

Отдел образования Администрации
МО «Ленский муниципальный район»

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
«Комплексный Центр дополнительного образования»

Согласовано
Заместитель директора
по УВР

А.С. Самсонова
«08» августа 2022 г.

Утверждаю
Директор МБОУ ДОД КЦДО

С.В. Коржаков
на основании приказа
от «09» августа 2022 г. № 113-ОД

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Танцевальная ритмика»

для детей 7-8 лет

Срок реализации программы: 1 год

Направление: художественное.

Стартовый уровень

Автор-составитель:
Ярыгина Лариса Ауреловна,
педагог дополнительного образования.

с. Яренск.
2022 г.

Структура программы

1. Паспорт программы.
2. Пояснительная записка.
3. Учебно-тематический план.
4. Календарный учебный график.
5. Содержание изучаемого курса.
6. Планируемые результаты.
7. Формы аттестации обучающихся.
8. Условия реализации программы.
9. Перечень учебно-методического обеспечения.
- 10.Список литературы.
- 11.Приложение к программе.

**Паспорт
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

№	Наименование	Описание
1.	Образовательное учреждение, населенный пункт	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Комплексный Центр дополнительного образования» с. Яренск
2.	Согласовано	Заместитель директора по УВР
3.	Утверждено, дата	Директор, от 09.08.2022 г. № приказа 113-ОД
4.	Название ОП	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцевальная ритмика»
5.	Срок реализации	1 год
6.	Автор-составитель, ФИО, должность	Ярыгина Лариса Ауреловна, педагог дополнительного образования
7.	Территория, год	с. Яренск, 2022 год
8.	Тип программы	Общеобразовательная общеразвивающая
9.	Направленность	Художественная
10.	Актуальность	Благодаря танцевальной ритмике дети скорее избавляются от неуклюжести, угловатости излишней застенчивости, исправляют осанку укрепляют мышцы, успешно овладевают другими видами физических упражнений.
11.	Отличительные особенности программы	На совершенствование профессионализма самого педагога в области танцевальной ритмических движений, выявление индивидуального стиля деятельности и в связи с этим коррекция содержания работы "на себя", "на себя во взаимодействии с детьми".
12.	Педагогическая целесообразность программы	Главное, на что должен быть нацелен педагог, - это приобщение к движению под музыку всех детей — не только способных и одаренных в музыкальном и двигательном отношении, но и неловких, заторможенных, которым нужно помочь обрести чувство уверенности в своих силах путем подбора для них такого материала, в котором проявятся скрытые возможности ребенка, его

		"изюминка" и индивидуальность, а слабые стороны, наоборот, будут завуалированы.
13.	Цель	Развитие творческих способностей у ребенка, формирование средствами музыки и ритмических движений разнообразных умений, способностей, качеств личности.
14.	Задачи	<ul style="list-style-type: none"> - развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координационных способностей; - повышение работоспособности и двигательной активности; - воспитание правильной осанки; - развитие музыкальности чувства ритма; - нормализация массы тела; - улучшение психического состояния, снятие стрессов; - повышение интереса к занятиям физкультурой, развитие потребности в систематических занятиях спортом.
15.	Возраст детей	7-8 лет
16.	Продолжительность занятия	45 минут
17.	Формы занятий	групповая
18.	Режим занятий	2 занятия в неделю
19.	Ожидаемые результаты	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понятия и термины программных движений; - правила исполнения движений; - понятия о пространстве зала (точки зала - по методике А.Я.Вагановой); - правила ориентации в пространстве: построение квадрата, круга, диагонали в зале. <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдать позиции ног (I, II, III), направление ног (вперед, в сторону, назад); - соблюдать позиции рук (подготовительная, первая, вторая, третья.); - различать музыкальный размер, темп, характер музыкального произведения; - ориентироваться в пространстве зала (знать точки зала);

		<ul style="list-style-type: none"> -воспринимать задания и замечания педагога; - запоминать последовательность танцевальных движений в композиции; - различать размер, темп, соблюдать целостность музыкальной фразы; - согласовывать одновременно работу всех частей тела - корпуса, ног, рук, головы; - распределять и переключать свое внимание между замечаниями педагога с собственными движениями, музыкальным сопровождением; - согласованно исполнять движения в паре с партнером; - артистично и эмоционально исполнять танцевальные движения.
20.	Способы определения результативности	<u>Промежуточная аттестация</u> определяет уровень практической подготовки обучающегося и усвоение им образовательной программы объединения на определенном этапе обучения.
21.	Формы контроля	<p>Контрольное занятие.</p> <p>Итоговая аттестация - зачет (усв./неусв.)</p> <p>Курс считается усвоенным:</p> <p>-при условии качественного выполнения 80% текущих и тематических заданий учебной деятельности обучающимися.</p>

2. Пояснительная записка

Программа «Танцевальная ритмика» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Концепцией развития дополнительного образования детей от 31.03.2022г. № 678-р;
- Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи от 18.11.2015 № 09-3242);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"";
- Уставом муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Комплексный Центр дополнительного образования» (МБОУ ДОД КЦДО);
- Положением о детских объединениях МБОУ ДОД КЦДО;
- Положением о программе педагога дополнительного образования МБОУ ДОД КЦДО.

Искусство танца – это средство воспитания и развития личности ребёнка, которое способно создать благотворную почву для раскрытия потенциальных возможностей ещё маленького человека. Гармоничное соединение движения, музыки, игры формирует атмосферу положительных эмоций, которые в свою очередь раскрепощают ребёнка, делают его поведение естественным и красивым.

Танец - одно из средств эстетического воспитания и воспитания творческого начала в ребенке. Занятия танцами в определенной мере формируют взгляд ребенка на мир, его реакции на отношения между окружающими людьми, приучают к дисциплине, мысли и чувствованию, формируют нравственные позиции ребенка. Музыка и движения питают эмоциональный мир ребенка, развивают эстетическое восприятие, воображение, координацию движений, произвольность. Танец обладает одновременно развивающей и психотерапевтической силой. Танец - отражение того, что происходит в душе человека, он помогает снять внутреннее напряжение и мышечные зажимы детей.

Занятия танцем развивают физические качества, вырабатывают правильную осанку, посадку головы, походку, силу, ловкость, координацию движений, устраняют физические недостатки (сутулость, косолапость, искривление позвоночника и т.д.) Танец обучает правилам поведения, хорошим манерам, культуре общения. Танец развивает ассоциативное мышление, пробуждает фантазию и побуждает к творчеству. Содержание занятий по хореографии

создаёт условия для самореализации личности, раскрытия её творческого потенциала.

Работа с детьми по обучению танцевальным навыкам ритмики показала, что в каждом ребенке заложен огромный эмоциональный, творческий, физический потенциал. Задача хореографа – создать условия для его раскрытия и развития.

У Танцевальной ритмики в последние годы особенно, становится все больше поклонников среди людей самого разного возраста. Особенно она популярна в молодежной и детской среде. Привлекая эмоциональностью и созвучием современным танцем, ритмика позволяет исключить монотонность в выполнении движений, способствует развитию физических и эстетических качеств, укреплению здоровья.

Актуальность программы

Благодаря танцевальной ритмике, дети скорее избавляются от неуклюжести, угловатости излишней застенчивости, исправляют осанку, укрепляют мышцы, успешно овладевают другими видами физических упражнений.

Новизна программы

Элементы танцевальной ритмики можно использовать и во время школьных и городских физкультурных мероприятий, находить им время и место вне учебных занятий, дома.

Педагогическая целесообразность

Состоит в целенаправленной работе по расширению возможностей творческой реализации детей, соответствующей их духовным и интеллектуальным потребностям посредством приобщения к миру хореографии: классический танец, историко-бытовой, народно-сценический, современный танец.

Цель программы

Развитие творческих способностей у ребенка, формирование средствами музыки и ритмических движений разнообразных умений, способностей, качеств личности.

Задачи, стоящие перед танцевальной ритмикой, определяют содержание и направленность занятий.

Задачи

- развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координационных способностей;
- повышение работоспособности и двигательной активности;

- воспитание правильной осанки;
- развитие музыкальности чувства ритма;
- нормализация массы тела;
- улучшение психического состояния, снятие стрессов;
- повышение интереса к занятиям физкультурой, развитие потребности в систематических занятиях спортом.

Для достижения этих задач используются разнообразные виды и направления в танцевальной ритмике, такие как: базовая («Фалк», «Хип-хоп», «Латина», «Джаз»), силовая, степ- ритмика, акваритмика и другие.

Все это- виды оздоровительного направления для тех, кто не имеет специальной спортивной подготовки, но желает поддерживать себя в хорошей физической форме.

Отличительные особенности программы

В группу принимаются все желающие, по добровольно – заявительному принципу. Наполняемость в группах составляет не менее 12 человек. Максимальное количество обучающихся: 16 человек. Состав группы – постоянный.

Набор производится с начала учебного года. Возможен набор обучающихся в объединении в процессе учебного года.

Образовательная деятельность по программе осуществляется на русском языке (в соответствии с п.12 Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденном Приказом Минобрнауки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008).

Направленность программы – художественная

Программа реализуется на уровне образовательного учреждения.

Программа разработана в соответствии со стартовым уровнем.

Программа является комплексной

Комплексный подход состоит в том, что обучение танцевальной ритмике детей, сочетается с обучением современному, народному, бальному танцам, а также с ритмикой, партерной гимнастикой и основами актерского мастерства.

Педагогической целесообразностью

Данной программы является возможность использования познавательных и воспитательных задач, которые способствуют формированию и развитию у обучающихся творческих способностей гармоничное психическое, духовное и физическое развитие, а ее содержание и формы работы могут конкретизироваться в зависимости от возможностей детей, от ведущих целей их воспитания (например, коррекционных).

Поэтому содержание программы, практический материал могут варьироваться с учетом условий ее использования.

И главное, на что должен быть нацелен педагог - это приобщение к

движению под музыку всех детей — не только способных и одаренных в музыкальном и двигательном отношении, но и неловких, заторможенных, которым нужно помочь обрести чувство уверенности в своих силах путем подбора для них такого материала, в котором проявятся скрытые возможности ребенка, его "изюминка" и индивидуальность, а слабые стороны, наоборот, будут завуалированы. Ведь доказано, что занятия движениями для детей с задержкой или патологией в развитии имеют особое значение, потому что двигательные упражнения тренируют в первую очередь мозг, подвижность нервных процессов (исследования Н.А.Бернштейна, И.М.Сеченова, В.М.Бехтерева, методика М.Фильденкрайза и др.). В то же время, движение под музыку является для ребенка и одним из самых привлекательных видов деятельности, игрой, возможностью выразить эмоции, реализовать свою энергию, поэтому оно в целом сказывается благотворно на его состоянии и воспитании.

Общая характеристика обучающихся

Программа рассчитана на детей 7 – 8 лет.

Основные принципы программы

Данная программа разработана в соответствии с требованиями современной дидактики и предполагает особое содержание, кроме того она имеет одну важную особенность: она позволяет реализовать педагогическую идею формирования у обучающихся умения учиться - самостоятельно добывать и систематизировать новые знания.

В этом качестве программа обеспечивает реализацию следующих принципов:

принцип сознательности и активности, который предусматривает, прежде всего, воспитание осмысленного овладения техникой танца; заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;

принцип наглядности, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов (личная демонстрация приемов, видео - и фотоматериалы, словесное описание нового приема со ссылкой на ранее изученные);

принцип систематичности, который предусматривает разучивание элементов, регулярное совершенствование техники элементов и изучение новых элементов для расширения активного арсенала приемов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности обучающихся

принцип гуманистической направленности обучения, поддерживающий субъектно-субъектный характер в отношении взаимодействия, устанавливающий равноправное партнерство между всеми участниками образовательной деятельности;

принцип личностной самооценности и опережающего обучения, который рассматривает каждого субъекта образовательного процесса как

индивидуальность;

принцип личностно-значимой деятельности, предполагающий участие учащихся в различных формах учебной деятельности в соответствии с личностными смыслами и жизненными установками.

принцип индивидуальности – учет возрастных особенностей, учет индивидуальных особенностей каждого ребенка.

принцип постепенного повышения требований – постепенная постановка и выполнение ребенком более трудных заданий, в постепенном увеличении объема и интенсивности нагрузки. Последовательность, регулярность, чередование нагрузок с отдыхом.

принцип креативности предполагает развитие и активизацию творческих способностей - каждого ребенка;

принцип вариативности и свободы выбора необходим для самореализации личности.

принцип эмоциональной насыщенности. Занятия искусством дают основу для создания среды, богатой ценностным общением, стимулируют положительные эмоции, благоприятно влияющие на физическое и душевное здоровье обучающихся и побуждающие ребенка к дальнейшему развитию.

принцип индивидуализации имеет значение для осуществления личностно-ориентированного подхода в процессе эстетического воспитания и творческого развития личности обучающихся.

принцип диалогичности предусматривает овладение детьми языком искусств, не просто усвоение предлагаемого материала, а познание мира через активный диалог с ним.

Принцип интеграции основан на взаимопроникновении специфического языка одного искусства в другой.

Структура занятий.

Структура занятий состоит из трех частей: вводная, основная и заключительная части. Вводная: сообщение темы и цели занятия, актуализация опорных навыков и умений обучающихся, начальная мотивация деятельности (5-7 минут), основная: освоение нового материала, обобщение и систематизация, полученных знаний, выполнение практического задания (20-25 минут) и заключительная часть: подведение итогов, поощрение обучающихся (13-15 минут).

Формы и режим занятий по программе.

Форма обучения: очная, групповые занятия.

Формы занятий:

- учебно – тренировочное занятие (практические занятия);
- занятие-объяснение;
- постановка и репетиция танцев;
- индивидуальная работа над номером;
- демонстрация видеоматериалов с комментариями и анализом;
- групповой просмотр концертных и видео программ, фестивалей,

конкурсов, лучших хореографических коллективов, мастер-классов ведущих педагогов.

Сроки и этапы реализации программы.

Продолжительность образовательного процесса – 1 год. Программа реализуется по частям: I часть – 1 учебное полугодие, 30 часов (15 недель); II часть – 2 учебное полугодие, 38 часов (19 недель). Общий объём программы – 68 учебных часов. Режим занятия – 2 раза в неделю по одному занятию. Длительность занятия определяется возрастом детей в соответствии с требованиями СанПиН – 45 минут.

Методы обучения, используемые в реализации данной программы

Словесный: рассказ, объяснение, пояснение о характере танца и средствах передачи выразительности его образов; объяснение, напоминание – в тренинге; оценка исполнения.

Наглядный: показ, демонстрация видео, фото материалов.

Практический: упражнения воспроизводящие, тренировочные и т.д.

Эвристический: творческие задания импровизационного характера, этюды, самостоятельные постановки.

Метод индивидуальный подход к каждому ребенку, при котором, поощряется самобытность, проявление индивидуальности, свобода самовыражения, приветствуется нестандартные подходы к решению творческих задач.

Ожидаемые результаты работы с детьми 7 -8 лет

Дети должны знать:

- Понятия и термины программных движений;
- Правила исполнения движений;
- Понятия о пространстве зала (точки зала - по методике А.Я. Вагановой);
- Правила ориентации в пространстве: построение квадрата, круга, диагонали в зале.

Дети должны уметь:

- Соблюдать позиции ног (I, II, III), направление ног (вперед, в сторону, назад);
- Соблюдать позиции рук (подготовительная, первая, вторая, третья.)
- Различать музыкальный размер, темп, характер музыкального произведения.
- Ориентироваться в пространстве зала (знать точки зала);
- Воспринимать задания и замечания педагога;
- Запоминать последовательность танцевальных движений в композиции;
- Различать размер, темп, соблюдать целостность музыкальной фразы;
- Согласовывать одновременно работу всех частей тела - корпуса, ног, рук, головы;
- Распределять и переключать свое внимание между замечаниями педагога с собственными движениями, музыкальным сопровождением.
- Согласованно исполнять движения в паре с партнером.

- Артистично и эмоционально исполнять танцевальные движения.

Формы контроля и подведения итогов реализации программы

Формы контроля:

- **фронтальный** – устный ответ на один или систему вопросов в форме рассказа, беседы, собеседования;
- **визуальный** - проверка и оценка двигательных умений и навыков, проверка и оценка уровня развития физических качеств, проверка и оценка уровня артистичности исполнения хореографических номеров;
- **комбинированный** - предполагает сочетание устного и визуального видов.

Формы проведения проверки качества усвоения обучающимися программного материала:

Текущая аттестация – поурочная оценочная деятельность результатов различных видов деятельности учащихся;

Тематическая аттестация – тематическая оценочная деятельность уровня развития двигательных умений и физических качеств, качества усвоения программного материала;

Промежуточная аттестация – зачет на основании текущей и тематической аттестации.

Итоговая аттестация – зачет на основании промежуточной аттестации.

Во время аттестации и контроля используются различные методы:

- беседа;
- наблюдение;
- анализ видов деятельности учащегося;
- устные опросы;

Организационно - педагогические условия реализации программы

Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы включает в себя: учебный план, календарный учебный график, планируемые результаты, систему оценки достижения планируемых результатов, методические материалы, условия реализации программы (оборудованный учебный кабинет, кадровые условия).

3. Учебно-тематический план

№	Название разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		теория	практика	всего	
1.	Тема №1. Знакомство с программой. Инструктажи по технике безопасности, правила поведения в учреждении.	1		1	Опрос, беседа, демонстрация, показ.
2.	Тема №2 <u>«Давайте познакомимся».</u> Знакомство с детьми Игры для создания дружеской атмосферы и коллективизма. "Круг дружбы", "Улыбнемся друг другу", "Подарки" и др.		1	1	Подвижные игра
3.	Тема №3 «Основные задачи ритмики» Элементы партерной гимнастики (исполняются на гимнастических ковриках). - Упражнения, укрепляющие мышцы спины. - Упражнения, развивающие подъем стопы. - Упражнения, развивающие гибкость позвоночника. - Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса. - Упражнения, развивающие подвижность тазобедренных суставов. - Упражнения, развивающие выворотность ног. - Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага.	1	5	6	Беседа, показ, наблюдение.
4	Тема №4 «Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов» <u>(исполняются на середине зала)</u> Упражнения для развития шеи и плечевого пояса. Упражнения для развития плечевого сустава и рук. Упражнения на развитие поясничного пояса. Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног.	1	5	6	Показ движений педагогом; Объяснение, исправление Музыкальное сопровождение как прием

5	<p>Тема № 5 «Характер музыкального произведения, его темп, динамические оттенки». Длительности, ритмический рисунок, акценты, музыкальный размер. Музыкально-ритмические игры. Игроритмика Игрогимнастика Игротанца Игропластика Танцевально-ритмическая гимнастика</p>	1	5	6	Показ движений педагогом; Объяснение, исправление Музыкальное сопровождение как прием
6	<p>Тема №6 «Ориентационно-пространственные упражнения». Изучение одноплановых рисунков и фигур: линейных – плоскостных (шеренга, колонна), объемных (круг, «цепочка»).</p>	1	6	7	Показ движений педагогом; Объяснение, исправление Музыкальное сопровождение как прием
7	<p>Тема №7 «Танцевальные элементы». Танцевальные шаги, бег, прыжки, подскоки Реверанс для девочек и поклон для мальчиков на 4/4. Танцевальные этюды с элементами актерского мастерства.</p>		4	4	Показ движений педагогом; Объяснение, исправление Музыкальное сопровождение как прием
8	<p>Тема №8 «Танцевальные элементы и танцы» Полька. Вальс. Марш. Менуэт Кадриль</p>	1	6	7	Показ движений педагогом; Объяснение, исправление Музыкальное сопровождение как прием
9	<p>Тема №8 «Развитие координации движений».</p>	1	5	6	Показ движений педагогом; Объяснение, исправление Музыкальное сопровождение как прием
10	<p>Тема №9 Знакомство с основами классического танца. Позиции рук, ног, реверансы.</p>	1	6	7	Показ движений педагогом; Объяснение, исправление

					Музыкальное сопровождение как прием
11	Тема №10 Знакомство с основами народного танца. Позиции ног, рук, реверанса.	1	6	7	Показ движений педагогом; Объяснение, исправление Музыкальное сопровождение как прием
12	Тема №11 <u>Детская Акробатика</u> Разучивание основные базовые шаги.	1	6	7	
13	Тема № 12 Разучивание основные базовые шаги и движение рук (1 уровень)		6	6	
14	Тема № 13 Разучивание танцевальных комбинаций в аэробике.		6	6	
15	Тема № 14 Акробатические упражнения		5	5	
16	Аттестация	1	1	2	Оценка проверка знаний
	Итого	11	57	68	

4. Календарный учебный график.

Период	Кол-во	Форма занятия	Тема занятия	Место	Форма
--------	--------	---------------	--------------	-------	-------

прохождение материала	часов			проведения	контроля
Сентябрь					
1 неделя	1	Объяснение нового материала	Вводное занятие. Знакомство с программой. Инструктажи по технике безопасности, правила поведения в учреждении	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Опрос Беседа
	1	Подвижные игры	«Давайте познакомимся». Знакомство с детьми Игры для создания дружеской атмосферы и коллективизма. "Круг дружбы", "Улыбнемся друг другу", "Подарки" и др.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Подвижные игры.
2 неделя	1	Объяснение и показ правильного выполнения движений, соблюдение и правил безопасности при выполнении данного упражнения.	Теория дисциплина по танцевальной ритмики». «Основные задачи ритмики»	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Беседа, просмотр презентации, и видео уроков по танцевальной ритмики.
	1	Работа на партере на гимнастических ковриках.	Элементы партерной гимнастики (исполняются на гимнастических ковриках). - Упражнения, укрепляющие мышцы спины.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Показ, демонстрация
3 неделя	1	Работа на партере на гимнастических ковриках	- Упражнения, развивающие гибкость позвоночника. - Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Показ, демонстрация
	1	Работа на партере на гимнастических ковриках	- Упражнения, развивающие подвижность тазобедренных суставов. - Упражнения, развивающие выворотность ног.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Показ, демонстрация
4 неделя	1	Работа на партере на гимнастических ковриках	- Упражнения, развивающие подъем стопы. - Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Показ, демонстрация
	1	Работа на партере на гимнастических ковриках	Повторение пройденного материала.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Показ, демонстрация
Октябрь					
1 неделя	1	Работа на партере на гимнастических ковриках	«Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов» (исполняются на середине зала)	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Показ, демонстрация

	1	Работа на паркете на гимнастических ковриках	Упражнения для развития шеи и плечевого пояса. Упражнения для развития плечевого сустава и рук.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Показ, демонстрация
2 неделя	1	Работа на паркете на гимнастических ковриках	Упражнения на развитие поясничного пояса. Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Показ, демонстрация
	1	Работа на паркете на гимнастических ковриках	Повторение пройденного материала.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Показ, демонстрация
3 неделя	1	Работа на середине зала в парах, подгруппами.	«Характер музыкального произведения, его темп, динамические оттенки». Длительности, ритмический рисунок, акценты, музыкальный размер. Танцевально-ритмическая гимнастика	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Показ, демонстрация
	1	Работа на середине зала в парах, подгруппами.	Музыкально-ритмические игры.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Показ, демонстрация
4 неделя	1	Работа на середине зала в парах, подгруппами.	Игроритмика Игрогимнастика	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Показ, демонстрация
	1	Работа на середине зала в парах, подгруппами.	Игротанца Игропластика	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Показ, демонстрация

Ноябрь

1 неделя	1	Работа на середине зала, по диагонали, линиями.	«Ориентационно-пространственные упражнения». Изучение одноплановых рисунков и фигур: линейных – плоскостных (шеренга, колонна), объемных (круг, «цепочка»).	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Показ, демонстрация
	1	Работа на середине зала, по диагонали, линиями.	«Танцевальные элементы». Танцевальные шаги, бег, прыжки, подскоки Реверанс для девочек и поклон для мальчиков на 4/4.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Показ, демонстрация
2 неделя	1	Работа на середине зала.	«Танцевальные элементы». Танцевальные шаги, бег, прыжки, подскоки Реверанс для девочек и поклон для мальчиков на 4/4.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Показ, демонстрация
	1	Работа на середине зала.	Танцевальные этюды с элементами актерского мастерства.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Показ, демонстрация

				студия	
3 неделя	1	Работа на середине зала.	Танцевальные этюды с элементами актерского мастерства.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Показ, демонстрация
	1	Работа на середине зала, по диагонали, линиями.	«Ориентационно-пространственные упражнения». Изучение одноплановых рисунков и фигур: линейных – плоскостных (шеренга, колонна), объемных (круг, «цепочка»).	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Показ, демонстрация
4 неделя	1	Работа на середине зала.	«Развитие координации движений».	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Показ, демонстрация
	1	Работа на середине зала.	«Развитие координации движений».	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Показ, демонстрация
Декабрь					
1 неделя	1	Работа на середине зала, в кругу, в парах.	«Танцевальные реверансы. элементы и танцы» Полька.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Показ, демонстрация
	1	Работа на середине зала, в кругу, парами.	Вальс.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Показ, демонстрация
2 неделя	1	Работа на середине зала, в кругу, парами.	«Танцевальные элементы и танцы» Марш.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Показ, демонстрация
3 неделя	1	Работа на середине зала, в кругу, парами.	Менуэт	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Показ, демонстрация
Январь					
1 неделя	1	Работа на гимнастических ковриках.	Партерная гимнастика. Повторение пройденного материала с периода сентября по декабрь	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Тренировочное занятие
	1	Работа на середине зала	<u>Детская Акробатика</u> Разучивание основные базовые шаги. Marching – ходьба на одном месте; Walking – ходьба в продвижении (разных направлениях); Step Step-touch, V- step, Mambo step line open step	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Демонстрация показа.

			Grapee wine Step-tap, Step-lift		
2 неделя	1	Работа на середине зала.	Разучивание основные базовые шаги и движение рук (1 уровень) Марш(march), приседание(squat), приставной шаг (step touch), «Виноградная лоза» (grapee wine), два приставных шага в сторону (step line), V- step, Шаг с поворотом (turn step), шаг с касанием (step tap), открытый шаг (open tap) выпад (lunge) Мамбо.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Показ, демонстрация
	1	Работа на середине зала	Разучивание танцевальных комбинаций в аэробике.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Показ, демонстрация
3 неделя	1	Работа на середине зала	Акробатические упражнения Подготовительные упражнения Группировка сидя Группировка лежа на спине Группировка в приседе Перекаты (вперед, назад, в сторону, вправо в длину, с поворотом)	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Показ, демонстрация
4 неделя	1	Работа на гимнастических ковриках.	Партерная гимнастика. Повторение пройденного материала с периода сентября по декабрь	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Показ, демонстрация
	1	Работа на партере на гимнастических ковриках	Разучивание основные базовые шаги. Basic step, Double Step-touch, Step-curl, Step-kick, Step-plie. grapee wine варианты toe touch leg curl jump	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Показ, демонстрация
Февраль					
1 неделя	1	Работа на партере на гимнастических ковриках	Разучивание основные базовые шаги и движение рук (1 уровень) Низкая ударность, высокая интенсивность Подъем колена вверх(knee up), подъем ноги в сторону (lift leg side), захлест ноги назад (leg curl), выброс прямой ноги вперед (kick), бег, подскоки, прыжки, прыжки – ноги вместе и врозь (jumping jack)	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Показ, демонстрация

	1	Работа на паркете на гимнастических ковриках	Разучивание танцевальных комбинаций в аэробике.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Показ, демонстрация
2 неделя	1	Работа на паркете на гимнастических ковриках	Акробатические упражнения Мосты (на одну руку, на одну ногу, с опорой на предплечья, на коленях, на одну руку с поворотом)	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Показ, демонстрация
	1	Работа на паркете на гимнастических ковриках	Повторение и закрепление пройденного материала.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Показ, демонстрация
3 неделя	1	Работа на середине зала	Разучивание основные базовые шаги. Leg curl (лар кёл) Knee up (ни ан) Repeat (рипит) Double (дабл) Squat (сквот) Lunge (лаидж) Skip (скип)	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Показ, демонстрация
	1	Работа на середине зала.	Разучивание основные базовые шаги и движение рук (1 уровень) Движения низкой амплитуды рук. Сокращение бицепса Низка гребля Низкий удар Сокращение трицепса сзади	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Показ, демонстрация
4 неделя	1	Работа на середине зала	Разучивание танцевальных комбинаций в аэробике.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Показ, демонстрация
	1	Работа на середине зала.	Акробатические упражнения Складка ноги врозь. «Ласточка» Шпагаты (поперечный, продольный, провисной, вертикальный)	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Показ, демонстрация
Март					
1 неделя	1	Работа на середине зала	Повторение и закрепление материала.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Показ, демонстрация
	1	Работа на середине зала	Разучивание основные базовые шаги. Kick (кик) Lift (лифт) Turn (тен) Heel touch (хил тач) Toe touch (тоу тач) Cross (кросс) Chasse gallop (шасси гелеп)	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Показ, демонстрация
2 неделя	1	Работа на середине зала.	Движения средней амплитуды рук.	МБОУ ДОД КЦДО,	Показ, демонстр

			Высокая гребля Боковые подъёмы Подъёмы рук вперед Плечной удар Двойной боковой в сторону Вперед в сторону	танцевальная студия	ация
	1	Работа на середине зала.	Разучивание танцевальных комбинаций в аэробике.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Показ, демонстрация
3 неделя	1	Работа на середине зала.	Акробатические упражнения Кувырок вперед, назад, вперед лётом, лётом с разбегу,	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Показ, демонстрация
	1	Работа на середине зала.	Повторение и закрепление пройденного материала.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Показ, демонстрация
4 неделя	1	Работа на середине зала.	Разучивание основные базовые шаги. Slide (слайд) Scoop (скуп) Pony (поии) Pendulum (пендьюлам-«маятник») Seissors (сизорз) Pivot turn (пивот тен)	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Показ, демонстрация
	1	Работа на середине зала.	Движения высокой амплитуды рук. Сгибание рук над головой Вперед - вверх Вверх- вниз.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Показ, демонстрация
5 неделя	1	Работа на середине зала.	Разучивание танцевальных комбинаций в аэробике.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Показ, демонстрация
	1	Работа на середине зала.	Акробатические упражнения Каскады усложненные Стойки («Березка», на трех точках, на кистях с толчка одной ноги, на кистях с толчка двумя ногами)	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Показ, демонстрация
Апрель					
1 неделя	1	Работа на середине зала..	Повторение и закрепление пройденного материала.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Показ, демонстрация
	1	Работа на середине зала.	Разучивание основные базовые шаги. Reverse на 360 гр. Jump turn (джамп тен) Step touch L степ тач эль) Step touch «квадрат»	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Показ, демонстрация
2 неделя	1	Работа на середине зала	Разучивание танцевальных комбинаций в аэробике.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Показ, демонстрация

	1	Работа на середине зала.	Акробатические упражнения Перевороты (боком колесо, подъем со спины разгибом(лягскач) переворот вперед с опорой на руки и на голову(копфшпрунг)	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Показ, демонстрация
3 неделя	1	Работа на середине зала.	Повторение и закрепление пройденного материала.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Показ, демонстрация
	1	Работа на середине зала.	Повторение и закрепление пройденного материала.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Показ, демонстрация
Май					
1 неделя	1	Где форма проведения занятия?	Разучивание основные базовые шаги V- step turn V- step turn jump Turn touch	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Показ, демонстрация
	1		Разучивание танцевальных комбинаций в аэробике.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Показ, демонстрация
2 неделя	1		Акробатические упражнения Вальсе Переворот на прямые руки Курбет Вторая часть курбета Первая часть курбета	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Показ, демонстрация
	1		Акробатические упражнения Вальсе Переворот на прямые руки Курбет Вторая часть курбета Первая часть курбета	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Показ, демонстрация
3 неделя	1		Разучивание основные базовые шаги Squat turn (сквот тен) Jump turn на двух ногах (джамп тен) Jump turn на одной ноге Jumping jack turn на 90 гр. (джампинг джек тен) Jumping jack turn на 180 гр.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Показ, демонстрация
	1		Аттестация	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Показ, демонстрация
Итого	68				

5. Содержание изучаемого курса

Раздел 1. Вводное занятие.

Тема №1. Знакомство с программой.

Теория: Инструктажи по технике безопасности, правила поведения в учреждении.

Тема №2 «Давайте познакомимся».

Теория: Создание благоприятной атмосферы и коллективизма. Знакомство с детьми

Практика: подвижные групповые игры. "Круг дружбы", "Улыбнемся друг другу", "Подарки" и др.

2 Раздел: «Теоретическая дисциплина по танцевальной ритмике».

Тема № 1«Основные задачи ритмики»

Теория: Партерная гимнастика - подготовка к классическому экзерсису.

Комплекс партерной гимнастики выполняется на гимнастических ковриках. Упражнения на полу, или партерный экзерсис, позволяют с наименьшими затратами энергии достичь сразу трёх целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Мышцы и суставы подготавливаются к традиционным классическому и народно-сценическому экзерсисам у станка, требующим высокого физического напряжения.

Практика:

Повторение и закрепление материала 1 года обучения. Более сложные комбинации движений. Четкое воспроизведение всех элементов в характере музыкального сопровождения.

Упражнения, укрепляющие мышцы спины: «Группировка» «Карандаш»

Упражнения, развивающие подъем стопы:

Разворот стопы из VI позиции в I позицию

Упражнения, развивающие гибкость позвоночника. «Корзиночка» «Полумостик» «Мостик»

Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса. «Плуг» «Уголок»

Упражнения, развивающие подвижность тазобедренных суставов. «Неваляшка» «Passe' с разворотом колена»

Упражнения, развивающие выворотность ног. «Лягушка» во всех положениях «Солнышко»

Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага.

«Шпагат» вперед с обеих ног «Шпагат» поперечный

Тема № 2 «Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов» (исполняются на середине зала)

Теория: Укрепление и оздоровление всех групп мышц.

Практика: Упражнение для развития шеи и плечевого пояса в ускоренных (по сравнению с первый годом обучения) музыкальных раскладках:

- повороты головы в положении «направо», «прямо», «налево»;
- наклоны и подъёмы головы в положениях «прямо», «направо», «налево»;
- круговые движения головой по кругу и целому кругу;
- поднимание и опускание плеч;
- поочередное поднимание и опускание плеч.

1. Упражнение для развития плечевого сустава и рук в ускоренных раскладках:

- разведение рук в стороны;
- подъёмы рук вперёд на высоту 90°;
- отведение рук назад;
- подъёмы рук вверх и опускания вниз через стороны;
- подъёмы рук вверх–вперёд и опускания вниз–вперёд;
- сгибание рук в локтях в направлении: вверх–в стороны и вниз–в стороны;
- сгибание рук в локтях в направлении: вверх–вперёд и вниз–вперёд;
- сгибания кистей в подготовительном положении: в стороны, вперёд, назад;
- сгибание кистей с руками, раскрытыми в стороны: вверх–в стороны–вниз, вперёд–в стороны–назад;
- сгибание кистей с руками, поднятыми вверх: в стороны–вверх–в стороны, вперёд–вверх–назад;
- вращения кистями (наружу, внутрь) в подготовительном положении;
- вращения кистями во II позиции;
- вращения кистями с руками, поднятыми вверх.

2. Упражнения на развитие поясничного пояса:

- перегибы корпуса назад;
- повороты корпуса вокруг вертикальной оси;
- круговые движения корпуса.

3. Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног:

- отведение ноги в сторону на носок с полуприседанием;
- отведение ноги вперёд на носок с полуприседанием;
- отведение ноги вперёд на каблук с полуприседанием;
- отведение ноги в сторону с чередованием: позиция – носок – каблук – носок – позиция с полуприседанием;
- отведение ноги вперёд с чередованием: позиция – носок – каблук – носок – позиция с полуприседанием;

- подъёмы согнутой в колене ноги в сторону;
- отведение ноги назад на носок с полуприседанием;
- отведение ноги назад с чередованием: позиция – носок ноги в сторону на каблук – каблук – позиция;
- отведение ноги назад с чередованием: позиция – носок – каблук, позиция с полуприседанием;
- отведение ноги назад с чередованием: позиция – носок – выпад – носок – позиция;
- отведение ноги назад с чередованием: – позиция – носок – выпад – носок – позиция с полуприседанием;
- прыжки на одной ноге (не более 4-х раз);
- прыжки на двух ногах с переменной позиций (напр. чередование VI и II позиций);
- перескоки с ноги на ногу с отведением работающей ноги в сторону на носок;
- перескоки с ноги на ногу с отведением работающей подъёмы на полупальцы опорной ноги с одновременным подведением натянутой стопы согнутой в колене работающей ноги к колену опорной;
- поочередные подскоки с подведением натянутой стопы согнутой в колене работающей ноги к колену толчковой;
- бег с подъёмом согнутых в коленях ног вперёд.

Тема № 3 Разминка

Теория: «Характер музыкального произведения, его темп, динамические оттенки».

Длительности, ритмический рисунок, акценты, музыкальный размер.

Практика: Музыкально-ритмические игры.

1. Игrogимнастика

Пластические этюды

- «шихиризада»;
- «котята»;
- «дельфин»;
- «морская звезда»;
- «лесные жители»;
- «барыня»;
- «Деревянные и тряпичные куклы»;

Образные этюды:

- «тугая резинка»;
- «под дождем»;
- «трансформеры»;
- «птичий двор»;
- «Гулливер и лилипуты»;
- «КОТ и мыши»;

2. Игротанцы

- «Слоненок»
- «Танец утят»
- «Кузнечик»
- «Большая стирка»
- «Каравай»
- «Хоровод»
- «Лавота»
- «Модный рок»

3. Игропластика

- Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.

4. Танцевально-ритмическая гимнастика.

- Постановка корпуса, апломб.
- танцевальные шаги (с носка, с высоким подниманием колена, приставные шаги);
- упражнения для рук (поднимание, опускание, сгибание в локтевом суставе, кисти);
- упражнения для головы и шеи (наклоны-вперед, назад, к плечам, повороты);
- упражнения на координацию движений;
- упражнения на ориентацию в пространстве;
- прыжки;

Тема №4 «Ориентационно-пространственные упражнения».

Теория: Изучение одноплановых рисунков и фигур: линейных – плоскостных (шеренга, колонна), объемных (круг, «цепочка»).

Практика:

Изучение одноплановых и многоплановых рисунков и фигур: линейных, плоскостных (шеренга, колонна), объемных (круг, «цепочка»).

Повторение материала первого года обучения;

Изучение многоплановых рисунков и фигур: **линейных** (плоскостных):

- 2 шеренги («в затылок», «в шахматном порядке»);
- 2 вертикальные колонны;
- 2 горизонтальные колонны;

объемных:

- 2 круга;
- «круг в круге»;
- 2 цепочки.

1. Изучение приёмов перестроения из одноплановых рисунков и фигур в многоплановые:

из линейных в линейные:

- из шеренги в 2 шеренги;
- из шеренги в 2 колонны;
- из колонны в 2 шеренги»;

- из колонны в 2 колонны;
- из линейных в объёмные:
- из шеренги в 2 круга;
- из колонны в 2 круга;
- из шеренги в 2-е «цепочки»;
- из колонны в 2-е «цепочки» и т.д.

2. Изучение приёмов перестроения из многоплановых рисунков и фигур в одноплановые – выполнение заданий раздела IV в обратном порядке.

3. Изучение приёмов построения из многоплановых рисунков и фигур в многоплановые рисунки:

из линейных в линейные:

- из 2 шеренг в 2 горизонтальные колонны;
- из 2 шеренг в 2 вертикальные колонны;
- из 2 шеренг в 2 диагональные колонны.

из объёмных в объёмные:

- из 2-х кругов в 2-е «плетня»;
- из 2-х «плетней» в 2-а круга и т.д.

из линейных в объёмные:

- из 2-х колонн горизонтальных в 2-а круга;
- из 2-х шеренг горизонтальных в 2-а круга и т.д.

из объёмных в линейные:

- из 2-х «плетней» в 2-е горизонтальных колонны;
- из 2-х кругов в 2-е горизонтальных шеренги и т.д.

Тема №5 «Танцевальные элементы».

Теория: Танцевальные шаги, бег, прыжки, подскоки
Реверанс для девочек и поклон для мальчиков на 4/4.

Танцевальные этюды с элементами актерского мастерства.

Практика:

Танцевальные шаги и ходы:

- скользящий шаг (pas glisse');
- па польки вперед и боковое;
- Pas chasse' вперед, назад;
- в ритме полонеза;

Вару-вару

- Танцевальные этюды с элементами актерского мастерства. «Машино варенье», «Котята», «Цветочек», «Зеркало».

Тема №6

«Танцевальные элементы и танцы»

Теория: Овладение танцевальными элементами технически грамотно, легко, естественно, выразительно.

Практика:

Полька.

Знакомство с жанром. Слуховое представление на примерах произведений русских композиторов: С.В.Рахманинов «Итальянская полька», М.И.Глинка «Полька», П.И.Чайковский «Полька».

Разучивание танца на музыку М.И.Глинки «Детская полька» (см. приложение №3 – 1а). Исполнение в парах с родителями.

Вальс. Знакомство с жанром. Определение сильной и слабых долей в трёхдольном метре. Слуховое представление на примерах произведений русских и зарубежных композиторов: М.И.Глинка «Мелодический вальс», С.Майкапар «Вальс», А.Дворжак «Вальс», Ф.Шуберт «Вальс», Ф.Бюргмюллер «Вальс», П.И.Чайковский «Вальс».

Разучивание танца на музыку М.И.Глинки «Мелодический вальс» (см. приложение №3 – 1б). Исполнение в парах с родителями.

Марш. Знакомство с жанром. Определение сильных долей в четырёхдольном метре. Слуховое представление на примерах произведений русских и зарубежных композиторов: П.И.Чайковский «Марш деревянных солдатиков», Р.Шуман «Солдатский марш», П.И.Чайковский «Марш» из балета «Щелкунчик».

Разучивание танца на музыку П.И.Чайковского «Марш» из балета «Щелкунчик» (см. приложение №3 – 1в). Исполнение танца.

Менуэт Знакомство с жанром. Определение сильных долей в трёхдольном метре. Слуховое представление на примерах произведений русских и зарубежных композиторов: Л.Моцарт «Менуэт» (d – moll), С.Майкапар «Менуэт» («Бирюльки»), И.С.Бах «Менуэт» (f – dur).

Разучивание танца на музыку Л.Моцарта «Менуэт» (см. приложение №3 – 1г). Исполнение танца парами с родителями.

Кадриль Элементы русской народной пляски: русский хороводный шаг, полуприседание с выставлением ноги на пятку, притопы.

Положения рук в танце: руки на поясе, «подбоченившись», придерживание юбки у девочек руки скрещены перед грудью – мальчики, руки разведены в стороны, руки убраны за спину, одна рука на поясе, вторая с платочком поднята вверх – девочки.

Тема №7 «Развитие координации движений».

Теория: среди двигательных функций особое значение для танца имеет координация движений. Различают три основных вида координации: нервная, мышечная и двигательная. Для нервной координации характерно чувство ритма, равновесия, различных поз, осанки и т.п. В мышечной координации характерно групповое взаимодействие мышц, которое обеспечивает устойчивость тела (при ходьбе, беге и других движениях). Двигательная координация – это процесс согласования движений звеньев тела в пространстве и во времени (одновременное и последовательное).

Практика: Работа на середине зала.

Тема №8 Знакомство с основами классического танца.

Позиции рук, ног, реверансы.

Теория: Приступая к изучению танцевальных движений, следует ознакомить обучающихся с правильной постановкой осанки (плечи свободно раскрыты, живот подобран, грудь чуть приподнята, мышцы спины, ног, ягодиц направлены, шея, плечи и руки свободны от напряжения) Голову держим прямо.

Практика: Работа на середине зала.

Тема №9 Знакомство с основами народного танца.

Позиции ног, рук, реверанса.

Теория: Приступая к изучению танцевальных движений, следует ознакомить обучающихся с правильной постановкой осанки (плечи свободно раскрыты, живот подобран, грудь чуть приподнята, мышцы спины, ног, ягодиц направлены, шея, плечи и руки свободны от напряжения) Голову держим прямо.

Практика: Работа на середине зала.

Тема №10

Детская Акробатика

Разучивание основные базовые шаги.

March (ing) (марш –(инг)) – ходьба на одном месте;

Walking (вокинг)– ходьба в продвижении (разных направлениях);

Step (стэп) - шаг

Step-touch (стэп тач)- шаг в сторону,

И.п. (исходная позиция) – О.С. (основная стойка)

1-шаг правой ногой вправо;

2- приставить левую ногу;

3-4- то же в лево.

V- step (ви стэп)

И.п. – о.с.

1- шаг правой ногой вперед вправо;

2- шаг левой ногой вперед влево;

3- шаг правой назад;

4- шаг левой назад в и.п.

Mambo (мамбо) – шаги на месте с переступанием.

И.п. – о.с.

1- шаг правой в перед;

2- шаг левой вперед;

3- шаг правой назад;

4- шаг левой назад и и.п.

При выполнении упражнений центр тяжести переносится на правую (левую) ногу.

step line (стэп лайн) – два приставных шага в сторону.

open step (опен стэп) – открытый шаг;

1- Полуприсед на правой с полунаклоном вправо, левую - в сторону на носок.

2- Полуприсед с полунаклоном влево, правую в сторону на носок.
Grapee wine (грэйп вайн- «виноградная лоза») – скрестный шаг в сторону.
И.п. – о.с.

1- шаг правой в сторону на пятку (стопа по направлению движения);

3- Шаг левой сзади скрестно;

4- Шаг правой вправо;

5- Шаг левой скрестно сзади.

Варианты:

А) toe touch (тоу тач) – касание носком (приставить носок левой к носку правой ноги);

Б) leg curl- захлест голени;

В) jump – прыжок с двух ног на две.

Leg curl (лаг кёл) – «захлест» голени.

1- Шаг правой в перед;

2- Захлест левой голени назад (по направлению к ягодице).

Knee up (ни ан) – подъем правой ноги вперед (голень к низу).

И.п. – о.с.

1- шаг левой вперед;

3- Правую назад, голень вниз;

4- Шаг правой назад;

5- Приставить левую в и.п.

Выполнить можно на месте, в продвижении вперед, назад, в повороте, скрестно, с подскоком на опорной.

Repeat (рипит) – повторы с одной ноги.

Double (дабл) - два раза повтор одного элемента.

Squat (сквот) – полуприсед.

И.п. – о.с.

1- шаг правой в сторону в широкую стойку, ноги врозь в полуприседе (колени и носки немного развернуты вперед в стороны);

2- толчок правой, приставляя ее в и.п;

3- 4- то же с другой ноги.

Lunge (лаидж)- выпад.

И.п. – о.с.

1- шаг правой на месте;

2- левую в сторону на носок с полуповоротом туловища направо (два бедра, два плече прямо, не допускать «скречивания» позвоночника, пятку не опускать на пол);

3-4- то же с другой ноги.

С низкой интенсивностью Lunge выполнять на шагах, с высокой интенсивностью выполнять в подскоке.

Skip (скип)- сгибание, разгибание ноги в коленном суставе в положении книзу (вперед книзу, в сторону, назад книзу).

Выполнять; на месте, в продвижении, в подскоке, в повороте на 180 и 360г.

Kick (кик) - взмах. В любом направлении: вперед, в сторону, назад не более 90гр. (за исключением требований, связанных с правилами соревнований по

фитнесу и спортивной аэробике).

Соблюдать прямое положение туловища, в подскоке пятку опорной «мягко» опускать на пол.

Lift (лифт)- взмахи ног (knee up, leg curi, skip и др.).

Направление движений; lift – front(вперед), - side (в сторону), - back (назад)

Turn (тен)- поворот шагами в продвижении вперед, по диагонали, в сторону, назад (1-2 поворота в стойке на носках на 360гр.)

И.п. – о.с.

1- шаг правой вправо;

2- приставляя левую, поворот в стойке на носках;

То же самое на 720гр, выполнять подряд два поворота;

Heel touch (хил тач)- касание пола пяткой.

Варианты выполнения:

1- Вперед на пятку;

2- Скрестно вперед на пятку;

3- Попеременное касание пяткой пола;

4- В сочитании с ходьбой (на месте);

5- с ходьбой в продвижении (например, 3 шага вперед- hell).

Toe touch (тоу тач) – выполняется в таких же вариантах, как и hell touch, но с касанием носком пола.

Cross (кросс) – скрестный шаг на месте.

И.п. –о.с.

1- шаг левой вперед;

2- скрестный шаг правой вперед влево;

3- шаг левой назад, правую вперед на пятку;

4- шаг правой назад в и.п.

Chasse gallop (шасси гелеп)- приставные шаги в сторону с подскоком.

И.п. –о.с.

1-2-1 шаг галопа;

1-4-2-шага галопа.

Slide (слайд) – скользящий шаг в сторону.

И.п.- о.с. стойка в полуприседе.

1- скользящий шаг правой в сторону;

2- скользящее движение левую ногу приставить к правой в полуприсед;.

3-4- то же самое в другую сторону.

Scoop (скуп) – шаги с прыжком на две ноги (с продвижением вперед или назад)

И.п. – о.с.

1- шаг правой вперед вправо;

2- прыжок на две ноги в полуприсед.

Pony (пони) – подскоки на опорной с подниманием согнутой ноги вперед или в сторону. В сторону выполняется – pony side (пони сайд)

И.п.- о.с.

1- подскок на левой, правую вперед голень вниз;

2- подскок на правой, левую в сторону книзу (side) , назад выполняется – pony back (пони бек)

И.п.- о.с.

1- подскок на левой, правую вперед, голень вниз;

2- подскок на правой, левую назад книзу (back).

Эти упражнения можно выполнять подряд 2 раза с одной ноги.

Pendulum (пендьюлам- «маятник») – смена положения ног: вперед книзу, назад к низу, в сторону книзу.

и.п. – о.с.

1- Подскок на левой, правую вперед к низу:

2- Подскок на правой, левую назад книзу, тоже самое в сторону книзу, то же самое в повороте на 360, 180гр.

Seissors (сизорз) - «ножницы», «лыжи» - смена положения ног прыжком на полу.

И.п. – о.с.

1- прыжок в стойку ноги врозь, правая впереди;

3- Смена положения ног (прыжком)

Выполнять с полунаклоном вперед.

Pivot turn (пивот тен)- одноименный поворот на месте на 180 или 360, построенный на шагах.

Reverse на 360 гр.

И.п. – о.с.

1- шаг правой назад;

2- с поворотом на лево шаг левой назад;

3-Поворот в стойке на носках;

4- и.п.

Jump turn (джамп тен) – прыжок с поворотом в продвижении вперед, в сторону, назад.

И.п. – о.с.

1- шаг правой вперед, прыжок вверх, с поворотом на 180гр.

2- полуприсед.

Step touch L (степ тач эль) – «угол»

И.п. – о.с.

1-2- Step touch вправо;

3-4- с поворотом налево Step touch влево;

5-6- Step touch влево;

7-8- Step touch вправо в и.п.

Step touch «квадрат»

И.п. – о.с.

1-2- Step touch вправо;

3-4- Step touch влево (с поворотом влево)

5-6- Step touch влево (спиной)

7-8- Step touch вправо (с поворотом направо)

Возможны и другие варианты выполнения Step touch – «квадрат», изменяя поворот лицом или спиной по направлению движения.

V- step turn (ви степ тён) – с поворотом на 180гр.

И.п. – о.с.

- 1- шаг правой вперед вправо;
 - 2- шаг левой вперед влево;
 - 4- Шаг правой назад с поворотом направо;
 - 5- завершая поворот, приставить левую в и.п.
- V- step turn (ви степ тён) – с поворотом на 360гр.

И.п. – о.с.

- 1- шаг левой вперед вправо;
- 2- шаг левой вперед влево;
- 3- шаг правой назад с поворотом на 180 гр.
- 4- Завершая поворот на 180, приставить левую в и.п.

V- step turn jump (ви степ тён джамп) – то же самое, но с шагами правой назад, прыжок с поворотом на 180 или на 360гр.

Mambo turn (мамбо тён).

И.п. – о.с.

- 1- шаг левой на месте;
- 2- шаг правой вперед;
- 3- шаг левой назад с поворотом налево;
- 4- завершая поворот, приставить правую в и.п.

Turn touch (тён тач) – поворот на 180, 360 на опорной с касанием носком пола.

И.п. – о.с.

- 1- полуприсед на левой, правую в сторону на носок;
- 2- с поворотом на лево (90гр) оттолкнутся носком правой от пола;
- 3- с поворотом налево 9 на следующие 90 гр.) оттолкнутся носком правой от пола.
- 4- с поворотом налево (90гр.), завершая поворот, приставить правую в и.п.

Squat turn (сквот тен)- поворот в полуприседе.

И.п. – о.с.

- 1- толчком правой, поворот на опорной налево на 180гр.
- 2- в широкую стойку ноги врозь в полуприсед.
- 3- счет 1 (еще поворот налево на 180)
- 4- и.п.

Jump turn на двух ногах (джамп тен) – прыжок в повороте на двух ногах.

И.п. – о.с.

- 1- подскок вверх с поворотом на 180гр. На левой ноге, согнув правую назад,
- 2- то же самое что и счет 1, выполняя поворот еще на 180, завершая его в и.п.

Jump turn на одной ноге

Jumping jack turn на 90 гр. (джампинг джек тен)

И.п. – о.с.

- 1- прыжок с поворотом в право в широкую стойку, ноги врозь в полуприсед
- 2- прыжок в исходное положение выполнять прыжки по кругу направо, налево.

Jumping jack turn на 180 гр. (джампинг джек тен) – прыжок с поворотом на 180 гр.

1-й вариант

И.п. – о.с.

- 1- прыжок с поворотом на 180 гр. И широкую стойку, ноги врозь в полуприсед.
- 2- прыжок в и. п.

2-й вариант

И.п.- о.с.

1- прыжок в широкую стойку, ноги врозь в полуприсед.

2- прыжок в и.п.

3- прыжок с поворотом на 180гр. Широкую стойку, ноги врозь в полуприсед

4- прыжок в и.п.

Step-tap - боковой шаг с касанием одной ноги перед второй. ,

Step-lift – перемещение направо или налево с махом другой ноги вперед, назад или в сторону.

Basic step,

Double Step-touch,- два приставных перемещения в одном направлении, потом в другом.

Step-curl, - перенос тела на одну ногу, а другой делается захлест.

Step-kick,- движение вбок, а противоположная нога сгибается в колене перед туловищем.

Step-plie- приседание с выпрямленной ногой.

Step-knee – движение в сторону, противоположная нога сгибается в колене перед туловищем.

Knee-up – шаг вперед и другую ногу сгибаем в колене, по очереди ноги возвращаются в начальное положение.

Grape-wine – движение вбок, ноги сводятся накрест, первой еще раз в сторону, противоположную приставляет к лидирующей.

Слово «Repeat» означает не движение, а команду. Его тренера говорят для того, чтобы люди повторяли определенное передвижения несколько раз.

Практика: работа на середине зала.

Тема № 11

Разучивание основные базовые шаги и движение рук (1 уровень)

Низкий, Средний, высокий.

Практика: работа на середине зала сочетание рук с движениями ног.

Тема № 12

Разучивание танцевальных комбинаций в аэробике.

Практика: Работа на середине зала.

Тема № 13

Акробатические упражнения

Подготовительные упражнения

Группировка сидя

Группировка лежа на спине

Группировка в приседе

Перекаты (вперед, назад, в сторону, вправо в длину, с поворотом)

Мосты (на одну руку, на одну ногу, с опорой на предплечья, на коленях, на одну руку с поворотом)

Складка ноги врозь.

«Ласточка»

Шпагаты (поперечный, продольный, провисной, вертикальный)

Кувырок вперед, назад, вперед лётом, лётом с разбегу,

Каскады усложненные

Стойки («Березка», на трех точках, на кистях с толчка одной ноги, на кистях с толчка двумя ногами)

Перевороты (бокром колесо, подъем со спины разгибом (лягскач) переворот вперед с опорой на руки и на голову (копфшпрунг)

Вальсе

Переворот на прямые руки

Курбет

Вторая часть курбета

Первая часть курбета

Флик - фляк всех видов

Сальто всех видов

Арабское колесо всех видов

Практика: работа на матах, на гимнастических ковриках, со сртаховкой на середине зала.

Аттестация- Курс считается усвоенным:

-при условии качественного выполнения 80% текущих и тематических заданий учебной деятельности обучающимися.

Формой подведения итогов считать: выступление на открытых мероприятиях, концертах.

6. Планируемые результаты освоения программы

Увеличение объема двигательной активности оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно-сосудистой и нервной систем. На занятиях танцами ребенок учится сознательно распоряжаться своим телом, понимать каждое движение танца в его простейших элементах и сложной координации, различать ритмы музыки и согласовывать свои движения с музыкой.

Ребенок должен не только научиться определенным приемам, связкам движений, но и уметь самостоятельно видоизменять, группировать фигуры и составлять свой танец, выражая свои чувства, эмоции и понимание музыки.

В результате изучения программы «Танцевальная ритмика» для детей 7-8 лет группового характера, ученик должен уметь и знать:

- правила поведения на занятии и ПДД;
- позиции рук и ног;
- программный материал подготовительного этапа

должен уметь:

ориентироваться в пространстве;

- различать характер музыки, темп, размер, части, фразу;
- выполнять движения согласно характеру музыки;
- держать осанку, апломб, подбородок, правильно держать руки;
- выполнять пластические, гимнастические и образные этюды

обладать навыками:

- доводить начатое дело до конца;
- выразительного движения, образного мышления;
- здорового образа жизни.

7. Формы аттестации обучающихся

Формы контроля:

- **фронтальный** – устный ответ на один или систему вопросов в форме рассказа, беседы, собеседования;
- **визуальный** - проверка и оценка двигательных умений и навыков, проверка и оценка уровня развития физических качеств, проверка и оценка уровня артистичности исполнения хореографических номеров;
- **комбинированный** - предполагает сочетание устного и визуального видов.

Формы проведения проверки качества усвоения обучающимися программного материала:

Текущая аттестация – поурочная оценочная деятельность результатов различных видов деятельности учащихся;

Тематическая аттестация – тематическая оценочная деятельность уровня развития двигательных умений и физических качеств, качества усвоения программного материала;

Промежуточная аттестация – зачет на основании текущей и тематической аттестации.

Итоговая аттестация – зачет на основании промежуточной аттестации.

Во время аттестации и контроля используются различные методы:

- беседа;
- наблюдение;
- анализ видов деятельности учащегося;
- устные опросы;

Критерии оценки результатов качества усвоения программного материала и учебной деятельности обучающихся:

- полнота и правильность ответа, выполнения задания;
- самостоятельность выполнения задания;
- темп выполнения задания;
- владение навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок;
- активизации специфических видов памяти: моторной, слуховой и образной;
- уровень развития физических качеств и двигательных умений:
 - * выносливость;
 - * координация;
 - *гибкость;
 - *правильная постановка корпуса;
 - *растяжка.
- владение техникой упражнений;
- умение воспринимать музыку и выражать свое отношение к музыкальному произведению;
- умение импровизировать под определенную музыку;
- использование музыкальных образов при создании театрализованных и

музыкально-пластических композиций;

-распознавать характер танцевальной музыки;

Диагностика результативности обучения по данной программе осуществляется через участие обучающихся в открытых занятиях для родителей, концертных программах, конкурсах, фестивалях.

Формы аттестации:

- тесты и творческие задания (*больше практического характера*);

- педагогическая диагностика развития обучающегося;

- демонстрационные: организация концертных выступлений и конкурсов;

- передача обучающемуся роли педагога;

- самооценка;

- групповая оценка работ;

- портфолио обучающегося.

Основными принципами проведения и организации всех видов контроля успеваемости являются: систематичность и учет индивидуальных особенностей обучающегося.

Каждый из видов контроля освоения общеобразовательной программы обучающимся имеет свои цели, задачи и формы, что позволяет отследить уровень усвоения теоретических и практических знаний, умений и навыков, уровень развития физических и эстетических качеств личности обучающихся, их эмоциональное состояние.

Разработаны творческие задания. Выполнение этих заданий оценивается по уровням: низкий, средний, высокий.

На основании результатов промежуточной аттестации определяется успешность развития детей и усвоения ими общеобразовательной общеразвивающей программы на определенном этапе обучения. Отслеживание результатов обучения по основным параметрам проводится во время промежуточной и итоговой аттестации.

8. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Для занятий в образовательном учреждении выделяется помещение, отвечающее санитарно-гигиеническим требованиям: сухое, светлое, с естественным доступом воздуха, по площади не менее? кв.м. Общее освещение кабинета обеспечено люминесцентными лампами, которые наиболее близки к естественному освещению.

Оборудование, используемое на занятиях:

- хореографический класс с зеркалами;

- станок вдоль стены с зеркалами.

На занятиях по хореографии обучающийся должен надеть специальную форму (трико, купальник), Форма должна быть без жестких или мешающих элементов, не иметь широких карманов и выступающих накладных

деталей, позволяющая свободно выполнять движения; внешний вид одежды должен быть чистым и опрятным.

В хореографическом зале обучающийся должен заниматься в сменной обуви с мягкой плоской подошвой (балетки) на уроках классического танца и в жесткой специализированной обуви (сапоги, туфли танцевальные) на уроках народно-сценического танца. Обувь должна хорошо держаться на ноге и позволять выполнять различные танцевальные движения.

Обучающийся должны приходить в танцевальный зал аккуратно причёсанными, с гладко убранными волосами

Учебно-методическое обеспечение:

Для реализации программы педагогом разработан учебно-методический комплект, включающий дидактический материал и методические разработки, раздаточный материал и наглядные пособия:

- учебный стенд;
- сценические костюмы;
- иллюстрационный тематический материал, презентации;
- демонстрационные работы (видео уроки и мастер класс).

Материалы и инструменты для занятий:

- Учебники, методические пособия по всем разделам хореографической деятельности.

- Аудиокассеты, CD – диски.
- Аппаратура для озвучивания занятий: магнитофон, музыкальный центр.
- Фортепиано.
- Обручи, скакалки, резиновые мячи, спортивные ленты, музыкальные инструменты, платочки.
- Коврики.
- Нотно-методическая литература
- Танцевальная обувь, тренировочная одежда.

Оборудование, используемое на занятиях:

- Хореографический класс с зеркальным оформлением стены.
- Станок вдоль стены с зеркалами.
- Стенд.
- Помещение для хранения костюмов.
- Возможность использования сцены для репетиций и выступлений.

9. Перечень учебно-методического обеспечения

Для реализации программы педагогом разработан учебно-методический комплект, включающий дидактический материал и методические разработки, раздаточный материал и наглядные пособия:

- учебный стенды;
- костюмы;
- иллюстрационный тематический материал, презентации;
- демонстрационные работы (видео занятия и мастер класс).

Материалы и инструменты для занятий:

- методические пособия по всем разделам хореографической деятельности;
- ноутбук, колонки;
- обручи, скакалки, резиновые мячи, спортивные ленты, музыкальные инструменты, платочки;
- коврики.

10. Список литературы

Для педагога

1. Барышникова Т. Азбука хореографии - М., 2000г.
2. Богаткова Л.Н. Танцы для детей. – М.: Детгиз, 1959.
3. Ерохина О.В. Школа танцев для детей. Ростов на Дону: Феникс, 2003.
4. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей.- М.: Гном-Пресс, 2000г.
5. Латиноамериканские танцы./ Авт.-сост. О.В. Иванникова.- М.: АСТ, 2003
6. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе. - М., 2001г.
- 7.https://www.neolove.ru/articles/krasota/fitnes/aerobika/terminy_osnovnyx_shagov_i_ix_raznovidnostej.html

Для обучающихся

- 1.Прутова Т.В., Беликова А.М., Кветная О.В. Учите детей танцевать. - М.,2003г.
- 2.Пасютинская В. Волшебный мир танца. - М., 1985г.
- 3.Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение – М., 1972
4. Лисицкая Т.А. Хореография в гимнастике. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1993.
- 5.Леонов Б. Музыкальное ритмическое движение. - Минск, 1971г.

Приложение 1

Техника безопасности на занятиях по хореографии.

1. Требования безопасности перед началом работы

1.1. К занятию по хореографии допускаются обучающиеся, имеющие разрешение медицинского работника и прошедшие инструктаж по технике безопасности, систематически проводимый преподавателем перед началом занятия.

1.2. Педагог должен подготовить помещение, где проводятся занятия: проветрить, проверить исправность оборудования и аппаратуры, проверить достаточность освещения.

1.3. Перед включением аппаратуры проверить исправность шнуров, электророзеток.

1.4. На занятиях по хореографии обучающийся должен надеть специальную форму (трико, купальник), Форма должна быть без жестких или мешающих элементов, не иметь широких карманов и выступающих накладных деталей, позволяющая свободно выполнять движения; внешний вид одежды должен быть чистым и опрятным.

1.5 В хореографическом зале обучающийся должен заниматься в сменной обуви с мягкой плоской подошвой (балетки) на уроках классического танца и в жесткой специализированной обуви (сапоги, туфли танцевальные) на уроках народно-сценического танца. Обувь должна хорошо держаться на ноге и позволять выполнять различные танцевальные движения.

1.6. Обучающийся должны приходить в танцевальный зал аккуратно причёсанными, с гладко убранными волосами.

1.7. Бережно относиться к оборудованию зала, поддерживать чистоту и порядок в раздевалках.

1.8. В случае опоздания или прихода раньше на занятие, в танцевальный зал входить только с разрешения педагога.

1.9. В случае пропуска занятия заранее предупредить педагога и сообщить о причине.

1.10. Обучающийся старших классов не использовать туалетную воду, духи с резким запахом и пачкающую косметику.

1.11. В хореографическом классе должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи при травмах.

2. Техника безопасности во время работы

2.1. Содержать помещение для занятий в чистоте, не допускать загромождения входов-выходов посторонними предметами.

- 2.2. Без разрешения педагога не включать аудиоаппаратуру.
- 2.3. Использовать электророзетки только по назначению.
- 2.4. О неисправностях аппаратуры сообщать педагогу.
- 2.5. Запрещается самостоятельно устранять неполадки.
- 2.6. Бережно и аккуратно обращаться с реквизитом и сценическими костюмами.
- 2.7. В случае недомогания обучающийся должен обратиться к педагогу, затем к медицинскому работнику.
- 2.8. Перед началом занятия снимать с себя часы, цепочки, кольца, браслеты, большие сережки и другие жесткие и мешающие предметы
- 2.9. При проведении занятия соблюдать правила поведения, дисциплину, вести себя так, чтобы в зале царилла благоприятная и гармоничная атмосфера взаимного уважения. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.
- 2.10. Обучающийся обязан качественно выполнять разминочную часть занятия и элементы движений, подготавливающие тело к не травмированному правильному исполнению танца. Перед концертным выступлением обучающийся должны провести разогрев самостоятельно.
- 2.11. При исполнении движений потоком (один за другим) необходимо соблюдать достаточные интервалы, избегать столкновений, толчков и ударов.
- 2.12. Не выполнять без страховки и без разрешения преподавателя сложные элементы и движения.
- 2.13. Не стоять близко к станку, зеркалам и друг к другу при выполнении движений.
- 2.14. Сидеть во время занятий нельзя, только с разрешения преподавателя.
- 2.15. Когда преподаватель показывает или объясняет движение во время занятий, необходимо стоять, молча и внимательно слушать его.
- 2.16. Разговоры на занятиях должны быть сведены к минимуму
- 2.17. Обучающийся обязан соблюдать гигиену, должен ценить своё здоровье и здоровье окружающих, быть приверженцем здорового образа жизни.

3. Запрещается во время занятия:

- 3.1. Употреблять пищу и жевать жевательные резинки,
- 3.2. Отвлекаться и отвлекать других во время выполнения упражнения,
- 3.3. Перебегать от одного места занятий к другому без разрешения преподавателя.
- 3.4. Трогать музыкальную аппаратуру без разрешения преподавателя.
- 3.5. Садиться и виснуть на балетных станках.
- 3.6. Запрещается подходить и играть на фортепиано во избежание травм крышкой.
- 3.7. Запрещается сидеть на подоконниках, самостоятельно открывать и закрывать окна.
- 3.8. Опирается, облокачиваться, ударять: зеркала, оконные стекла и другие травмоопасные предметы.
- 3.9. Запрещается кричать и громко разговаривать.

После занятий в хореографическом зале необходимо тщательно мыть руки с мылом. При появлении во время занятий боли в руках или ногах, покраснения кожи прекратите занятия и обратитесь за советом и помощью к врачу, медицинской сестре.

4. Требования безопасности при аварийных ситуациях

4.1. В случае возникновения аварийных ситуаций сообщить руководству, принять меры к эвакуации обучающихся.

4.2. При прекращении электроэнергии сообщить педагогу, который должен отключить аппаратуру из сети (розетки) и всем покинуть помещение.

4.3. При затоплении помещения, при возникновении пожара сообщить педагогу, который должен отключить электроприборы из сети, покинуть помещение.

4.4. В случае возгорания аппаратуры сообщить педагогу, что бы он отключил ее из электросети.

4.5. При получении травмы во время занятия, пострадавший или очевидец случившегося обязан немедленно сообщить об этом педагогу для принятия неотложных мер по оказанию первой помощи.

5. Требования безопасности по окончании работы.

5.1. Проветрить кабинет.

5.2. Выключить электроприборы.

5.3. Выключить электроосвещение, закрыть кабинет на ключ.

5.4. Обо всех недостатках, отмеченных во время работы, сообщить руководству.

В случае невыполнения или нарушения правил техники безопасности обучающемуся делается замечание и с ним проводится повторный инструктаж. При злом нарушении техники безопасности обучающийся может быть отчислен из состава обучающихся танцевального объединения.

Приложение №2

<i>Высокий уровень</i> — оптимальное развитие качества или навыка	<i>Средний уровень</i> — качество или навык находится в развитии	<i>Низкий уровень</i> — развитие качества или навыка находится в начальной стадии развития
освоил весь объем теоретических знаний по основным разделам учебно-тематического плана	имеет неполный объем теоретических знаний по основным разделам учебно-тематического плана	недостаточно освоил теоретические знания по основным разделам учебно-тематического плана
осознано пользуется специальной терминологией в полном соответствии с их содержанием	сочетает специальную терминологию с бытовой	не владеет специальной терминологией
в полном объеме освоил практические умения и навыки; свободно, непринужденно и пластично выполняет танцевальные движения по программе	освоил практические умения и навыки в неполном объеме; движения не всегда пластичны и скоординированы; недостаточно ритмичен в исполнении танцевальных движений	недостаточно освоил практические умения и навыки
имеет стойкий интерес к восприятию программного танцевального материала	не проявляет, как правило, интереса к освоению танцевального материала	отсутствует интерес к восприятию танцевального материала
в творческих заданиях самостоятельно и выразительно исполняет придуманные или выбранные однотипные движения	творческое задание выполняет на основе образца, при оказании словесной помощи	проявляет себя пассивно в творческих заданиях

самостоятельно эмоционально высказывает суждения исполненном танцевальном (образе)	свои об этюде	при оказании словесной помощи может высказывать свои эмоции о просмотренном танцевальном этюде	при оказании словесной помощи ребенок не всегда может выразить свои впечатления об исполненном танцевальном этюде
--	---------------------	--	---