

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА КОРОЛЁВ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
“Центр Орбита”**

Рекомендовано на заседании
Педагогическим советом
Протокол № 4
от «31» сентября 2022 г.

**УТВЕРЖДАЮ**
Директор МБУ ДО «Центр Орбита»
Приказ № 4
от " 31 " сентября 2022 г.
Т.Н. Задружная

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ОКЭСТ «Нон-Стоп» ПФДО
(стартовый уровень)**

Возраст учащихся:	6 - 9 лет
Срок реализации:	1 год
Авторы - составители:	Алферова Елена Дмитриевна педагог дополнительного образования Козина Ольга Сергеевна педагог дополнительного образования

г.о. Королев
2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа стартового уровня «Комплексная программа «Нон-Стоп» имеет **физкультурно-спортивную направленность** и ориентирована на социальное развитие ребенка, укрепление его физического и психического здоровья, адаптацию к условиям современной жизни. Программа составлена с учетом методических рекомендаций по разработке дополнительных общеразвивающих программ (Министерство образования Московской области, отдел воспитания и дополнительного образования и сопровождения детства ГБОУ ВО МО «Академия социального управления») в соответствии с Федеральным законом №273 от 29.12.2012 «Об образовании в РФ», Федеральным Законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 10.01.2003 г. № 15 - ФЗ, Уставом МБУ ДО «Центр Орбита», СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 (зарегистрированное в Министерстве юстиции Российской Федерации от 29.01.2021 №62296), СанПиН 2.1.3684-21 «Санитарно-эпидемиологические требования к содержанию территорий городских и сельских поселений, к водным объектам, питьевой воде и питьевому водоснабжению, атмосферному воздуху, почвам, жилым помещениям, эксплуатации производственных, общественных помещений, организации и проведению санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 3 (зарегистрированное в Министерстве юстиции Российской Федерации от 29.01.2021 №62297) и реализуется в системе дополнительного образования детей младшего школьного возраста.

Дополнительная общеразвивающая программа направлена на свободное развитие личности учащегося, поддержание его физического и психического здоровья, формирование его учебно-предметной, социальной, информационно-коммуникативной, креативной компетентностей, на формирование и развитие желания к продолжению образования и профессиональному самоопределению. Эстрадно - спортивные танцы оказывают благоприятное влияние на центральную нервную систему и на обмен веществ, укрепляют сердечнососудистую и дыхательную системы, улучшают работу внутренних органов, вследствие чего повышается общая работоспособность и стойкость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды. Эффективность занятий достигается посредством соблюдения строгого режима, трудолюбия и прилежания, что способствует воспитанию волевого, сильного духом человека с высокоморальными качествами и чувством самоконтроля. Музыкальное сопровождение развивает музыкальный слух, чувство ритма, выразительность, учит согласовывать движения с музыкой. Применение элементов акробатики делают постановки яркими, динамичными и запоминающимися.

Занятия эстрадно - спортивными танцами с элементами акробатики способствуют всестороннему комплексному развитию обучающегося в хореографическом коллективе и подготовке его к дальнейшему совершенствованию в области хореографии.

Актуальность программы определяется социальным заказом муниципального образования, востребованностью со стороны родителей учащихся, учащихся, которые занимаются хореографией в силу своих возможностей, и берут тот объем знаний, который им под силу. Хореография как сценическое искусство имеет свою специфику и, следовательно, свою систему воспитания и обучения, она очень актуальна в современном мире в силу того, что потребность в движении генетически заложена в человеческом организме и обусловлена всем ходом его эволюционного развития. Врачи-физиологи утверждают, что без движения человек не может быть абсолютно здоровым. Регулярные занятия способствуют улучшению циркуляции крови и снабжению тканей организма кислородом, повышению мышечного тонуса. С точки зрения медицины танцы – это лекарство от стрессов и депрессий, а также профилактика таких заболеваний, как гипертония и ишемическая болезнь сердца.

Программой предусмотрены совместные занятия здоровых детей и детей с ОВЗ. Социализация необходима особенным детям. Важно не только физическое развитие, но и общение-умение общаться в коллективе, умение контактировать с людьми, взаимодействовать на уроках и в танцах.

Коррекционная направленность в коллективе и положительное воздействие на здоровье учащихся делает эту программу актуальной и востребованной, т.к. сохранение здоровья учащихся - одна из основных задач современности.

Цель программы - укрепление физического и психического здоровья учащихся средствами хореографического искусства и акробатики, воспитание «музыкального тела», свободной личности обучающегося.

Задачи программы:

Личностные

1. воспитать всесторонне развитую личность, стремящуюся к саморазвитию и самосовершенствованию;
2. сформировать и развить желания к продолжению образования и профессиональному самоопределению (готовности к трудовой деятельности).
3. сформировать и развивать способности к самостоятельной и коллективной работе;
4. создать условия для общения и адаптации к современной жизни на основе культурных ценностей;
5. воспитать бережные отношения друг к другу;
6. сформировать желание принимать участие в концертной деятельности, социально-значимых мероприятиях.

Метапредметные

1. развивать коммуникативные способности учащихся через учебно-

практическую деятельность;

2. развивать специальные навыки и умения для занятий хореографией и акробатикой – ловкость, выносливость, артистичность, смелость;
3. воспитать эстетическое восприятие;
4. воспитать ответственность, трудолюбие, активность.

Предметные

1. дать знания об основных хореографических и акробатических понятиях
2. дать знания по исполнению экзерсиса
3. дать навыки постановочной и концертной деятельности;
4. развить способности творческого выполнения практической деятельности;
5. развитие познавательного интереса к хореографическому и акробатическому искусству и общей культуре личности.

Отличительной особенностью программы является особенность методики обучения - взаимопроникновение нескольких учебных предметов: «акробатика», «классический танец», «эстрадный танец» в едином образовательном процессе. Каждый из предметов вполне самостоятелен, но взаимосвязан с другими предметами едиными задачами и целями развития коллектива. Для успешного прохождения программы предусмотрено применение партерной акробатики. Её специфические упражнения помогают устранить или скорректировать многие физические недостатки: сутулость, явления сколиоза, искривление позвоночника, плоскостопие, избыточный вес и другие явления.

На занятия в коллектив эстрадно-спортивного танца «Нон-стоп» приходят обучающиеся с разными физическими данными, в том числе и дети с ОВЗ. Недостатки физических данных создают значительные дополнительные трудности при освоении обучающимся материала специальных танцевальных дисциплин, тормозят процесс обучения и развития творческого начала обучающегося.

Форма занятия, их продолжительность такая же, как и у здоровых сверстников. После каждого занятия – фиксация индивидуальных достижений ребёнка, обсуждение его успехов с ним и с родителями. Такой подход вселяет уверенность ребёнка в свои силы и возможности.

Адресат программы

Программа предназначена для учащихся в возрасте 6–9 лет, желающих заниматься эстрадным танцем и акробатикой. Набор в группы осуществляется на добровольной основе, т. е. принимаются все желающие заниматься эстрадным танцем и акробатикой. Зачисление учащихся производится при наличии письменного заявления одного из родителей (законного представителя) ребёнка, заключением договора и медицинской справки установленной формы. Учебные группы комплектуются с учетом возраста, спортивной и физической подготовленности.

Прохождение учебного материала осуществляется с учетом возрастных особенностей и степени физической и технической подготовленности учащихся.

6–9 летний возраст является переломным этапом в развитии ребенка. Интенсивные и неравномерные темпы роста тела детей, характерные для предыдущих лет, замедляются. Увеличение роста и веса идет более пропорционально. Интенсивно протекают морфологические изменения в тканях, органах, происходит их функциональное совершенствование. К началу младшего школьного возраста двигательная функция организма проходит значительный путь развития. Существенные изменения наблюдаются и в строении мышц. Если раньше мышца росла в основном в длину, то теперь она начинает расти и в толщину. Особенно интенсивно развиваются мышцы туловища и конечностей.

Дети 6–9 лет могут успешно овладевать тонкими и координационно-сложными движениями, если они умеренны по амплитуде и не требуют большой силы. Детям свойственна также высокая возбудимость нервных центров и слабость процессов внутреннего торможения. Отсюда у них менее устойчиво внимание и большая утомляемость. Быстрыми темпами совершенствуется нервная регуляция произвольной мышечной деятельности, повышается функциональная активность каждой мышечной единицы. Происходит освоение центральной нервной системой развивающихся возможностей мышечной массы.

Дети младшего школьного возраста обладают повышенной двигательной активностью. Они могут бегать и играть по несколько часов в день.

При работе с детьми с ОВЗ задача педагога заключается в том, чтобы помочь детям осознать свои ценности и установить свои приоритеты, стать более терпимыми и внимательными, испытывать меньше страхов, стрессов и чувствовать себя менее одинокими. С целью закрепления у детей желания посещать занятия, необходимо соблюдать общие психолого-педагогические рекомендации в работе с такими детьми (*Приложение 1*).

Объем и срок освоения программы программа рассчитана на 1 год, всего 72 часа.

Режим занятий – в год 72 часа: 36 часов - эстрадный танец и 36 часов - акробатика, занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу. Продолжительность одного учебного часа 45 минут.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса - группы учащихся одного возраста, состав группы постоянный.

Планируемые результаты

Личностные
у детей:

1. будет сформировано желание принимать участие в концертной деятельности;
2. будет воспитано бережное отношение друг к другу;
3. будет сформировано и развито желание к продолжению образования и профессиональному самоопределению (готовности к трудовой деятельности).

4. будут сформированы и развиты способность к самостоятельной и коллективной работе
5. будет воспитано желание всесторонне развиваться, стремиться к саморазвитию и самосовершенствованию;
6. будут сформированы навыки для общения и адаптации к современной жизни на основе культурных ценностей.

Метапредметные
у детей:

1. будут развиты коммуникативные способности учащихся через учебно-практическую деятельность;
2. будут развиты специальные навыки и умения для занятий хореографией и акробатикой - ловкость, выносливость, артистичность, смелость;
3. будет воспитано эстетическое восприятие.
4. будут воспитывать ответственность, трудолюбие, активность.

Предметные
дети:

1. приобретут знания об основных хореографических и акробатических понятиях;
2. приобретут знания по исполнению экзерсиса;
3. приобретут навыки постановочной и концертной деятельности;
4. будут развиты способности творческого выполнения практической деятельности;
5. будет развит познавательный интерес к хореографическому и акробатическому искусству и общей культуре личности.

Эстрадные танцы -

К концу года обучения ребёнок

будет знать:

1. правила постановки корпуса (лицом к станку);
2. правила выполнения начальных партерных упражнений;
3. отличительные черты изучаемых танцев;
4. позиции ног: I, II, III, IV, V;

будет уметь:

1. держать правильную осанку, координировать движения рук и ног;
2. чувствовать ритм музыки, правильно определять сильную долю;
3. правильно исполнять изученные элементы классического экзерсиса лицом к станку;
4. двигаться в музыку, передавать характер музыки и движений;
5. чувствовать пространство репетиционного зала и сцены.
6. батман тандю по I, V поз, деми плие;
7. перегибы корпуса;
8. правильное положение тела при выполнении упражнений у станка (за две руки) и на середине.

У ребёнка будет сформировано и воспитано:

1. умение работать в группе;

2. организовать общение, оказывать помощь другу;
3. желание выступать на концертах.

Акробатика -

К концу года обучения ребёнок

будет знать:

1. методику исполнения движений в акробатике;
2. основные позиции и положения рук и ног, положения головы и корпуса во время исполнения базовых элементов акробатики;
3. основы безопасности при выполнении различных элементов;
4. правила личной гигиены;

будет уметь:

1. правильно выполнять упражнения для плечевого пояса, рук, ног, туловища;
2. выполнять кувырок вперед, кувырок назад;
3. выполнять шпагат, полушпагат;
4. исполнять прыжки, перекаты;
5. исполнять упражнения на скакалках;
6. выполнять стойки на лопатках, на голове;
7. делать «мост»;
8. анализировать свои ошибки.

У ребёнка будет сформировано и воспитано:

1. умение эмоционально сопереживать, умение решать конфликтные ситуации;
2. знание норм и правил, которым необходимо следовать при общении с детьми и взрослыми;
3. принимать участие в социально-значимых мероприятиях.

Форма аттестации:

Текущие формы контроля проводятся на каждом занятии: устный опрос, наблюдение, беседа, обсуждение.

Тематические формы контроля проводятся после прохождения темы или раздела: творческий отчёт, контрольное задание, зачёт (контрольные нормативы ОФП и СФП).

Форма отслеживания и фиксации образовательных результатов фотографии, журнал посещаемости, электронный журнал, грамота, диплом, свидетельство (сертификат), видеозапись, отзыв детей и родителей, методическая разработка.

Форма предъявления и демонстрации образовательных результатов:

Промежуточная аттестация проводится в декабре - диагностическая карта на каждого ребёнка.

Итоговая аттестация проводится в мае при окончании освоения программы – диагностическая карта на каждого ребёнка.

Для диагностической карты промежуточной и итоговой аттестации разработаны критерии оценивания (*Приложение 2*).

Для контроля демонстрации приобретенных знаний, умений, навыков

используются также следующие формы демонстрации результатов:

- концерты;
- открытые занятия.

Материально-техническое обеспечение

- площадь помещения для занятий, системы водоснабжения и отопления, воздухообмен, качество питьевой воды, уровень естественного и искусственного освещения, светопроемы помещения, направленность светового потока, состояние источников искусственного освещения, температура воздуха в помещении соответствуют нормативам;
- мебель (хореографический станок, стулья) стандартные, комплектованные, имеют маркировку и соответствуют росту-возрастным особенностям детей;
- музыкальный центр;
- гимнастические маты;
- мячи;
- спортивный инвентарь.

Информационное обеспечение

1. Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования Московской области «Академия социального управления»
<https://asou-mo.ru/>
2. Социальная сеть работников образования «Наша сеть»
<https://nsportal.ru/>
3. Сайт ОКЭСТ «Нон-Стоп»
<https://non-stop-korolev.jimdo.com/o-нас/>
4. Федерация спортивной акробатики России
<http://www.acrobatica-russia.ru>
5. Официальный сайт Федерации прыжков на батуте России
www.trampoline.ru/
6. «Художественная гимнастика», «Спортивная акробатика»
<http://zazdoc.ru/docs/2800/index-1619301.html>
7. Азбука безопасности на дороге. Уроки Тётушки Совы
<https://www.youtube.com/channel/UCCdRHbJEGEppCJ-pL7qM11g>

Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования Алферова Елена Дмитриевна.

Высшее образование, высшая квалификационная категория.

Педагог дополнительного образования Козина Ольга Сергеевна.

Высшее образование, высшая квалификационная категория.

Педагоги имеют твердые знания в области хореографии и акробатики. Работой увлечены, стремятся к улучшению своих знаний. Следят за специальной методической литературой, используют полученные знания в работе, занимаются самообразованием и повышением уровня знаний, участвуют в работе семинаров. Относятся к работе творчески, с ответственностью, ведут работу по развитию интереса к своему предмету. Умеют реализовывать в своей работе поставленные цели и задачи, добиваться необходимого результата, эффективности профессиональной

деятельности. В педагогической работе организованны, ответственные, исполнительны, требовательны. Обладают высокой работоспособностью, интенсивностью труда. В работе свойственны самоконтроль, дисциплина, которые дают возможность принимать в работе правильные самостоятельные решения и действия. Стремятся передать свои знания и опыт ученикам, быть профессионалом своего дела. Педагогам присуще желание добиться признания, стремление к творческому росту. Интеллектуально развиты, имеют достаточный уровень общей культуры, нравственности. Характерна адекватная оценка своей работы. Обладают организаторскими способностями, которые проявляются в работе с детьми и родителями, развивая их активность, самостоятельность. Коммуникабельны, располагают к себе учащихся, родителей, находят нужные формы общения. Родители с благодарностью относятся к педагогам за их кропотливый, нелегкий труд, терпение, желание приобщить детей к искусству, научить легко и красиво танцевать.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименования раздела, темы	количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	практика	теория	
1	Вводное занятие Правила по охране труда	1	0,5	0,5	беседа устный опрос
2	Безопасность дорожного движения	7	3,5	3,5	
2.1	Дорога на занятия История правил дорожного движения Виды транспорта	1	0,5	0,5	беседа устный опрос
2.2	Во дворе и в подъезде Дорога и дорожные знаки	1	0,5	0,5	беседа устный опрос
2.3	Пешеходный переход Светофоры и перекрестки	1	0,5	0,5	беседа устный опрос
2.4	Разные дороги В плохую погоду	1	0,5	0,5	беседа устный опрос
2.5	Безопасность на транспорте Метро и железная дорога	1	0,5	0,5	беседа устный опрос
2.6	Дети в автомобиле Велосипед	1	0,5	0,5	беседа устный опрос
2.7	Повторение пройденного материала	1	0,5	0,5	беседа устный опрос
3	Эстрадный танец	32	25	7	

3.1	Учебно-тренировочная работа. Азбука музыкального движения	5	4	1	обсуждение наблюдение зачёт
3.2	Учебно-тренировочная работа. Элементы классического танца.	5	4	1	обсуждение наблюдение зачёт
3.3	Учебно-тренировочная работа. Элементы народно-сценического танца.	3	2	1	обсуждение наблюдение зачёт
3.4	Учебно-тренировочная работа. Элементы эстрадного танца.	5	4	1	обсуждение наблюдение зачёт
3.5	Специальная танцевально-художественная работа. Постановочная работа.	5	4	1	обсуждение наблюдение беседа
3.6	Специальная танцевально-художественная работа. Репетиционная работа.	5	4	1	наблюдение контрольное задание
3.7	Социальная деятельность (концертные выступления и мероприятия воспитательного характера)	4	3	1	беседа творческий отчёт
4	Акробатика	32	27	5	
4.1	Комплекс 1	4	3	1	обсуждение наблюдение зачёт
4.2	Комплекс 2	4	3,5	0.5	обсуждение наблюдение зачёт
4.3	Комплекс 3	4	3,5	0.5	обсуждение наблюдение зачёт
4.4	Комплекс 4	4	3,5	0.5	обсуждение наблюдение зачёт
4.5	Комплекс 5	4	3,5	0.5	обсуждение наблюдение зачёт
4.6	Комплекс 6	4	3,5	0.5	обсуждение наблюдение зачёт
4.7	Комплекс 7	3	2,5	0.5	обсуждение наблюдение зачет
4.8	Комплекс 8	3	2,5	0.5	обсуждение наблюдение зачет

4.9	Комплекс 9	2	1,5	0.5	обсуждение зачет наблюдение
	Итого	72	56	16	

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1 Вводное занятие. Правила по охране труда

Теория – 0,5 ч. Практика – 0,5 ч.

Теория

Знакомство с группой детей. Введение в курс обучения. Правила по охране труда. Правила поведения на занятиях. Правила техники безопасности.

Практика

Круглый стол «Безопасная дорога на занятия».

Формы контроля

Беседа, устный опрос

Раздел 2 Безопасность дорожного движения

Теория – 3,5 ч. Практика 3,5 ч.

2.1 Дорога на занятия. История правил дорожного движения. Виды транспорта

Теория

Дорога на занятия и домой. Беседа об особенностях движения транспорта по улицам, ведущим к зданию проведения занятий.

История правил дорожного движения (уроки тётушки Совы)

<https://www.youtube.com/watch?v=pXo0-DAcA>

Виды транспорта (уроки тётушки Совы)

<https://www.youtube.com/watch?v=FJLQiwRSNG0>

Практика

Обсуждение просмотренного видеоматериала.

Формы контроля

Беседа, устный опрос

2.2 Во дворе и в подъезде. Дорога и дорожные знаки

Теория

Беседа о дорожных знаках и правилах поведения во дворе. Во дворе и в подъезде

<https://www.youtube.com/watch?v=LJsNkpM4RAI>

Дорога и дорожные знаки

<https://www.youtube.com/watch?v=LzXwIxmHEcE>

Практика

Обсуждение просмотренного видеоматериала.

Формы контроля

Беседа, устный опрос

2.3 Пешеходный переход. Светофоры и перекрестки

Теория

Пешеходный переход

<https://www.youtube.com/watch?v=5WLPjW0uFa0>

Светофоры и перекрестки

<https://www.youtube.com/watch?v=4pvxTv7hmhI>

Практика

Обсуждение просмотренного видеоматериала.

Игра «Красный, желтый, зелёный»

Формы контроля

Беседа, устный опрос

2.4 Разные дороги. В плохую погоду

Теория Разные дороги

<https://www.youtube.com/watch?v=A6cAorZRLgw>

В плохую погоду

<https://www.youtube.com/watch?v=gh97fyISZh8>

Практика

Обсуждение просмотренного видеоматериала.

Форма контроля

Беседа, устный опрос

2.5 Безопасность на транспорте. Метро и железная дорога

Теория

Безопасность на транспорте

<https://www.youtube.com/watch?v=fJA3dV42MUM>

Метро и железная дорога

<https://www.youtube.com/watch?v=oBaGlkzTI7I>

Практика

Обсуждение просмотренного видеоматериала.

Круглый стол «Правила поведения в метро».

Форма контроля

Беседа, устный опрос

2.6 Дети в автомобиле. Велосипед

Теория

Мальш в автомобиле

<https://www.youtube.com/watch?v=tm4mPyODbNE>

Велосипед

<https://www.youtube.com/watch?v=t38csnDmeR8>

Практика

Обсуждение просмотренного видеоматериала.

Форма контроля

Беседа, устный опрос

2.7 Повторение пройденного материала

Теория

Повторение пройденного материала (правила поведения в общественном транспорте, дорожные знаки и т. д.)

Практика

Обсуждение пройденного материала. Викторина «Дорожные знаки»

(Приложение 3).

Форма контроля

Беседа, устный опрос

Раздел 3 Эстрадный танец

Теория - 7 ч. Практика- 25 ч.

3.1. Учебно-тренировочная работа. Азбука музыкального движения

Теория

Музыкальные жанры: спортивные, военные марши, вальсы, медленные хороводные, быстрые плясовые. Контрастная музыка (быстро, медленно). Правила и логика перестроений. Такт и за такт.

Практика

Практическая работа. Музыкальная структура движения. Вступительные аккорды. Заключительные аккорды. Танцевальные шаги (с носка на пятку). Дирижерский жест. Выделение сильной доли.

Формы контроля

Обсуждение, наблюдение, зачёт

3.2 Учебно-тренировочная работа. Элементы классического танца

Теория

Специфика танцевального шага и бега. Уровень подъема ног. Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов. Прыжки с двух ног на две. Разные этапы прыжка.

Практическая работа. Упражнения у станка. Правила постановки корпуса (лицом к станку), Перегибы корпуса. Позиции ног: I, II, III, IV, V. Постановка рук (подготовительная I II III позиции, середина). Батман тандю по I, V поз, Батман тандю с деми плие, Батман тандю жете. Деми плие по I II III V поз, Деми ронд де жамб партер.

Формы контроля

Обсуждение, наблюдение, зачёт

3.3. Учебно-тренировочная работа. Элементы народно-сценического танца

Теория

Сюжеты и темы танцев. Особенности народных движений, каблучные движения. Характерные положения рук, Правила народных движений.

Практика

Практическая работа. Подготовительные движения рук. Шаги танцевальные с носка. Переступание на полу пальцах. Переменный ход. Притоп, удар всей стопой, шаг с притопом в сторону. Тройной притоп, Переменный шаг. Припадание на месте с продвижением в сторону. Положение рук, ног, корпуса, Поклоны, Ходы.

Формы контроля

Обсуждение, наблюдение, зачёт

3.4. Учебно-тренировочная работа. Элементы эстрадного танца

Теория

Поклоны, шаги. Костюмы, прически. Особенности эстрадного танца.

Практика

Практическая работа. Повороты головы. Композиция «Фиксики». Основной шаг «Просто про любовь». Движение плечами. Вращение плечами.

Упражнения по диагонали. Вращения по диагонали. Движения туловища и талии. Повороты корпуса.

Формы контроля

Обсуждение, наблюдение, зачёт

3.5. Специальная танцевально-художественная работа. Постановочная работа

Теория

Определение рисунка танца. Манера, стиль исполнения. Перестроения.

Практика

Практическая работа. Танец «Фиксики». Танец «Просто про любовь»

Формы контроля

Обсуждение, наблюдение, беседа

3.6. Специальная танцевально-художественная работа. Репетиционная работа

Теория

Характер исполнения танцев

Практика

Практическая работа. Отработка основного шага «фиксики». Работа над руками (смягчённые локти). Просто про любовь (отработка движений).

Работа над техникой танцев.

Формы контроля

Наблюдение, контрольное задание

3.7. Социальная деятельность (концертные выступления и мероприятия воспитательного характера)

Теория

Организационные вопросы.

Практика

Участие в концертных мероприятиях учреждения.

Формы контроля

Беседа, творческий отчет

Раздел 4 Акробатика

Теория - 5 ч. Практика- 27 ч.

4.1 Комплекс 1

Теория

Строение и функции организма. Части тела, плоскости и оси вращения.

Практика

Упражнения для плечевого пояса и рук. Положение рук: вперед и в стороны (кисти на уровне груди); вверх и вперед (кисти чуть шире плеч).

Упражнения для ног: (у опоры и без нее). Позиция ног I, II, III. Движение ног из основной стойки, из позиций и на носках; полуприседания и

приседания, полуприседание на одной ноге с выставлением другой на носок и с подниманием ее (по всем направлениям)

Упражнения для туловища: наклоны туловища вперед, назад в стороны в различных исходных положениях, то же с, преодолением сопротивления амортизатора, с партнером;

Акробатические упражнения: из упора сидя на голеньях перекаты вправо и влево на 360°;

Прыжки. Прыжки на двух ногах из основной стойки и из I, II, III позиций.

Акробатика. Группировки.

Воспитание музыкальности и выразительности движений. Задания на изменения темпа.

Формы контроля

Обсуждение, наблюдение, зачёт

4.2 Комплекс 2

Теория

Влияние физических упражнений на организм ребенка.

Практика

Упражнения для плечевого пояса и рук. Руки в стороны - сведение и разведение лопаток

Упражнения для ног: выставление ноги на носок и приставление

Упражнения для туловища: сгибание и разгибание туловища

Акробатические упражнения: Из упора присев перекаты назад и вперед (в группировке),

Прыжки. Прыжки с одной на другую махом вперед и в сторону.

Акробатика. Перекаты.

Воспитание музыкальности и выразительности движений. Ходьба в различном темпе; среднем, медленном, быстром; очень медленном, очень быстром, с переходом на бег.

Формы контроля

Обсуждение, наблюдение, зачёт

4.3 Комплекс 3

Теория

Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к учащимся.

Практика

Упражнения для плечевого пояса и рук. Поочередное и одновременное поднятие и опускание плеч.

Упражнения для ног: приставляя ногу в полуприседе;

Упражнения для туловища: сидя и лежа на полу, круговые движения туловища.

Акробатические упражнения: из упора присев кувырок вперед.

Прыжки. Упражнения с предметами.

Акробатика. Кувырки вперед и назад.

Воспитание музыкальности и выразительности движений. Задания на акцент.

Формы контроля

Обсуждение, наблюдение, зачёт

4.4 Комплекс 4

Теория

Общие представления об основных системах энергообеспечения человека.
Дыхание.

Практика

Упражнения для плечевого пояса и рук. Поочередные и одновременные движения плеч вперед и назад; круговые движения плеч

Упражнения для ног: выставление ноги на носок,

Упражнения для туловища: В положении сидя на пятках, руки сцеплены сзади, прогибание и сгибание спины

Акробатические упражнения: кувырок вперед из положения стоя

Прыжки. Скакалка длинная

Акробатика. Длинный кувырок вперед.

Воспитание музыкальности и выразительности движений. Все акценты выполнить хлопками.

Формы контроля

Обсуждение, наблюдение, зачёт

4.5 Комплекс 5

Теория

Физическая культура и спорт в России. Понятие «физическая культура».

Практика

Упражнения для плечевого пояса и рук. Круговые движения кистей в различном темпе, резко, плавно и т.д.

Упражнения для ног: маленькие и большие броски махи ногами (по всем направлениям);

Упражнения для туловища: и.п. лежа на животе, опираясь руками, наклон туловища назад.

Акробатические упражнения: кувырок назад из упора присев (через плечо и через голову) стойка на лопатках с опорой руками о спину (и без опоры) движения ног в стойке на лопатках

Прыжки. Про бегание под вращающейся скакалкой вперед боком и спиной.

Акробатика. Содержание нескольких кувырков вперед и назад.

Воспитание музыкальности и выразительности движений. Хореографические упражнения. (позиция ног 1, П, III: полуприседание во П, 1 и III позициях).

Формы контроля

Обсуждение, наблюдение, зачёт

4.6 Комплекс 6

Теория

Значение физической культуры для укрепления здоровья.

Практика

Упражнения для плечевого пояса и рук. Движение со сгибанием рук (с упором и без).

Упражнения для ног: переставление на пятку сгибание ноги вперед (скользя

ногой по опорной) с последующим выпрямлением до горизонтали;
Акробатические упражнения: Серия кувырков вперед и назад «полушпагаты» с различными движениями рук и туловища

Прыжки. Прыжки через скакалку с постепенным ускорением и замедлением темпа

Акробатика. Стойка на лопатках.

Воспитание музыкальности и выразительности движений. Выставление ноги на носок, вперед, в сторону назад из I и III позиций, то же с полуприседанием.

Формы контроля

Обсуждение, наблюдение, зачёт

4.7 Комплекс 7

Теория

Развитие спортивной акробатики. История развития спортивной акробатики в нашей стране.

Практика

Упражнения для плечевого пояса и рук. Плавные движения рук в основных и промежуточных плоскостях и направлениях с отстающей кистью; то же, соединяя эти элементы по 2-3 в различных плоскостях и направлениях

Упражнения для ног: сгибание ноги назад (не выворотное) с наклоном назад

Акробатические упражнения: «Мост» из положения лежа на спине. наклоном назад, поворот в упор присев, в стойку на колене, вставание на прямые ноги.

Прыжки. Скакалка короткая.

Акробатика. Стойка на голове.

Воспитание музыкальности и выразительности движений Поднимание ноги вперед, в сторону, назад.

Форма контроля

Обсуждение, наблюдение, зачёт

4.8 Комплекс 8

Теория

Основы самоконтроля при занятии акробатикой.

Практика

Упражнения для плечевого пояса и рук. Руки закруглены ладонями внутрь. Движение рук по позициям.

Упражнения для ног: выпады с движением туловища и свободной руки (по всем направлениям).

Акробатические упражнения: Упражнения на расслабление. Расслабление шеи: опустить голову вперед, назад, в сторону. Одновременное расслабление рук из различных исходных положений.

Прыжки. Махи и круги скакалкой слева,

Акробатика. Кувырок вперед, назад.

Воспитание музыкальности и выразительности движений. Глубокое приседание в I и III позициях.

Формы контроля

Обсуждение, наблюдение, зачёт

4.9 Комплекс 9

Теория

Понятие о гигиене. Личная гигиена: гигиена тела, одежды, обуви.

Практика

Упражнения для ног: Поднимание ноги назад в переднее равновесие.
Акробатические упражнения. Свободное качание расслабленной ноги вперед, назад и в сторону, стоя на повышенной опоре и держась рукой за рейку.

Прыжки. Махи и круги скакалкой справа,

Акробатика. «Мост».

Воспитание музыкальности и выразительности движений. Простейшее соединение движений рук, туловища, головы и ног.

Формы контроля

Обсуждение, наблюдение, зачёт

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Методы обучения

Словесный – рассказ, объяснение, беседы, команды, распоряжения, инструктаж.

Наглядный - показ педагога и учащихся

Практический - упражнения, практическая работа

Идеомоторный – представление, мысленное воспроизведение (при разучивании, отработке, перед оценкой, в период вынужденной неподвижности)

Методы воспитания:

убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Форма организации образовательного процесса – групповая.

В группах могут заниматься дети с ОВЗ.

Форма организации учебного занятия - практическое занятие, открытое занятие, беседа, концерт, игра, викторина, круглый стол.

Педагогические технологии

Здоровьесберегающие технологии реализуются на основе личностно-ориентированного подхода. Осуществляемые на основе личностно-развивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым учащиеся учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать. Предполагают активное участие самого учащегося в освоении культуры человеческих отношений, в формировании опыта здоровьесбережения, который приобретается через постепенное расширение сферы общения и деятельности учащегося, развитие его саморегуляции (от внешнего контроля к внутреннему самоконтролю), становление самосознания и активной жизненной позиции на основе воспитания и самовоспитания, формирования ответственности за свое здоровье, жизнь и

здоровье других людей.

Технология индивидуализации обучения – Инге Унт, В.Д. Шадриков – такая технология обучения, при которой индивидуальный подход и индивидуальная форма обучения являются приоритетными (Инге Унт, В.Д. Шадриков). Индивидуальный подход как принцип обучения осуществляется в определенной мере во многих технологиях, поэтому ее считают проникающей технологией.

В школе индивидуализация обучения осуществляется со стороны учителя, а в учреждении дополнительного образования детей – со стороны самого обучающегося, потому что он идет заниматься в то направление, которое ему интересно.

Технология личностно-ориентированного обучения – И.С.Якиманская

В основе реализации программы – использование современных педагогических технологий *личностно-ориентированной направленности*, целеполагающей основой которой является внимание к личности ребенка, обеспечение комфортных условий для ее развития.

Использование современных технологий в педагогической практике даёт возможность более успешно взаимодействовать с детьми, способствует более полному раскрытию их творческого потенциала.

Личностно-ориентированные технологии преследуют цель максимально выявить, инициировать, «окультурить» опыт ребёнка. Они дают педагогу возможность помочь каждому учащемуся познать себя, ощутить себя, как личность, самоопределиться и самореализоваться через основную деятельность. Индивидуальный подход к каждому ребёнку, задания, соответствующие возрастным особенностям и личностным качествам –необходимое условие в деле обучения, развития и воспитания детей.

Технология поддержки - Е.В. Бондаревская, К. Роджерс - предполагает оказание педагогической поддержки учащимся в их личностном росте, создание насыщенной творческой атмосферы для индивидуального развития учащихся.

Игровые технологии- Д.Б. Эльконин, П.И. Пидкасистый, Ж.С. Хайдаров - эффективны в любом возрасте. Способность детей во всём находить волшебство, всё обыгрывать помогает развивать фантазию и воображение. Игровые технологии усвоение общественного опыта, где складываются и совершенствуются самоуправленческие способности учащегося.

Алгоритм учебного занятия

Организационная часть

Отметка посещаемости. Проверка готовности группы к занятию.

Основная часть:

✓ Подготовительная часть

Тема занятия, объяснение нового материала, с демонстрацией наглядных пособий, теоретические знания. Теоретические знания способствуют повышению количества и качества сведений об анатомической характеристике человека, основах гигиены, о терминологии в танцах, о методах обучения, о технике элементов в танцах. Подготовительная часть

включает в себя разминку. Для этого используются упражнения общей физической подготовки. После проведения общей разминки выделяется время (до 10 минут) на индивидуальную разминку, где применяются специальные физические упражнения, задача которых заключается в подготовке к выполнению упражнений в основной части урока.

✓ Практическая часть занятия стоит задача овладения упражнениями и теоретическими знаниями учебной программы. Дополнительно разъясняются учащимся отдельные вопросы техники танцевальных упражнений, методики обучения и тренировки. Различные элементы хореографии, прыжки, вращения, парно - групповые упражнения, круговая тренировка, отработка танцевальных этюдов и номеров. В основной части занятия изучается и совершенствуется техника хореографических упражнений в том или ином виде танца. Количество повторений каждого упражнения или соединения подбирается таким образом, чтобы было обеспечено создание устойчивого двигательного навыка, с учетом личностных особенностей и способностей учащихся.

✓ Заключительная часть занятия используется для укрепления мышц обучающегося посредством общефизических упражнений с последующим приведением организма учеников в относительно спокойное состояние.

Итог занятия подведение итогов занятия.

Дидактические материалы:

- Методическое пособие по Играм и упражнениям, способствующим эмоциональному развитию детей (по Н. Л. Кряжевой) (Приложение 4)
- Вращения, прыжки, экзерсис у станка и на середине зала по классической хореографии. Позы, положения и направления (Приложение 5)
- Игры для развития тембрового слуха, Игры для развития диатонического слуха, «Тихо-громко», «Будь внимателен», Игры для развития чувства ритма (Приложение 6)
- Упражнения на развитие гибкости (Приложение 7)

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

Литература для педагога

Нормативные документы:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ. – Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р). - Режим доступа: <http://base.garant.ru/70733280/>
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 №196). - Режим доступа: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72016730/>, с изменениями, внесенными в соответствии с приказом министерства просвещения РФ от 30 сентября 2020 № 533.

4. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 (зарегистрированное в Министерстве юстиции Российской Федерации от 29.01.2021 №62296).
5. СанПиН 2.1.3684-21 «Санитарно-эпидемиологические требования к содержанию территорий городских и сельских поселений, к водным объектам, питьевой воде и питьевому водоснабжению, атмосферному воздуху, почвам, жилым помещениям, эксплуатации производственных, общественных помещений, организации и проведению санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 3 (зарегистрированное в Министерстве юстиции Российской Федерации от 29.01.2021 №62297).
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242). - Режим доступа: <https://mosmetod.ru/metodicheskoe-prostranstvo/dopolnitelnoe-obrazovanie/normativnye-dokumenty/3242-ot-18-11-2015-trebovaniya-k-programmav-dop.html>
7. Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020 № ГД – 39/04).
8. О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 14.12.2015 № 09-3564). - Режим доступа: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71187190/>
9. Примерные требования к программам дополнительного образования детей (Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Министерства образования и науки РФ от 11.12. 2006 №06-1844). - Режим доступа: <http://www.zakonprost.ru/content/base/103096>
10. ГОСТ Р 7.1-2003. Библиографическая запись. Общие требования и правила составления [Текст]. – Москва: ИПК Изд-во стандартов, 2004. – 47 с.
11. Приложение к письму Министерства образования Московской области от 24.03.2016 № Исх-3597/21в. Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ в Московской области. - Режим доступа: <http://docplayer.ru>

12. ГОСТ Р 7.0.5-2008 "Библиографическая ссылка. Общие требования и правила составления". - Режим доступа: <http://www.gostedu.ru/44298.html>

13. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей". - Режим доступа: Система ГАРАНТ <http://base.garant.ru/70731954/>

Основная литература:

1. Балет, танец, хореография/ ред. Н. Александрова. - М.: СПб: Лань, 2008. – 416 с.
2. Балет. Танец. Хореография. Краткий словарь танцевальных терминов и понятий. - М.: Лань, Планета музыки, 2011. - 624с.
3. Балет. Танец. Хореография: Краткий словарь танцевальных терминов и понятий. - М.: Лань, Планета музыки, 2008. - 416с.
4. Безуглая, Г.А. Музыкальный анализ в работе педагога-хореографа: Учебное пособие / Г.А. Безуглая. - М.: Лань, Планета музыки, 2015. -791с.
5. Бекина, С.И. Музыка и движение:(упражнения, игры и пляски для детей 6-7 лет)/С.И. Бекина. - М.: Просвещение, 2011. - 288с.
6. Борисова, Вера Гимнастика. Основы хореографии / Вера Борисова. - М.: Бибком, 2011. - 101с.
7. Ваганова, А.Я. Основы классического танца/ А.Я. Ваганова. - СПб.: Лань, 2000. - 192с.
8. Васильева, Т.К. Секрет танца/Т.К. Васильева. - СПб. ТОО «Диамант»: ООО "Золотой век», 2013. -478с.
9. Громов, Ю.И. Танец и его роль в воспитании пластической культуры актера / Ю.И. Громов- СПб.: СПбГУП, 2011. -264с.
10. Громов, Ю.И. От школы на Руси к школе на Фучика/ Ю.И. Громов. - СПб.: СПбГУП, 2011. -148с.
11. Громова, Е.Н. Детские танцы из классических балетов с нотным приложением: учебное пособие / Е. Н. Громова; под ред. Ю. И. Громова. - 2-е изд., испр. - Санкт-Петербург [и др.]: Лань: Планета музыки, 2010. - 376С, [1].
12. Диниц, Е.В. Азбука танцев/ Е.В. Диниц, Д.А. Ермаков, О.В. Иванникова. - Донецк.: АСТ, Сталкер, 2004. -287с.
13. Есаулов, И.Г. Педагогика и репетиторство в классической хореографии. Учебник / И.Г. Есаулов. - М.: Лань, Планета музыки, 2015. - 256с.
14. Костровицкая, В. 100 уроков классического танца/ В. Костровицкая. - Изд. 3-е, испр. - Санкт-Петербург [и др.] : Лань : Планета музыки, 2009. - 319с.
15. Мельдаль, Кристине. Поэтика и практика хореографии/ Кристине Мельдаль. - М.: Кабинетный ученый, 2015. - 106с.
16. Пасютинская, В. Волшебный мир танца/ В. Пасютинская. - М.: Просвещение, 2012. - 223с.
17. Никитин, В.Ю. Мастерство хореографа в современном танце. Учебное

пособие / В.Ю. Никитин. - М.: ГИТИС, 2011. - 472с.

18. Тарасова, Н.Б. Теория и методика преподавания народно сценического танца/ Н.Б. Тарасова. - 2-е изд.- СПб.: Акад. Русского балета им. А.Я. Вагановой, 2015. - 126с.

19. Фадеева, С.Л. Теория и методика преподавания классического и историко- бытового танцев/ С.Л. Фадеева. - СПб.: СПбГУП, 2000. - 113с.

20. Цорн, А.Я. Грамматика танцевального искусства и хореографии/ А.Я. Цорн. - М.: Лань, Планета музыки, 2011. - 544с.

21. Ярмолович, Л.И. Классический танец. Метод. пособие: (Первый и второй год обучения) / Л.И Ярмолович; Ленингр. акад. хореогр. уч-ще им. А. Я. Вагановой. - Л.: Музыка, 2010. - 86с.

Основная литература,

используемая при создании программы по акробатике:

1. Вахрамеев, Е.Н. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР, по спортивной акробатике и велоспорту: Юность России/ Е.Н. Вахрамеев. - СПб.: Городская Федерация спортивной акробатики г., 2011.

2. Виру, А.А. и др. Аэробные упражнения/ А.А. Виру, Т.А. Юримяз, Т.А. Смирнова. - М.: Физкультура и спорт, 2011.

3. Вяткин, Б.А., Роль темперамента в спортивной деятельности/ Б.А. Вяткин.- М.: Физкультура и Спорт, 2011. -134с.

4. Гуревич, И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств/- 3-е изд. перераб. и доп.- Мн.: Высш. Шк., 2013.

5. Игнащенко, А.М. Акробатика/ А.М. Игнащенко. - М.: Книга по Требованию, 2012. - 157с.

6. Коркин, В.П. Спортивная акробатика/ В.П. Коркин, В.И. Аракчеев. - М.: Физкультура и Спорт, 2011. -144с.

7. Коркин, В.П. Акробатика – каноны терминологии/ В.П. Коркин, В.И. Аракчеев. - М.: Физкультура и Спорт, 2013. -143с.

8. Лесгафт, П.Ф. Избранные труды/ Сост. И.Н. Решетень. – М.: Физкультура и спорт, 2012.

9. Озолин, Н.Г. Путь к успеху/ -Изд.2-е, доп.- М.: Физкультура и спорт,

2012. 10.Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная.

Возрастная: Учебник, 7-е издание/ А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. - СПб: СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2017. - 840с.

Интернет-ресурсы:

1. Федерация спортивной акробатики России. Режим доступа: <http://www.acrobatica-russia.ru>

2. Официальный сайт Федерации прыжков на батуте России. Режим доступа: www.trampoline.ru/

3. Учебники по своим видам спорта: «Спортивная гимнастика», «Художественная гимнастика», «Спортивная акробатика». Режим доступа: <http://zazdoc.ru/docs/2800/index-1619301.html>

Литература для родителей

1. Анцупов, Е.А. Типовая программа по спортивной акробатике [текст] /

- Е.А. Анцупов, Г.С. Филимонова. –М.: Советский спорт, 1991. – 123с.
2. Бардина, С.Ю., «Балет, уроки шаг за шагом»/ С.Ю. Бардина. - М.: ООО «АСТРЕЛЬ», 2013. -144с.
 3. Гайворонский, И.В. Анатомия и физиология человека: Учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования / И.В. Гайворонский, Г.И. Ничипорук, А.И. Гайворонский. - М.: ИЦ Академия, 2018. - 496с.
 4. Детский хореографический журнал «Студия Пяти-па» №1, 2013.
 5. Еремин, В.А. Отчаянная педагогика: организация работы с подростками / В.А. Еремин. - М.: ВЛАДОС, 2017. - 176с.
 6. Коркин, В.Н., Аракчеев, В.И. Акробатика: каноны терминологии/ В.Н. Коркин, В.И. Аракчеев, - М.: Физкультура и спорт, 2013. -143с.
 7. Ли, Лора Детская энциклопедия «Балет» / Лора Ли.- М.: АСТ, 2015. -96с.
 8. Николаев, Ю.К., Акробатика в пионерском лагере /Ю.К. Николаев. – М.: Просвещение, 1966. – 92с.
 9. Проспект «35 лет кафедре хореографического искусства»/- СПб: СПбГУП, 2010.

Литература для детей

1. Бардина, С.Ю. «Балет, уроки шаг за шагом»/- М.: ООО «АСТРЕЛЬ», 2013. - 144с.
2. Вайнбаум, Я.С., Коваль, В.И., Родионова, Т.А. ГИГИЕНА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений/ - М.: Издательский центр «Академия», 2002. - 240с.
3. Детский хореографический журнал «Студия Пяти-па» №1, 2013 г.
4. Ли, Лора Детская энциклопедия «Балет» / Лора Ли- М.: АСТ, 2015. -96с

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Дополнительная общеразвивающая программа

«Комплексная программа ОКЭСТ «Нон-Стоп»» (стартовый уровень)

2022-2023 учебный год

год обучения: 1

группа: 1

№ п/п	Число	Месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	1	09	по расписанию	беседа круглый стол	1	Вводное занятие Правила по охране труда	Площадка «Орбита» каб.4	беседа устный опрос
2	2	09	по расписанию	беседа	1	БДД 1 Дорога на занятия История правил дорожного движения Виды транспорта	Площадка «Орбита» каб.4	беседа устный опрос

3	3	09	по расписанию	беседа практическое занятие	1	Учебно-тренировочная работа. Азбука музыкального движения	Площадка «Орбита» каб.4	обсуждение наблюдение
4	4	09	по расписанию	беседа практическое занятие	1	Комплекс 1	Площадка «Орбита» каб.4	обсуждение наблюдение
5	5	09	по расписанию	беседа практическое занятие	1	Учебно-тренировочная работа. Элементы классического танца.	Площадка «Орбита» каб.4	обсуждение наблюдение
6	6	09	по расписанию	беседа практическое занятие	1	Комплекс 2	Площадка «Орбита» каб.4	обсуждение наблюдение
7	7	09	по расписанию	практическое занятие	1	Учебно-тренировочная работа. Азбука музыкального движения..	Площадка «Орбита» каб.4	обсуждение наблюдение
8	8	09	по расписанию	беседа практическое занятие	1	Комплекс 3	Площадка «Орбита» каб.4	обсуждение наблюдение
9	9	09	по расписанию	беседа практическое занятие	1	Специальная танцевально-художественная работа. Постановочная работа.	Площадка «Орбита» каб.4	обсуждение наблюдение
10	1	10	по расписанию	беседа практическое занятие	1	Комплекс 4	Площадка «Орбита» каб.4	обсуждение наблюдение
11	2	10	по расписанию	беседа практическое занятие	1	Специальная танцевально-художественная работа. Репетиционная работа	Площадка «Орбита» каб.4	наблюдение контрольное задание
12	3	10	по расписанию	беседа практическое занятие	1	Комплекс 5	Площадка «Орбита» каб.4	обсуждение наблюдение
13	4	10	по расписанию	практическое занятие	1	Учебно-тренировочная работа. Элементы	Площадка «Орбита» каб.4	обсуждение наблюдение

						классического танца.		
14	5	10	по расписанию	беседа практическое занятие	1	Комплекс 6	Площадка «Орбита» каб.4	обсуждение наблюдение
15	6	10	по расписанию	беседа практическое занятие	1	Учебно-тренировочная работа. Элементы эстрадного танца.	Площадка «Орбита» каб.4	обсуждение наблюдение
16	7	10	по расписанию	беседа	1	БДД 2 Во дворе и подъезде Дорога и дорожные знаки	Площадка «Орбита» каб.4	беседа устный опрос
17	8	10	по расписанию	практическое занятие	1	Учебно-тренировочная работа. Азбука музыкального движения.	Площадка «Орбита» каб.4	обсуждение наблюдение
18	9	10	по расписанию	беседа практическое занятие	1	Комплекс 7	Площадка «Орбита» каб.4	обсуждение наблюдение
19	1	11	по расписанию	беседа игра	1	БДД 3 Пешеходный переход Светофоры и перекрестки	Площадка «Орбита» каб.4	беседа устный опрос
20	2	11	по расписанию	беседа практическое занятие	1	Комплекс 8	Площадка «Орбита» каб.4	обсуждение наблюдение
21	3	11	по расписанию	беседа практическое занятие	1	Учебно-тренировочная работа. Элементы народно-сценического танца	Площадка «Орбита» каб.4	обсуждение наблюдение
22	4	11	по расписанию	беседа практическое занятие	1	Комплекс 9	Площадка «Орбита» каб.4	обсуждение наблюдение
23	5	11	по расписанию	концерт	1	Социальная деятельность (концертные выступления и мероприятия воспитательного характера)	Площадка «Орбита» каб.4	беседа творческий отчет

24	6	11	по расписанию	практическое занятие	1	Комплекс 1	Площадка «Орбита» каб.4	обсуждение наблюдение
25	7	11	по расписанию	практическое занятие	1	Специальная танцевально-художественная работа. Репетиционная работа	Площадка «Орбита» каб.4	обсуждение наблюдение
26	8	11	по расписанию	практическое занятие	1	Комплекс 2	Площадка «Орбита» каб.4	обсуждение наблюдение
27	1	12	по расписанию	практическое занятие	1	Специальная танцевально-художественная работа. Постановочная работа.	Площадка «Орбита» каб.4	обсуждение наблюдение
28	2	12	по расписанию	практическое занятие	1	Комплекс 3	Площадка «Орбита» каб.4	обсуждение наблюдение
29	3	12	по расписанию	беседа	1	БДД 4 Разные дороги В плохую погоду	Площадка «Орбита» каб.4	беседа устный опрос
30	4	12	по расписанию	практическое занятие	1	Комплекс 4	Площадка «Орбита» каб.4	обсуждение наблюдение
31	5	12	по расписанию	практическое занятие	1	Учебно-тренировочная работа. Азбука музыкального движения	Площадка «Орбита» каб.4	обсуждение наблюдение
32	6	12	по расписанию	практическое занятие	1	Комплекс 5	Площадка «Орбита» каб.4	обсуждение наблюдение
33	7	12	по расписанию	концерт	1	Социальная деятельность (концертные выступления и мероприятия воспитательного характера)	Площадка «Орбита» каб.4	беседа творческий отчет
34	8	12	по расписанию	практическое занятие	1	Комплекс 6	Площадка «Орбита» каб.4	обсуждение наблюдение

35	1	01	по расписанию	практическое занятие	1	Учебно-тренировочная работа. Элементы классического танца.	Площадка «Орбита» каб.4	обсуждение наблюдение
36	2	01	по расписанию	практическое занятие	1	Комплекс 7	Площадка «Орбита» каб.4	обсуждение наблюдение
37	3	01	по расписанию	практическое занятие	1	Учебно-тренировочная работа. Элементы народно-сценического танца	Площадка «Орбита» каб.4	обсуждение наблюдение
38	4	01	по расписанию	беседа круглый стол	1	БДД 5 Безопасность на транспорте Метро и железная дорога	Площадка «Орбита» каб.4	беседа устный опрос
39	5	01	по расписанию	практическое занятие	1	Учебно-тренировочная работа. Азбука музыкального движения	Площадка «Орбита» каб.4	зачет наблюдение
40	6	01	по расписанию	практическое занятие	1	Комплекс 8	Площадка «Орбита» каб.4	обсуждение наблюдение
41	1	02	по расписанию	практическое занятие	1	Учебно-тренировочная работа. Элементы классического танца.	Площадка «Орбита» каб.4	обсуждение наблюдение
42	2	02	по расписанию	практическое занятие	1	Комплекс 9	Площадка «Орбита» каб.4	зачет наблюдение
43	3	02	по расписанию	практическое занятие	1	Учебно-тренировочная работа. Элементы эстрадного танца.	Площадка «Орбита» каб.4	обсуждение наблюдение
44	4	02	по расписанию	практическое занятие	1	Комплекс 1	Площадка «Орбита» каб.4	обсуждение наблюдение
45	5	02	по расписанию	практическое занятие	1	Специальная танцевально-художественная работа. Постановочная	Площадка «Орбита» каб.4	обсуждение наблюдение

						работа.		
46	6	02	по расписанию	открытое занятие	1	Комплекс 2	Площадка «Орбита» каб.4	обсуждение наблюдение
47	7	02	По расписанию	практическое занятие	1	Специальная танцевально-художественная работа. Репетиционная работа	Площадка «Орбита» каб.4	наблюдение контрольное задание
48	8	02	по расписанию	беседа	1	БДД 6 Дети и автомобиль Велосипед	Площадка «Орбита» каб.4	беседа устный опрос
49	1	03	по расписанию	практическое занятие	1	Учебно-тренировочная работа. Элементы эстрадного танца.	Площадка «Орбита» каб.4	обсуждение наблюдение
50	2	03	по расписанию	практическое занятие	1	Комплекс 3	Площадка «Орбита» каб.4	обсуждение наблюдение
51	3	03	по расписанию	концерт	1	Социальная деятельность (концертные выступления и мероприятия воспитательного характера)	Площадка «Орбита» каб.4	беседа творческий отчет
52	4	03	по расписанию	практическое занятие	1	Комплекс 4	Площадка «Орбита» каб.4	обсуждение наблюдение
53	5	03	по расписанию	практическое занятие	1	Учебно-тренировочная работа. Элементы классического танца.	Площадка «Орбита» каб.4	зачет наблюдение
54	6	03	по расписанию	практическое занятие	1	Комплекс 5	Площадка «Орбита» каб.4	обсуждение наблюдение
55	7	03	по расписанию	практическое занятие	1	Учебно-тренировочная работа. Элементы эстрадного танца	Площадка «Орбита» каб.4	обсуждение наблюдение

56	8	03	по расписанию	практическое занятие	1	Комплекс 6	Площадка «Орбита» каб.4	обсуждение наблюдение
57	1	04	по расписанию	практическое занятие	1	Учебно-тренировочная работа. Элементы народно-сценического танца	Площадка «Орбита» каб.4	зачет наблюдение
58	2	04	по расписанию	практическое занятие	1	Комплекс 7	Площадка «Орбита» каб.4	зачет наблюдение
59	3	04	по расписанию	практическое занятие	1	Специальная танцевально-художественная работа. Постановочная работа	Площадка «Орбита» каб.4	обсуждение наблюдение
60	4	04	По расписанию	практическое занятие	1	Комплекс 8	Площадка «Орбита» каб.4	зачет наблюдение
61	5	04	по расписанию	практическое занятие	1	Специальная танцевально-художественная работа. Репетиционная работа	Площадка «Орбита» каб.4	наблюдение контрольное задание
62	6	04	по расписанию	практическое занятие	1	Комплекс 1	Площадка «Орбита» каб.4	зачет наблюдение
63	7	04	по расписанию	практическое занятие	1	Специальная танцевально-художественная работа. Постановочная работа.	Площадка «Орбита» каб.4	наблюдение беседа
64	8	04	по расписанию	практическое занятие	1	Комплекс 2	Площадка «Орбита» каб.4	зачет наблюдение
65	1	05	по расписанию	практическое занятие	1	Специальная танцевально-художественная работа. Репетиционная работа	Площадка «Орбита» каб.4	наблюдение контрольное задание

66	2	05	по расписанию	практическое занятие	1	Комплекс 3	Площадка «Орбита» каб.4	зачет наблюдение
67	3	05	по расписанию	практическое занятие	1	Учебно-тренировочная работа. Элементы эстрадного танца	Площадка «Орбита» каб.4	зачет наблюдение
68	4	05	по расписанию	практическое занятие	1	Комплекс 4	Площадка «Орбита» каб.4	зачет наблюдение
69	5	05	по расписанию	беседа викторина	1	БДД 7 Повторение пройденного материала	Площадка «Орбита» каб.4	беседа устный опрос
70	6	05	по расписанию	практическое занятие	1	Комплекс 5	Площадка «Орбита» каб.4	зачет наблюдение
71	7	05	по расписанию	концерт	1	Социальная деятельность (концертные выступления и мероприятия воспитательного характера)	Площадка «Орбита» каб.4	беседа творческий отчет
72	8	05	по расписанию	практическое занятие	1	Комплекс 6	Площадка «Орбита» каб.4	зачет наблюдение

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

ОБЩИЕ ПСИХОЛОГО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ С ОВЗ

- Принять ребенка таким, каков он есть, во всем его своеобразии и индивидуальности.
- Уважать личность ребенка, его позицию.
- Проявлять искренний интерес к словам ребенка, его переживаниям, слушать и понимать его.
- Не сравнивать ребенка с окружающими.
- Не навязывать свои мысли ребенку, а высказывать суждение, не приказывать, а советовать.
- Не предъявлять ребенку повышенных требований.
- Стараться делать замечания как можно реже.
- Избегать переутомления, использовать упражнения на релаксацию.

- Отмечать достоинства каждого ребенка, поощрять ребенка сразу же, неоткладывая на будущее.
- Способствовать повышению его самооценки, но ребенок должен знать, за что его хвалят.
- Вести ребенка к самоанализу.
- Оставаться спокойным в любой ситуации.

Приложение 2

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ДЛЯ ДИАГНОСТИЧЕСКОЙ КАРТЫ

теоретические знания

в <i>высокий</i>	свободно владеет терминологией, уровень теоретических знаний полностью соответствует программным требованиям
в/с <i>выше среднего</i>	владеет терминологией, уровень теоретических знаний практически соответствует программным требованиям
с <i>средний</i>	терминологию знает, но иногда забывает, уровень теоретических знаний не полностью соответствует программным требованиям
н/с <i>ниже среднего</i>	терминологией владеет слабо, уровень теоретических знаний слабо соответствуют программным требованиям
н <i>низкий</i>	терминологию не знает, теоретическими знаниями не владеет

практические умения и навыки

в <i>высокий</i>	работает уверенно, не боится ошибок, обнаруживает и исправляет их самостоятельно, быстро овладевает навыками и умениями, устойчиво внимание и познавательный интерес, склонен к логическому переносу
в/с <i>выше среднего</i>	работает самостоятельно, но ошибки исправляет после замечаний педагога, внимателен, интересуется процессом работы
с <i>средний</i>	выполняет задания, периодически допуская ошибки, исправляет их при помощи педагога, внимание рассеяно, познавательный интерес неустойчив, требуется большое количество упражнения для усвоения умений и навыков
н/с <i>ниже среднего</i>	есть желание выполнять задания, но допускает много ошибок, которые исправить самостоятельно не может, не внимателен, познавательный интерес отсутствует, трудности в освоении умений и навыков
н <i>низкий</i>	нет интереса к занятиям, делать ничего не желает, фактически не овладевает умениями и знаниями, не восприимчив к помощи

коммуникативно-социальные навыки

в <i>высокий</i>	умеет работать в группе, устанавливает дружеские отношения с детьми, правильно выстраивает отношения со взрослыми, проявляет большое желание выступать на концертах, участвовать в конкурсах, социально-значимых мероприятиях
в/с <i>выше среднего</i>	умеет работать в группе, устанавливает дружеские отношения с большинством детей, отношения со взрослыми почти всегда разумно выстроены, выступает на концертах, участвует в конкурсах, социально-значимых мероприятиях
с <i>средний</i>	мало общается с детьми; не всегда адекватно общается со взрослыми, желание выступать на концертах, участвовать в конкурсах, социально-значимых мероприятиях зависит от настроения
н/с	контакт в группе с детьми зависит от настроения, с детьми хочет

<i>ниже среднего</i>	общаться, но не получается; со взрослыми общается с трудом, безразличен к выступлениям на концертах, участию в конкурсах, социально-значимых мероприятиях
н <i>низкий</i>	не общителен в группе; нет представления как надо себя вести со взрослыми, отказывается выступать на концертах, принимать участие в конкурсах, социально-значимых мероприятиях

Приложение 3

ВИКТОРИНА «ДОРОЖНЫЕ ЗНАКИ»

Расскажите, какой знак что обозначает?

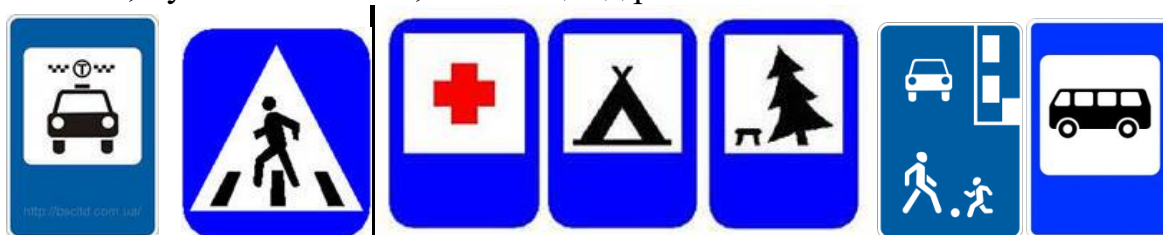
Предупреждающие знаки - форма треугольника, поле белое с красной каймой – предупреждают водителей и пешеходов о возможной опасности и д. р.



Запрещающие знаки - (форма круга, цвет поля белый с красной каймой по окружности - запрещают водителям некоторые маневры: превышения скорости, остановки, стоянки и д. р.)



Информационно-указательные и знаки сервиса - форма четырехугольника, поле синее - оповещают водителей, пассажиров о местах расположения стоянок, пунктов питания, больниц и д.р.



Приложение 4

Методическое пособие по играм и упражнениям, способствующим эмоциональному развитию детей (по Н. Л. Кряжевой)

«Тренируем эмоции»

Попросить ребенка:

нахмуриться, как:

- ✓ осенняя туча;
- ✓ рассерженный человек;
- ✓ злая волшебница.

улыбнуться, как:

- ✓ кот на солнце;

- ✓ само солнце;
- ✓ как Буратино;
- ✓ как хитрая лиса;
- ✓ как радостный человек;
- ✓ как будто он увидел чудо.

позлиться, как:

- ✓ ребенок, у которого отняли мороженое;
- ✓ два барана на мосту;
- ✓ как человек, которого ударили.

испугаться, как:

- ✓ ребенок, потерявшийся в лесу;
- ✓ заяц, увидевший волка;
- ✓ котенок, на которого лает собака.

устать, как:

- ✓ папа после работы;
- ✓ человек, поднявший большой груз;
- ✓ муравей, притащивший большую муху.

отдохнуть, как:

- ✓ турист, снявший тяжелый рюкзак;
- ✓ ребенок, который много трудился, помогая маме;
- ✓ как уставший воин после победы.

«Танец пяти движений» (по Габриэле Рот)

Для выполнения упражнения необходима запись с музыкой разных темпов, продолжительностью 1 минута каждого темпа.

1. «Течение воды».

Плавная музыка, текучие, округлые, мягкие, переходящие одно в другое движения. Выполняются в течение одной минуты.

2. «Переход через чашу».

Импульсивная музыка, резкие, сильные, четкие, рубящие движения, бой барабанов. Выполняются в течение одной минуты.

3. «Сломанная кукла».

Неструктурированная музыка, хаотичный набор звуков, вытряхивающие, незаконченные движения (как «сломанная кукла»). Выполняются в течение одной минуты.

4. «Полет бабочек».

Лирическая, плавная музыка, тонкие, изящные, нежные движения. Выполняются в течение одной минуты.

5. «Покой».

Спокойная, тихая музыка или набор звуков, имитирующих шум воды, морской прибой, звуки леса

— стояние без движений, «слушая свое тело». Выполняются в течение одной минуты.

Замечание: после окончания упражнения поговорите с детьми, какие движения им больше всего понравились, что легко получалось, а что с трудом.

«Танец огня»

Танцующие тесно сжимаются в круг, руки поднимают вверх и постепенно, в такт бодрой музыке, и поднимают руки, изображая язычки пламени. Костер ритмично покачивается то в одну, то в другую сторону, становится то выше (на цыпочках танцуют), то ниже (приседают и покачиваются). Дует сильный ветер и костер распадается на маленькие искорки, которые свободно разлетаются, кружатся, соединяются друг с другом (берутся за руки) по две", три, четыре в месте. Искорки светятся радостью и добром.

«Зеркальный танец»

Участники разбиваются на пары. Звучит любая музыка. Один из пары — зеркало, он с наибольшей точностью старается повторить танцевальные движения другого. Затем дети в паре меняются ролями.

«Танец морских волн»

Участники выстраиваются в одну линию и разбиваются на «первый и второй». Ведущий — «ветер»

— включает спокойную музыку и «дирижирует» волнами. При поднятии руки приседают первые

номера, при опускании руки — вторые. Море может быть спокойным — рука на уровне груди.

Волны могут быть мелкими, могут быть большими — когда ведущий плавно рукой показывает,

кому присесть, кому встать, еще сложнее, когда волны перекачиваются: по очереди поднимаются выше и опускаются ниже.

Замечание: красота «танца морских волн» во многом зависит от «дирижера-ветра».

«Огонь-лед»

По команде ведущего «Огонь!» стоящие в круге дети начинают двигаться всеми частями тела.

По команде «Лед!» дети застывают в позе, в которой Их застала команда. Ведущий несколько раз чередует команды, меняя время выполнения той и другой.

Этюды на расслабление мышц (по М.И. Чистяковой)

«Штанга»

Ребенок поднимает «тяжелую штангу». Затем бросает ее, максимально расслабляясь. Отдыхает.

«Шалтай-Болтай»

Ведущий читает стихи:

Шалтай-Болтай Сидел на стене,
Шалтай-Болтай Свалился во сне.
С. Маршак
Ребенок поворачивает туловище вправо-влево, руки свободно болтаются, как у тряпочной куклы.

На слова «свалился во сне» ребенку необходимо резко наклонить корпус тела вниз.

«Спящий котенок»

Ребенок исполняет роль котенка, который ложится на коврик и засыпает. У котенка медленно поднимается и опускается животик.

Игры для развития тембрового слуха

«Определи»

Ход игры.

Звучит запись любого музыкального инструмента (скрипки, баяна, фортепиано и т.д.). Дети находят нужную карточку.

Ход игры.

В оркестровой форме звучат музыкальные инструменты каждый в отдельности. Определить.

Ход игры.

Звучат мужской, женский, детский голоса в аудиозаписи. Определить

Игры для развития диатонического слуха

«Тихо-громко»

Ход игры.

Дети выбирают водящего. Он выходит из комнаты. Все договариваются, куда спрятать игрушку. Водящий должен найти её, руководствуясь громкостью звучания песни, которую поют все дети: звучание усиливается по мере приближения к месту, где находится игрушка, или ослабевает по мере удаления от неё. Если ребёнок успешно справился с заданием, при повторении игры он имеет право спрятать игрушку.

«Будь внимателен»

Ход игры.

Звучит громкая музыка—дети должны идти подскоками, звучит тихая музыка—дети должны идти приставными шагами. Или можно: на звучание громкой музыки—громко хлопать, а на тихую—тихо.

Игры для развития чувства ритма

«Услышь меня»

Ход игры.

1. Ведущий задаёт ритм, дети должны повторить его.
2. Сидящий с краю ребёнок повторяет заданный ритм, при этом добавляет один свой хлопок. Второй повторяет ритм, добавляя свой хлопок и т.д.

Вращения

FOUETTE [фуэте] – от гл «стегать, сечь»; вид танцевального поворота, быстрого, резкого; открытая нога во время поворота сгибается к опорной ноге и резким движением снова открывается

PIROUETTE [пирует] – «юла, вертушка»; вращение исполнителя на одной ноге en dehors или en dedans, вторая нога в положении sur le cou-de-pied



TOUR [тур] – поворот

TOUR CHAINES [тур шене] – «сцепленный, связанный»; быстрые повороты, следующие один за другим, исполняемые на двух ногах по диагонали или по кругу на высоких полупальцах

TOUR EN L' AIR [тур ан лер] – тур в воздухе

Прыжки

SAUTE [соте] – прыжок классического танца с двух ног на две ноги по I, II, IV и V позициям

SISSON OUVERTE [сиссон уверт] – прыжок с отлетом вперед, назад или в сторону, при приземлении одна нога остается открытой в воздухе на заданной высоте или в заданном положении

SISSONNE [сиссон] – вид прыжка, разнообразного по форме и часто применяемого

SISSONNE FERMEE [сиссон ферме] – закрытый прыжок



SISSONNE TOMBEE [сиссон томбе] – прыжок с падением

SISSONNE SIMPLE [сиссон симпл] – простой прыжок с двух ног на одну

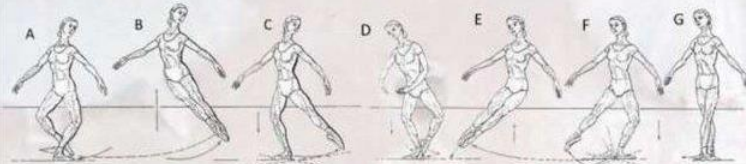
SOUBRESAUT [субреско] – большой прыжок с задержкой в воздухе



Прыжки

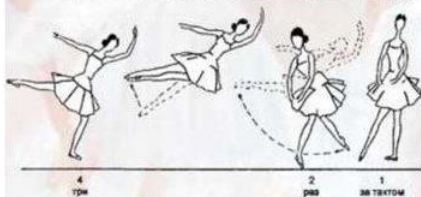
ALLEGRO [аллегро] – быстро; «веселый», «радостный»; часть урока, состоящая из прыжков, выполняемая в быстром темпе.

ASSEMBLE [ассамбле] - от гл. соединять, собирать; прыжок с одной ноги на две выполняется с отведением ноги в заданном направлении и собиранием ног во время прыжка вместе в воздухе.



BRISE [бризе] – разбивать, раздроблять; движение из раздела прыжков 3 заносками

CABRIOLE [кабриоль] – прыжок на месте с подбиванием одной ноги другой

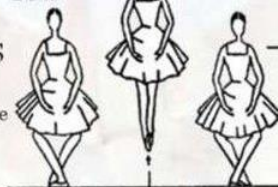


ECHAPPE [эшаппэ] – прыжок с раскрыванием ног во вторую позицию и собиранием из второй в пятую



CHANGEMENT DE PIEDS

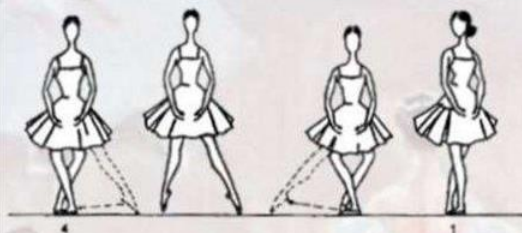
[шакман де пье] – прыжок с переменной ног в воздухе (в V позиции)



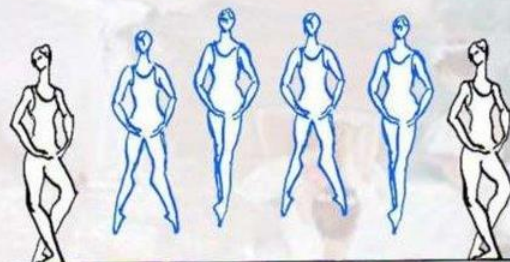
Прыжки

EMBOITE [амбуате] - последовательные переходы с ноги на ногу на полупальцах, пальцах и с прыжком. Прыжки emboite - поочередное выбрасывание согнутых в коленях ног вперед или на 45°, при этом происходит смена полусогнутых ног в воздухе.

GLISSADE [глиссад] – партерный скользящий прыжок без отрыва от пола с продвижением право-влево или вперед-назад



ENTRECHAT [антраша] – прыжок с заноской



GRAND JETE [гранд жете] - прыжок с одной ноги на другую с продвижением вперед, назад или в сторону. Ноги раскрываются максимально и принимают в воздухе положение "шпагат"



JETE FERME [жете фермэ] – закрытый прыжок

JETE PASSÉ [жете пассе] – проходящий прыжок

PAS BALLONNE [па балонэ] – раздувать, раздуваться; продвижение в момент прыжка в различные направления и позы, а также сильно вытянутые в воздухе ноги до момента приземления и сгиба одной ноги на sur le cou-de-pied

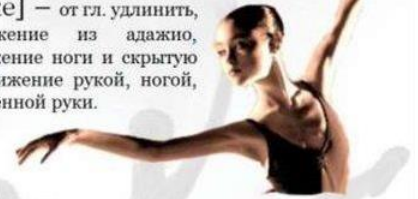


Положения, направления, позы, дополнительные движения.

A LA SECONDE [а ля сгон] - положение, при котором исполнитель располагается en face, а "рабочая" нога открыта в сторону на 90°.



ALLONGEE [алонже] — от гл. удлинить, продлить, вытянуть; движение из адажио, означающее вытянутое положение ноги и скрытую кисть руки, завершающее движение рукой, ногой, туловищем, положение удлиненной руки.



APLOMB [апломб] — устойчивость.

ATTITUDE [аттитюд] — поза, положение тела; поднятая вверх нога полусогнута.

ARABESQUE [арабеск] — поза классического танца, при которой вытянутая нога отводится назад на 45°, 60° или на 90°, положение торса, рук и головы зависит от формы арабеска.



Exercice у станка и на середине зала

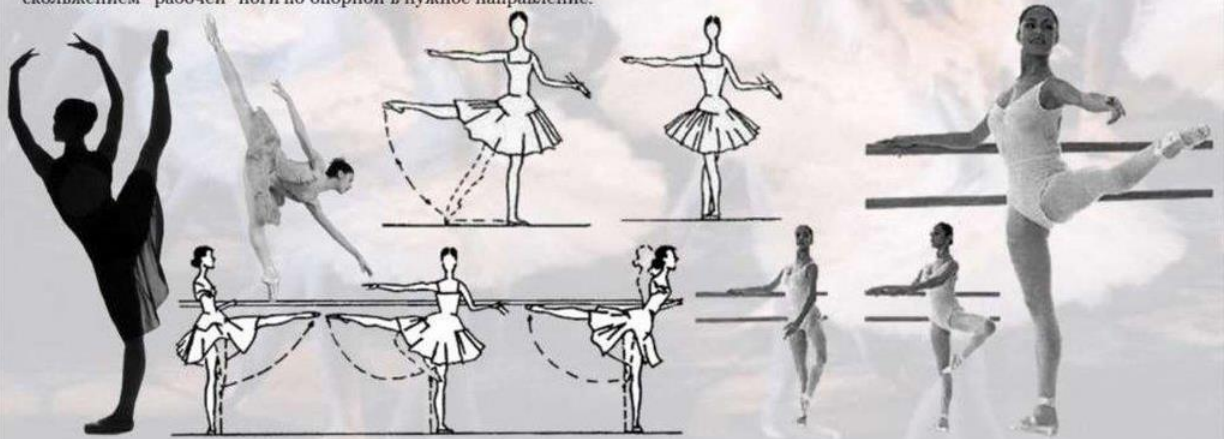
ROVD DE JAMBE EN L'AIR [рон де жамб анлер] - круговое движение нижней части ноги (голеностопа) при фиксированном бедре, отведенном в сторону на высоту 45° или 90°.



АДАЖИО [адажио] - медленно, плавно включает в себя гранд плие, девлопе, релеве лян, все виды равновесий, пируэты, повороты. Слитная связка на 32, 64 счета.

BATTEMENT RELEVE LENT [релеве лян] - «поднимать» медленно, плавно медленно на счет 1-4 1-8 поднимание вытянутой ноги вперед, в сторону или назад на 90° и выше.

BATTEMENT DEVELOPPE [батман девлоппе] — вынимание, раскрытие ноги вперед, назад или в сторону скольжением "рабочей" ноги по опорной в нужное направление.



Exercise у станка и на середине зала

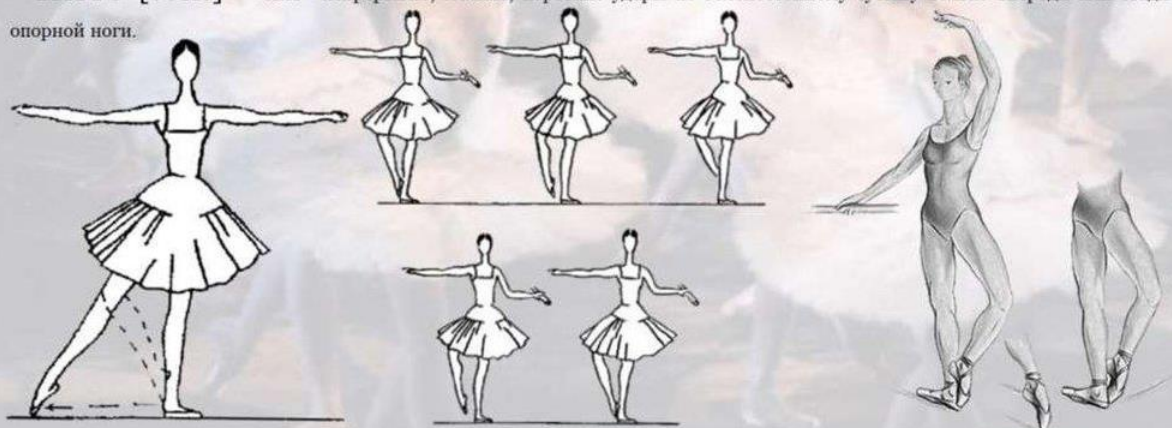
BATTEMENT FRAPPE [батман фраппе] - «удар», движение, состоящее из быстрого, энергичного сгибания и разгибания ноги, стопа приводится в положение *sur le cou-de-pied* в момент сгибания и открывается носком в пол или на высоту 45° в момент разгибания вперед, в сторону или назад.

BATTEMENT DOUBLE FRAPPE [батман дубль фраппе] – движение с двойным ударом.

PETIT BATTEMENT [пти батман] - «маленький удар» - поочередно мелкие, короткие удары стопой в положение ку де пье впереди и сзади опорной ноги.

BATTERIE [батри] – барабанный бой; нога в положении *sur le cou-de-pied* проделывает ряд мелких ударных движений.

BATTEU [ботю] - «бить» непрерывно, мелкие, короткие удары по голеностопному суставу только впереди или сзади опорной ноги.



Exercise у станка и на середине зала

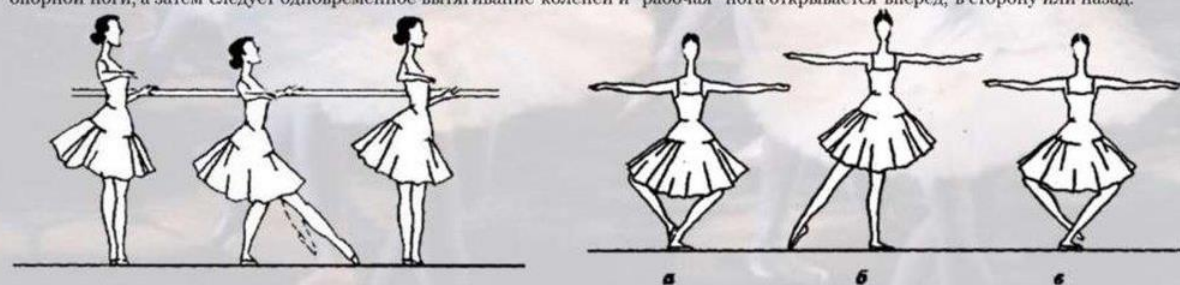
BATTEMENT TENDU JETÉ [батман тандю жете] - «бросок», взмах вытянутой ноги в положение 25° , 45° в нужное направление.

ROND DE JAMB PAR TERRE [ронд де жамб пар тер] -

круг носком по полу круговое движение носком по полу.

BATTEMENT SOUTENU [батман сотеню] – выдерживать, поддерживать; движение с подтягиванием ног в пятой позиции, непрерывное, слитное движение.

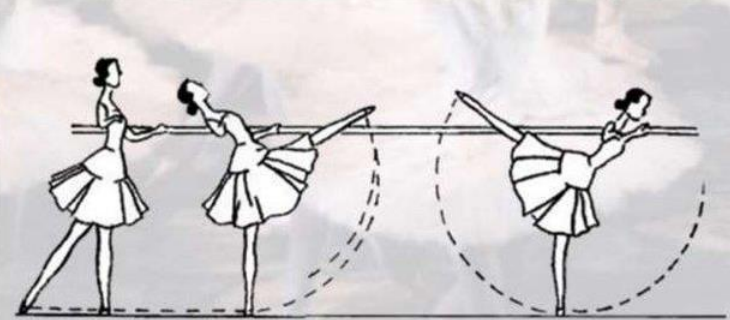
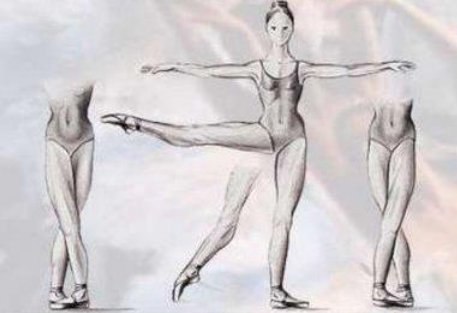
BATTEMENT FONDU [батман фондю] - «мягкое», «тающее», плавное движение, состоящее из одновременного сгибания коленей, в конце которого «рабочая» нога приходит в положение *sur le cou-de-pied* спереди или сзади опорной ноги, а затем следует одновременное вытягивание коленей и «рабочая» нога открывается вперед, в сторону или назад.



Exercise у станка и на середине зала

GRAND BATTEMENT [гранд батман] - «большой бросок, взмах» на 90° и выше вытянутой ноги в нужное направление.

BALANCOIRE [балансуар] – «качели», применяется в grand battement jete.



Exercise у станка и на середине зала

PREPARATION [препарасьон] - подготовительное движение, выполняемое перед началом упражнения.

PLIE [плие] – приседание.

DEMI PLIE [деми плие] – неполное, маленькое «приседание», полуприседание, при котором пятки не отрываются от пола.

GRAND PLIE [гранд плие] – глубокое, полное «приседание».

BATTEMENT [батман] – размах, биеение.

BATTEMENT TENDU [батман тандю] – отведение и приведение вытянутой ноги в нужное направление, не отрывая носка от пола.



Игры для развития тембрового слуха

«Определи»

Ход игры.

Звучит запись любого музыкального инструмента (скрипки, баяна, фортепиано и т.д.). Дети находят нужную карточку.

Ход игры.

В оркестровой форме звучат музыкальные инструменты каждый в отдельности. Определить.

Ход игры.

Звучат мужской, женский, детский голоса в аудиозаписи. Определить

Игры для развития диатонического слуха

«Тихо-громко»

Ход игры.

Дети выбирают водящего. Он выходит из комнаты. Все договариваются, куда спрятать игрушку. Водящий должен найти её, руководствуясь громкостью звучания песни, которую поют все дети: звучание усиливается по мере приближения к месту, где находится игрушка, или ослабевает по мере удаления от неё. Если ребёнок успешно справился с заданием, при повторении игры он имеет право спрятать игрушку.

«Будь внимателен»

Ход игры.

Звучит громкая музыка—дети должны идти подскоками, звучит тихая музыка—дети должны идти приставными шагами. Или можно: на звучание громкой музыки—громко хлопать, а на тихую—тихо.

Игры для развития чувства ритма

«Услышь меня»

Ход игры.

Ведущий задаёт ритм, дети должны повторить его.

Сидящий с краю ребёнок повторяет заданный ритм, при этом добавляет один свой хлопок. Второй повторяет ритм, добавляя свой хлопок и т.д.

Упражнения на гибкость и растяжку

