

Практика: закрепление изученного материала с помощью самостоятельного выполнения заданий. Игры на перестроение, смену шага и бега.

Раздел 2. Музыка и танец

2.1 Связь музыки и движения

Цель: научиться связывать танцевальные движения и музыку.

Теория: взаимосвязь танцевального движения с музыкой; Что такое «вступление», умение слушать, исполнение движения на вступление, умение начинать движение в такт;

Практика: хлопки в ладоши по одному, в паре, усложнённые комбинации.

2.2 Темп, динамика и характер музыкального произведения в танцевальных движениях

Цель: изучить понятие «темп», «динамика», «характер» музыки, закрепление изученных знаний

Теория: понятие о музыкальных темпах, динамике и характере музыки; классификация музыкальных темпов: медленный, быстрый, умеренный;

Практика: выполнение движений в различных темпах: переход из одного темпа в другой, ускорение и замедление заданного темпа, выполнение упражнений в различной динамике, распознавание характера музыки

Раздел 3. Эмоции? Эмоции!

3.1 Эмоции в мире танца

Цель: изучить базовые эмоции человека, их назначение

Теория: базовые эмоции (радость, печаль, гнев, страх, отвращение), разновидности каждой базовой эмоции

Практика: упражнения на развитие эмоций.

3.2 Эмоции и танец – контролирование и их выражение

Цель: закрепить и отработать знания о базовых эмоциях, изучить особенности использования эмоций в танце

Теория: взаимосвязь эмоций и танца, использование эмоций в разных постановках

Практика: работа с мимикой, упражнения на связь эмоций и музыки, игры на выражение эмоций через танцевальные движения

Раздел 4. Танцевальные движения и этюды

4.1 Танцевальные композиции

Цель: изучение стилей танца

Теория: стили танца, какие бывают, наглядные примеры

Практика: включение обучающихся в различные стили танца

Второй год обучения

Вводное занятие. Правила техники безопасности.

Цель: определить у обучающихся уровень физических и психологических данных на начало учебного года, обезопасить присутствие детей на занятии, предупредить травматизм.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в учебном процессе в целом (т.е. вопросы дисциплины).

Раздел 1. Танцевальная азбука

1.1 Актуализация знаний и умений прошлого года

Цель: повторить знания и умения по истечению первого года обучения

Теория: постановка корпуса, позиции рук и ног.

Практика: Разминочный комплекс, партерная гимнастика.

1.2 Упражнения на развитие выносливости, координации

Теория: актуализация имеющихся знаний о развитии выносливости и координации.

Практика: подтянутый и расслабленный корпус; расслабление и напряжение мышц ног и рук, живота и ягодиц; выпады вперёд, в сторону, с пружинистыми движениями в коленях; резкие движения и остановки; увеличение темпа исполнения; наклоны вперёд, в стороны, назад в координации с работой рук; повороты в талии.

1.3 Упражнения на развитие отдельных групп мышц

Теория: Знакомство с понятием силовых общеразвивающих упражнений, техникой выполнения.

Практика: Выполнение упражнений на развитие групп мышц. Закрепление упражнений на обобщающем занятии.

1.4 Партерная гимнастика

Теория: Знать названия каждого упражнения, умение выполнять упражнения прошлого года.

Практика: Выполнение упражнений «складочка», «мостик», «раскладушка», «корзиночки», «бабочка» и др. Изучение новых партерных упражнений.

Раздел 2. Танец и эмоции

2.1 Связь музыки и эмоций

Теория: Танцевальные движения и эмоции. Как быть и актером, и танцором?

Практика: Выполнение комбинаций и этюдов на связь эмоций и музыки.

2.2 Работа со сценическим мастерством

Теория: Объяснение содержания эмоций (интереса, радости, удивления, грусти), содержания жестов.

Практика: Выражение эмоций и выполнение жестов. Этюды на выражение радости, удовольствия. Этюды на выражение удивления. Этюды на выражения грусти.

2.3 Импровизационные хореографические упражнения

Теория: Что такое импровизация? Как можно использовать импровизацию в танце?

Практика: Импровизационные танцевальные упражнения, развитие чувства ритма.

Раздел 3. Танцевальные движения и этюды

3.1 Танцевальные перестроения и построения

Теория: Повторение известных построений и перестроений. Знакомство с названием нового построения или перестроения.

Практика: Выполнение построения или перестроения. Использование его в выполнении упражнений разминочного этапа, игре, танцевальных композициях.

3.2 Танцевальные композиции

Теория: Основы постановки номеров. Схематичные рисунки. Какие бывают композиции?

Практика: Танцевальные практикумы по танцевальным композициям

Вводное занятие. Правила техники безопасности.

Цель: определить у обучающихся уровень физических и психологических данных на начало учебного года, обезопасить присутствие детей на занятии, предупредить травматизм.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в учебном процессе в целом (т.е. вопросы дисциплины).

Раздел 1. Танцевальная азбука

1.1 Актуализация знаний и умений прошлого года

Цель: повторить знания и умения по истечению первого года обучения

Теория: постановка корпуса, позиции рук и ног.

Практика: Разминочный комплекс, партерная гимнастика.

1.2 Упражнения на развитие отдельных групп мышц

Цель: Изучить и отработать общеразвивающие упражнения аэробики

Теория: Знакомство с названиями упражнений. Умение обучающегося объяснить технику выполнения.

Практика: Выполнение и закрепление упражнений аэробики. Умение обучающегося показать остальным технику упражнений.

1.3 Пространственные построения и перестроения

Теория: Изучение сложных рисунков танца.

Практика: Научить детей держать равнение в рисунке и соблюдать интервалы.

1.4 Усложненная партерная гимнастика

Теория: Исправление дефектов осанки, развитие пластики.

Практика: Усложнение упражнений, работа со спиной.

Раздел 2. Танец и эмоции

2.1 Связь музыки и эмоций

Теория: Как в танце можно выразить эмоции? Работа мимики и тела.

Практика: Игры на эмоциональное выражение через музыку.

2.2 Сценическое мастерство

Теория: Связь театра и танца. Как быть и актёром, и танцором?

Практика: Актёрский практикум, отработка связи эмоции и движений.

Раздел 3. Танцевальные движения и композиции

3.1 Танцевальные композиции

Теория: Основы постановки номеров.

Практика: Танцевальные практикумы по танцевальным композициям.

Календарный учебный график

I уровень (дошкольники)

Первый год обучения

№	Дата	Тема занятия	К-во часов	Форма занятия	Форма аттестации и контроля
1.	сентябрь	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Изучение разминочного комплекса	2	Игра	Педагогическое наблюдение, танцевальная игра «Повтори-ка!»
2.		Положение рук, изучение позиций	2	Тренировка-занятие	Педагогическое наблюдение.
3.		Положения ног, изучение позиций	2	Тренировка-занятие	Педагогическое наблюдение.
4.		Постановка корпуса	2	Тренировка-занятие	Педагогическое наблюдение.

5.	октябрь	Партерная гимнастика. Основные упражнения.	2	Тренировка- занятие	Педагогическое наблюдение
6.		Партерная гимнастика. Основные упражнения.	2	Тренировка- занятие	Педагогическое наблюдение
7.		Упражнения на развитие мышц груди и спины	2	Тренировка- занятие	Педагогическое наблюдение
8.		Упражнения на развитие мышц рук и ног	2	Занятие-игра	Педагогическое наблюдение
9.	ноябрь	Пространственные построения и перестроения	2	Занятие-игра	Педагогическое наблюдение, игра «Где же моё место?»
10.		Упражнения в партере на гибкость	2	Занятие-игра	Педагогическое наблюдение
11.		Упражнения в партере на гибкость	2	Занятие- тренировка	Педагогическое наблюдение
12.		Упражнения на развитие осанки	2	Занятие- тренировка	Педагогическое наблюдение
13.	декабрь	Упражнения в партере на гибкость	2	Занятие- тренировка	Педагогическое наблюдение
14.		Упражнения в партере на гибкость	2	Занятие- тренировка	Педагогическое наблюдение
15.		Упражнения на темп	2	Занятие-игра	Педагогическое наблюдение, игра «Машина»
16.		Упражнения «Карусель», «Паровоз»	2	Занятие- тренировка	Педагогическое наблюдение
17.	январь	Основы разминки, упражнения в партере	2	Занятие- тренировка	Педагогическое наблюдение
18.		Упражнения на ритм	2	Занятие-игра	Педагогическое наблюдение, игра «Змейка»
19.		Игры на понимание ритма	2	Занятие-игра	Педагогическое наблюдение
20.		Закрепление изученных тем	2	Занятие-игра	Педагогическое наблюдение, повторение прошлых игр
21.	февраль	Игры на изучение эмоций	2	Занятие-игра	Педагогическое наблюдение, игра «Лица»
22.		Эмоция «Радость»	2	Занятие- тренировка	Педагогическое наблюдение
23.		Эмоция «Печаль»	2	Занятие- тренировка	Педагогическое наблюдение
24.		Эмоция «Злость»	2	Занятие- тренировка	Педагогическое наблюдение
25.	март	Эмоция «Страх»	2	Занятие- тренировка	Педагогическое наблюдение
26.		Эмоция «Отвращение»	2	Занятие- тренировка	Педагогическое наблюдение
27.		Разминочный и партерный комплекс	2	Занятие- тренировка	Педагогическое наблюдение
28.		Упражнения на мимику	2	Занятие-игра	Педагогическое наблюдение, игры на мимику
29.	апрель	Игры на выражение эмоций	2	Занятие-игра	Педагогическое наблюдение, игра «Эмоционашки»

30.		Образы любимых героев	2	Занятие-игра	Педагогическое наблюдение, игра «Танцуй, как...»
31.		Образы животных	2	Занятие-игра	Педагогическое наблюдение, игра «Танцуй, как...»
32.		Танцевальные игры по образам животных и мультгероев	2	Занятие-игра	Педагогическое наблюдение
33.	май	Ритмические упражнения	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
34.		Ритмические упражнения	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
35.		Ритмические упражнения	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
36.		Заключительное занятие	2		Чаепитие

Второй год обучения

№	Дата	Тема занятия	К-во часов	Форма занятия	Форма аттестации и контроля
1.	сентябрь	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	Игра	Педагогическое наблюдение, танцевальная игра «Повторика!»
2.		Постановка корпуса, позиции рук и ног	2	Тренировка-занятие	Педагогическое наблюдение
3.		Разминочный комплекс	2	Тренировка-занятие	Педагогическое наблюдение.
4.		Партерная гимнастика	2	Тренировка-занятие	Педагогическое наблюдение.
5.		Знакомство со скелетом человека	2	Тренировка-занятие	Педагогическое наблюдение.
6.		Знакомство с группами мышц	2	Тренировка-занятие	Педагогическое наблюдение
7.		Изучение новых упражнений разминочного комплекса	2	Тренировка-занятие	Педагогическое наблюдение
8.		Отработка упражнений и техники выполнения	2	Тренировка-занятие	Педагогическое наблюдение
9.	октябрь	Рисунки танцев: «Змейка», «Шахматы», «Круг», «Диагональ», «Линии»	2	Занятие-игра	Педагогическое наблюдение
10.		Закрепление простых рисунков танца	2	Занятие-игра	Педагогическое наблюдение, игра «Найди свое место»
11.		Развитие осанки. Упражнения на укрепление осанки.	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
12.		Развитие осанки. Упражнения на укрепление осанки.	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
13.		Упражнения «Кобра», «Маленькая корзинка».	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
14.		Упражнения «Лягушка на животе», «Большая корзинка».	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение

15.		Партерная гимнастика: самостоятельное выполнение комплекса	2	Занятие- тренировка	Педагогическое наблюдение
16.		Работа мимики и тела	2	Занятие- тренировка	Педагогическое наблюдение
17.	ноябрь	Игры на эмоциональное выражение через музыку	2	Занятие- тренировка	Педагогическое наблюдение
18.		Танцевальный практикум	2	Занятие- тренировка	Педагогическое наблюдение
19.		Игры на эмоциональное выражение через музыку	2	Занятие-игра	Педагогическое наблюдение
20.		Игры на эмоциональное выражение через музыку	2	Занятие-игра	Педагогическое наблюдение
21.		Связь театра и танца	2	Занятие- тренировка	Педагогическое наблюдение
22.		Актерский практикум, отработка эмоции и движений	2	Занятие-игра	Педагогическое наблюдение, игра «Лица»
23.		Актерский практикум, отработка эмоции и движений	2	Занятие- тренировка	Педагогическое наблюдение
24.		Разминочный комплекс	2	Занятие- тренировка	Педагогическое наблюдение
25.	декабрь	Партерный комплекс	2	Занятие- тренировка	Педагогическое наблюдение
26.		Основы постановки номеров, схематичные рисунки	2	Занятие- тренировка	Педагогическое наблюдение
27.		Основы постановки номеров, схематичные рисунки	2	Занятие- тренировка	Педагогическое наблюдение
28.		Какие бывают композиции? Актуализация знаний	2	Занятие- тренировка	Педагогическое наблюдение
29.		Танцевальные практикумы по танцевальным композициям	2	Занятие-игра	Педагогическое наблюдение
30.		Танцевальные практикумы по танцевальным композициям	2	Занятие-игра	Педагогическое наблюдение
31.		Ритмические упражнения	2	Занятие- тренировка	Педагогическое наблюдение
32.		Ритмические упражнения	2	Занятие- тренировка	Педагогическое наблюдение
33.	январь	Ритмические упражнения	2	Занятие- тренировка	Педагогическое наблюдение
34.		Упражнение на развитие такта	2	Занятие- тренировка	Педагогическое наблюдение
35.		Упражнение на развитие такта	2	Занятие-игра	Педагогическое наблюдение
36.		Отработка изученных упражнений	2	Занятие- тренировка	Педагогическое наблюдение
37.		Эмоция «Радость»	2	Занятие- тренировка	Педагогическое наблюдение
38.		Танцевальная практика по изученной эмоции	2	Занятие- тренировка	Педагогическое наблюдение
39.		Эмоция «Печаль»	2	Занятие- тренировка	Педагогическое наблюдение

40.		Танцевальная практика по изученной эмоции	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
41.	февраль	Эмоция «Злость»	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
42.		Танцевальная практика по изученной эмоции	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
43.		Эмоция «Страх»	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
44.		Танцевальная практика по изученной эмоции	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
45.		Эмоция «Отвращение»	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
46.		Танцевальная практика по изученной эмоции	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
47.		Упражнения на мимику	2	Занятие-игра	Педагогическое наблюдение, игры на мимику
48.		Закрепление знаний базовых эмоций	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение, викторина
49.	март	Игры на выражение эмоций	2	Занятие-игра	Педагогическое наблюдение, игра «Эмоционашки»
50.		Разминочный комплекс	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
51.		Партерный комплекс	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
52.		Образы мультгероев	2	Занятие-игра	Педагогическое наблюдение, игра «Танцуй, как...»
53.		Образы животных	2	Занятие-игра	Педагогическое наблюдение, игра «Танцуй, как...»
54.		Сочетание образов и танца	2	Занятие-игра	Педагогическое наблюдение, игра «Танцуй, как...»
55.		Упражнения разминочного комплекса	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
56.		Упражнения в партере	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
57.	апрель	Самостоятельное проведение разминочного комплекса, выявление ошибок	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
58.		Самостоятельное проведение партерного комплекса, выявление ошибок	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
59.		Усложнение упражнения «Мостик», «Стойка на руках»	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
60.		Усложнение упражнения «Кошечка»	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
61.		Упражнения на ритм	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
62.		Упражнения на ритм	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
63.		Самостоятельное проведение разминочного комплекса	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение

64.		Самостоятельное проведение партерного комплекса	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
65.	май	Танцевальная практика, закрепление всех знаний	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
66.		Танцевальная практика, закрепление всех знаний	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
67.		Танцевальная практика, закрепление всех знаний	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
68.		Танцевальная практика, закрепление всех знаний	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
69.		Танцевальная практика, закрепление всех знаний	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
70.		Танцевальная практика, закрепление всех знаний	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
71.		Танцевальная практика, закрепление всех знаний	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
72.		Итоговое занятие	2	Чаепитие	

*II уровень (школьники)
Первый год обучения*

№	Дата	Тема занятия	К-во часов	Форма занятия	Форма аттестации и контроля
1.	сентябрь	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	Игра	Педагогическое наблюдение
2.		Положение рук и ног, изучение позиций	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
3.		Отработка позиций рук и ног	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
4.		Постановка корпуса	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
5.		Отработка постановки корпуса	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
6.		Закрепление знаний, отработка постановки рук, ног и корпуса	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
7.		Упражнения на развитие выносливости	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение, упражнения по выносливости
8.		Упражнения на развитие осанки	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение, упражнения по выносливости
9.	октябрь	Упражнения на развитие координации	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение, упражнения по координации
10.		Отработка изученных упражнений	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение, упражнения по координации
11.		Разминочный комплекс	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
12.		Комплекс упражнений на развитие всех групп мышц	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение

13.		Упражнения на развитие пластики	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение, упражнения по пластике
14.		Отработка упражнений	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение, упражнения по пластике
15.		Упражнения на развитие гибкости	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение, упражнения по гибкости
16.		Отработка упражнений	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение, упражнения по гибкости
17.	ноябрь	Партерные упражнения	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
18.		Отработка упражнений	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
19.		Пространственные построения и перестроения	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
20.		Упражнения для поддержания осанки	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
21.		Упражнения для поддержания осанки	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
22.		Силовые общеразвивающие упражнения	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
23.		Силовые общеразвивающие упражнения	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
24.		Силовые общеразвивающие упражнения в партере	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
25.	декабрь	Общеразвивающие упражнения	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
26.		Общеразвивающие упражнения	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
27.		Отработка упражнений	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
28.		Упражнения на темп	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
29.		Отработка упражнений	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
30.		Упражнения на ритм	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
31.		Упражнения на ритм	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
32.		Отработка упражнений	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
33.	январь	Разминочный комплекс	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
34.		Силовые общеразвивающие упражнения в партере	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
35.		Силовые общеразвивающие упражнения	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
36.		Отработка упражнений	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
37.		Упражнение на развитие такта	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение

38.		Упражнение на развитие такта	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
39.		Упражнение на развитие такта	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
40.		Отработка изученных упражнений	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
41.	февраль	Эмоция «Радость»	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
42.		Танцевальная практика по изученной эмоции	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
43.		Эмоция «Печаль»	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
44.		Танцевальная практика по изученной эмоции	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
45.		Эмоция «Злость»	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
46.		Танцевальная практика по изученной эмоции	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
47.		Эмоция «Страх»	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
48.		Танцевальная практика по изученной эмоции	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
49.	март	Эмоция «Отвращение»	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
50.		Танцевальная практика по изученной эмоции	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
51.		Упражнения на мимику	2	Занятие-игра	Педагогическое наблюдение, игры на мимику
52.		Закрепление знаний базовых эмоций	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение, викторина
53.		Игры на выражение эмоций	2	Занятие-игра	Педагогическое наблюдение, игра «Эмоционашки»
54.		Разминочный комплекс	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
55.		Партерный комплекс	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
56.		Разминочный комплекс	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
57.	апрель	Партерный комплекс	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
58.		Сочетание образов и танца	2	Занятие-игра	Педагогическое наблюдение, игра «Танцуй, как...»
59.		Усложненные упражнения разминочного комплекса	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
60.		Усложненные упражнения в партере	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
61.		Усложненные упражнения в партере	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
62.		Усложненные упражнения в партере	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение

63.		Упражнения для поддержания тонуса мышц	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
64.		Упражнения для поддержания тонуса суставов	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
65.	май	Танцевальные практикумы	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
66.		Танцевальные практикумы	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
67.		Танцевальные практикумы	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
68.		Танцевальные практикумы	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
69.		Танцевальные практикумы	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
70.		Танцевальные практикумы	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
71.		Танцевальные практикумы	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
72.		Заключительное занятие	2	Чаепитие	

Второй год обучения

№	Дата	Тема занятия	К-во часов	Форма занятия	Форма аттестации и контроля
1.	сентябрь	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	Игра	Педагогическое наблюдение
2.		Постановка корпуса, позиций рук и ног	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
3.		Разминочный комплекс	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
4.		Партерная гимнастика	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
5.		Развитие и поддержка координации и выносливости	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
6.		Упражнения на координацию	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
7.		Упражнения на выносливость	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
8.		Разминочный комплекс	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
9.	октябрь	Силовые общеразвивающие упражнения	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
10.		Силовые общеразвивающие упражнения	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
11.		Упражнения на отдельные группы мышц	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
12.		Упражнения на отдельные группы мышц	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
13.		Упражнения на отдельные группы мышц	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение

14.		Актуализация знаний по партерной гимнастике	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
15.		Актуализация знаний по партерной гимнастике	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
16.		Упражнения на укрепление осанки и позвоночника	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
17.	ноябрь	Упражнения на укрепление осанки и позвоночника	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
18.		Партерный комплекс	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
19.		Партерный комплекс	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
20.		Разминочный комплекс	2	Занятие-игра	Педагогическое наблюдение
21.		Силовые упражнения	2	Занятие-игра	Педагогическое наблюдение
22.		Танцевальные движения и эмоции	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
23.		Выполнение комбинаций и этюдов на связь эмоций и музыки	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
24.		Выполнение комбинаций и этюдов на связь эмоций и музыки	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
25.	декабрь	Выполнение комбинаций и этюдов на связь эмоций и музыки	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
26.		Выполнение комбинаций и этюдов на связь эмоций и музыки	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
27.		Объяснение содержания эмоций	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
28.		Выражение эмоций и выполнение жестов.	2	Занятие-игра	Педагогическое наблюдение, игра «Я все знаю!»
29.		Этюды на выражение радости, удовольствия.	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
30.		Этюды на выражение удивления	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
31.		Этюды на выражения грусти.	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
32.		Разминочный комплекс	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
33.	январь	Что такое импровизация? Как можно использовать импровизацию в танце?	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
34.		Импровизационные танцевальные упражнения, развитие чувства ритма.	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
35.		Импровизационные танцевальные упражнения, развитие чувства ритма.	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение

36.		Импровизационные танцевальные упражнения, развитие чувства ритма.	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
37.		Импровизационные танцевальные упражнения, развитие чувства ритма.	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
38.		Повторение известных построений и перестроений	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
39.		Повторение известных построений и перестроений	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
40.		Силовой комплекс	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
41.	февраль	Партерный комплекс	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
42.		Силовой комплекс	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
43.		Партерный комплекс	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
44.		Силовой комплекс	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
45.		Основы постановки номеров.	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
46.		Схематичные рисунки	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
47.		Какие бывают композиции?	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
48.		Танцевальные практикумы по танцевальным композициям	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
49.	март	Танцевальные практикумы по танцевальным композициям	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
50.		Танцевальные практикумы по танцевальным композициям	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
51.		Танцевальные практикумы по танцевальным композициям	2	Занятие-игра	Педагогическое наблюдение
52.		Танцевальные практикумы по танцевальным композициям	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
53.		Танцевальные практикумы по танцевальным композициям	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
54.		Танцевальные практикумы по танцевальным композициям	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
55.		Усложненные упражнения в партере	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
56.		Усложненные упражнения в партере	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
57.	апрель	Усложненные упражнения в партере	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение

58.		Усложненные упражнения в партере	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
59.		Упражнения для поддержания тонуса мышц	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
60.		Упражнения для поддержания тонуса мышц	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
61.		Упражнения для поддержания тонуса мышц	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
62.		Упражнения для поддержания тонуса суставов	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
63.		Упражнения для поддержания тонуса суставов	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
64.		Упражнения для поддержания тонуса суставов	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
65.	май	Упражнения на укрепление осанки и позвоночника	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
66.		Упражнения на укрепление осанки и позвоночника	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
67.		Танцевальные практикумы	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
68.		Танцевальные практикумы	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
69.		Танцевальные практикумы	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
70.		Танцевальные практикумы	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
71.		Танцевальные практикумы	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
72.		Заключительное занятие	2	Чаепитие	

Творческая группа

№	Дата	Тема занятия	К-во часов	Форма занятия	Форма аттестации и контроля
1.	сентябрь	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	Игра	Педагогическое наблюдение
2.		Актуализация знаний прошлых годов обучения	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
3.		Разминочный комплекс	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
4.		Партерная гимнастика	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
5.		Силовой комплекс	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
6.		Упражнения на координацию	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
7.		Упражнения на выносливость	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение

8.		Силовые общеразвивающие упражнения	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
9.	октябрь	Силовые общеразвивающие упражнения	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
10.		Силовые общеразвивающие упражнения	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
11.		Упражнения на отдельные группы мышц	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
12.		Упражнения на отдельные группы мышц	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
13.		Упражнения на отдельные группы мышц	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
14.		Актуализация знаний по партерной гимнастике	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
15.		Актуализация знаний по партерной гимнастике	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
16.		Усложненная партерная гимнастика	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
17.	ноябрь	Понятие «физическое здоровье»	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
18.		Разминочный комплекс	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
19.		Разминочный комплекс	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
20.		Разминочный комплекс	2	Занятие-игра	Педагогическое наблюдение
21.		Силовые упражнения для поддержания здоровья	2	Занятие-игра	Педагогическое наблюдение
22.		Силовые упражнения для поддержания здоровья	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
23.		Силовые упражнения для поддержания здоровья	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
24.		Силовые упражнения для поддержания здоровья	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
25.	декабрь	Выполнение комбинаций и этюдов на связь эмоций и музыки	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
26.		Выполнение комбинаций и этюдов на связь эмоций и музыки	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
27.		Упражнения на укрепление осанки и позвоночника	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
28.		Упражнения на укрепление осанки и позвоночника	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
29.		Упражнения на укрепление отдельных групп мышц	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
30.		Упражнения на укрепление отдельных групп мышц	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
31.		Импровизационные танцевальные упражнения, развитие чувства ритма.	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение

32.		Импровизационные танцевальные упражнения, развитие чувства ритма.	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
33.	январь	Повторение известных построений и перестроений	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
34.		Повторение известных построений и перестроений	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
35.		Партерный комплекс	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
36.		Силовой комплекс	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
37.		Партерный комплекс	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
38.		Силовой комплекс	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
39.		Партерный комплекс	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
40.		Силовой комплекс	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
41.	февраль	Основы постановки номеров.	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
42.		Основы постановки номеров.	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
43.		Танцевальные практикумы по танцевальным композициям	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
44.		Танцевальные практикумы по танцевальным композициям	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
45.		Танцевальные практикумы по танцевальным композициям	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
46.		Танцевальные практикумы по танцевальным композициям	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
47.		Танцевальные практикумы по танцевальным композициям	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
48.		Танцевальные практикумы по танцевальным композициям	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
49.	март	Основные упражнения для тонуса мышц и суставов. Актуализация знаний	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
50.		Комплекс для поддержания тонуса мышц и суставов	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
51.		Комплекс для поддержания тонуса мышц и суставов	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
52.		Самостоятельное выполнение разминочного комплекса	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
53.		Самостоятельное выполнение партерного комплекса	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение
54.		Самостоятельное выполнение силового комплекса	2	Занятие-тренировка	Педагогическое наблюдение

[illegible]

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

- Занятия должны проводиться в специально отведенном танцевальном зале.
- На занятии должно присутствовать музыкальное сопровождение. Для этого необходимо наличие магнитофона или музыкальной колонки.
- Для проведения работы в партере необходимо наличие ковриков.
- Танцевальная форма.
- Тетради для выполнения теоретических заданий, получения «похвалюшек» (наклейки).

Методическое обеспечение

Для достижения цели и задач образовательной программы предусматривается в рамках учебно-воспитательного процесса проведение следующих видов занятий: теоретические и практические занятия, индивидуально-групповая работа, творческие занятия. Образовательный процесс органично сочетает в себе тренировочные упражнения, элементы современного танца и элементы акробатики. В коллектив обучающиеся приходят без предварительного отбора, но учитываются его физические возможности (спец. группы, разновидности медицинских диагнозов и др.). После беседы с родителями (законными представителями) прорабатываются дополнительные или взаимозаменяющие упражнения для того, чтобы ребёнку было комфортно и интересно заниматься в группе. К примеру, если обучающемуся нельзя делать стойки на руках – ему предлагается выполнять другие упражнения для развития мышц рук, а именно «планка», «собака мордой вниз» и др.

Большую роль на занятиях играет индивидуальный подход к каждому ребёнку, учитываются его природные хореографические данные, особенности характера. Основным педагогическим условием успешного обучения являются задания постепенно нарастающей сложности. Новые движения, упражнения основываются на ранее изученных. С постепенным усложнением и увеличением двигательных умений и навыков в процессе практической деятельности нарастает объем и интенсивность нагрузок, обеспечивающих развитие двигательных качеств обучающихся.

Общим для каждого года обучения является принцип движения от простого к сложному, что предполагает постепенное:

- увеличение физической нагрузки и объемов излагаемого материала;
- усложнение рисунка движений рук и ног, композиций разучиваемых номеров;
- усложнение творческих заданий.

Образовательные технологии, применяемые на занятиях:

- *Здоровьесберегающие* – на занятиях соблюдаются правила техники безопасности, разминочный комплекс способствует формированию правильной осанки, координации, ориентировке в пространстве. Велико влияние музыки на психическое здоровье ребенка: аудио сопровождение влияет на состояние нервной системы (успокаивает, расслабляет и др.), вызывает различные эмоциональные реакции (радость, грусть и др.). Очень важно грамотно подбирать рабочий материал, который способствует созданию благоприятной среды.
- *Игровые* – способствуют расширению кругозора учащихся, развитию познавательной активности, формированию разнообразных умений и навыков практической деятельности, а также является эффективным средством мотивации и стимулирования учащихся на обучение.
- *Мультимедийные* – подбор аудио и видео материалов для занятий (выступления других танцевальных коллективов для разбора), применение интернет-ресурсов для изучения теоретических аспектов (строение человека, виды суставов и др.).
- *Проектные* – применяются для подбора материалов выступлений (разработка костюма, сюжет танца и др.). Работа с театральным коллективом предлагает обучающимся большой простор для различных идей и фантазий. Совместно с педагогом дети разрабатывают танцевальный номер для постановки, работают над концепцией.

Подбор музыкального материала

Подбор музыкального сопровождения проводится в соответствии возрасту и выполняемому комплексу упражнений. Например, произведения без слов (фоновая ритмичная мелодия) или с текстом, не противоречащему возрасту детей; классическая и современная музыка.

Духовно-нравственное воспитание

В формировании эстетической и художественной культуры личности хореографическое искусство является важнейшим аспектом воспитания. Оно обогащает духовный мир, помогает ребёнку раскрыться как личности. Органическое соединение движения, музыки, игры формирует атмосферу положительных эмоций, которые в свою очередь раскрепощают ребёнка, делают его поведение естественным. Кроме того, он научится чувствовать ритм, понимать характер мелодии, у него разовьётся художественный вкус, творческая фантазия. Всё это непременно сделает его более глубокой личностью и научит лучше понимать себя и других. Для решения этих задач подбираются детские произведения (песни из мультфильмов, аудиосказки, аудиоподкасты о здоровом образе жизни и правилах поведения в различных сферах: на дороге, в музеях, в школе и др.).

Занятия танцевальной деятельностью способствуют физическому развитию детей и обогащают их духовно. Усилия педагога направлены на воспитание нравственной культуры, на художественное и эстетическое развитие, воспитания трудолюбия. Эти задачи решаются с вовлечением детей в художественно-исполнительскую деятельность, организацию учебно-творческой работы. Первый уровень воспитания ребенка в хореографическом коллективе – это образование и обучение его как исполнителя. Второй уровень – это формирование ребенка как личности, развития в нем гражданских, нравственно-эстетических качеств, общей культуры.

Танцевальный коллектив – это хорошая школа общения, где закладываются основы дружбы, взаимовыручки, ответственности, умения сочетать общественные и личные интересы, испытывать радость коллективного труда.

Работа с родителями

Особое внимание в коллективе уделяется работе с родителями. Основные формы взаимодействия: родительские собрания, индивидуальные беседы, консультации (индивидуальные и по группам), привлечение родителей к организации мероприятий, анкетирование с целью корректирования образовательной программы.

Формы аттестации

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: педагогическое наблюдение за детьми в процессе работы, проведение викторин, отзывы детей и родителей.

Контрольно-измерительные материалы

Оценка результативности обучения по программе проводится по оценочным материалам, разработанных в ДООП. Результаты вносятся в диагностическую таблицу в начале учебного года и в конце каждого года обучения. В начале обучения диагностика необходима для выявления уровня подготовки обучающихся, их начальных знаний на период обучения. Диагностика в конце учебного года необходима для фиксации достигнутых результатов обучения и планирования работы на следующий учебный год.

[illegible]

Показатели:

1. *Развитие общей физической подготовки* отслеживается с помощью методики, описанной в оценочных материалах под пунктом 1. Упражнения выбраны с учётом возможности выполнения всеми обучающимися, которые освоили полноценный учебный план. Для творческой группы выбрана методика «Тест Купера», так как дети данного года обучения имеют более высокую подготовку.

Критерии оценивания:

Высокий уровень – обучающийся выполняет все упражнения, показывает высокие результаты выполнения нормативов.

Средний уровень – обучающийся выполняет упражнения, но имеет некоторые затруднения ИЛИ находится на границе выполненных нормативов.

Низкий уровень – обучающийся не может выполнить ни одно упражнения ИЛИ выполняет минимальные нормативы.

2. *Интерес к здоровому образу жизни* оценивается с помощью беседы-тестирования (пункт 2). Обучающиеся сначала заполняют бланк в соответствии со своими знаниями, после этого обсуждают с педагогом. В конце обучения обучающиеся повторяют те же действия, но уже с новыми знаниями.

Критерии оценивания:

Высокий уровень – обучающийся отвечает на все вопросы анкеты, легко общается с педагогом на тему ЗОЖ и дополняет свои ответы при групповой беседе.

Средний уровень – обучающийся затрудняется ответить на некоторые вопросы анкеты ИЛИ отвечает на вопросы неполноценно, односложно.

Низкий уровень – обучающийся отвечает на 1-2 вопроса анкеты ИЛИ не может ответить ни на один вопрос.

3. *Уровень танцевальных навыков* – оценивается по методике «Свободное движение» (пункт 3). Это импровизационное упражнение, в котором каждый ребенок может двигаться так, как он хочет в соответствии предлагаемым мелодиям.

Критерии оценивания:

Высокий уровень – обучающийся легко понимает настроения и ритм мелодий, использует различные движения, открыт и раскрепощен.

Средний уровень – обучающийся использует различные движения, но долго прислушивается сменам мелодий, менее раскрепощен.

Низкий уровень – обучающийся использует однообразные движения, не прислушивается к смене мелодий ИЛИ не выполняет упражнение, закрепощен.

4. *Развитие музыкальности, артистизма, коммуникативности* отслеживается методом педагогического наблюдения – как ребёнок общается со сверстниками, как он выражает свои эмоции, как передает характер танцевальных постановок.

Критерии оценивания:

Высокий уровень – обучающийся легко показывает различные эмоции, отлично коммуницирует с другими сокомандниками, хорошо чувствует музыку.

Средний уровень – обучающийся показывает нужные эмоции, но при помощи подсказок педагога, коммуницирует не со всей группой, не всегда ловит правильный ритм музыки.

Низкий уровень – обучающийся коммуницирует с малым количеством обучающихся ИЛИ не коммуницирует ни с одним сокомандником, не показывает необходимых эмоций, не попадает в ритм мелодий.

Оценочные материалы

Методические разработки для диагностики показателей

1. Развитие общей физической подготовки

Для обучающихся I уровня, 1 и 2 года обучения (дошкольники)

и II уровня 1 года обучения (школьники)

Методика обследования имеет 4 блока, каждый оценивается по 3-х балльной системе:

1. Бег по кругу в спокойном темпе 2 минуты без остановки.

2. Поднимание туловища. По команде «Марш» включается секундомер, энергично согнуться до касания локтями коленей. Обратным движением вернуться в исходные положения до касания лопатками мата. Разгибание и сгибание туловища выполняется без пауз для отдыха.
3. Равновесие (поднятие одной ноги). Секундомер включается после принятия ребенком рабочего положения. Разрешается выполнение второй попытки, если в предыдущей ребенок простоял менее 10 сек. Сдвинулся с места, встал или коснулся пола второй ногой, время останавливается.
4. Упражнение на гибкость. Оценивается педагогом.

Таблица оценивания пройденных испытаний (нормы выполнения):

Возраст обучающихся	Бег	Поднимание туловища	Равновесие	Гибкость
5-7 лет	Оценивается педагогом	Девочки: 11-13 раз за 30 секунд Мальчики: раз 12-14 раз за 30 секунд	Не менее 10 секунд	Оценивается педагогом
7-11 лет	Оценивается педагогом	Мальчики: 18-30 раз за 1 минуту Девочки: 13-18 раз за 1 минуту	Не менее 10 секунд	Оценивается педагогом

Для обучающихся II уровня творческой группы (школьники)

«Тест Купера»

4 упражнения по 10 раз-один круг/цикл.

Результаты:

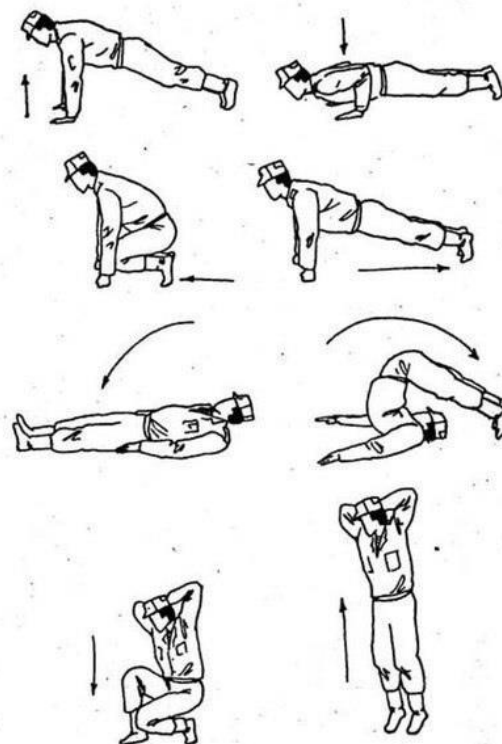
4 круга за 3 минуты - отлично,

за 3.30 - хорошо,

за 4 минуты - удовлетворительно.

Если время больше - плохо.

Допускается замена упражнений на идентичные по состоянию здоровья.



2. Интерес к здоровому образу жизни, знания о здоровьесбережении

В. Г. Кудрявцев с целью выявления представлений о здоровом образе жизни предлагает проводить беседу. Вопросы для беседы могут быть следующими:

1. Что нужно делать для того, чтобы быть здоровым?
2. Делаешь ли ты утреннюю зарядку?
3. Знаешь ли ты, что такое «полезные привычки»?
4. Знаешь ли ты, что такое «вредные привычки»?
5. Знаешь ли ты о последствиях вредных привычек?
6. Ведушь ли ты здоровый образ жизни?
7. Почему нужно соблюдать здоровый образ жизни?

Для определения уровня сформированности здорового образа жизни автор использует следующие критерии:

- 1) представления детей о здоровье как о состоянии человека и о влиянии окружающей среды на здоровье человека;
- 2) взаимосвязь здоровья и образа жизни (знание полезных привычек и отношение детей к вредным привычкам);
- 3) участие в оздоровительных и закаливающих мероприятиях

В соответствии с выделенными критериями В. Г. Кудрявцев выделяет уровни сформированности здорового образа жизни у детей следующим образом:

– **низкий уровень:** ребенок имеет бессистемные представления о понятии «здоровье» как состоянии человека, не связывает состояние здоровья с состоянием окружающей среды; не отрицает вредных привычек; не может рассказать о полезных привычках, требуются наводящие вопросы, в оздоровительных мероприятиях участвовать не любит.

– **средний уровень:** ребенок имеет приблизительное представление о понятии «здоровье», связывает его с состоянием человека; имеет небольшое представление о вредных привычках; называет полезные привычки, с помощью взрослого выявляет связь между здоровьем и окружающей средой, наличием вредными и полезными привычками, при помощи наводящих вопросов называет условия здорового образа жизни, участвует в оздоровительных и закаливающих мероприятиях по настроению.

– **высокий уровень:** ребенок имеет четкое представление о понятии «здоровье» и связывает его с состоянием человека, с состоянием окружающей среды; отрицательно относится к вредным привычкам, уверенно называет полезные привычки, понимает их влиянием на состояние здоровья; настроен на здоровый образ жизни; соблюдает правила гигиены, опрятен, аккуратен, с радостью принимает участие в оздоровительных и закаливающих мероприятиях.

3. Танцевальные навыки

Методика «Свободное движение». Передача в движении характера незнакомого музыкального произведения. Педагогом оценивается подбор танцевальных движений, отзывчивость на музыку, эмоциональность и выразительность.

Список информационных источников

1. Адеева, Л., Пластика. Ритм. Гармония. Работа для приобретения хореографических навыков, 2007г.
2. Бандин, И. А., Современное хореографическое из-во. Преимущество детской хореографии. – М., 2003г.
3. Басов, А. В., Тихомирова, Л. Ф. Требования к программам «Здоровье» образовательных учреждений [Текст] / А. В. Басов, Л. Ф. Тихомирова // Здоровье наших детей. – 2002.
4. Богданов, Г. М., Основы хореографической драматургии, 2008 г.
5. Богданов, Г.М., Работа над музыкально-танцевальной формой хореографического произведения, Методическое пособие в 3 частях, 2008г.
6. Горшкова, Е. В., От жеста к танцу, 2002г.
7. Пинаева, Е.А., Детские образные танцы», учебно-методическое пособие, – Пермь, 2005г.
8. Пинаева, Е.А., Массовые композиции для детей, учебно-методическое пособие, – Пермь 2005г.
9. Пинаева, Е.А., Сюжетно-образные танцы, учебно-методическое пособие, – Пермь, 2007г.
10. Пуртова, Т.В., Беликова, А.Н., Кветная, О.В., Учите детей танцевать. – М., 2004г.
11. Савинкова, О.В., Полякова, Т.А., Раннее музыкально-ритмическое развитие детей. – М., 2003г.
12. Слуцкая, С. Л., Танцевальная мозаика. Хореография в учреждении дополнительного образования. – М., 2006г.
13. Удалова Е.П. Занятия по физической культуре как средство социальной адаптации студентов-первокурсников / Е.П. Удалова, Е.Н. Кокурина, Е.А. Лихоманов // Молодой ученый. – 2017. – №15. – С. 679-681.