

Комитет образования г. Курска  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
"Гимназия № 44"

Принято  
на заседании педагогического  
совета МБОУ «Гимназия №44»  
Протокол № 8  
от 26.06 2023г.

Утверждено  
Директор МБОУ «Гимназия №44»  
Г.И. Форсова  
Приказ от 26.06 2023г.  
№ 184/п  
М.П.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
художественной направленности  
**«СПОРТИВНО\_ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ СТУДИЯ «КОНТРАСТ»»**  
(стартовый уровень)

Возраст обучающихся: 7 – 17 лет  
Срок реализации: 1 год

**Автор – составитель:**  
Скулков Р.В.,  
педагог дополнительного  
образования

г. Курск, 2023 г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

|   |    |
|---|----|
| 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.....                       | 3  |
| 1.1 Пояснительная записка .....   | 3  |
| 1.2 Цель программы .....  | 7  |
| 1.3 Задачи программы .....  | 7  |
| 1.4 Содержание программы.....   | 8  |
| 1.4.1 Учебный план .....  | 8  |
| 1.4.2 Содержание учебного плана .....                                   | 14 |
| 1.4.3 Планируемые результаты обучения .....                             | 19 |
| 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ .....                 | 21 |
| 2.1 Календарный учебный график .....                                    | 21 |
| 2.2 Оценочные материалы .....   | 21 |
| 2.3 Формы аттестации .....  | 24 |
| 2.4 Формы отслеживания и демонстрации образовательных результатов ..... | 24 |
| 2.5 Методические материалы.....   | 27 |
| 3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ .....                                   | 28 |
| 4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....   | 31 |
| 4.1 Список литературы, рекомендованной педагогам.....                   | 31 |
| 4.2 Список литературы, рекомендованной обучающимся.....                 | 32 |
| 4.3 Список литературы, рекомендованной родителям .....                  | 32 |
| 5. ПРИЛОЖЕНИЯ .....   | 32 |
| Приложение 1 .....  | 32 |
| Приложение 2 .....  | 75 |

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа танца» относится к танцевально-хореографическому направлению.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами в сфере дополнительного образования:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 – ФЗ (ред. от 05.12.2022) «Об образовании в Российской Федерации»;

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Утверждена распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р.)

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 N 467 (ред. от 02.02.2021) "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей".

Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2022 N 70226);

Приказ Минтруда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 N 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2021 № 66403).

Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 N АК-2563/05 "О методических рекомендациях" (вместе с "Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ");

Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Закон Курской области от 09.12.2013 № 121-ЗКО (ред. от 07.10.2022) «Об образовании в Курской области»;

Устав ОО

Положение о дополнительной общеразвивающей программе

Положение о промежуточной аттестации по доп образованию)

**Актуальность программы.** Всем нам известна бесспорная истина, что здоровье человека – богатство страны. С каждым годом увеличивается процент школьников с отставанием в физическом развитии. Увеличивается количество учащихся, которые пропускают занятия вследствие простудных заболеваний, немало и тех, кто по

состоянию здоровья включён в специальную медицинскую группу, накапливается дефицит движения. Недостаточная двигательная активность детей приводит к нежелательным последствиям. Большое количество школьников имеют лишний вес, ведут малоподвижный образ жизни и вяло реагируют на окружающий внешний мир. Современные методики программы органично сочетают в себе элементы физического развития, танцевально-хореографической подготовки, проявления и развития способностей каждого ребенка в хореографической деятельности, стимулирования и выявления достижений одаренных детей. Эти методики направлены главным образом на раскрытие и развитие индивидуальных способностей, которые в той или иной мере свойственны всем детям и подросткам. Программа «Школа танца» в системе дополнительного образования детей углубляет специальные знания учащихся в области спорта, физической культуры, музыки, дополняя их эстетикой танцевального искусства. Программа позволяет формировать танцевально-хореографическую культуру учащихся, мотивирует их творческую деятельность, обогащает жизненный опыт, способствует эстетическому воспитанию.

В основе программы лежит педагогическая концепция, выражающая необходимость проведения целенаправленной систематической работы по формированию здорового образа жизни, созданию не только специальной системы поддержки сформировавшихся талантливых школьников, но и общей среды для проявления и развития способностей каждого ребенка в танцевальной деятельности, стимулирования и выявления достижений одаренных ребят на базе углубленного изучения танцевального искусства и регулярного участия в танцевальных конкурсах, концертах различного уровня и иных праздничных мероприятиях.

Танец сочетает в себе средства музыкального, пластического, спортивно – физического развития и образования, а также эффективен, как развивающее средство. Необходимо систематически помогать детям развивать в себе стремление к красоте тела, красоте движений, к красоте и выразительности в проявлении чувств, воспитывать красивые манеры, походку, правильную осанку, выразительность движений и поз. Хореографическое искусство учит детей красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость и смелость. Благодаря хореографическому образованию учащиеся приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру. Приобщение к искусству хореографии включает ознакомление учащихся с источниками танцевальной культуры, самобытностью национальных танцев, связанных с укладом жизни народов, с их красочными костюмами, музыкально-ритмическим складом мелодий. Спортивный бальный танец является одним из действенных средств приобщения подрастающего поколения к богатству танцевального и музыкального творчества, даёт возможность почувствовать свою национальную принадлежность, познакомиться и проникнуть в образную сущность танцевальной культуры других народов.

Занятия спортивными бальными танцами совершенствуют координацию движений, способствуют укреплению мышечного аппарата, развивают те группы мышц, которые мало участвуют в процессе классического тренажа, дают участникам

коллектива овладеть разнообразием стилей и манерой исполнения танцев различных народов, сложностью их темпов и ритмов. Увеличение мышечной нагрузки в течение всего периода обучения производится постепенно и планомерно. Особое внимание следует уделять такому немаловажному фактору, как дыхание. Правильно поставленное дыхание имеет иногда решающее значение для усвоения танцевальной техники бального танца. Первостепенное значение в деле эстетического воспитания имеет музыка, которая должна быть доступной, будь то народные мелодии или произведения современных авторов.

Освоение теории и практики программного материала способствует формированию у детей наблюдательности, памяти, способности к самообразованию; развивает различные каналы восприятия информации; формирует и раскрывает ряд важных социальных умений, положительных личностных качеств учащихся, музыкально-ритмических навыков, навыков красивого и выразительного движения в области бальной и современной хореографии, знакомству с приёмами актёрского мастерства, получение опыта самостоятельной и коллективной работы, развитие творческого мышления, а также формирование общей и хореографической культуры личности ребёнка, способной адаптироваться в современном обществе

**Отличительные особенности программы.** Уровень программы «Школа танца» - стартовый. Программа обеспечивает разностороннее личностное развитие учащихся, их готовность применять знания, умения, личностные качества для решения актуальных и перспективных задач в жизненной практике.

Материал программы «Школа танца» основан на историческом опыте в области танцевального искусства; целостность материала обеспечивается тесной взаимосвязью связанных между собой областей воспитания (области познавательной, нравственно-эстетической, коммуникативной культуры; а также трудовой, физической и музыкальной культуры).

Учебный материал программы содержит ряд приемов, методик, способов контроля результативности обучения в рамках инновационных технологий. Инновационные приемы направлены на развитие любознательности, познавательной активности, потребности в самообразовании; инновационные методики поддерживают конкурсную деятельность учащихся и представление результатов своих занятий на танцевальных конкурсах различного уровня; контроль результатов обучения отслеживается через мониторинг динамики результативности.

Логика построения учебного материала, методические подходы к формированию танцевальных понятий и общих действий, система учебных заданий, творческая реализация, успешность результатов позволяют раскрывать осознанные первичные профессиональные интересы и склонности, выявленные при освоении программных разделов.

Процесс обучения базируется на системе **дидактических принципов:**

- принцип развивающего и воспитывающего обучения;
- принцип дифференцированного обучения;
- принцип связи теории с практикой;
- принцип наглядности;

- принцип систематичности и последовательности;
- принцип сознательности и активности учащихся;
- принцип добровольности;
- принцип психологической комфортности в коллективе;

**Уровень программы:** стартовый

**Адресат программы.** Программа адресована для учащихся 1-4 классов (7-11) лет - младшая группа; 5-8 классов (12-15) лет – средняя группа; 9-10 классов (16-17) лет – старшая группа.

Программа носит комплексный характер и включает в себя различные элементы:

- знакомство с основными элементами бального и современного танца;
- развитие творческих, коммуникативных способностей личности в процессе участия в танцевально-хореографической деятельности;
- участие в социально-значимой деятельности детского самоуправляемого коллектива;
- развитие у детей художественно-эстетического вкуса, благородства, изящества, понимания красоты и выразительности движений
- развитие силы, выносливости и ловкости;
- развитие и совершенствование их мышечно-двигательного аппарата, дыхательной и сердечно-сосудистой системы.

Педагогическая целесообразность программы заключается в комплексном подходе в вопросе развития творческого мышления ребенка. Процесс создания танцевального номера, обдумывание сюжета, презентация себя зрителю, актерская игра, длительные тренировки по отработке правильного навыка движения, безусловно, развивают физические возможности ребенка, укрепляют эмоционально-волевою сфера, способствуют развитию познавательных процессов.

Особенностью данной программы является ее практическая направленность, так как в результате проведения занятий создаются творческие танцевально-хореографические номера, с которыми учащиеся принимают участие в различных танцевально-спортивных соревнованиях, а также в праздничных мероприятиях.

**Срок освоения и объем программы.** Программа «Школа танца» рассчитана на 1 год обучения.

Младшая группа – количество часов в неделю – 8, в год - 288 часа.

Средняя группа – количество часов в неделю – 6, в год - 216 часов.

Старшая группа – количество часов в неделю – 4, в год- 144 часов.

Количество часов в неделю – 18.

Объем всего курса обучения – 648 часов.

**Формы обучения и режим занятий.**

Формы обучения: очная в учреждении с применением электронного обучения и дистанционных технологий и дистанционное обучение в условиях отмены очных занятий при проведении санитарно-эпидемиологических мероприятий в соответствии с учебным планом и календарным учебным графиком.

Формы проведения занятия: групповое, индивидуальное.

Типы учебных занятий: комбинированное (теория и практика), изучение и первичное закрепление новых знаний.

**Форма занятий:** практические занятия, групповые и индивидуальные, семинары, тренинги различной направленности, видео-уроки (просмотр и анализ танцевальных номеров), мастер-классы, экскурсии, игровые занятия (викторины, игры, конкурсы).

Занятия проводятся в младшей и средней возрастной группе 3 раза в неделю, а в старшей группе 2 раз в неделю по расписанию.

Продолжительность одного академического часа – 40 минут, перерыв между часами одного занятия – 10 минут.

Группы разновозрастные. Наполняемость учебных групп: 6-30 человек.

## 1.2 Цель программы

Укрепление физического и психического здоровья школьников, создание условий, способствующих раскрытию и развитию природных задатков и творческого потенциала ребенка в процессе обучения танцевально-хореографическому искусству, а также условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка через хореографическое образование.

## 1.3 Задачи программы

### Образовательно-предметные задачи:

- формирование правильной осанки, укрепление суставно-двигательного и связочного аппарата, развитие природных физических данных, коррекция опорно-двигательного аппарата ребёнка;
- развитие основ музыкальной культуры, танцевальности, артистизма; эмоциональной сферы, координации хореографических движений, исполнительских умений и навыков;
- развитие элементарных пространственных представлений; ориентация детей в пространстве, в композиционные перестроения рисунков-фигур; развитие воображения, фантазии, творчества, наглядно-образного, ассоциативного мышления, самостоятельного художественного осмысления хореографического материала;
- увеличить период двигательной активности в учебном процессе, развить потребность двигательной активности как основы здорового образа жизни;
- использовать этические особенности танца для воспитания нравственности, дисциплинированности, чувства долга, коллективизма, организованности; обучить танцевальному этикету и сформировать умения переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни.

### Компетентностные задачи:

- учить осознанному целеполаганию и планированию учебной деятельности;
- учить самостоятельной работе в соответствии с планированием (по

- алгоритму), анализу результатов, коррекции при необходимости;
- развивать рефлексию учебной деятельности на основных этапах работы;
- формировать осознание необходимости новых знаний;
- стимулировать самостоятельный выбор источников информации для поиска нового знания;
- учить отличать новое знание от ранее приобретенного;
- воспитывать уважение к мнению собеседника;
- учить находить компромисс в споре;
- учить последовательно выражать свои мысли;
- развивать продуктивное сотрудничество с педагогом и другими учащимися.

#### **Личностные задачи:**

- развивать наглядно-образное, пространственное, композиционное мышление;
- развивать любознательность, познавательная активность, потребность в самообразовании;
- стимулировать фантазию, способности к творческому самовыражению;
- развивать исследовательские способности;
- развивать внимание, наблюдательность, зрительная память;
- развивать мелкую и крупную моторику;
- воспитывать бережливость и аккуратность;
- воспитывать ответственность, дисциплинированность, трудолюбие;
- воспитывать доброжелательность, дружелюбие и взаимоподдержку;
- воспитывать уважение, интерес и патриотические чувства к своей стране, курскому краю;
- воспитывать осознанную потребность в здоровом образе жизни;
- воспитывать эстетическое отношение к окружающему миру.

## **1.4 Содержание программы**

### **1.4.1 Учебный план**

#### **1-4 классы (младшая группа)**

*Таблица 1*

| №        | Наименование разделов и тем   | Количество учебных часов |          |           | Формы аттестации и отслеживания результатов |
|----------|---|--------------------------|----------|-----------|---|
|          |   | Всего часов              | Теория   | Практика  |   |
| <b>1</b> | <b>Вводное занятие</b>  | 1                        | 1        | -         | Опрос                                       |
| <b>2</b> | <b>Ритмика</b>  | <b>50</b>                | <b>2</b> | <b>48</b> |   |
| 2.1      | Принципы разминки. Разогрев мышц.   | 4                        | 1        | 4         | Практическая работа в группах               |
| 2.2      | Актуализация музыкально-ритмической способности учащегося и ее развитие в процессе обучения | 4                        | 0,5      | 4         | Практическая работа в группах, беседа       |
| 2.3      | Ритм как отражение эмоционального содержания музыки.  | 4                        | 0,5      | 4         | Опрос, беседа                               |



|          |   |           |          |           |                               |
|----------|---|-----------|----------|-----------|-------------------------------|
| 2.4      | Двигательно-моторные реакции на ритмические переживания.                                      | 4         | -        | 4         | Наблюдение, беседа            |
| 2.5      | Ощущение ритмического стиля музыки.   | 4         | -        | 4         | Практическая работа в группах |
| 2.6      | Изучение метроритмических рисунков.   | 4         | -        | 4         | Наблюдение, беседа            |
| 2.7      | Что такое "Акцент?"   | 6         | -        | 4         | Наблюдение, беседа            |
| 2.8      | Основные элементы ритма.  | 4         | -        | 4         | Наблюдение, беседа            |
| 2.9      | Музыкальный ритм как эмоционально-выразительная, образно-смысловая категория                  | 4         | -        | 4         | Практическая работа           |
| 2.10     | Темпо-ритм (музыкальная пульсация).   | 4         | -        | 4         | Опрос, беседа                 |
| 2.11     | Ритмическая фразировка («периодизация»).  | 4         | -        | 4         | Практическая работа           |
| 2.12     | Воздействие приемов и методов работы над танцем на музыкально-ритмическое сознание учащегося. | 4         | -        | 4         | Практическая работа в группах |
| <b>3</b> | <b>Партерная гимнастика</b>   | <b>50</b> | <b>-</b> | <b>50</b> |                               |
| 3.1      | Партерная гимнастика. Комплекс упражнений.  | 30        | -        | 30        | Практическая работа в группах |
| 3.2      | Комплекс упражнений. Работа у станка. Классическая хореография.                               | 20        | -        | 20        | Практическая работа в группах |
| <b>4</b> | <b>Общая физическая подготовка</b>  | <b>40</b> | <b>-</b> | <b>40</b> |                               |
| 4.1      | Упражнения на формирование осанки   | 4         | -        | 4         | Практическая работа           |
| 4.2      | ОРУ. Упражнения на спину, руки.   | 8         | -        | 8         | Практическая работа           |
| 4.3      | Упражнения на гибкость. Развитие силовых качеств  | 4         | -        | 4         | Практическая работа           |
| 4.4      | Упражнения на равновесие. Развитие силовых качеств.   | 4         | -        | 4         | Практическая работа           |
| 4.5      | ОФП. Упражнения на ноги, пресс  | 8         | -        | 8         | Практическая работа           |
| 4.8      | Прыжковые упражнения. Координация рук, ног  | 4         | -        | 4         | Практическая работа           |
| 4.9      | Дыхательная гимнастика. Наклоны корпуса. Вращательные упражнения.                             | 4         | -        | 4         | Практическая работа           |
| 4.10     | Упражнения на выносливость. ОФП.  | 4         | -        | 4         | Практическая работа в группах |
| <b>5</b> | <b>Стретчинг</b>  | <b>50</b> | <b>-</b> | <b>50</b> |                               |
| 5.1      | Развитие гибкости и подвижности позвоночника. Махи.   | 40        | -        | 40        | Практическая работа           |

|          |  |            |          |            |                                |
|----------|--|------------|----------|------------|--------------------------------|
| 5.2      | Динамическое и статичное растяжение. Шпагаты. Скручивания, наклоны, прогибы. | 10         |          | 10         | Практическая работа            |
| <b>6</b> | <b>Танцевальная подготовка</b>   | <b>60</b>  | <b>-</b> | <b>60</b>  |                                |
| 6.1      | Этикет. Принципы построения осанки.  | 6          |          | 6          | Практическая работа            |
| 6.2      | Основные танцевальные движения.  | 6          |          | 6          | Практическая работа            |
| 6.3      | Позиции и положения рук, ног и корпуса.                                      | 6          |          | 6          | Практическая работа            |
| 6.4      | Ритм и длительность в музыке и танце.  | 6          |          | 6          | Практическая работа            |
| 6.5      | Настроение в музыке и танце. Характер исполнения.                            | 6          |          | 6          | Практическая работа            |
| 6.6      | Фигуры в танце. Поворот, квадрат, линия                                      | 6          |          | 6          | Практическая работа            |
| 6.7      | Разучивание танцевальных вариаций  | 6          |          | 6          | Практическая работа            |
| 6.8      | Синхронность и координация движений  | 6          |          | 6          | Практическая работа в группах  |
| 6.9      | Направление движения. Ориентация на площадке                                 | 6          |          | 6          | Практическая работа            |
| 6.10     | Взаимодействие в паре. Ведение.  | 6          |          | 6          | Практическая работа в группах  |
| <b>7</b> | <b>Самостоятельная работа. Анализ. Творчество. Игры.</b>                     | <b>38</b>  |          | <b>38</b>  |                                |
| 7.1.     | Творческие этюды. Игровые задания. Постановка сказочных сюжетов.             | 10         |          | 10         | Наблюдение. Игра. Беседа.      |
| 7.2      | Самостоятельная работа над движением. Отработка и анализ.                    | 15         |          | 15         | Наблюдение. Тренинг. Практика. |
| 7.3      | Просмотр обучающих видео. Просмотр и анализ собственных выступлений          | 10         |          | 10         | Беседа. Наблюдение. Опрос.     |
| 7.4      | Коллективные «капустники». Общение.  | 3          |          | 3          | Общение, игра                  |
|          | <b>Всего</b>   | <b>288</b> | <b>-</b> | <b>288</b> |                                |

### 5-8 классы (средняя группа)

Таблица 2

| №        | Наименование разделов и тем | Количество учебных часов |        |          | Формы аттестации и отслеживания результатов |
|----------|-----------------------------|--------------------------|--------|----------|---|
|          |                             | Всего часов              | Теория | Практика |   |
| <b>1</b> | <b>Вводное занятие</b>      | 1                        | 1      | -        | Опрос. Определение интересов.               |

|          |   |           |          |           |                               |
|----------|---|-----------|----------|-----------|-------------------------------|
| <b>2</b> | <b>Ритмика</b>  | <b>18</b> | <b>2</b> | <b>16</b> |                               |
| 2.1      | Актуализация музыкально-ритмической способности учащегося и ее развитие в процессе обучения | 6         | 1        | 5         | Практическая работа в группах |
| 2.2      | Изучение метроритмических рисунков.   | 1         |          | 1         | Практическая работа в группах |
| 2.3      | Ритм как отражение эмоционального содержания музыки.  | 2         | -        | 2         | Опрос, беседа                 |
| 2.4      | Двигательно-моторные реакции на ритмические переживания.                                    | 2         | -        | 2         | Наблюдение, беседа            |
| 2.5      | Ощущение ритмического стиля музыки.   | 2         | -        | 2         | Практическая работа в группах |
| 2.6      | Что такое "Акцент?"   | 1         | -        | 1         | Наблюдение, беседа            |
| 2.7      | Основные элементы ритма.  | 1         | -        | 1         | Наблюдение, беседа            |
| 2.8      | Темпо-ритм (музыкальная пульсация).   | 1         | 0.5      | 0.5       | Наблюдение, беседа            |
| 2.10     | Ритмическая фразировка («периодизация»).  | 2         | 0.5      | 1.5       | Практическая работа в группах |
| <b>3</b> | <b>Партерная гимнастика</b>   | <b>40</b> | <b>-</b> | <b>40</b> |                               |
| 3.1      | Партерная гимнастика. Комплекс упражнений.  | 30        | -        | 30        | Практическая работа в группах |
| 3.2      | Комплекс упражнений. Работа у станка. Классическая хореография.                             | 10        | -        | 10        | Практическая работа в группах |
| <b>4</b> | <b>Общая физическая подготовка</b>  | <b>50</b> | <b>-</b> | <b>50</b> |                               |
| 4.1      | Упражнения на формирование осанки   | 10        | -        | 10        | Практическая работа           |
| 4.2      | ОРУ. Упражнения на спину, руки.   | 8         | -        | 8         | Практическая работа           |
| 4.3      | Упражнения на гибкость. Развитие силовых качеств  | 4         | -        | 4         | Практическая работа           |
| 4.4      | Упражнения на равновесие. Развитие силовых качеств.   | 4         | -        | 4         | Практическая работа           |
| 4.5      | ОФП. Упражнения на ноги, пресс  | 8         | -        | 8         | Практическая работа           |
| 4.8      | Прыжковые упражнения. Координация рук, ног  | 6         | -        | 6         | Практическая работа           |
| 4.9      | Дыхательная гимнастика. Наклоны корпуса. Вращательные упражнения.                           | 6         | -        | 6         | Практическая работа           |
| 4.10     | Упражнения на выносливость. ОФП.  | 4         | -        | 4         | Практическая работа в группах |

|          |   |            |          |            |                                |
|----------|---|------------|----------|------------|--------------------------------|
| <b>5</b> | <b>Стретчинг</b>  | <b>35</b>  | <b>-</b> | <b>35</b>  |                                |
| 5.1      | Развитие гибкости и подвижности позвоночника. Махи.                         | 20         | -        | 20         | Практическая работа            |
| 5.2      | Динамическое и статичное растяжение. Шагаты. Скручивания, наклоны, прогибы. | 15         |          | 15         | Практическая работа            |
| <b>6</b> | <b>Танцевальная подготовка</b>  | <b>35</b>  | <b>-</b> | <b>35</b>  |                                |
| 6.1      | Этикет. Принципы построения осанки.   | 2          |          | 2          | Практическая работа            |
| 6.2      | Позиции и положения рук, ног и корпуса.                                     | 6          |          | 6          | Практическая работа            |
| 6.3      | Разучивание танцевальных вариаций   | 10         |          | 10         | Практическая работа            |
| 6.4      | Синхронность и координация движений   | 4          |          | 4          | Практическая работа            |
| 6.5      | Направление движения. Ориентация на площадке                                | 3          |          | 3          | Практическая работа в группах  |
| 6.6      | Взаимодействие в паре. Ведение.   | 10         |          | 6          | Практическая работа            |
| <b>7</b> | <b>Самостоятельная работа. Анализ. Творчество. Игры.</b>                    | <b>38</b>  |          | <b>38</b>  |                                |
| 7.1.     | Самостоятельная работа над движением. Отработка и анализ.                   | 20         |          | 20         | Наблюдение. Тренинг. Практика. |
| 7.2      | Просмотр обучающих видео. Просмотр и анализ собственных выступлений         | 10         |          | 10         | Беседа. Наблюдение. Опрос.     |
| 7.3      | Коллективные «капустники». Общение.   | 4          |          | 4          | Общение, игра                  |
| 7.4      | Продумывание танцевального образа, костюма.                                 | 4          |          | 4          | Опрос. Беседа. Наблюдение.     |
|          | <b>Всего</b>  | <b>216</b> | <b>-</b> | <b>216</b> |                                |

### 9-10 классы (старшая группа)

Таблица 3

| №        | Наименование разделов и тем                              | Количество учебных часов |          |          | Формы аттестации и отслеживания результатов |
|----------|--|--------------------------|----------|----------|---|
|          |  | Всего часов              | Теория   | Практика |   |
| <b>1</b> | <b>Вводное занятие</b>                                   | <b>1</b>                 | <b>1</b> | <b>-</b> | Беседа, опрос                               |
| <b>2</b> | <b>Ритмика</b>   | <b>6</b>                 | <b>-</b> | <b>6</b> |   |
| 2.1      | Ритм как отражение эмоционального содержания музыки.     | 1                        |          | 1        | Практическая работа в группах               |
| 2.2      | Двигательно-моторные реакции на ритмические переживания. | 1                        |          | 1        | Практическая работа в группах               |
| 2.3      | Ощущение ритмического стиля музыки.                      | 1                        |          | 1        | Опрос, беседа                               |

|          |  |           |          |           |                               |
|----------|--|-----------|----------|-----------|-------------------------------|
| 2.4      | Музыкальный ритм как эмоционально-выразительная, образно-смысловая категория | 1         |          |           | Наблюдение, беседа            |
| 2.5      | Темпо-ритм (музыкальная пульсация).  | 1         |          | 1         | Практическая работа в группах |
| 2.6      | Ритмическая фразировка («периодизация»).                                     | 1         |          | 1         | Практическая работа в группах |
| <b>3</b> | <b>Партерная гимнастика</b>  | <b>10</b> | <b>-</b> | <b>10</b> |                               |
| 3.1      | Партерная гимнастика. Комплекс упражнений.                                   | 8         | -        | 8         | Практическая работа в группах |
| 3.2      | Комплекс упражнений. Работа у станка. Классическая хореография.              | 2         | -        | 2         | Практическая работа в группах |
| <b>4</b> | <b>Общая физическая подготовка</b>   | <b>20</b> | <b>-</b> | <b>20</b> |                               |
| 4.1      | Упражнения на формирование осанки  | 8         | -        | 8         | Практическая работа           |
| 4.2      | ОРУ. Упражнения на спину, руки, ноги   | 4         | -        | 4         | Практическая работа           |
| 4.3      | Упражнения на гибкость. Координация. Равновесие.                             | 4         | -        | 4         | Практическая работа           |
| 4.4      | Упражнения на равновесие. Развитие силовых качеств.                          | 1         | -        | 1         | Практическая работа           |
| 4.5      | ОФП. Упражнения на ноги, пресс   | 1         | -        | 1         | Практическая работа           |
| 4.8      | Прыжковые упражнения. Упражнения на выносливость.                            | 1         | -        | 1         | Практическая работа           |
| 4.9      | Дыхательная гимнастика. Наклоны корпуса. Вращательные упражнения.            | 1         | -        | 1         | Практическая работа           |
| <b>5</b> | <b>Стретчинг</b>   | <b>20</b> | <b>-</b> | <b>20</b> |                               |
| 5.1      | Развитие гибкости и подвижности позвоночника. Махи.                          | 10        | -        | 10        | Практическая работа           |
| 5.2      | Динамическое и статичное растяжение. Шпагаты. Скручивания, наклоны, прогибы. | 10        |          | 10        | Практическая работа           |
| <b>6</b> | <b>Танцевальная подготовка</b>   | <b>50</b> | <b>-</b> | <b>50</b> |                               |
| 6.1      | Этикет. Поведение в танце/на площадке  | 2         |          | 2         | Практическая работа           |
| 6.2      | Направление движения. Ориентация на площадке                                 | 2         |          | 2         | Практическая работа           |
| 6.3      | Позиции и положения рук, ног и корпуса.                                      | 10        |          | 10        | Практическая работа           |
| 6.4      | Фигуры в танце.  | 10        |          | 10        | Практическая работа           |
| 6.5      | Разучивание танцевальных вариаций  | 6         |          | 6         | Практическая работа           |
| 6.6      | Взаимодействие в паре. Ведение.  | 10        |          | 10        | Практическая работа           |

|      |   |            |   |            |                                      |
|------|---|------------|---|------------|--------------------------------------|
| 6.7  | Синхронность и координация движений                                 | 10         |   | 10         | Практическая работа                  |
| 7    | <b>Самостоятельная работа. Анализ. Творчество.</b>                  | <b>38</b>  |   | <b>38</b>  |                                      |
| 7.1. | Самостоятельная работа над движением. Отработка и анализ.           | 20         |   | 20         | Наблюдение.<br>Тренинг.<br>Практика. |
| 7.2  | Просмотр обучающих видео. Просмотр и анализ собственных выступлений | 15         |   | 15         | Беседа.<br>Наблюдение.<br>Опрос.     |
| 7.3  | Коллективные «капустники». Общение.                                 | 3          |   | 3          | Общение, игра                        |
|      | <b>Всего</b>  | <b>144</b> | - | <b>144</b> |                                      |

## 1.4.2 Содержание учебного плана

### 1 Вводное занятие

**Форма работы на занятии:** беседа, опрос, практическая работа, самостоятельная творческая работа.

**Теория:** Инструктаж по технике безопасности труда. Правила поведения. Знакомство с содержанием программы на учебный год.

**Оборудование:** зеркала, настенные часы, настенный телевизор SMART-TV для просмотра обучающего фото/видеоматериала, аудиорекордер, мультимедийное оборудование для воспроизведения аудиоматериала, хореографический станок, спортивные аксессуары, необходимые для проведения занятия (коврики, скакалки, обручи, мячи, ленты и др.)

### 2. Ритмика

Основная задача ритмики – сделать движение «видимой музыкой».

Посредством основных элементов ритмики – естественных движений (ходьба, бег, прыжки), элементов гимнастики и хореографии, а также игровых упражнений, ребята учатся выражать характер, темп, ритмические особенности и строение музыкального произведения.

Занятия ритмикой направлены на то, чтобы улучшить общую координацию, внимание, состояние нервной системы, речь, коммуникативность у учащихся. Наученный чувствовать и слышать музыку ребенок легче осваивает ритмические, технические и творческие задачи на уроках по специальности, сольфеджио, хору, а также в танцевальных и театральных кружках.

Раздел «Ритмика» включает ритмические упражнения, построения и перестроения, музыкальные игры, слушание и разбор танцевальной музыки. Упражнения этого раздела способствует развитию музыкальности: формировать восприятие музыки, развития чувства ритма и лада, обогащение музыкально — слуховых представлений, развитие умений координировать движений с музыкой.

**Форма работы на занятии:** беседа, опрос, наблюдение, практическая работа, практическая работа в группах, самостоятельная творческая работа.

**Практическая работа.** Многократное повторение элементов, работа с движением на зеркало, отработка до полного понимания, контроль мышечной координации.

**Оборудование:** зеркала, настенные часы, настенный телевизор SMART-TV для просмотра обучающего фото/видеоматериала, аудиорекодер, мультимедийное оборудование для воспроизведения аудиоматериала, хореографический станок, спортивные аксессуары, необходимые для проведения занятия (коврики, скакалки, обручи, мячи, ленты и др.)

**3. Партерная гимнастика** Партерная гимнастика (греч. Gymnazo-тренирую, франц. parterre — на земле) - это система специально подобранных физических упражнений, основной отличительной чертой является то, что они проводятся «на земле», то есть различные упражнения в положении сидя, лежа, на боку, из различных упоров. В основном упражнения в партере выполняются с большой амплитудой движений, однако для увеличения интенсивности их воздействия можно использовать упражнения малой амплитуды.

Упражнения могут быть как активные, так и пассивные, статические и динамические, комбинированные и т.п. Комплексы "партерной" гимнастики используются и в учебном процессе по физическому воспитанию для школьников. Упражнения способствуют гармоничному развитию тела, технического мастерства, культуры движений, воспитывают осанку, развивают гибкость и координацию движений, помогают усвоить правила хореографии.

Цель партерной гимнастики:

проработка различных мышечных групп;

улучшение трофики межпозвонковых структур;

увеличение подвижности суставов;

стимуляция нормальной работы дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Комплекс можно выполнять под ритмичную, танцевальную музыку в среднем и быстром темпе для более подготовленных занимающихся. Упражнения лучше выполнять по несколько раз. Чтобы гимнастические упражнения оказали необходимое воздействие на организм учащихся, следует добиваться точного их выполнения, полной амплитуды движений, достаточного напряжения мышц, правильного дыхания, умения фиксировать соответствующие положения рук, ног, туловища, головы.

**Форма работы на занятии:** беседа, опрос, наблюдение, практическая работа, практическая работа в группах, самостоятельная творческая работа.

**Практическая работа.** Многократное повторение элементов, работа с движением на зеркало, отработка до полного понимания, контроль мышечной координации.

**Оборудование:** зеркала, настенные часы, настенный телевизор SMART-TV для просмотра обучающего фото/видеоматериала, аудиорекодер, мультимедийное оборудование для воспроизведения аудиоматериала, хореографический станок, спортивные аксессуары, необходимые для проведения занятия (коврики, скакалки, обручи, мячи, ленты и др.)

**Оборудование:** зеркала, настенные часы, настенный телевизор SMART-TV для просмотра обучающего фото/видеоматериала, аудиорекодер, мультимедийное оборудование для воспроизведения аудиоматериала, хореографический станок, спортивные аксессуары, необходимые для проведения занятия (коврики, скакалки, обручи, мячи, ленты и др.)

#### 4. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) — это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

Перед ОФП могут быть поставлены следующие задачи:

- достичь гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц;
- приобрести общую выносливость;
- повысить быстроту выполнения разнообразных движений, общие скоростные способности;
- увеличить подвижность основных суставов, эластичность мышц;
- улучшить ловкость в самых разнообразных (бытовых, трудовых, спортивных) действиях, умение координировать простые и сложные движения;
- научиться выполнять движения без излишних напряжений, овладеть умением расслабляться.

**Форма работы на занятии:** беседа, опрос, наблюдение, практическая работа, практическая работа в группах, самостоятельная творческая работа.

**Практическая работа.** Многократное повторение элементов, работа с движением на зеркало, отработка до полного понимания, контроль мышечной координации.

**Оборудование:** зеркала, настенные часы, настенный телевизор SMART-TV для просмотра обучающего фото/видеоматериала, аудиорекодер, мультимедийное оборудование для воспроизведения аудиоматериала, хореографический станок, спортивные аксессуары, необходимые для проведения занятия (коврики, скакалки, обручи, мячи, ленты и др.)

**Оборудование:** зеркала, настенные часы, настенный телевизор SMART-TV для просмотра обучающего фото/видеоматериала, аудиорекодер, мультимедийное оборудование для воспроизведения аудиоматериала, хореографический станок, спортивные аксессуары, необходимые для проведения занятия (коврики, скакалки, обручи, мячи, ленты и др.)

#### 6. Стретчинг

Название "стретчинг" переводится с английского языка как "растягивание". Это целый комплекс упражнений, которые направлены на развитие гибкости и подвижности в суставах. Растягивание гармонично и естественно развивает и укрепляет системы и функции организма. Такие упражнения активизируют мышечные волокна благодаря их сокращению в ответ на растяжение. Гибкость нашего тела – это свобода движений и действий. Если правильно подобрать



статическую нагрузку для отдельных его частей, то она улучшится во много раз. Дополнительная подвижность очень важна, так как в нашей жизни все связано с движением. Следовательно, можно сделать вывод, что растяжка имеет даже большее значение, чем обычные физические упражнения.

**Форма работы на занятии:** беседа, опрос, наблюдение, практическая работа, практическая работа в группах, самостоятельная творческая работа.

**Практическая работа.** Многократное повторение элементов, работа с движением на зеркало, отработка до полного понимания, контроль мышечной координации.

**Оборудование:** зеркала, настенные часы, настенный телевизор SMART-TV для просмотра, обучающего фото/видеоматериала, аудиорекодер, мультимедийное оборудование для воспроизведения аудиоматериала, хореографический станок, спортивные аксессуеры, необходимые для проведения занятия (коврики, скакалки, обручи, мячи, ленты и др.)

**Оборудование:** зеркала, настенные часы, настенный телевизор SMART-TV для просмотра, обучающего фото/видеоматериала, аудиорекодер, мультимедийное оборудование для воспроизведения аудиоматериала, хореографический станок, спортивные аксессуеры, необходимые для проведения занятия (коврики, скакалки, обручи, мячи, ленты и др.)

## 7. Танцевальная подготовка

Этот раздел включает изучение современных бальных танцев. Наиболее подходящий материал по возможности выбирается в зависимости от конкретных условий. В процессе разучивания танца педагог добивается, чтобы учащиеся исполняли выученные танцы музыкально, выразительно, осмысленно, сохраняя стиль и характер каждого танца.

Занятия хореографией, современным и бальным танцем органически связано с усвоением норм этики, выработки высокой культуры, общения между людьми.

В программный материал по изучению современного и бального танца входит:

- танцевальные фигуры
- ритмические упражнения,
- танцевальные композиции

В начале учащиеся знакомятся с происхождением танца, с его отличительными особенностями, композиционным построением, манерой исполнения и характером музыкального сопровождения. В танцах определённой композиции отмечается количество фигур, частей и количество тактов. Далее идёт усвоение обучающимися необходимых специфических движений по степени сложности. После этого разученные элементы собираются в единую композицию.

Современный и бальный танец изучается на протяжении всего курса обучения и имеет важное значение для развития художественного творчества и танцевальной техники у обучающихся. На первом этапе дети изучают простейшие элементы спортивных бальных танцев, упражнения и связки. На более поздних этапах дети изучают элементы механики движения, пластики, композиции различной координационной сложности.

**Форма работы на занятии:** беседа, опрос, наблюдение, практическая работа, практическая работа в группах, самостоятельная творческая работа.

**Практическая работа.** Многократное повторение элементов, работа с движением на зеркало, отработка до полного понимания, контроль мышечной координации.

**Оборудование:** зеркала, настенные часы, настенный телевизор SMART-TV для просмотра обучающего фото/видеоматериала, аудиорекодер, мультимедийное оборудование для воспроизведения аудиоматериала, хореографический станок, спортивные аксессуары, необходимые для проведения занятия (коврики, скакалки, обручи, мячи, ленты и др.)

## **7 Самостоятельная работа. Анализ. Творчество. Игры.**

Организация творческой деятельности обучающихся позволяет педагогу увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал.

В играх детям предоставляется возможность «побыть» животными, актёрами, хореографами, исследователями, наблюдая при этом, насколько больше становятся их творческие возможности, богаче фантазия. При создании творческих ситуаций используется метод моделирования детьми «взрослых отношений», например: «Я — учитель танцев», «Я- художник по костюмам» и др.

Одно из направлений творческой деятельности: танцевальная импровизация — сочинение танцевальных движений, комбинаций в процессе исполнения заданий на предложенную тему.

Кроме этого в содержание раздела входят задания по развитию ритмо-пластики, упражнения танцевального тренинга, этюды для развития выразительности движений.

Творческие задания включаются в занятия в небольшом объёме, или проводятся отдельными уроками по темам.

Также раздел включает в себя лекции по истории развития бального танца, общие сведения об искусстве хореографии, её специфике и особенностях. Беседы по хореографическому искусству проводятся систематически в течении всего курса обучения; Цель занятий состоит в том, чтобы помочь учащимся ясно представить себе путь развития бальной хореографии, его связь с другим видами танцевального искусства. Обучение проводится в форме бесед, докладов и дополняется наглядными пособиями, прослушиванием или просмотром записей фрагментов из соревнований, творческих концертов, конкурсов и фестивалей в данном жанре.

**Форма работы на занятии:** беседа, опрос, наблюдение, практическая работа, практическая работа в группах, самостоятельная творческая работа.

**Практическая работа.** Многократное повторение элементов, работа с движением на зеркало, отработка до полного понимания, контроль мышечной координации.

**Оборудование:** зеркала, настенные часы, настенный телевизор SMART-TV для просмотра обучающего фото/видеоматериала, аудиорекодер, мультимедийное оборудование для воспроизведения аудиоматериала, хореографический станок,

спортивные аксессуары, необходимые для проведения занятия (коврики, скакалки, обручи, мячи, ленты и др.)

### 1.4.3 Планируемые результаты обучения

#### Образовательно-предметные результаты

##### *Учащиеся будут знать:*

- основные направления развития бальной хореографии в обществе,
- знания о здоровом образе жизни его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек о роли и месте танцевальной деятельности в организации здорового образа жизни.
- основные категории, понятия, термины изучаемых разделов программы
- основные позиции ног, рук, корпуса, головы в бальных танцах и современной хореографии
- технику и основные правила безопасности;
- определять правила безопасности при занятиях физическими упражнениями с предметами и без предметов

##### *Учащиеся будут уметь:*

- выполнять простейшие построения и перестроения
- ритмично двигаться в различных музыкальных темпах
- передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок
- запоминать и исполнять танцевальные композиции самостоятельно.
- будет знать основные танцевальные позиции рук и ног
- выполнять простейшие двигательные задания по креативной гимнастике (*творческие игры, специальные задания*),
- использовать разнообразные движения в импровизации под музыку
- владеют навыками по различным видам передвижений по залу
- приобретают определённый «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях
- передавать характер музыкального произведения в движении
- исполнять бальные танцы под музыку
- ориентироваться в зале при проведении музыкально–подвижных игр.
- выполнять самостоятельно специальные упражнения для согласования движения с музыкой
- выразительно исполняют движения под музыку
- передать свой опыт младшим детям
- организовать игровое общение с другими детьми
- исполнять импровизацию с использованием оригинальных и разнообразных движений
- правильно исполнять присадочные движения в танце

- имеют навык благородного, вежливого обращения к партнеру (в частности, мальчик, стоя в паре, должен научиться красиво подавать руку девочке)
- различают особенности маршевой музыки
- обучающиеся самостоятельно и чётко производят смену движений, соответствующих характеру музыки
- 

### **Компетентностные результаты (Освоенные универсальные учебные действия)**

#### ***Регулятивные УУД:***

- осознанное целеполагание и планирование учебной деятельности;
- самостоятельная работа в соответствии с планированием (по алгоритму), анализ результатов, коррекция при необходимости;
- рефлексия учебной деятельности на основных этапах работы;
- оценка, саморегуляция.

#### ***Познавательные УУД:***

- осознание необходимости новых знаний и их структурирование;
- самостоятельный выбор источников информации для поиска нового;
- умение отличать новое знание от ранее приобретенного;
- умение устанавливать причинно-следственные связи; постановка и решение проблем;
- умение сформировать проблему и найти способ её решения.

#### ***Коммуникативные УУД:***

- уважение к мнению собеседника;
- компромисс в споре;
- умение выражать свои мысли;
- умение вступать в диалог;
- продуктивное сотрудничество с педагогом и другими учащимися.

### **Личностные результаты**

#### ***Учащимися проявлены:***

- ценностно-смысловую ориентацию;
- наглядно-образное, пространственное, композиционное мышление;
- любознательность, познавательная активность, потребность в самообразовании;
- фантазия, способности к творческому самовыражению;
- проявленные исследовательские и творческие способности;
- внимание, наблюдательность, зрительная память;
- интерес к изучению технических средств в медиапространстве;
- бережливость и аккуратность;
- ответственность, дисциплинированность, трудолюбие;
- доброжелательность, дружелюбие и взаимоподдержка;
- уважение, интерес и патриотические чувства к своей стране, курскому краю;
- осознанная потребность в здоровом образе жизни;

- эстетическое отношение к окружающему миру.

## 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1 Календарный учебный график

Календарный учебный график является составной частью программы, содержащей комплекс основных характеристик образования и определяющей даты и окончания учебных периодов/этапов, количество учебных недель, сроки контрольных процедур и составляется для каждой учебной группы.

Таблица 4

| № п/п | Группа | Год обучения, номер группы | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Количество учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий | Нерабочие праздничные дни                                      | Сроки проведения промежуточной аттестации |
|-------|--------|----------------------------|---------------------|------------------------|---------------------------|-------------------------|--------------------------|---------------|--|---|
| 1.    | 1мл    | 1/1                        | 01.09               | 31.05                  | 36                        | 72                      | 288                      | бч./не<br>д   | Январь: 01 – 08; февраль: 23; март: 07,08; май: 01 - 03, 09,10 | март                                      |
| 2.    | 2ср    | 1/2                        | 01.09               | 31.05                  | 36                        | 72                      | 216                      | бч./не<br>д   | Январь: 01 – 08; февраль: 23; март: 07,08; май: 01 - 03, 09,10 | март                                      |
| 3.    | 3ст    | 1/3                        | 01.09               | 31.05                  | 36                        | 36                      | 144                      | бч./не<br>д   | Январь: 01 – 08; февраль: 23; март: 07,08; май: 01 - 03, 09,10 | март                                      |

### 2.2 Оценочные материалы

Для проверки и оценки освоения теории и практики на стартовом уровне обучения используются диагностические методики.

Теория: перечень вопросов и заданий к собеседованиям, опросам, тестированию, викторинам.

Практика: результаты участия в танцевальных соревнованиях, концертной деятельности, участие в иных танцевальных проектах и конкурсах.

### Оценка результатов обучения на стартовом уровне (младшая, средняя, старшая группы)

Таблица 5

| Низкий уровень                                      | Средний уровень                     | Высокий уровень                     |
|---|-------------------------------------|-------------------------------------|
| <b>Оценка образовательно-предметных результатов</b> |                                     |                                     |
| <i>Учащиеся в основном усвоили:</i>                 | <i>Учащиеся в основном усвоили:</i> | <i>Учащиеся в основном усвоили:</i> |

|   |   |   |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• основные направления развития балльной хореографии в обществе,</li> <li>• знания о здоровом образе жизни его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек о роли и месте танцевальной деятельности в организации здорового образа жизни.</li> <li>• основные категории, понятия, термины изучаемых разделов программы</li> <li>• основные позиции ног, рук, корпуса, головы в балльных танцах и современной хореографии</li> <li>• технику и основные правила безопасности</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• основные направления развития балльной хореографии в обществе,</li> <li>• знания о здоровом образе жизни его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек о роли и месте танцевальной деятельности в организации здорового образа жизни.</li> <li>• основные категории, понятия, термины изучаемых разделов программы</li> <li>• основные позиции ног, рук, корпуса, головы в балльных танцах и современной хореографии</li> <li>• технику и основные правила безопасности</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• основные направления развития балльной хореографии в обществе,</li> <li>• знания о здоровом образе жизни его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек о роли и месте танцевальной деятельности в организации здорового образа жизни.</li> <li>• основные категории, понятия, термины изучаемых разделов программы</li> <li>• основные позиции ног, рук, корпуса, головы в балльных танцах и современной хореографии</li> <li>• технику и основные правила безопасности</li> </ul> |
|---|---|---|

#### Оценка метапредметных результатов

|   |   |   |
|---|---|---|
| <p><b>Недостаточно развиты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осознанное целеполагание и планирование учебной деятельности;</li> <li>- самостоятельная работа в соответствии с планированием (по алгоритму), анализ результатов, коррекция при необходимости;</li> <li>- рефлексия учебной деятельности на основных этапах работы;</li> <li>- осознание необходимости новых знаний;</li> </ul> | <p><b>Достаточно развиты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осознанное целеполагание и планирование учебной деятельности;</li> <li>- самостоятельная работа в соответствии с планированием (по алгоритму), анализ результатов, коррекция при необходимости;</li> <li>- рефлексия учебной деятельности на основных этапах работы;</li> <li>- осознание необходимости новых знаний;</li> </ul> | <p><b>Уверенно развиты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осознанное целеполагание и планирование учебной деятельности;</li> <li>- самостоятельная работа в соответствии с планированием (по алгоритму), анализ результатов, коррекция при необходимости;</li> <li>- рефлексия учебной деятельности на основных этапах работы;</li> <li>- осознание необходимости новых знаний;</li> </ul> |
|---|---|---|

|  |  |  |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельный выбор источников информации для поиска нового знания;</li> <li>- умение решать творческие задачи и представлять результаты своей деятельности в различных формах;</li> <li>- умение отличать новое знание от ранее приобретенного;</li> <li>- уважение к мнению собеседника;</li> <li>- компромисс в споре;</li> <li>- умение выражать свои мысли;</li> <li>- продуктивное сотрудничество с педагогом и другими учащимися.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельный выбор источников информации для поиска нового знания;</li> <li>- умение решать творческие задачи и представлять результаты своей деятельности в различных формах;</li> <li>- умение отличать новое знание от ранее приобретенного;</li> <li>- уважение к мнению собеседника;</li> <li>- компромисс в споре;</li> <li>- умение выражать свои мысли;</li> <li>- продуктивное сотрудничество с педагогом и другими учащимися.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельный выбор источников информации для поиска нового знания;</li> <li>- умение решать творческие задачи и представлять результаты своей деятельности в различных формах;</li> <li>- умение отличать новое знание от ранее приобретенного;</li> <li>- уважение к мнению собеседника;</li> <li>- компромисс в споре;</li> <li>- умение выражать свои мысли;</li> <li>- продуктивное сотрудничество с педагогом и другими учащимися.</li> </ul> |
|--|--|--|

### Оценка личностных результатов

|   |   |   |
|---|---|---|
| <p><b>Недостаточно развиты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проявленное наглядно-образное, пространственное, композиционное мышление;</li> <li>- проявленные любознательность, познавательная активность, потребность в самообразовании;</li> <li>- фантазия, способности к творческому самовыражению;</li> <li>- проявленные исследовательские способности;</li> <li>- формирование коммуникативной компетентности;</li> <li>- внимание, наблюдательность, зрительная память;</li> <li>- изложение своей точки зрения, ее аргументация в соответствии с возрастными возможностями;</li> <li>- бережливость и аккуратность;</li> <li>- ответственность, дисциплинированность, трудолюбие;</li> </ul> | <p><b>Достаточно развиты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проявленное наглядно-образное, пространственное, композиционное мышление;</li> <li>- проявленные любознательность, познавательная активность, потребность в самообразовании;</li> <li>- фантазия, способности к творческому самовыражению;</li> <li>- проявленные исследовательские способности;</li> <li>- формирование коммуникативной компетентности;</li> <li>- внимание, наблюдательность, зрительная память;</li> <li>- изложение своей точки зрения, ее аргументация в соответствии с возрастными возможностями;</li> <li>- бережливость и аккуратность;</li> <li>- ответственность, дисциплинированность, трудолюбие;</li> </ul> | <p><b>Уверенно развиты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проявленное наглядно-образное, пространственное, композиционное мышление;</li> <li>- проявленные любознательность, познавательная активность, потребность в самообразовании;</li> <li>- фантазия, способности к творческому самовыражению;</li> <li>- проявленные исследовательские способности;</li> <li>- формирование коммуникативной компетентности;</li> <li>- внимание, наблюдательность, зрительная память;</li> <li>- изложение своей точки зрения, ее аргументация в соответствии с возрастными возможностями;</li> <li>- бережливость и аккуратность;</li> <li>- ответственность, дисциплинированность, трудолюбие;</li> </ul> |
|---|---|---|

|   |   |   |
|---|---|---|
| - доброжелательность, дружелюбие и взаимоподдержка;<br>- уважение, интерес и патриотические чувства к своей стране, курскому краю;<br>- осознанная потребность в здоровом образе жизни;<br>- эстетическое отношение к окружающему миру. | - доброжелательность, дружелюбие и взаимоподдержка;<br>- уважение, интерес и патриотические чувства к своей стране, курскому краю;<br>- осознанная потребность в здоровом образе жизни;<br>- эстетическое отношение к окружающему миру. | - доброжелательность, дружелюбие и взаимоподдержка;<br>- уважение, интерес и патриотические чувства к своей стране, курскому краю;<br>- осознанная потребность в здоровом образе жизни;<br>- эстетическое отношение к окружающему миру. |
|---|---|---|

Для оценки предметных, метапредметных, личностных результатов учащихся на стартовом уровне применяются мониторинг на этапах вводного контроля в начале учебного года и промежуточной аттестации за каждое полугодие (Приложение 2).

### **2.3 Формы аттестации (младшая, средняя, старшая группа)**

Опрос, тестирование, викторины, самостоятельная работа учащихся, проектно-исследовательская деятельность, фестивали и конкурсы различного уровня; аналитический материал по результатам тестирования; исследовательская и проектная деятельность, учебно-исследовательская конференция; мониторинг результатов обучения на стартовом уровне.

### **2.4 Методические материалы (младшая, средняя, старшая группа)**

В процессе реализации программы «Школа танца» применяются следующие **методы и приёмы обучения:**

- метод формирования интереса к танцам (игра, создание ситуаций успеха, приёмы занимательности);
- словесный (рассказ, беседа, объяснение);
- практический (упражнения, опыты, коллективные и индивидуальные задания, просмотр танцевальной видеопродукции (клип, видеоролик, новостной выпуск), костюмы, поездки);
- наглядный (выступления сверстников на соревнованиях, тренировках, концертах);
- репродуктивный (повторение освоенных знаний и умений, самостоятельная работа);
- метод контроля (опрос, наблюдение, тестирование, психологическая поддержка).
- метод самоконтроля (самоанализ, самостоятельное исправление недостатков в работе).

Широко используются *узкоспециальные методы*, направленные на формирование личностной эмоционально-чувственной мотивации ребенка. При этом роль педагога заключается в сопереживании, соучастии в «познавательном эксперименте», который ставят сами дети. На развитие эмоциональной сферы



обучающихся, эмпатической чувствительности нацелен важный обучающий метод – *метод диалога*. Варианты диалогов:

- устные;
- письменные;
- «секретные» («один на один» с экранным искусством);
- «открытые» (обращения, письма, стихотворения, творческие работы, т);
- вербальные;
- невербальные (посредством мимики и жестов, музыки, движения).

Самовыражению ребенка способствует применение *метода творческих заданий*. Выполнение заданий сопряжено с включением детей в различные виды творческой деятельности.

В сочетании применяются словесный, наглядный, практический методы как *методы передачи и восприятия информации*.

#### ***Методы воспитания***

Для формирования и развития положительных личностных качеств учащихся необходимо применять методы воспитания: беседа, убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация, создание ситуации успеха и др.

#### ***Формы организации учебного занятия***

На учебных занятиях используются индивидуальные и групповые формы организации учебного процесса.

#### ***Педагогические технологии***

В образовательном процессе используются следующие *педагогические технологии*: технология развивающего обучения, технология группового обучения, технология дифференцированного обучения, технологии сотрудничества, технология коллективного взаимообучения, технология разноуровневого обучения, технология проблемного обучения, технология коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающая технология, технология коллективных обсуждений, технология игровой деятельности, технология создания ситуации успеха.

#### **Алгоритм учебных занятий для каждого раздела программы**

##### **I. Организационный этап**

Приветствие учащихся. При необходимости подготовка рабочих мест к занятию. Повторение правил техники безопасности.

##### **II. Основной этап**

***Теоретическая часть.*** Закрепление изученного материала, повторение. Сообщение и обсуждение нового материала. Тематическая беседа. Наблюдение.

***Практическая часть.*** Выполнение творческих заданий. Практическая работа. Выполнение проектов. Работа с зеркалом, партнершей или самостоятельно.

##### **III. Заключительный этап**

Участие в танцевальных конкурсах, концертах, шоу-проектах. Анализ и обсуждение танцевальных номеров, выступлений, танцоров. Саморефлексия учащихся. Подведение итогов занятия.

**Дидактические материалы  
(младшая группа 1-4 классы)**

Таблица 6

| <b>№ п/п</b> | <b>Название раздела, темы</b>                     | <b>Дидактико-методический материал</b>   |
|--------------|---|--|
| 1.           | Вводное занятие                                   | Мультимедийное, световое и звуковое оборудование, презентация.<br>Технология развивающего обучения.<br>Объяснительно-иллюстратив-ный метод |
| 2.           | Ритмика   | Мультимедийное, световое и звуковое оборудование, презентация.<br>Технология развивающего обучения.<br>Объяснительно-иллюстратив-ный метод |
| 3.           | Партерная гимнастика                              | Мультимедийное, световое и звуковое оборудование, презентация.<br>Технология развивающего обучения.<br>Объяснительно-иллюстратив-ный метод |
| 4.           | Общая физическая подготовка                       | Мультимедийное, световое и звуковое оборудование, развивающего обучения.<br>Объяснительно-иллюстратив-ный метод                            |
| 5.           | Стретчинг   | Мультимедийное, световое и звуковое оборудование, презентация.<br>Технология развивающего обучения.<br>Объяснительно-иллюстратив-ный метод |
| 6.           | Танцевальная подготовка                           | Мультимедийное, световое и звуковое оборудование, презентация.<br>Технология развивающего обучения.<br>Объяснительно-иллюстратив-ный метод |
| 7.           | Самостоятельная работа. Анализ. Творчество. Игры. | Мультимедийное, световое и звуковое оборудование, презентация.<br>Технология развивающего обучения.<br>Объяснительно-иллюстратив-ный метод |

**(средняя группа 5-8 класс)**

Таблица 7

| <b>№ п/п</b> | <b>Название раздела, темы</b> | <b>Дидактико-методический материал</b>  |
|--------------|-------------------------------|---|
| 1.           | Вводное занятие               | Мультимедийное, световое и звуковое оборудование, презентация. Технология развивающего обучения.<br>Объяснительно-иллюстратив-ный метод |
| 2.           | Ритмика                       | Мультимедийное, световое и звуковое оборудование, презентация. Технология развивающего обучения.<br>Объяснительно-иллюстратив-ный метод |
| 3.           | Партерная гимнастика          | Мультимедийное, световое и звуковое оборудование, презентация. Технология развивающего обучения.<br>Объяснительно-иллюстратив-ный метод |
| 4.           | Общая физическая подготовка   | Мультимедийное, световое и звуковое оборудование, развивающего обучения.<br>Объяснительно-иллюстратив-ный метод                         |

|    |   |   |
|----|---|---|
| 5. | Стретчинг   | Мультимедийное, световое и звуковое оборудование, презентация. Технология развивающего обучения.<br>Объяснительно-иллюстратив-ный метод |
| 6. | Танцевальная подготовка                           | Мультимедийное, световое и звуковое оборудование, презентация. Технология развивающего обучения.<br>Объяснительно-иллюстратив-ный метод |
| 7. | Самостоятельная работа. Анализ. Творчество. Игры. | Мультимедийное, световое и звуковое оборудование, презентация. Технология развивающего обучения.<br>Объяснительно-иллюстратив-ный метод |
| 1. | Вводное занятие                                   | Мультимедийное, световое и звуковое оборудование, презентация. Технология развивающего обучения.<br>Объяснительно-иллюстратив-ный метод |

**(старшая группа 9-10 классы)**

*Таблица 8*

| <b>№ п/п</b> | <b>Название раздела, темы</b>                     | <b>Дидактико-методический материал</b>  |
|--------------|---|---|
| 1.           | Вводное занятие                                   | Мультимедийное, световое и звуковое оборудование, презентация. Технология развивающего обучения.<br>Объяснительно-иллюстратив-ный метод |
| 2.           | Ритмика   | Мультимедийное, световое и звуковое оборудование, презентация. Технология развивающего обучения.<br>Объяснительно-иллюстратив-ный метод |
| 3.           | Партерная гимнастика                              | Мультимедийное, световое и звуковое оборудование, презентация. Технология развивающего обучения.<br>Объяснительно-иллюстратив-ный метод |
| 4.           | Общая физическая подготовка                       | Мультимедийное, световое и звуковое оборудование, развивающего обучения.<br>Объяснительно-иллюстратив-ный метод                         |
| 5.           | Стретчинг   | Мультимедийное, световое и звуковое оборудование, презентация. Технология развивающего обучения.<br>Объяснительно-иллюстратив-ный метод |
| 6.           | Танцевальная подготовка                           | Мультимедийное, световое и звуковое оборудование, презентация. Технология развивающего обучения.<br>Объяснительно-иллюстратив-ный метод |
| 7.           | Самостоятельная работа. Анализ. Творчество. Игры. | Мультимедийное, световое и звуковое оборудование, презентация. Технология развивающего обучения.<br>Объяснительно-иллюстратив-ный метод |

## 2.5 Условия реализации программы

### Материально-технические условия реализации программы

*Кабинет.* Для занятий используется просторное светлое помещение, отвечающее санитарно-эпидемиологическим требованиям к учреждениям дополнительного образования (СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020). Помещение сухое, с

естественным доступом воздуха, легко проветриваемое, с достаточным дневным и искусственным освещением.

*Оборудование, инструменты, материалы:* цельное ламинатное покрытие с умеренным скольжением, хореографический станок, настенные зеркала, настенные часы, настенный телевизор SMART TV, шкафы для хранения танцевально-спортивных принадлежностей, световое и звуковое оснащение, мультимедийное оборудование для просмотра готового материала.

### **Информационное обеспечение**

В процессе реализации программы используются: видеоархив танцевальной студии, обучающие видеоуроки, ролики, презентации, разработанные лучшими педагогами, тренерами спортивного бального танца при научно-методическом Центре Федерации Танцевального Спорта РФ, а также другие электронные интернет-ресурсы, рекомендованные педагогам и учащимся:

1. <http://www.school.holm.ru/> Каталог ресурсов по школьному образованию
2. <http://www.ug.ru/> Учительская газета: электронная версия
3. <http://www.countries.ru/library.htm>. Культурология: теория, школы, история, практика
4. <http://cnit.ssau.ru/> Учебные мультимедиа комплексы
5. <http://www.educentral.ru/> (Российский образовательный портал)

### **Кадровое обеспечение**

Программу реализует педагоги дополнительного образования, имеющие профессиональную подготовку по профилю деятельности, образование среднее специальное/высшее, категория соответствия занимаемой должности/высшая категория.

## **3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ**

**Введение.** Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Школа танца» - танцевально-хореографическая.

Целевым приоритетом в воспитании детей младшего школьного возраста является укрепление физического и психического здоровья школьников, создание условий, способствующих раскрытию и развитию природных задатков и творческого потенциала ребенка в процессе обучения танцевально-хореографическому искусству, а также условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка через хореографическое образование.

Программа имеет стартовый уровень. Срок реализации программы –1 год. Возраст обучающихся: 7 – 11 лет, младшая группа, 12 – 15 лет, средняя группа, 6 – 17 лет, старшая группа.

**Цель:** выявление, поддержка и развитие способностей обучающихся в танцевально-хореографической области, формирование условий для гармоничного развития личности ребенка, а также полноценного взаимодействия обучающихся, родителей, педагогов для активного самовыражения обучающегося в обществе с помощью танцевальной хореографии.

### **Задачи воспитания:**

- способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;
- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;
- получить возможность проявлять инициативу в принятии решений;
- формировать устойчивый интерес к новым способам познания;

#### **Направления деятельности:**

- духовно-нравственное;
- танцевально-хореографическое;
- художественно-эстетическое;
- физическое развитие с применением здоровьесберегающих технологий

#### **Формы, методы, технологии**

**Формы:** конкурс, беседа, соревновательная деятельность, экскурсия.

**Методы:** индивидуальная работа, организация детского коллектива, убеждение и стимулирование

**Технологии:** педагогическая поддержка, коллективная творческая деятельность, игровые технологии.

#### **Планируемые результаты реализации программы воспитания:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- знать мораль
- знать моральные нормы, уметь выделять нравственный аспект поведения, ориентироваться в социальных ролях, уметь устанавливать связь между целью учебы и ее мотивом;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать помощь членам коллектива, находить с ними общий язык и общие интересы;
- уметь осуществлять информационную познавательную, практическую деятельность с использованием различных средств коммуникаций.

### **Календарный план воспитательной работы на 2023-2024 учебный год**

*Таблица 9*

| №<br>п/п | Название<br>мероприятия, события | Формы<br>проведения | Срок и место<br>проведения | Ответственный |
|----------|----------------------------------|---------------------|----------------------------|---------------|
|----------|----------------------------------|---------------------|----------------------------|---------------|

|     |  |  |                                     |  |
|-----|--|--|-------------------------------------|--|
| 1.  | «День Знаний»  | Танцевальный номер «Родина моя»        | Сентябрь<br>МБОУ «Гимназия № 44»    | Завуч по УВР.<br>Хореограф-Педагог дополнительного образования           |
| 2.  | «День Здоровья»                                      | Спортивный танец                       | Сентябрь<br>МБОУ «Гимназия № 44»    | Завуч по УВР.<br>Хореограф-Педагог дополнительного образования           |
| 3.  | «Мама, папа, я – спортивная семья!»                  | Спортивный танец                       | Октябрь<br>МБОУ «Гимназия №44»      | Администрация гимназии.<br>Хореограф-педагог дополнительного образования |
| 4.  | «Посвящение в гимназисты»                            | Танец Первоклассников                  | Ноябрь<br>МБОУ «Гимназия №44»       | Администрация гимназии.<br>Хореограф-педагог дополнительного образования |
| 5   | «Новый год спешит к нам в гости!»                    | Новогодние танцы со Звездами           | Декабрь<br>МБОУ «Гимназия № 44»     | Администрация гимназии.<br>Хореограф-педагог дополнительного образования |
| 6.  | День освобождения г. Курска                          | Танцевальный номер «Случайный Вальс»   | Февраль<br>МБОУ «Гимназия № 44»     | Администрация гимназии.<br>Хореограф-педагог дополнительного образования |
| 7.  | «Парад войсковых частей»                             | Танцевальный номер «Мы-Солдаты»        | Февраль<br>МБОУ «Гимназия №44»      | Администрация гимназии.<br>Хореограф-педагог дополнительного образования |
| 8.  | «Богатырская сила»                                   | Спортивный танец                       | Февраль<br>МБОУ «Гимназия №44»      | Администрация гимназии.<br>Хореограф-педагог дополнительного образования |
| 9.  | «Русская красавица»                                  | Танцевальный номер «Фотосессия»        | Март<br>МБОУ «Гимназия № 44»        | Администрация гимназии.<br>Хореограф-педагог дополнительного образования |
| 10. | Школа будущего первоклассника                        | Танцевальный номер-открытие «Серенада» | Апрель<br>МБОУ «Гимназия № 44»      | Администрация гимназии.<br>Хореограф-педагог дополнительного образования |
| 11. | Городской конкурс хореографических коллективов «Наши | Конкурс-фестиваль                      | Апрель<br>МБУ ДО «Дворец пионеров и | Администрация гимназии.  |

|     |  |   |                             |   |
|-----|--|---|-----------------------------|---|
|     | talantы – родному краю»  |   | школьников г.Курска»        | Хореограф-педагог дополнительного образования                         |
| 12. | «Весенняя капель»  | Танцевальный номер «Жажда танца»                | Апрель МБОУ «Гимназия № 44» | Администрация гимназии. Хореограф-педагог дополнительного образования |
| 13. | Последний звонок   | Танцевальные номера: Венский Вальс и Флешмоб    | Май МБОУ «Гимназия № 44»    | Администрация гимназии. Хореограф-педагог дополнительного образования |
| 14. | «До свидания, начальная школа!»  | Танцевальный номер «Венский Вальс»              | Май МБОУ «Гимназия № 44»    | Администрация гимназии. Хореограф-педагог дополнительного образования |
| 15. | Как здорово нам отдыхается в детском оздоровительном лагере «Родничок» | Танцевальный номер «Каникулы»                   | Июнь МБОУ «Гимназия № 44»   | Администрация гимназии. Хореограф-педагог дополнительного образования |
| 16. | Выпускной бал  | Танцевальный номера: «Полонез», «Венский Вальс» | Июнь МБОУ «Гимназия № 44»   | Администрация гимназии. Хореограф-педагог дополнительного образования |
| 17. | «До свидания, 9 класс!»  | Танцевальные номера «Венский Вальс», «Флешмоб»  | Июнь МБОУ «Гимназия № 44»   | Администрация гимназии. Хореограф-педагог дополнительного образования |

#### 4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

##### 4.1 Список литературы, рекомендованной педагогам

1. Бекина С.И. и др. Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет. – М., 1983.
2. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Санкт-Петербург, 2000.
3. Каплунова И.М. и Новоскольцева И.А «Праздник каждый день»
4. Каплунова И.М. и Новоскольцева И.А «Этот удивительный ритм» «Композитор» - Санкт- Петербург, 2005.
5. Кряж В.Н. и др. Гимнастика. Ритм. Пластика. – Минск, 1987.
6. Лисицкая Т. Пластика, ритм. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
7. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие. – М.: Академия, 1999.
8. Нестерюк Т.В. Гимнастика маленьких волшебников. – «ДТД», 1993.
9. Ротэрс Т.Т. Музыкально – ритмическое воспитание и художественная гимнастика. – М.: Просвещение, 1989.

10. Соколова Н.Г. Практическое руководство по детской лечебной физкультуре. Ростов-на-Дону. Феникс, 2007г.
11. Ж. К. Холодов. В. С. Кузнецов Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2003г.
12. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. – М.: 1972.
13. Тюрин Аверкий. Самомассаж. – СПб.: Москва, Минск, Харьков, 1997.
14. Шукшина З. Ритмика. – М., 1976.
15. Шевченко Ю.С. Музыкотерапия детей и подростков // Психокоррекция: теория и практика. – М., 1995.

#### 4.2 Список литературы, рекомендованной обучающимся

1. Нестерюк Т.В. Гимнастика маленьких волшебников. – «ДТД», 1993.
2. Васильева Т.К. Секрет танца. – СПб, 1997.

#### 1.3 Список литературы, рекомендованной родителям

1. Цвынтарный В.В. Играем пальчиками и развиваем речь. – СПб., 1996.
2. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб; «Детство –ПРЕСС», 2000.

## 5. ПРИЛОЖЕНИЯ

*Приложение 1*

### Календарно-тематическое планирование (младшая группа 1-4 классы)

*Таблица 10*

| № п/п | Дата план | Дата факт | Тема занятия  | Количество часов | Форма/тип занятия                             | Место проведения     | Форма контроля                |
|-------|-----------|-----------|---|------------------|---|----------------------|-------------------------------|
| 1     |           |           | Вводное занятие                                     | 1                | Изучение и первичное закрепление новых знаний | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 2-6   |           |           | Основные принципы разминки (разогрев сверху вниз)   | 5                | Изучение и первичное закрепление новых знаний | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 7-9   |           |           | Разминка «Веселый человечек»: верхняя часть корпуса | 3                | Изучение и первичное закрепление новых знаний | Хореографический зал | Практическая работа в группах |



|       |  |  |  |    |   |                      |                               |
|-------|--|--|--|----|---|----------------------|-------------------------------|
| 10-12 |  |  | Разминка «Веселый человечек»: нижняя часть корпуса   | 3  | Изучение и первичное закрепление новых знаний | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 13    |  |  | Техника безопасности при практической деятельности   | 1  | Изучение и первичное закрепление новых знаний | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 14-15 |  |  | Позиции рук – на поясе, по швам, в стороне           | 2  | Изучение и первичное закрепление новых знаний | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 16-18 |  |  | Перестроения в пространстве – круг, линия            | 3  | Изучение и первичное закрепление новых знаний | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 19-20 |  |  | Подвижные игры – концентрация внимания               | 2  | Изучение и первичное закрепление новых знаний | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 21    |  |  | Упражнения на координацию «Мельница»                 | 1  | Изучение и первичное закрепление новых знаний | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 22    |  |  | Техника безопасности. Правила поведения на уроке     | 1  | Изучение и первичное закрепление новых знаний | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 23-24 |  |  | Основные принципы проведения разминки                | 2  | Изучение и первичное закрепление новых знаний | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 25-30 |  |  | Танец «Йо-йо». Маршевый ход на месте                 | 6  | Изучение и первичное закрепление новых знаний | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 31-38 |  |  | Танец «Йо-йо»: формирование осанки                   | 8  | Изучение и первичное закрепление новых знаний | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 39-46 |  |  | Танец «Йо-йо»: позиции рук и ног                     | 8  | Изучение и первичное закрепление новых знаний | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 47-50 |  |  | Танец «Йо-йо»: перестроения и повороты               | 4  | Изучение и первичное закрепление новых знаний | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 51-60 |  |  | Постановка в пары. Общие принципы                    | 10 | Закрепление знаний и способов деятельности    | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 61-70 |  |  | Взаимодействия в паре. Отношения «партнер-партнерша» | 10 | Закрепление знаний и                          | Хореографический зал | Практическая работа в группах |

|       |  |  |   |   |   |                      |                               |
|-------|--|--|---|---|---|----------------------|-------------------------------|
|       |  |  |   |   | способов деятельности                         |                      |                               |
| 20    |  |  | Танец «Йес» - распределение веса в позициях           | 1 | Закрепление знаний и способов деятельности    | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 21    |  |  | Танец «Йес» - координация рук                         | 1 | Закрепление знаний и способов деятельности    | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 22    |  |  | Танец «Йес» - построение и повороты                   | 1 | Закрепление знаний и способов деятельности    | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 23    |  |  | Смена направления и ориентация в пространстве         | 1 | Закрепление знаний и способов деятельности    | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 24    |  |  | Повторение танца «Йес». Танцевально-ритмическая схема | 1 | Закрепление знаний и способов деятельности    | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 25-26 |  |  | Общеразвивающие упражнения на выносливость            | 2 | Закрепление знаний и способов деятельности    | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 27    |  |  | Прыжковая разминка. Ножницы.                          | 1 | Закрепление знаний и способов деятельности    | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 28    |  |  | Прыжковая разминка. Построение корпуса.               | 1 | Изучение и первичное закрепление новых знаний | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 29    |  |  | Координация рук. Направления.                         | 1 | Изучение и первичное закрепление новых знаний | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 30-31 |  |  | Упражнения для рук. Понятие сторон.                   | 2 | Изучение и первичное закрепление новых знаний | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 32    |  |  | Ритмические выстукивания. Хлопки.                     | 1 | Изучение и первичное закрепление новых знаний | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 26    |  |  | Повороты и наклоны корпуса.                           | 1 | Изучение и первичное                          | Хореографический зал | Практическая работа в группах |

|    |  |  |   |   |   |                      |                               |
|----|--|--|---|---|---|----------------------|-------------------------------|
|    |  |  |   |   | закрепление новых знаний                              |                      |                               |
| 27 |  |  | Маршевый ход в сторону.<br>Ритм.                  | 1 | Изучение и первичное закрепление новых знаний         | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 28 |  |  | Позиция корпуса, рук и головы.                    | 1 | Изучение и первичное закрепление новых знаний         | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 29 |  |  | Прыжки со сменой ног.<br>Подъём стоп.             | 1 | Изучение и первичное закрепление новых знаний         | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 30 |  |  | Упражнения «Кошечка».<br>Форма рук при поворотах. | 1 | Изучение и первичное закрепление новых знаний         | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 31 |  |  | Марш на месте.<br>Координация рук.                | 1 | Комплексное применения знаний и способов деятельности | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 32 |  |  | Марш в сторону.<br>Удержание позиции рук.         | 1 | Комплексное применения знаний и способов деятельности | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 33 |  |  | Маршевый ход вперёд-назад.<br>Прочёс.             | 1 | Комплексное применения знаний и способов деятельности | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 34 |  |  | Ритмическая пауза в движениях.                    | 1 | Комплексное применения знаний и способов деятельности | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 35 |  |  | Ритм «q-q-slow».<br>Распознавание в музыке.       | 1 | Комплексное применения знаний и способов деятельности | Хореографический зал | Практическая работа в группах |

|    |  |  |   |   |   |                      |                               |
|----|--|--|---|---|---|----------------------|-------------------------------|
| 36 |  |  | Разучивание направлений поворота.                 | 1 | Комплексное применения знаний и способов деятельности | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 37 |  |  | Повороты корпуса на $\frac{1}{4}$ , $\frac{1}{2}$ | 1 | Комплексное применения знаний и способов деятельности | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 38 |  |  | Вращательные действия. Позиции рук.               | 1 | Комплексное применения знаний и способов деятельности | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 39 |  |  | Детский танец «Коленочки»                         | 1 | Комплексное применения знаний и способов деятельности | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 40 |  |  | Отработка танца. Ритм. Работа рук.                | 1 | Комплексное применения знаний и способов деятельности | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 41 |  |  | Детский танец «Лесенка»                           | 1 | Комплексное применения знаний и способов деятельности | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 42 |  |  | Ритм колен и движения корпуса.                    | 1 | Изучение и первичное закрепление новых знаний         | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 43 |  |  | Детский танец «Обезьяна»                          | 1 | Изучение и первичное закрепление новых знаний         | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 44 |  |  | Отработка образа и рисунка танца.                 | 1 | Изучение и первичное закрепление новых знаний         | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 45 |  |  | Детский танец «Вару-вару»                         | 1 | Изучение и первичное закрепление новых знаний         | Хореографический зал | Практическая работа в группах |

|       |  |  |                                      |   |   |                      |                               |
|-------|--|--|--------------------------------------|---|---|----------------------|-------------------------------|
| 46    |  |  | Построение общей структуры номера.   | 1 | Изучение и первичное закрепление новых знаний         | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 47    |  |  | Определение линий композиции.        | 1 | Комплексное применения знаний и способов деятельности | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 48    |  |  | Перестроения рисунка «Вару-вару».    | 1 | Комплексное применения знаний и способов деятельности | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 49    |  |  | Отработка перестроений танца.        | 1 | Комплексное применения знаний и способов деятельности | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 50    |  |  | Ритмическая составляющая танца.      | 1 | Комплексное применения знаний и способов деятельности | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 51    |  |  | Отработка ритма. Рисунок ритма.      | 1 | Комплексное применения знаний и способов деятельности | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 52-53 |  |  | Ритмическая интерпретация. Понятие.  | 2 | Изучение и первичное закрепление новых знаний         | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 54-55 |  |  | Работа над синхронностью в танце.    | 2 | Изучение и первичное закрепление новых знаний         | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 56    |  |  | Полька. Движение «Галоп». Ритм.      | 1 | Изучение и первичное закрепление новых знаний         | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 57    |  |  | Выталкивание. Работа стопы в галопе. | 1 | Изучение и первичное закрепление новых знаний         | Хореографический зал | Практическая работа в группах |

|       |  |  |  |   |   |                      |                               |
|-------|--|--|--|---|---|----------------------|-------------------------------|
| 58    |  |  | Построение корпуса.<br>Линия рук.          | 1 | Изучение и первичное закрепление новых знаний | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 59-60 |  |  | «Галоп». Смена сторон.<br>Направления.     | 2 | Изучение и первичное закрепление новых знаний | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 61    |  |  | Полька. Движения «Подскок». Ритм.          | 1 | Изучение и первичное закрепление новых знаний | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 62    |  |  | Работа стопы в фигуре «Подскок».           | 1 | Закрепление знаний и способов деятельности    | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 63    |  |  | «Поскок» по квадрату, диагонали, на месте. | 1 | Закрепление знаний и способов деятельности    | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 64-65 |  |  | Фиксация позиций корпуса, рук.             | 2 | Закрепление знаний и способов деятельности    | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 66    |  |  | Разводка танца «Полька». «Галоп».          | 1 | Закрепление знаний и способов деятельности    | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 67    |  |  | Разводка танца «Полька». «Обводка».        | 1 | Закрепление знаний и способов деятельности    | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 68    |  |  | Разводка танца «Полька». В паре.           | 1 | Закрепление знаний и способов деятельности    | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 69    |  |  | Обобщение композиции. Рисунок танцев.      | 1 | Закрепление знаний и способов деятельности    | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 70    |  |  | Детский танец «Верёвочка».                 | 1 | Закрепление знаний и способов деятельности    | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 71    |  |  | Детский танец «Котики»                     | 1 | Закрепление знаний и способов деятельности    | Хореографический зал | Практическая работа в группах |

|       |  |  |  |   |   |                      |                               |
|-------|--|--|--|---|---|----------------------|-------------------------------|
| 72-74 |  |  | Построение танцевальных номеров.           | 3 | Комплексное применения знаний и способов деятельности     | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 75    |  |  | Танцевальный номер «Жажда танца»           | 1 | Комплексное применения знаний и способов деятельности     | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 76    |  |  | Разучивание «Жажда танца».                 | 1 | Комплексное применения знаний и способов деятельности     | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 77-79 |  |  | Разбор основных композиционных элементов.  | 3 | Обобщение и систематизация знаний и способов деятельности | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 80-81 |  |  | Синхронность исполнения танца.             | 2 | Обобщение и систематизация знаний и способов деятельности | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 82    |  |  | Ритм, характер танцевальных номеров.       | 1 | Обобщение и систематизация знаний и способов деятельности | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 83    |  |  | Формирование осанки: тазобедренный сустав. | 1 | Обобщение и систематизация знаний и способов деятельности | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 84    |  |  | Партерная гимнастика: упражнение №1 – №6   | 1 | Обобщение и систематизация знаний и способов деятельности | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 85    |  |  | Партерная гимнастика: упражнение №7 - №12  | 1 | Обобщение и систематизация знаний и способов деятельности | Хореографический зал | Практическая работа в группах |

|       |  |  |  |   |   |                      |                               |
|-------|--|--|--|---|---|----------------------|-------------------------------|
| 86    |  |  | Партерная гимнастика:<br>закрепление материала                 | 1 | Обобщение и систематизация знаний и способов деятельности | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 87    |  |  | Повторение. Позиции корпуса, рук и ног при работе на ковриках. | 1 | Изучение и первичное закрепление новых знаний             | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 88    |  |  | Общеразвивающие упражнения на выносливость.                    | 1 | Изучение и первичное закрепление новых знаний             | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 89-90 |  |  | Прыжковая разминка.<br>Ножницы.                                | 2 | Изучение и первичное закрепление новых знаний             | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 91    |  |  | Прыжковая разминка.<br>Построение корпуса.                     | 1 | Изучение и первичное закрепление новых знаний             | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 92    |  |  | Координация рук.<br>Направления.                               | 1 | Изучение и первичное закрепление новых знаний             | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 93    |  |  | Упражнения для рук.<br>Понятие сторон.                         | 1 | Изучение и первичное закрепление новых знаний             | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 94-95 |  |  | Ритмические выстукивания. Хлопки.                              | 2 | Изучение и первичное закрепление новых знаний             | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 96    |  |  | Повороты и наклоны корпуса.                                    | 1 | Изучение и первичное закрепление новых знаний             | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 97    |  |  | Игровые этюды:<br>превращения                                  | 1 | Закрепление знаний и способов деятельности                | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 98    |  |  | Игровые этюды: самурай,<br>морская звезда                      | 1 | Закрепление знаний и способов деятельности                | Хореографический зал | Практическая работа в группах |



|         |  |  |   |   |   |                      |                               |
|---------|--|--|---|---|---|----------------------|-------------------------------|
| 99-100  |  |  | Полька. Подскоки по направлениям.                                 | 2 | Закрепление знаний и способов деятельности            | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 101     |  |  | Полька. Галоп вправо-влево. Плие.                                 | 1 | Закрепление знаний и способов деятельности            | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 102     |  |  | Полька. Работа ног и позиция корпуса.                             | 1 | Комплексное применения знаний и способов деятельности | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 103-104 |  |  | Маршевый ход вперёд-назад. Прочёс.                                | 2 | Комплексное применения знаний и способов деятельности | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 105     |  |  | Подъём колен и работа подъёма стопы.                              | 1 | Комплексное применения знаний и способов деятельности | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 106     |  |  | Разучивание направлений   | 1 | Комплексное применения знаний и способов деятельности | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 107     |  |  | Повороты корпуса на $\frac{1}{4}$ , $\frac{2}{4}$ , $\frac{3}{4}$ | 1 | Проверка, оценка знаний и способов деятельности       | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 108     |  |  | Марш в сторону. Удержание позиции рук.                            | 1 | Проверка, оценка знаний и способов деятельности       | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 109-110 |  |  | Ритм «q-q-slow». Распознавание в музыке.                          | 2 | Проверка, оценка знаний и способов деятельности       | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 111     |  |  | Вращательные действия. Позиции рук.                               | 1 | Проверка, оценка знаний и способов деятельности       | Хореографический зал | Практическая работа в группах |

|         |  |  |  |   |   |                      |                               |
|---------|--|--|--|---|---|----------------------|-------------------------------|
| 112-113 |  |  | Постановка номера «Новогодние снежинки».     | 2 | Комплексное применения знаний и способов деятельности | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 114-115 |  |  | Определение рисунка таца.                    | 2 | Комплексное применения знаний и способов деятельности | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 116     |  |  | Перестроения. Позиции корпуса.               | 1 | Комплексное применения знаний и способов деятельности | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 117     |  |  | Отработка линий и ритма движений.            | 1 | Изучение и первичное закрепление новых знаний         | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 118     |  |  | Повторение и отработка танцевальных номеров. | 1 | Изучение и первичное закрепление новых знаний         | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 119     |  |  | Самба. Баунс-движение.                       | 1 | Изучение и первичное закрепление новых знаний         | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 120-121 |  |  | Самба. Основной ход с правой ноги.           | 2 | Изучение и первичное закрепление новых знаний         | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 122-124 |  |  | Самба. Ход с продвижением.                   | 3 | Закрепление знаний и способов деятельности            | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 125     |  |  | Частичный перенос веса в самбе.              | 1 | Закрепление знаний и способов деятельности            | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 126     |  |  | Фигуры в самбе: виск, вольта                 | 1 | Закрепление знаний и способов деятельности            | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 127-128 |  |  | Работа ног в танце. Колени.                  | 2 | Изучение и первичное закрепление новых знаний         | Хореографический зал | Практическая работа в группах |

|         |  |  |  |   |   |                      |                               |
|---------|--|--|--|---|---|----------------------|-------------------------------|
| 129-130 |  |  | Работа ног в танце.<br>Стопы.          | 2 | Изучение и первичное закрепление новых знаний | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 130-132 |  |  | Построение корпуса в самбе.            | 2 | Изучение и первичное закрепление новых знаний | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 133-135 |  |  | Линии корпуса, рук и ног.              | 2 | Изучение и первичное закрепление новых знаний | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 134-136 |  |  | Постановка композиции на основе самбы. | 2 | Изучение и первичное закрепление новых знаний | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 137-138 |  |  | Ритм. Интерпретация ритма.             | 2 | Изучение и первичное закрепление новых знаний | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 139-140 |  |  | Направления движения в танце.          | 2 | Изучение и первичное закрепление новых знаний | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 141-142 |  |  | Ча-ча. Основной ход, шассе.            | 2 | Изучение и первичное закрепление новых знаний | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 143-144 |  |  | Ча-ча. Тайм-степ.                      | 2 | Изучение и первичное закрепление новых знаний | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 145-146 |  |  | Фигуры ча-ча-ча: спот-поворот, чек.    | 2 | Изучение и первичное закрепление новых знаний | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 147-148 |  |  | Ча-ча. Работа стопы. Птичка.           | 2 | Изучение и первичное закрепление новых знаний | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 149-150 |  |  | Ча-ча. Проходящие позиции ног.         | 2 | Изучение и первичное закрепление новых знаний | Хореографический зал | Практическая работа в группах |

|         |  |  |  |   |   |                      |                               |
|---------|--|--|--|---|---|----------------------|-------------------------------|
| 151-152 |  |  | Ча-ча. Работа колен на удар ритма.         | 2 | Закрепление знаний и способов деятельности            | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 153-154 |  |  | Контроль ног во время танца.               | 2 | Закрепление знаний и способов деятельности            | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 155-156 |  |  | Взгляд. Направления движения.              | 2 | Закрепление знаний и способов деятельности            | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 157-158 |  |  | Концентрация внимания. Упражнения.         | 2 | Закрепление знаний и способов деятельности            | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 159-160 |  |  | Разучивание композиции на основе ча-ча-ча. | 2 | Закрепление знаний и способов деятельности            | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 161-162 |  |  | Медленный вальс. Музыкальный размер.       | 2 | Закрепление знаний и способов деятельности            | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 163     |  |  | Характер медленного вальса. Счёт.          | 1 | Закрепление знаний и способов деятельности            | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 164-165 |  |  | Перемещения веса. Качели.                  | 2 | Комплексное применения знаний и способов деятельности | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 166-167 |  |  | Качели вперёд-назад. Стопа.                | 2 | Комплексное применения знаний и способов деятельности | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 168-169 |  |  | Качели вправо-влево. Каблук-носок.         | 2 | Комплексное применения знаний и способов деятельности | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 170-171 |  |  | Перемена с правой ноги вперёд-назад.       | 2 | Комплексное применения знаний и способов деятельности | Хореографический зал | Практическая работа в группах |

|         |  |  |   |   |   |                      |                               |                               |
|---------|--|--|---|---|---|----------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| 172-173 |  |  | Правый поворот. Квадрат малый-большой.                    | 2 | Комплексное применения знаний и способов деятельности     | Хореографический зал | Практическая работа в группах |                               |
| 174-175 |  |  | Ритмика. Построение корпуса. Повороты и наклоны корпуса.  | 2 | Комплексное применения знаний и способов деятельности     | Хореографический зал | Практическая работа в группах |                               |
| 176-177 |  |  | Построения и перестроения, маршевый ход.                  | 2 | Комплексное применения знаний и способов деятельности     | Хореографический зал | Практическая работа в группах | Практическая работа в группах |
| 178-179 |  |  | Координация рук, ног. Направления.                        | 2 | Комплексное применения знаний и способов деятельности     | Хореографический зал | Практическая работа в группах |                               |
| 180-181 |  |  | Упражнения для рук. Понятие рук, сторон.                  | 2 | Обобщение и систематизация знаний и способов деятельности | Хореографический зал | Практическая работа в группах |                               |
| 182-183 |  |  | Ритмические выстукивания (хлопки, притоп).                | 2 | Обобщение и систематизация знаний и способов деятельности | Хореографический зал | Практическая работа в группах |                               |
| 184-185 |  |  | Творческие этюды. Игровые задания «Превращение». Тренинг. | 2 | Обобщение и систематизация знаний и способов деятельности | Хореографический зал | Практическая работа в группах |                               |
| 186-187 |  |  | Творческие этюды. Игровые задания «Самурай». Тренинг.     | 2 | Обобщение и систематизация знаний и способов деятельности | Хореографический зал | Практическая работа в группах |                               |
| 188-189 |  |  | Творческие этюды. Игровые задания «Море». Тренинг.        | 2 | Обобщение и систематизация знаний и способов деятельности | Хореографический зал | Практическая работа в группах |                               |

|         |  |  |   |   |   |                      |                               |
|---------|--|--|---|---|---|----------------------|-------------------------------|
| 190-191 |  |  | Творческие этюды. Игровые задания «Рыбак и рыбки». Тренинг. | 2 | Обобщение и систематизация знаний и способов деятельности | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 192     |  |  | Партерная гимнастика. Упражнения №1 – 6.                    | 1 | Обобщение и систематизация знаний и способов деятельности | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 193-194 |  |  | Партерная гимнастика. Упражнения №7 – 12.                   | 2 | Закрепление знаний и способов деятельности                | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 195-196 |  |  | Партерная гимнастика. Упражнения №13 – 18.                  | 2 | Закрепление знаний и способов деятельности                | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 197-198 |  |  | Партерная гимнастика. Упражнения №19 – 25.                  | 2 | Закрепление знаний и способов деятельности                | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 199-200 |  |  | ОФП. Упражнения на руки. Тренинг. Игры.                     | 2 | Закрепление знаний и способов деятельности                | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 201-202 |  |  | ОФП. Упражнения на ноги. Тренинг. Игры.                     | 2 | Закрепление знаний и способов деятельности                | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 203-204 |  |  | ОФП. Упражнения на пресс. Тренинг. Игры.                    | 2 | Закрепление знаний и способов деятельности                | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 205     |  |  | ОФП. Упражнения на спину. Тренинг. Игры.                    | 1 | Закрепление знаний и способов деятельности                | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 206-207 |  |  | Этикет. Принципы построения осанки.                         | 2 | Изучение и первичное закрепление новых знаний             | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 208-209 |  |  | Основные танцевальные движения.                             | 2 | Изучение и первичное закрепление новых знаний             | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 210-211 |  |  | Позиции и положения рук, ног и корпуса.                     | 2 | Изучение и первичное закрепление новых знаний             | Хореографический зал | Практическая работа в группах |

|         |  |  |  |   |   |                      |                               |
|---------|--|--|--|---|---|----------------------|-------------------------------|
| 212-213 |  |  | Ритм и длительность в музыке и танце.                  | 2 | Изучение и первичное закрепление новых знаний | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 214-215 |  |  | Настроение в музыке и танце. Характер исполнения.      | 2 | Изучение и первичное закрепление новых знаний | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 216-217 |  |  | Фигуры в танцах (стандарт/латина).                     | 2 | Изучение и первичное закрепление новых знаний | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 218-219 |  |  | Разучивание танцевальных вариаций.                     | 2 | Закрепление знаний и способов деятельности    | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 220-221 |  |  | Синхронность и координация движений.                   | 2 | Закрепление знаний и способов деятельности    | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 222-223 |  |  | Репетиционно-постановочная работа.                     | 2 | Закрепление знаний и способов деятельности    | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 224-225 |  |  | Динамическое растяжение. Шпагат.                       | 2 | Закрепление знаний и способов деятельности    | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 226-227 |  |  | Статическое растяжение. Шпагат.                        | 2 | Закрепление знаний и способов деятельности    | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 228-229 |  |  | Скручивания. Прогибы. Наклоны.                         | 2 | Закрепление знаний и способов деятельности    | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 230     |  |  | Расслабление мышц. «Морская звезда», «Поза трупа».     | 1 | Закрепление знаний и способов деятельности    | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 231-232 |  |  | Фильм-ролик «Профилактика сколиоза».                   | 2 | Закрепление знаний и способов деятельности    | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 233-234 |  |  | Фильм-ролики о танцах.                                 | 2 | Закрепление знаний и способов деятельности    | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 235-236 |  |  | Ритмика. Маршевый ход на месте. Координация рук. Ритм. | 2 | Закрепление знаний и способов деятельности    | Хореографический зал | Практическая работа в группах |

|         |  |  |   |   |   |                      |                               |
|---------|--|--|---|---|---|----------------------|-------------------------------|
| 237-238 |  |  | Ритмика. Маршевый ход на месте. Работа стопы. Постановка корпуса.                               | 2 | Закрепление знаний и способов деятельности                | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 239-240 |  |  | Ритмика. Определение сильного удара в музыке. Счёт. Хлопки на каждый 1 счёт/ 2 счёт.            | 2 | Закрепление знаний и способов деятельности                | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 241-242 |  |  | Ритмика. Выстукивание ритма хлопками, притопами. Маршевый ход по квадрату.                      | 2 | Закрепление знаний и способов деятельности                | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 243     |  |  | Ритмика. Прыжковая разминка. Ножницы. Прыжки со сменой ног. Подъём стоп.                        | 1 | Закрепление знаний и способов деятельности                | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 244-245 |  |  | Ритмика. Маршевый ход вперед, в сторону. Работа рук и ног. Ритм.                                | 2 | Обобщение и систематизация знаний и способов деятельности | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 246-247 |  |  | Ритмика. Маршевый ход с перестроением. Выбрасывание рук на сильную долю. Удержание позиции рук. | 2 | Обобщение и систематизация знаний и способов деятельности | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 248-249 |  |  | Детский балльный танец «Вару-Вару». Работа ног в марше. Маршевый ход в сторону. Ритм.           | 2 | Обобщение и систематизация знаний и способов деятельности | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 250-251 |  |  | Вращательные действия. Разбор работы головы. Счёт. Вращение на месте.                           | 2 | Обобщение и систематизация знаний и способов деятельности | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 252-253 |  |  | Вращательные действия. Позиции рук. Работа головы и корпуса. Вращение на месте.                 | 2 | Обобщение и систематизация знаний и способов деятельности | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 254-255 |  |  | Стретчинг. Партерная гимнастика. Упражнения 7-12. Постановка в пару.                            | 2 | Обобщение и систематизация знаний и способов деятельности | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 256     |  |  | Стретчинг. Партерная гимнастика. Упражнения   | 1 | Обобщение и систематизация знаний и                       | Хореографический зал | Практическая работа в группах |



|         |  |  |  |   |   |                      |                               |
|---------|--|--|--|---|---|----------------------|-------------------------------|
|         |  |  | 13-18. Взаимодействие в танце. Ритм.                                       |   | способов деятельности                         |                      |                               |
| 257-258 |  |  | Стретчинг. Партерная гимнастика. Упражнения 19-25. Детский танец «Котики». | 2 | Изучение и первичное закрепление новых знаний | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 259-260 |  |  | Общая физическая подготовка. Упражнения на руки. Детский танец «Котики».   | 2 | Изучение и первичное закрепление новых знаний | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 261-262 |  |  | Общая физическая подготовка. Упражнения на ноги. Детский танец «Йес».      | 2 | Изучение и первичное закрепление новых знаний | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 263-264 |  |  | Общая физическая подготовка. Упражнения на мышцы корпуса. Танец «Йес».     | 2 | Изучение и первичное закрепление новых знаний | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 265-266 |  |  | Репетиционно-постановочная работа на основе танца «Вару-Вару».             | 2 | Изучение и первичное закрепление новых знаний | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 267     |  |  | Репетиционно-постановочная работа на основе танца «Вару-Вару».             | 1 | Изучение и первичное закрепление новых знаний | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 268-269 |  |  | Репетиционно-постановочная работа на основе танца «Вару-Вару».             | 2 | Изучение и первичное закрепление новых знаний | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 270-271 |  |  | Репетиционно-постановочная работа на основе танца «Вару-Вару».             | 2 | Изучение и первичное закрепление новых знаний | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 272-273 |  |  | Этикет. Принципы построения осанки. Медленный вальс. Ритм. Счёт.           | 2 | Изучение и первичное закрепление новых знаний | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 274-275 |  |  | Медленный вальс. Перемена с правой ноги. Ритм. Счёт.                       | 2 | Изучение и первичное закрепление новых знаний | Хореографический зал | Практическая работа в группах |

|         |  |  |   |   |   |                      |                               |
|---------|--|--|---|---|---|----------------------|-------------------------------|
| 276-277 |  |  | Медленный вальс.<br>Позиции и положения рук, ног и корпуса.             | 2 | Изучение и первичное закрепление новых знаний | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 278     |  |  | Медленный вальс.<br>Правый поворот по квадрату. Ритм.<br>Направления.   | 1 | Изучение и первичное закрепление новых знаний | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 279-280 |  |  | Медленный вальс.<br>Настроение в музыке и танце. Характер исполнения.   | 2 | Изучение и первичное закрепление новых знаний | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 281-282 |  |  | Медленный вальс.<br>Перемена с ПН, правый поворот по квадрату.<br>Ритм. | 2 | Изучение и первичное закрепление новых знаний | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 283-284 |  |  | Медленный вальс.<br>Разучивание танцевальных вариаций.<br>Музыка.       | 2 | Изучение и первичное закрепление новых знаний | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 285-286 |  |  | Медленный вальс. Ритм в музыке. Акценты ритма.<br>Счёт.                 | 2 | Изучение и первичное закрепление новых знаний | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 287-288 |  |  | Репетиционно-постановочная работа.<br>Схема медленного вальса.          | 2 | Изучение и первичное закрепление новых знаний | Хореографический зал | Практическая работа в группах |

**Календарно-тематическое планирование  
(средняя группа 5-8 классы)**

*Таблица 11*

| № п/п | Дата план | Дата факт | Тема занятия                                | Количество часов | Форма/тип занятия                             | Место проведения     | Форма контроля                |
|-------|-----------|-----------|---|------------------|---|----------------------|-------------------------------|
| 1     |           |           | Вводное занятие                             | 1                | Изучение и первичное закрепление новых знаний | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 2     |           |           | Ритмика. Хлопки на каждый счет и через счет | 1                | Изучение и первичное закрепление новых знаний | Хореографический зал | Практическая работа в группах |

|    |  |  |   |   |   |                      |                               |
|----|--|--|---|---|---|----------------------|-------------------------------|
| 3  |  |  | Ритмика. Удары ногой на каждый счет и через счет                            | 1 | Изучение и первичное закрепление новых знаний | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 4  |  |  | Ритмика. Шаг на каждый счет и через счет.                                   | 1 | Изучение и первичное закрепление новых знаний | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 5  |  |  | Ритмика. Хлопки с паузами.  | 1 | Изучение и первичное закрепление новых знаний | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 6  |  |  | Ритмика. Притопы с паузами.   | 1 | Изучение и первичное закрепление новых знаний | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 7  |  |  | Ритмика. Притопы и хлопки с паузами.  | 1 | Изучение и первичное закрепление новых знаний | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 8  |  |  | Ритмика. На каждый счет поднимать руки.                                     | 1 | Изучение и первичное закрепление новых знаний | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 9  |  |  | Ритмика. На каждый счет хлопать в ладоши.                                   | 1 | Изучение и первичное закрепление новых знаний | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 10 |  |  | Ритмика. Воспроизведение динамики звука.                                    | 1 | Изучение и первичное закрепление новых знаний | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 11 |  |  | Ритмика. Движение руками в разном темпе.                                    | 1 | Изучение и первичное закрепление новых знаний | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 12 |  |  | Ритмика. Ходьба на каждый счет, через счет (с хлопками в ладоши).           | 1 | Закрепление знаний и способов деятельности    | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 13 |  |  | Ритмика. Ходьба с увеличением темпа.  | 1 | Закрепление знаний и способов деятельности    | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 14 |  |  | Ритмика. Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет, и наоборот. | 1 | Закрепление знаний и способов деятельности    | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 15 |  |  | Ритмика. Движение туловищем в различном темпе.                              | 1 | Закрепление знаний и способов деятельности    | Хореографический зал | Практическая работа в группах |

|       |  |  |   |   |   |                      |                               |
|-------|--|--|---|---|---|----------------------|-------------------------------|
| 16-18 |  |  | Ритмика. Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта.           | 2 | Закрепление знаний и способов деятельности    | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 19    |  |  | Партерная гимнастика. Мышечное тестирование детей.                      | 1 | Изучение и первичное закрепление новых знаний | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 20    |  |  | Партерная гимнастика: основные принципы работы на коврике               | 1 | Изучение и первичное закрепление новых знаний | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 21-22 |  |  | Партерная гимнастика: упражнения на разработку голеностопа              | 2 | Изучение и первичное закрепление новых знаний | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 23    |  |  | Партерная гимнастика: «Бабочка», «Пистолетик». Наклоны корпуса.         | 1 | Изучение и первичное закрепление новых знаний | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 24    |  |  | Партерная гимнастика: ходьба («кошечка», «цыплята») по кругу            | 1 | Изучение и первичное закрепление новых знаний | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 25    |  |  | Партерная гимнастика: упражнения с прямыми и согнутыми руками           | 1 | Изучение и первичное закрепление новых знаний | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 26    |  |  | Партерная гимнастика. Работа над стопой. Упражнение – «Флажок – утюжок» | 2 | Изучение и первичное закрепление новых знаний | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 27    |  |  | Партерная гимнастика: натяжение в ногах, работа над подъемом стопы      | 1 | Изучение и первичное закрепление новых знаний | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 28    |  |  | Партерная гимнастика: упражнения на разработку голеностопа              | 1 | Изучение и первичное закрепление новых знаний | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 29    |  |  | Партерная гимнастика.. Упражнения для тазобедренного сустава.           | 1 | Изучение и первичное закрепление новых знаний | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 30    |  |  | Партерная гимнастика: передвижение по кругу, в обход, змейкой           | 1 | Закрепление знаний и способов деятельности    | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 31    |  |  | Партерная гимнастика. Упражнения для тазобедренного сустава.            | 1 | Закрепление знаний и способов деятельности    | Хореографический зал | Практическая работа в группах |

|       |  |  |  |   |   |                      |                               |
|-------|--|--|--|---|---|----------------------|-------------------------------|
| 32    |  |  | Партерная гимнастика. Упражнения для развития подвижности плечевого сустава. | 1 | Закрепление знаний и способов деятельности    | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 33    |  |  | Партерная гимнастика . Упражнения для тазобедренного сустава                 | 1 | Закрепление знаний и способов деятельности    | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 34-35 |  |  | Партерная гимнастика. Комплекс гимнастических упражнений на ковриках.        | 2 | Закрепление знаний и способов деятельности    | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 36-37 |  |  | Партерная гимнастика: упражнения №1 - №6                                     | 2 | Изучение и первичное закрепление новых знаний | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 38-39 |  |  | Партерная гимнастика: упражнения №7 - №12                                    | 2 | Изучение и первичное закрепление новых знаний | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 40-41 |  |  | Партерная гимнастика. Упражнения №13 - 18                                    | 2 | Изучение и первичное закрепление новых знаний | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 42-43 |  |  | Партерная гимнастика. Упражнения №19 - 25                                    | 2 | Изучение и первичное закрепление новых знаний | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 44-45 |  |  | Партерная гимнастика. Упражнения №1-25.Закрепление                           | 2 | Изучение и первичное закрепление новых знаний | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 46    |  |  | Партерная гимнастика. . Основные принципы работы на ковриках                 | 1 | Изучение и первичное закрепление новых знаний | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 47    |  |  | Партерная гимнастика. Прыжковые упражнения. Координация рук и ног.           | 1 | Изучение и первичное закрепление новых знаний | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 48    |  |  | Партерная гимнастика. Разбор 1 части партерной гимнастики. Повторение.       | 1 | Изучение и первичное закрепление новых знаний | Хореографический зал | Практическая работа в группах |

|       |  |  |  |   |   |                      |                               |
|-------|--|--|--|---|---|----------------------|-------------------------------|
| 49    |  |  | Партерная гимнастика. Упражнения на разработку голеностопа.                          | 1 | Изучение и первичное закрепление новых знаний | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 50    |  |  | Партерная гимнастика. Упражнения на растяжение позвоночника.                         | 1 | Изучение и первичное закрепление новых знаний | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 51    |  |  | Партерная гимнастика. Работа ног: колени, стопы, мышцы                               | 1 | Изучение и первичное закрепление новых знаний | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 52    |  |  | Партерная гимнастика. Изучение упражнений по наклону корпуса вперед.                 | 1 | Изучение и первичное закрепление новых знаний | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 53    |  |  | Партерная гимнастика. Дыхательная гимнастика. Виды упражнений. Практика.             | 1 | Изучение и первичное закрепление новых знаний | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 54    |  |  | Партерная гимнастика. Дыхательная гимнастика. Комплекс упражнений.                   | 1 | Изучение и первичное закрепление новых знаний | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 55    |  |  | Партерная гимнастика. Развитие общей выносливости. Упражнения.                       | 1 | Изучение и первичное закрепление новых знаний | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 56    |  |  | Партерная гимнастика: формирование самоконтроля и осознания упражнений.              | 1 | Закрепление знаний и способов деятельности    | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 57    |  |  | Партерная гимнастика. Повторение. Позиции корпуса, рук и ног при работе на ковриках. | 1 | Закрепление знаний и способов деятельности    | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 58-59 |  |  | ОФП. Оздоровительная гимнастика.   | 2 | Закрепление знаний и способов деятельности    | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 60-61 |  |  | ОФП. Общеразвивающие упражнения на выносливость.                                     | 2 | Закрепление знаний и способов деятельности    | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 62-63 |  |  | ОФП. Упражнения на ловкость силу быстроту.   | 2 | Закрепление знаний и                          | Хореографический зал | Практическая работа в группах |

|       |  |  |  |   |   |                      |                               |
|-------|--|--|--|---|---|----------------------|-------------------------------|
|       |  |  |  |   | способов деятельности                                 |                      |                               |
| 64-65 |  |  | ОФП. Упражнения на координацию движений.   | 2 | Закрепление знаний и способов деятельности            | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 66-67 |  |  | ОФП. Кардио-аэробика. Базовые упражнения.  | 2 | Закрепление знаний и способов деятельности            | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 68-69 |  |  | ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Специальные прыжковые упражнения.         | 2 | Закрепление знаний и способов деятельности            | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 70-71 |  |  | ОФП. Многоскоки. Упражнения со скакалкой. Специальные беговые упражнения.          | 2 | Закрепление знаний и способов деятельности            | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 72-73 |  |  | ОФП. Прыжок в длину с места.   | 2 | Закрепление знаний и способов деятельности            | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 74-75 |  |  | ОФП. Бег на месте, Упражнения со скакалкой.  | 2 | Комплексное применения знаний и способов деятельности | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 76-77 |  |  | ОФП. Развитие силовых качеств. Техника жима руками. Упражнения с гантелями         | 2 | Комплексное применения знаний и способов деятельности | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 78-79 |  |  | ОФП. Техника безопасности в тренажерном зале. Совершенствование силовых качеств.   | 2 | Комплексное применения знаний и способов деятельности | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 80-81 |  |  | ОФП. Работа в тренажерном зале. Техника подъёма туловища. Наклоны.                 | 2 | Комплексное применения знаний и способов деятельности | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 82-84 |  |  | ОФП. Упражнения с отягощением. Упражнения со скакалкой. Эстафеты. Спортивные игры. | 3 | Комплексное применения знаний и способов деятельности | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 85-86 |  |  | ОФП. Развитие силовых качеств. Упражнения с гантелями. Эстафеты.                   | 2 | Комплексное применения знаний и                       | Хореографический зал | Практическая работа в группах |

|         |  |  |  |   |   |                      |                               |
|---------|--|--|--|---|---|----------------------|-------------------------------|
|         |  |  |  |   | способов деятельности                                     |                      |                               |
| 87-88   |  |  | ОФП. Общие развивающие упражнения. Работа в тренажерном зале.  | 2 | Комплексное применения знаний и способов деятельности     | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 89-90   |  |  | ОФП. Упражнения на развитие гибкости. Шейный и поясничный отдел позвоночника.                        | 2 | Комплексное применения знаний и способов деятельности     | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 91-92   |  |  | ОФП. Укрепление мышечного корсета спины. Прогибы. Перекаты.  | 2 | Комплексное применения знаний и способов деятельности     | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 93-94   |  |  | ОФП. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на равновесие.                                | 2 | Комплексное применения знаний и способов деятельности     | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 95-96   |  |  | ОФП. Упражнения на равновесие с использованием отягощения  | 2 | Обобщение и систематизация знаний и способов деятельности | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 97-98   |  |  | ОФП. Укрепление мышц пресса снизу. Укрепление мышц пресса сверху. Подъём туловища из положения лёжа. | 2 | Обобщение и систематизация знаний и способов деятельности | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 99-100  |  |  | ОФП. Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты.  | 2 | Обобщение и систематизация знаний и способов деятельности | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 101-102 |  |  | ОФП. Упражнения на развитие ловкости. Соревнование.  | 2 | Обобщение и систематизация знаний и способов деятельности | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 103-104 |  |  | ОФП. Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты   | 2 | Обобщение и систематизация знаний и                       | Хореографический зал | Практическая работа в группах |



|         |  |  |   |   |   |                      |                               |
|---------|--|--|---|---|---|----------------------|-------------------------------|
|         |  |  |   |   | способов деятельности                                     |                      |                               |
| 105-106 |  |  | ОФП. Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты  | 2 | Обобщение и систематизация знаний и способов деятельности | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 107-108 |  |  | ОФП. Гигиена и самоконтроль.  | 1 | Обобщение и систематизация знаний и способов деятельности | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 19-110  |  |  | Упражнения на расслабления мышц тела  | 2 | Обобщение и систематизация знаний и способов деятельности | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 111-112 |  |  | Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижного локтевого сустава. | 2 | Обобщение и систематизация знаний и способов деятельности | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 113-114 |  |  | Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов.                                       | 2 | Обобщение и систематизация знаний и способов деятельности | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 115-116 |  |  | Упражнения на растяжение боковой поверхности тела   | 2 | Изучение и первичное закрепление новых знаний             | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 117-118 |  |  | Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.  | 2 | Изучение и первичное закрепление новых знаний             | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 119-120 |  |  | Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц.                      | 2 | Изучение и первичное закрепление новых знаний             | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 121-122 |  |  | Упражнения для развития паховой выворотности. Упражнения на развитие танцевального шага.              | 2 | Изучение и первичное закрепление новых знаний             | Хореографический зал | Практическая работа в группах |

|         |  |  |  |   |   |                      |                               |
|---------|--|--|--|---|---|----------------------|-------------------------------|
| 123-124 |  |  | Упражнения для разработки подвижности суставов плечевого пояса и укрепления мышц плеча и предплечья                      | 2 | Изучение и первичное закрепление новых знаний | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 125-126 |  |  | Упражнения на гибкость вперед. Упражнения на гибкость назад  | 2 | Изучение и первичное закрепление новых знаний | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 127-128 |  |  | Упражнения на скручивание позвоночника   | 2 | Изучение и первичное закрепление новых знаний | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 129-130 |  |  | Упражнения на баланс (из положений сидя и стоя). Упражнения на стопы   | 2 | Изучение и первичное закрепление новых знаний | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 131-132 |  |  | Упражнения для развития эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок               | 2 | Изучение и первичное закрепление новых знаний | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 133-134 |  |  | Упражнения для развития подвижности и гибкости коленного сустава   | 2 | Изучение и первичное закрепление новых знаний | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 135-136 |  |  | Упражнения на комплексное укрепление мышц всего тела (статические силовые упражнения из различных упоров)                | 2 | Изучение и первичное закрепление новых знаний | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 137-138 |  |  | Упражнения для развития гибкости позвоночника, укрепления мышц спины и на растяжение передней поверхности тела (прогибы) | 2 | Изучение и первичное закрепление новых знаний | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 139-140 |  |  | Базовые позы для исходных положений, позы отдыха и расслабления  | 2 | Изучение и первичное закрепление новых знаний | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 141-142 |  |  | Связки и комплексы упражнений; комплексы на координацию  | 2 | Изучение и первичное                          | Хореографический зал | Практическая работа в группах |

|     |  |  |  |   |   |                      |                               |
|-----|--|--|--|---|---|----------------------|-------------------------------|
|     |  |  | движения и дыхания   |   | закрепление новых знаний                      |                      |                               |
| 143 |  |  | Упражнения для развития подвижности и раскрытия тазобедренных суставов, эластичности мышц ног и растяжения задней поверхности тела | 1 | Изучение и первичное закрепление новых знаний | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 144 |  |  | Этикет. Принципы построения осанки.  | 1 | Изучение и первичное закрепление новых знаний | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 145 |  |  | Позиции и положения рук, ног и корпуса.  | 1 | Изучение и первичное закрепление новых знаний | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 146 |  |  | Построение вертикали позвоночника. Распределение веса.   | 1 | Изучение и первичное закрепление новых знаний | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 147 |  |  | Фокусировка направления движения. Самоконтроль.  | 1 | Изучение и первичное закрепление новых знаний | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 148 |  |  | Постановка веса на баланс. Перемещения в пространстве.   | 1 | Изучение и первичное закрепление новых знаний | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 149 |  |  | Танцы. Приставной шаг в сторону. Позиции ног.  | 1 | Изучение и первичное закрепление новых знаний | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 150 |  |  | Танцы. Кроссовый шаг в сторону. Позиции рук и ног.   | 1 | Изучение и первичное закрепление новых знаний | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 151 |  |  | Танцевально-ритмическое упражнение «Часики»  | 1 | Изучение и первичное закрепление новых знаний | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 152 |  |  | Танцы. Формирование осанки. Удержание спины в упражнении   | 1 | Изучение и первичное закрепление новых знаний | Хореографический зал | Практическая работа в группах |

|     |  |  |  |   |   |                      |                               |
|-----|--|--|--|---|---|----------------------|-------------------------------|
| 153 |  |  | Настроение в музыке и в танце. Характер исполнения.      | 1 | Изучение и первичное закрепление новых знаний | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 154 |  |  | Синхронность и координация движений. Упражнения.         | 1 | Закрепление знаний и способов деятельности    | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 155 |  |  | Танец: перемещения вперед-назад с подъёмом колен.        | 1 | Закрепление знаний и способов деятельности    | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 156 |  |  | Танец: боковые шаги с подъёмом ног. Маршевый ход.        | 1 | Закрепление знаний и способов деятельности    | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 157 |  |  | Маршевые шаги. Движения с наклоном корпуса.              | 1 | Закрепление знаний и способов деятельности    | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 158 |  |  | Фокусировка взглядом направления движения                | 1 | Закрепление знаний и способов деятельности    | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 159 |  |  | Вращательные действия. Механика движения корпуса.        | 1 | Закрепление знаний и способов деятельности    | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 160 |  |  | Танцевально-ритмическая схема. Скорость и ритм движения. | 1 | Закрепление знаний и способов деятельности    | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 161 |  |  | Танец «Йес» - распределение веса в позициях              | 1 | Закрепление знаний и способов деятельности    | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 162 |  |  | Танец «Йес» - координация рук.                           | 1 | Закрепление знаний и способов деятельности    | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 163 |  |  | Танец «Йес» - построение и повороты.                     | 1 | Закрепление знаний и способов деятельности    | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 164 |  |  | Смена направления и ориентация в пространстве.           | 1 | Закрепление знаний и способов деятельности    | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 165 |  |  | Повторение танца «Йес». Танцевально-ритмическая схема.   | 1 | Закрепление знаний и способов деятельности    | Хореографический зал | Практическая работа в группах |

|         |  |  |   |   |   |                      |                               |
|---------|--|--|---|---|---|----------------------|-------------------------------|
| 166     |  |  | Танец «Йо-йо». Маршевый ход на месте.                 | 1 | Закрепление знаний и способов деятельности                | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 167     |  |  | Танец «Йо-йо»: формирование осанки.                   | 1 | Закрепление знаний и способов деятельности                | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 168     |  |  | Танец «Йо-йо»: позиции рук и ног.                     | 1 | Закрепление знаний и способов деятельности                | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 169     |  |  | Танец «Йо-йо»: перестроения и повороты.               | 1 | Обобщение и систематизация знаний и способов деятельности | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 170     |  |  | Постановка в пары. Общие принципы.                    | 1 | Обобщение и систематизация знаний и способов деятельности | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 171     |  |  | Взаимодействия в паре. Отношения «партнер-партнерша». | 1 | Обобщение и систематизация знаний и способов деятельности | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 172     |  |  | Принципы формирования осанки. Практика движения.      | 1 | Обобщение и систематизация знаний и способов деятельности | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 173     |  |  | Взаимодействие в паре. Упражнение «Зеркало».          | 1 | Обобщение и систематизация знаний и способов деятельности | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 174     |  |  | Танцевально-ритмическая вариация. Акценты в движении. | 1 | Изучение и первичное закрепление новых знаний             | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 175-176 |  |  | Перемещение в паре. Повороты. Тренинг.                | 2 | Изучение и первичное закрепление новых знаний             | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 177     |  |  | Физическое ведение: «акция – реакция».                | 1 | Изучение и первичное                                      | Хореографический зал | Практическая работа в группах |

|         |  |  |   |    |  |                      |                               |
|---------|--|--|---|----|--|----------------------|-------------------------------|
|         |  |  |   |    | закрепление новых знаний                       |                      |                               |
| 178     |  |  | Ролевое соотношение в парном танце. Этика взаимоотношений.  | 1  | Изучение и первичное закрепление новых знаний  | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 178-216 |  |  | Просмотр обучающих видео (физическая культура, гимнастика, стрейчинг, танцы, танцевальные соревнования, выступления дуэтных пар, чемпионаты мира по бальным танцам) | 38 | Просмотр.<br>Беседа.<br>Обсуждение.<br>Анализ. | Хореографический зал | Практическая работа в группах |

**Календарно-тематическое планирование  
(старшая группа 9-10 классы)**

*Таблица 12*

| № п/п | Дата план | Дата факт | Тема занятия   | Количество часов | Форма/тип занятия                             | Место проведения     | Форма контроля                |
|-------|-----------|-----------|--|------------------|---|----------------------|-------------------------------|
| 1     |           |           | Вводное занятие  | 1                | Изучение и первичное закрепление новых знаний | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 2     |           |           | Подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп). Научить ритмично исполнять различные мелодии. Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса. Проверить знания учащихся о правой, левой руке, стороне. | 2                | Изучение и первичное закрепление новых знаний | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 3     |           |           | Поза исполнителя. Зритель, исполнитель. Положение фигуры по отношению к зрителю. Ракурс. Объяснить как   | 1                | Изучение и первичное закрепление новых знаний | Хореографический зал | Практическая работа в группах |

|   |  |  |   |   |   |                      |                               |
|---|--|--|---|---|---|----------------------|-------------------------------|
|   |  |  | должна располагаться фигура относительно зрителя. Ритмические упражнения. Научить ритмично исполнять различные упражнения.  |   |   |                      |                               |
| 4 |  |  | Этюдная работа. Игры. Понятие пантомима. Дать понятие пантомима. Рассказать об этюдной работе. Выразительные средства музыки и танца. Музыка, движение, исполнители, костюмы. Познакомить с основными выразительными средствами музыки и танца. | 1 | Изучение и первичное закрепление новых знаний | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 5 |  |  | Ритмическая схема. Ритмическая игра. Научить составлять небольшие танцевальные комбинации. Музыкальные, танцевальные темы. Научиться определять медленно, быстро, умеренно.   | 1 | Изучение и первичное закрепление новых знаний | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 6 |  |  | Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии. Продолжать развитие музыкального слуха. Правила танцевального этикета. Объяснить основные правила танцевального этикета.   | 1 | Изучение и первичное закрепление новых знаний | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 7 |  |  | Базовые позы для исходных положений, позы отдыха и расслабления   | 1 | Изучение и первичное закрепление новых знаний | Хореографический зал | Практическая работа в группах |

|    |  |  |   |   |   |                      |                               |
|----|--|--|---|---|---|----------------------|-------------------------------|
| 8  |  |  | Связки и комплексы упражнений; комплексы на координацию движения и дыхания  | 1 | Закрепление знаний и способов деятельности    | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 9  |  |  | Тематические комплексы упражнений (интенсивный силовой комплекс [пресс, выносливость и т. д.], комплекс полной растяжки тела, и т. д. | 1 | Закрепление знаний и способов деятельности    | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 10 |  |  | Упражнения для развития подвижности и раскрытия тазобедренных суставов, эластичности мышц ног и растяжения задней поверхности тела    | 1 | Закрепление знаний и способов деятельности    | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 11 |  |  | Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса  | 1 | Закрепление знаний и способов деятельности    | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 12 |  |  | Упражнения для развития гибкости позвоночника, укрепления мышц спины и на растяжение передней поверхности тела (прогибы)              | 1 | Закрепление знаний и способов деятельности    | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 13 |  |  | Упражнения на растяжение боковой поверхности тела   | 1 | Закрепление знаний и способов деятельности    | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 14 |  |  | Упражнения на скручивание позвоночника  | 1 | Изучение и первичное закрепление новых знаний | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 15 |  |  | Упражнения для разработки подвижности суставов плечевого пояса и  | 1 | Изучение и первичное закрепление новых знаний | Хореографический зал | Практическая работа в группах |



|       |  |  |  |   |   |                      |                               |
|-------|--|--|--|---|---|----------------------|-------------------------------|
|       |  |  | укрепления мышц плеча и предплечья   |   |   |                      |                               |
| 16    |  |  | Упражнения для развития эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок | 1 | Закрепление знаний и способов деятельности                | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 17    |  |  | Основные принципы разминки (сверху-вниз, разогрев мышц).   | 1 | Обобщение и систематизация знаний и способов деятельности | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 18    |  |  | Упражнения на мышцы пресса.  | 1 | Обобщение и систематизация знаний и способов деятельности | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 19-20 |  |  | Комплекс гимнастических упражнений на ковриках.  | 2 | Обобщение и систематизация знаний и способов деятельности | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 21-22 |  |  | Партерная гимнастика: упражнения №1 - №6   | 2 | Закрепление знаний и способов деятельности                | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 23-24 |  |  | Партерная гимнастика: упражнения №7 - №12  | 2 | Закрепление знаний и способов деятельности                | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 25-26 |  |  | Партерная гимнастика: Упражнения №1-12. Закрепление.   | 2 | Закрепление знаний и способов деятельности                | Хореографический зал | Практическая работа в группах |

|       |  |  |   |   |   |                      |                               |
|-------|--|--|---|---|---|----------------------|-------------------------------|
| 27-28 |  |  | Гимнастика.<br>Основные принципы работы на ковриках   | 2 | Закрепление знаний и способов деятельности            | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 29-30 |  |  | Прыжковые упражнения.<br>Скакалки.<br>Упражнения на выносливость.<br>Координация рук и ног.           | 2 | Закрепление знаний и способов деятельности            | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 31-32 |  |  | Общеразвивающие упражнения. Развитие общей выносливости.<br>Упражнения.                               | 2 | Закрепление знаний и способов деятельности            | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 33-34 |  |  | Гимнастика.<br>Упражнения на разработку голеностопа.  | 2 | Закрепление знаний и способов деятельности            | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 35-36 |  |  | Кардио-аэробика.<br>Базовые упражнения.<br>Упражнения на ловкость силу быстроту                       | 2 | Закрепление знаний и способов деятельности            | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 37    |  |  | Упражнения на расслабления мышц тела  | 1 | Закрепление знаний и способов деятельности            | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 38    |  |  | Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижного локтевого сустава. | 1 | Закрепление знаний и способов деятельности            | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 39    |  |  | Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов.                                       | 1 | Закрепление знаний и способов деятельности            | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 40    |  |  | Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.  | 1 | Закрепление знаний и способов деятельности            | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 41    |  |  | Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.  | 1 | Комплексное применение знаний и способов деятельности | Хореографический зал | Практическая работа в группах |

|    |  |  |  |   |   |                      |                               |
|----|--|--|--|---|---|----------------------|-------------------------------|
| 42 |  |  | Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц.                           | 1 | Комплексное применение знаний и способов деятельности                 | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 43 |  |  | Упражнения для развития паховой выворотности.  | 1 | Комплексное применение знаний и способов деятельности                 | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 44 |  |  | Упражнения на развитие танцевального шага.   | 1 | Комплексное применение знаний и способов деятельности                 | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 45 |  |  | Упражнения на гибкость вперед<br>Упражнения на гибкость назад  | 1 | Комплексное применение знаний и способов деятельности                 | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 46 |  |  | Упражнения на скручивание позвоночника<br>Упражнения на стопы  | 1 | Комплексное применение знаний и способов деятельности                 | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 47 |  |  | Упражнения для развития эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок | 1 | Проверка, оценка знаний и способов деятельности (контрольное занятие) | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 48 |  |  | Упражнения для развития подвижности и гибкости коленного сустава   | 1 | Проверка, оценка знаний и способов                                    | Хореографический зал | Практическая работа в группах |

|       |  |  |  |   |   |                      |                               |
|-------|--|--|--|---|---|----------------------|-------------------------------|
|       |  |  |  |   | деятельности (контрольное занятие)                                    |                      |                               |
| 49    |  |  | Упражнения на комплексное укрепление мышц всего тела (статические силовые упражнения из различных упоров)                          | 1 | Проверка, оценка знаний и способов деятельности (контрольное занятие) | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 50    |  |  | Упражнения для разработки подвижности суставов плечевого пояса и укрепления мышц плеча и предплечья                                | 1 | Проверка, оценка знаний и способов деятельности (контрольное занятие) | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 51    |  |  | Упражнения для развития гибкости позвоночника, укрепления мышц спины и на растяжение передней поверхности тела (прогибы)           | 1 | Изучение и первичное закрепление новых знаний                         | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 52    |  |  | Базовые позы для исходных положений, позы отдыха и расслабления. Упражнения на растяжение боковой поверхности тела                 | 1 | Изучение и первичное закрепление новых знаний                         | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 53    |  |  | Упражнения для развития подвижности и раскрытия тазобедренных суставов, эластичности мышц ног и растяжения задней поверхности тела | 2 | Изучение и первичное закрепление новых знаний                         | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 54-55 |  |  | Тематические комплексы упражнений (интенсивный силовой комплекс [пресс, выносливость и т. д.], комплекс                            | 1 | Изучение и первичное закрепление новых знаний                         | Хореографический зал | Практическая работа в группах |

|    |  |  |  |   |   |                      |                               |
|----|--|--|--|---|---|----------------------|-------------------------------|
|    |  |  | полной растяжки тела, и т. д.          |   |   |                      |                               |
| 56 |  |  | Венский вальс.<br>Построение корпуса   | 1 | Закрепление знаний и способов деятельности    | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 57 |  |  | Венский вальс.<br>Баланс тела.         | 1 | Закрепление знаний и способов деятельности    | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 58 |  |  | Венский вальс.<br>Правый квадрат.      | 1 | Закрепление знаний и способов деятельности    | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 59 |  |  | Венский вальс.<br>Работа стопы.        | 1 | Изучение и первичное закрепление новых знаний | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 60 |  |  | Венский вальс.<br>Снижение, подъём.    | 1 | Изучение и первичное закрепление новых знаний | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 61 |  |  | Венский вальс.<br>Движение рук.        | 1 | Изучение и первичное закрепление новых знаний | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 62 |  |  | Венский вальс.<br>Музыкальные акценты. | 1 | Закрепление знаний и способов деятельности    | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 63 |  |  | Перемена в сторону.<br>Руки.           | 1 | Закрепление знаний и способов деятельности    | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 64 |  |  | Венский вальс. Левый квадрат.          | 1 | Закрепление знаний и способов деятельности    | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 65 |  |  | Венский вальс.<br>Постановка в пару.   | 1 | Изучение и первичное закрепление новых знаний | Хореографический зал | Практическая работа в группах |

|    |  |  |                                      |   |   |                      |                               |
|----|--|--|--------------------------------------|---|---|----------------------|-------------------------------|
| 66 |  |  | Позиция пары.<br>Сторона партнёров.  | 1 | Изучение и первичное закрепление новых знаний             | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 67 |  |  | Венский вальс.<br>Движения по парам. | 1 | Изучение и первичное закрепление новых знаний             | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 68 |  |  | Венский вальс.<br>Позиция рук.       | 1 | Закрепление знаний и способов деятельности                | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 69 |  |  | Венский вальс.<br>Построения схем.   | 1 | Закрепление знаний и способов деятельности                | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 70 |  |  | Венский вальс.<br>Отработка схем.    | 1 | Закрепление знаний и способов деятельности                | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 71 |  |  | Ча-ча.<br>Характеристика танца.      | 1 | Изучение и первичное закрепление новых знаний             | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 72 |  |  | Шаги вперёд-назад.<br>Работа стопы.  | 1 | Изучение и первичное закрепление новых знаний             | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 73 |  |  | Работа колени<br>давления в пол.     | 1 | Изучение и первичное закрепление новых знаний             | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 74 |  |  | Ча-ча. Основной ход с шассе.         | 1 | Обобщение и систематизация знаний и способов деятельности | Хореографический зал | Практическая работа в группах |

|    |  |  |                                       |   |   |                      |                               |
|----|--|--|---------------------------------------|---|---|----------------------|-------------------------------|
| 75 |  |  | Ритмическое исполнение. Позиция стоп. | 1 | Обобщение и систематизация знаний и способов деятельности | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 76 |  |  | Перенос веса при шаге.                | 1 | Обобщение и систематизация знаний и способов деятельности | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 77 |  |  | Ча-ча. Шаг вперёд. Отработка.         | 1 | Изучение и первичное закрепление новых знаний             | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 78 |  |  | Ча-ча. Объём ног. Механика движения.  | 1 | Изучение и первичное закрепление новых знаний             | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 79 |  |  | Ча-ча. Нью-Йорк, спот-поворот.        | 1 | Изучение и первичное закрепление новых знаний             | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 80 |  |  | Движения рук, линии корпуса.          | 1 | Обобщение и систематизация знаний и способов деятельности | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 81 |  |  | Ча-ча. Лок-степ вперёд-назад.         | 1 | Обобщение и систематизация знаний и способов деятельности | Хореографический зал | Практическая работа в группах |

|    |  |  |   |   |   |                      |                               |
|----|--|--|---|---|---|----------------------|-------------------------------|
| 82 |  |  | Разучивание танцевальных схем.            | 1 | Обобщение и систематизация знаний и способов деятельности | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 83 |  |  | Построение рисунка танца.                 | 1 | Обобщение и систематизация знаний и способов деятельности | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 84 |  |  | Ритм и синхронность исполнения.           | 1 | Обобщение и систематизация знаний и способов деятельности | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 85 |  |  | Самба. Музыка, характер танца.            | 1 | Обобщение и систематизация знаний и способов деятельности | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 86 |  |  | Банус-движение. Ритм.                     | 1 | Обобщение и систематизация знаний и способов деятельности | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 87 |  |  | Фигуры самбы: основной ход с правой ноги. | 1 | Обобщение и систематизация знаний и способов деятельности | Хореографический зал | Практическая работа в группах |



|    |  |  |   |   |   |                      |                               |
|----|--|--|---|---|---|----------------------|-------------------------------|
| 88 |  |  | Фигуры самбы: виск вправо-влево             | 1 | Обобщение и систематизация знаний и способов деятельности             | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 89 |  |  | Фигуры самбы: вольта                        | 1 | Комплексное применение знаний и способов деятельности                 | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 90 |  |  | Фигуры самбы: бота фога                     | 1 | Комплексное применение знаний и способов деятельности                 | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 91 |  |  | Разучивание танцевальной вариации.          | 1 | Комплексное применение знаний и способов деятельности                 | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 92 |  |  | Отработка танцевальной вариации.            | 1 | Проверка, оценка знаний и способов деятельности (контрольное занятие) | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 93 |  |  | Техника исполнения: частичный перенос веса. | 1 | Проверка, оценка знаний и способов деятельности (контрольное занятие) | Хореографический зал | Практическая работа в группах |
| 94 |  |  | Частичный перенос веса. Контроль.           | 1 | Проверка, оценка знаний и способов деятельности                       | Хореографический зал | Практическая работа в группах |

|     |  |  |   |   |   |                             |   |
|-----|--|--|---|---|---|-----------------------------|---|
|     |  |  |   |   | (контрольн<br>ое занятие  |                             |   |
| 95  |  |  | Распределение веса<br>во время шага.          | 1 | Проверка,<br>оценка<br>знаний и<br>способов<br>деятельнос<br>ти<br>(контрольн<br>ое занятие | Хореогра<br>фический<br>зал | Практическа<br>я<br>работа в<br>группах |
| 96  |  |  | Вариация по парам.<br>Позиции пар.            | 1 | Проверка,<br>оценка<br>знаний и<br>способов<br>деятельнос<br>ти<br>(контрольн<br>ое занятие | Хореогра<br>фический<br>зал | Практическа<br>я<br>работа в<br>группах |
| 97  |  |  | Движение по кругу.<br>Взаимодействие.         | 1 | Проверка,<br>оценка<br>знаний и<br>способов<br>деятельнос<br>ти<br>(контрольн<br>ое занятие | Хореогра<br>фический<br>зал | Практическа<br>я<br>работа в<br>группах |
| 98  |  |  | Джайв. Основной ход.<br>Ритм.                 | 1 | Проверка,<br>оценка<br>знаний и<br>способов<br>деятельнос<br>ти<br>(контрольн<br>ое занятие | Хореогра<br>фический<br>зал | Практическа<br>я<br>работа в<br>группах |
| 99  |  |  | Разучивание схемы-<br>джайв.                  | 1 | Изучение и<br>первичное<br>закреплени<br>е новых<br>знаний                                  | Хореогра<br>фический<br>зал | Практическа<br>я<br>работа в<br>группах |
| 100 |  |  | Акценты в<br>движениях. Фигуры.               | 1 | Изучение и<br>первичное<br>закреплени<br>е новых<br>знаний                                  | Хореогра<br>фический<br>зал | Практическа<br>я<br>работа в<br>группах |
| 101 |  |  | Кики: вперёд, назад, в<br>сторону. Смены ног. | 1 | Изучение и<br>первичное<br>закреплени<br>е новых<br>знаний                                  | Хореогра<br>фический<br>зал | Практическа<br>я<br>работа в<br>группах |
| 102 |  |  | Джайв. Отработка<br>акцента на счёт «2».      | 1 | Изучение и<br>первичное<br>закреплени   | Хореогра<br>фический<br>зал | Практическа<br>я                        |



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**1 – Входная диагностика**

**2 – Промежуточная диагностика (I полугодие)**

**3 – Промежуточная диагностика (II полугодие)**

**Низкий уровень**

*Недостаточно проявлены*

**Средний уровень**

*Достаточно проявлены*

**Высокий уровень**

*Уверенно проявлены*

Периодичность мониторинга достижения детьми планируемых результатов - 2 раза в год.

Диагностика элементарных технических и художественно – эстетических знаний детей является одной из необходимых составляющих процесса информационно - технологического образования детей.

Уровни сформированности технических и художественно – эстетических знаний у детей (младшая, средняя и старшая группы);

**I уровень** - низкий. Находящиеся на данном уровне дети имеют неполные, ошибочные представления в области работы телевидения и создания телевизионных продуктов. Затрудняются в характеристике понятия, явления, в распознавании его по содержанию, не могут установить причинно-следственные связи, после обозначения понятия, явления или объекта, частично выделяют его признаки, не обобщают отдельные свойства явления в целое понятие, затрудняются в классификации по признаку. Не используют технических и художественно – эстетических знаний в игровой и трудовой деятельности.

**II уровень** - средний. Этот уровень характеризуется первичной систематизацией детьми полученных ими представлений. Дети имеют правильные, но недостаточно полные представления о явлениях и процессах, происходящих в мультимедийном пространстве и его техническом оснащении. Воспроизведение их, тем не менее, характеризуются последовательностью с установлением отдельных причинно - следственных связей, отдельных признаков объекта, явления, процесса. Дети стремятся к обобщению свойств в одно целое понятие, пытаются осуществить классификацию по данному признаку. Они частично используют начальные навыки

и знания в игре и труде.

**III уровень** - высокий. Для детей, находящихся на этом уровне, характерно выделение существенных признаков объектов, явлений и формирование целостной системы представлений. Их знания характеризуются обобщенностью представлений, которые позволяют выделить наиболее существенные признаки объектов и явлений общественной жизни по средствам массовой информации. Дети на этом уровне имеют полные и правильные образы, легко устанавливают причинно-следственные связи, делают обобщения, классифицируют по признакам, объясняя правильность своих действий. Применяют полученные технические знания в игровой и трудовой деятельности.

Все 3 уровня связаны друг с другом, каждый предыдущий обуславливает последующий, включаясь в его состав. Форма проведения диагностики - индивидуальная, педагог предлагает каждому ребенку ответить на поставленные вопросы или выполнить задание, защитить творческий проект.

### **Формы аттестации**

Контроль за освоением программы проводится в форме аттестационного экзамена учащихся, участие в международных, всероссийских, региональных, муниципальных фестивалях и конкурсах.

Результатом освоения программы «Школа танца» должно стать:

#### **1. Развитие музыкальности:**

- развитие способности воспринимать музыку, то есть чувствовать ее настроение и характер, понимать ее содержание;
- развитие специальных музыкальных способностей: музыкального слуха (мелодического, гармонического, тембрового), чувства ритма;
- развитие музыкального кругозора и познавательного интереса к искусству звуков; развитие музыкальной памяти.

#### **2. Развитие двигательных качеств и умений:**

- развитие ловкости, точности, координации движений;
- развитие гибкости и пластичности;
- воспитание выносливости, развитие силы;
- формирование правильной осанки, красивой походки;
- развитие умения ориентироваться в пространстве;
- обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений.

#### **3. Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку:**

- развитие творческого воображения и фантазии;
- развитие способности к импровизации: в движении, в изобразительной деятельности, в слове.

#### **4. Развитие и тренировка психических процессов:**

- развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции в мимике и пантомиме;
- тренировка подвижности (лабильности) нервных процессов;

- развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления.

#### 5. Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:

- воспитание умения сопереживать другим людям и животным;

- воспитание умения вести себя в группе во время движения, формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми

Периодичность мониторинга достижения детьми планируемых результатов - 2 раза в год, что обеспечивает возможность оценки динамики достижений детей, сбалансированность методов, не приводящих к переутомлению детей.

В программе предусмотрена шкала оценки результатов:

**низкий уровень** - учащийся не освоил образовательную программу, не регулярно посещал занятия;

**средний уровень** - учащийся стабильно занимается, регулярно посещает занятия, освоил образовательную программу;

**высокий уровень** - учащийся проявляет устойчивый интерес к занятиям, показывает положительную динамику развития способностей, проявляет инициативу и творчество.

Данная система оценки качества и эффективности деятельности участников образовательного процесса позволяет сравнивать ожидаемый и конечный результат образовательной деятельности.

Для проверки знаний, умений и навыков в объединении используются следующие виды и методы контроля:

Входной, направленный на выявление требуемых на начало обучения знаний, умений и навыков. Дает информацию об уровне подготовки учащихся.

Для этого вида контроля используются методы:

- опрос, беседа, наблюдение;
- тестирование.

Текущий, направленный на проверку усвоения предыдущего материала и выявления пробелов в знаниях. Могут использоваться методы:

- устные (фронтальный опрос, беседа),
- задания с использованием компьютерных технологий;
- индивидуальные (творческие задания);
- групповые (творческие задания);
- наблюдение.

Тематический. Осуществляется по мере прохождения темы, раздела. Имеет целью систематизацию знаний. Используются следующие методы:

- практические;
- комбинированные.

Итоговый. Проводится по результатам учебного года в форме защиты творческого проекта и создание ролика или фильма.

## Инструментарий для оценивания - творческие работы учащихся

Таблица 14

| Критерии                                  | Показатели   |
|---|--|
| Сформированность личностных действий      | Соблюдение правил и норм, принятых в обществе                      |
|   | Участие в общественной жизни ОУ                                    |
|   | Ответственность за результаты работы                               |
| Сформированность познавательных действий  | Умение ставить проблему, аргументировать её актуальность           |
|   | Использование различных источников информации                      |
|   | Умение обрабатывать информацию                                     |
|   | Способность делать выводы на основе аргументации                   |
|   | Самостоятельность в проведении исследования                        |
| Сформированность регулятивных действий    | Умение ставить цели и задачи                                       |
|   | Умение планировать работу, следовать плану                         |
|   | Выбор оптимального варианта исполнения                             |
|   | Способность прилагать волевые усилия в решении поставленной задачи |
|   | Выполнение проекта в определенные сроки                            |
|   | Способность к рефлексии  |
| Сформированность коммуникативных действий | Монологическая и диалогическая речь                                |
|   | Участие в обсуждениях  |
|   | Продуктивное разрешение конфликтов                                 |
|   | Умение высказывать собственное мнение, аргументируя его            |
|   | Соблюдение морально-этических и психологических принципов общения  |
| Сформированность ИКТ-компетентности       | Использование устройств ИКТ  |
|   | Соблюдение ТБ  |
|   | Осуществление видеосъемки, монтажа отснятого материала             |
|   | Осуществление звукозаписи, монтажа записанного материала           |
|   | Использование различных приёмов поиска информации                  |

### Оценочные материалы

(карта оценки телепроектов учащихся)

#### 1 Оценка продукта проектной деятельности учащихся

Таблица 14

| Критерии оценки       | Показатели   | Баллы |
|-----------------------|--|-------|
| 1.1. Функциональность | Соответствие назначению, возможная сфера                         |       |
| 1.2. Эстетичность     | Соответствие формы и содержания, учет                            |       |
| 1.3. Оптимальность    | Наилучшее сочетание размеров и других параметров, эстетичности и |       |
| 1.4. Новизна,         | Своеобразие, необычность   |       |

#### 2 Оценка процесса проектной деятельности учащихся

| Критерии оценки   | Показатели  | Баллы |
|-------------------|---|-------|
| 2.1. Актуальность | Современность тематики проекта, востребованность проектируемого |       |

|  |  |  |
|--|--|--|
| 2.2. Проблемность                              | Наличие и характер проблемы в замысле  |  |
| 2.3. Технологичность                           | Выбор оптимального варианта исполнения и его технологическая разработанность                       |  |
| 2.4. Соответствие объемам учебного             | Качественное выполнение проекта в определенные сроки   |  |
| 2.5. Безопасность                              | Соблюдение правил ТБ   |  |
| 2.6. Содержательность                          | Информативность, смысловая емкость проекта   |  |
| 2.7. Разработанность                           | Глубина проработки темы  |  |
| 2.8. Завершенность                             | Законченность работы, доведение до   |  |
| 2.9. Наличие творческого компонента в процессе | Вариативность первоначальных идей, их оригинальность; нестандартные исполнительские решения и т.д. |  |
| 2.10. Коммуникативность (в                     | Высокая степень организованности группы, распределение ролей, отношения                            |  |

### 3. Оценка оформления проекта

| Критерии оценки    | Показатели   | Баллы |
|--------------------|--|-------|
| 3.1. Системность   | Единство, целостность, соподчинение отдельных частей, взаимозависимость,       |       |
| 3.2. Лаконичность  | Простота и ясность изложения   |       |
| 3.3. Аналитичность | Отражение в тексте причинно-следственных связей, наличие рассуждений и выводов |       |
| 3.4. Дизайн        | Композиционная целостность текста, продуманная система выделения.              |       |
| 3.5. Наглядность   | Видеоряд: графики, схемы, макеты и т.п.,                                       |       |

### 4. Оценка защиты (презентации) проекта

| Критерии оценки                       | Показатели  | Баллы |
|---------------------------------------|---|-------|
| 4.1. Качество доклада                 | Системность, композиционная целостность Полнота представления процесса, подходов к решению проблемы   |       |
| 4.2. Ответы на вопросы                | Понимание сущности вопроса и адекватность ответов<br>Полнота, содержательность ответов<br>Аргументированность, убедительность   |       |
| 4.3. Личностные проявления докладчика | Уверенность, владение собой<br>Настойчивость в отстаивании своей точки зрения<br>Культура речи, поведения Удержание внимания аудитории<br>Импровизационность, находчивость<br>Эмоциональная окрашенность речи |       |

Методика работы с оценочным листом

Напротив каждого из критериев ставится *оценочный балл*.

Он исчисляется так:

если показатели критерия проявились в объекте оценивания в полной мере— 1



балл;

при частичном присутствии — 0.5 балла;

если отсутствуют — 0 баллов.

Далее суммируются все баллы в колонках под соответствующими аспектами (выделены жирным) и эти величины проставляются в строках «Итого» для каждого аспекта оценивания. Затем подсчитывается общая сумма баллов и проставляется в строке «Всего».

Максимально возможная оценка равна сумме оценок всех критериев, выраженной в баллах. Эта оценка может использоваться и в качестве рейтинговой оценки.

### **Методические материалы**

Педагогические технологии. На занятиях применяются современные педагогические и информационные технологии, их комбинации и элементы:

- технологии личностно-ориентированного обучения;
- игровые технологии;
- информационно-развивающие технологии;
- информационные технологии для самостоятельной работы;
- технологии сотрудничества;
- технологии создания ситуации успеха;
- здоровьесберегающие технологии.

Методы обучения. В процессе реализации программы применяется ряд методов и приёмов:

- наглядно-образный метод (наглядные пособия, обучающие и сюжетные иллюстрации, видеоматериалы, показ педагога);
- словесный метод (рассказ, объяснение, беседа, закрепление);
- практический метод (выполнение упражнений, развивающих заданий);
- репродуктивный метод (объяснение нового материала, на основе изученного и наглядная демонстрация способов работы);
- метод формирования интереса к учению (игра, создание ситуаций успеха, занимательные материалы).
- самостоятельная творческая работа (самостоятельность, развитие воображения);
- коллективная творческая работа (взаимопонимание между членами группы, умение справляться с задачей сообща).

На занятиях могут использоваться элементы и различные комбинации методов и приемов обучения по выбору педагога.