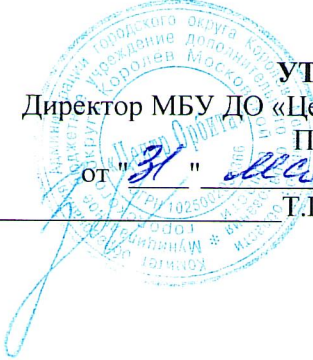


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА КОРОЛЁВ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
“Центр Орбита”**

---

Рекомендовано на заседании  
Педагогическим советом  
Протокол № 5  
от «27» мая 2022 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МБУ ДО «Центр Орбита»  
Приказ № 5/31  
от «31» мая 2022 г.  
Т.П. Задружная



**Дополнительная общеразвивающая программа  
Физкультурно-спортивной направленности  
«Комплексная программа ОКЭСТ «Нон-Стоп» 12-16 лет»  
(продвинутый уровень)**

Возраст учащихся:	12 - 16 лет
Срок реализации:	3 года
Авторы - составители:	Козина Ольга Сергеевна Алферова Елена Дмитриевна педагоги дополнительного образования

г.о. Королев  
2022 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа продвинутого 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») и реализуется в системе дополнительного образования детей среднего и старшего школьного возраста.

Дополнительная общеразвивающая программа направлена на свободное развитие личности обучающегося, 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 сердечно-сосудистую 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, 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 обучающихся делает эту программу актуальной и востребованной, т.к. сохранение здоровья обучающихся - одна из основных задач современности.

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

#### **Задачи программы:**

##### Личностные

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

##### Метапредметные

1. развивать коммуникативные способности обучающихся через учебно-практическую деятельность;
2. развивать специальные навыки и умения для занятий хореографией и акробатикой – ловкость, выносливость, артистичность, смелость;
3. воспитать эстетическое восприятие;
4. воспитывать 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.

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 обучающимися материала специальных танцевальных дисциплин, тормозят процесс обучения и развития творческого начала обучающегося. 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.

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.

Таким детям очень нравится выступать перед зрителями. Они четко определяют настроение не только педагога и мамы, но и настроение детей коллектива, реакцию зрителей на их выступление, верно оценивают, как их принимают зрители, и очень ответственно к этому подходят. Еще ни разу на выступлениях дети с ОВЗ не подвели группу, они всегда работают в полную меру своих сил. Детям очень нравится выступать в концертных костюмах. Им нравится музыка, которую мы им предлагаем. А мы учитываем желание ребёнка в какой роли он хочет выступать, с кем быть в паре, выступать на переднем или заднем плане. А на выступлениях нам помогают мамы – выступают вместе с детьми, что радует детей и придаёт им уверенность.

#### **Адресат программы**

Программа предназначена для учащихся в возрасте 12-16 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 обучающихся 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. Порядок зачисления обучающихся в группы, перевод из одной группы в другую определяется непосредственно учреждением и оформляется приказом директора. Прохождение учебного материала осуществляется с учетом возрастных особенностей и степени физической и технической подготовленности обучающихся.

Двенадцатилетний 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 среднего 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 12—16 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.

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 3 года, всего 864 часов.

**Режим занятий** – в год 288 часа: 144 часа - эстрадный танец и 144 часа - акробатика, занятия проводятся 4 раза в неделю по 2 академических часа (8 часов в неделю). Продолжительность одного учебного часа 45 минут, перемена 10 минут.

**Форма обучения**- очная.

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

**Планируемый результат**

Личностные  
у детей:

1. будет сформировано желание принимать участие в конкурсах, фестивалях разного уровня;
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 обучающихся 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. будет воспитана 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; у детей:
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 первого года обучения ребёнок

#### ***будет знать:***

1. Позиции рук и ног.
2. Правила выполнения начальных партерных упражнений.
3. Правильное положение тела при выполнении упражнений у станка (за две руки) и на середине.
4. Отличительные черты изучаемых танцев.

#### ***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.

#### ***будет сформировано и воспитано:***

1. умение работать в группе, организовать общение, эмоционально сопереживать, оказывать помощь другу;
2. знание норм и правил, которым необходимо следовать при общении с детьми и взрослыми;

## ***Акробатика -***

### К концу первого 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.

**будет уметь:**

1. При повторении движений указать на ошибки.
2. Правильно исполнять прыжки, перекаты.
3. Исполнять упражнения на скакалках.
4. Правильно исполнять кувырки.
5. Общаться в паре.

**будет сформировано и воспитано:**

1. умение работать в группе, организовать общение, эмоционально сопереживать, оказывать помощь другу;
2. знание норм и правил, которым необходимо следовать при общении с детьми и взрослыми;

**Эстрадные танцы -**

К концу второго года обучения ребёнок

**будет знать:**

1. Правила исполнения элементов, связок танцев изученных направлений.
2. Правила выполнения партерного экзерсиса, упражнений на гибкость и растяжку.
3. Правильное положение корпуса, головы и рук при выполнении упражнений у станка за одну руку.
4. Правила исполнения элементов классического экзерсиса (за одну руку, по 1 и 2 позиции) у станка и на середине.

**будет уметь:**

1. Правильно исполнять элементы классического экзерсиса у станка, стоя за одну руку.
2. Уверенно чувствовать себя в сценическом пространстве, уметь держать середину, интервалы, дистанцию, ракурсы, максимально использовать пространство.
3. Держать «точку» и выполнять простейшие вращения на месте и по диагонали.
4. Четко и синхронно выполнять все элементы изученных танцев.

**у ребёнка будет сформировано и воспитано:**

1. умение работать в группе и организовать общение,
2. знание норм и правил, которым необходимо следовать при общении с детьми и взрослыми;
3. умение принимать участие в социально-значимых мероприятиях.

**Акробатика -**

К концу второго года обучения ребёнок

**будет знать:**

1. Выразить образ в разном эмоциональном состоянии.
2. Положения стопы, пятки и носка рабочей и опорной ноги.
3. Правила выполнения упражнений на гибкость и растяжку.

4. Основы безопасности на занятиях.
5. Терминологию изученных упражнений.

***будет уметь:***

1. Технично выполнять группировки.
2. Выполнять партерную гимнастику.
3. Выполнять построения и перестроения в зале.

***у ребёнка будет сформировано и воспитано:***

1. умение работать в группе и организовать общение,
2. знание норм и правил, которым необходимо следовать при общении с детьми и взрослыми;
3. умение принимать участие в социально-значимых мероприятиях.

***Эстрадные танцы -***

**К концу третьего года обучения ребёнок**

***будет знать:***

1. Правила выполнения прыжков и вращений
2. Отдельные приемы актерского мастерства

***будет уметь:***

1. Уверенно выполнять вращения.
2. Правильно выполнять упражнения классического экзерсиса.
3. Выполнять сложные по координации танцевальные движения.
4. Выполнять отдельные элементы гимнастики, требующие значительной гибкости и растяжки.
5. Быстро реагировать на неожиданные ситуации на сцене.
6. Выполнять движения в более высоком темпе без потери качества исполнения.
7. Твердо держать баланс.

***у ребёнка будет сформировано и воспитано:***

1. умение работать в группе и организовать общение,
2. знание норм и правил, которым необходимо следовать при общении с детьми и взрослыми;
3. умение принимать участие в социально-значимых мероприятиях.

***Акробатика -***

**К концу третьего года обучения ребёнок**

***будет знать:***

1. Основы ОФП
2. Терминологию элементов акробатики,
3. Диагональные акробатические прыжки

***будет уметь:***

1. Исполнять правильно изучаемые элементы акробатики
2. Исполнять и объединять в комбинации элементы акробатики.
3. Владеть исполнительским мастерством
4. Анализировать музыкальный материал.



### ***у ребёнка будет сформировано и воспитано:***

1. умение работать в группе и организовать общение,
2. знание норм и правил, которым необходимо следовать при общении с детьми и взрослыми;
3. умение 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: контрольное задание, зачёт (контрольные нормативы ОФП и СФП), концерт.

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

#### **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:

- открытые занятия.
- концертное выступление

#### **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;
- хореографический станок, стулья - стандартные, комплектованные, имеют маркировку и соответствуют росту-возрастным особенностям детей;
- музыкальный центр;
- гимнастические маты;
- мячи;
- спортивный инвентарь.

#### **Информационное обеспечение**

Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования Московской области «Академия социального управления»

<https://asou-mo.ru/>

Социальная сеть работников образования «Наша сеть» <https://nsportal.ru/>

Сайт ОКЭСТ «Нон-Стоп» <https://non-stop-korolev.jimdo.com/o-нас/>

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

Официальный сайт Федерации прыжков на батуте России. Режим доступа: [www.trampoline.ru/](http://www.trampoline.ru/)

Учебники по своим видам спорта: «Спортивная гимнастика»,

«Художественная гимнастика», «Спортивная акробатика». Режим доступа: <http://zazdoc.ru/docs/2800/index-1619301.html>

Азбука безопасности на дороге. Уроки Тётушки Совы <https://www.youtube.com/channel/UCCdRHbJEGEppCJ-pL7qM11g>

Смешарики. Азбука безопасности. Riki STUDY [https://www.youtube.com/channel/UChI9xvLM-UJjj\\_bbtHhHmBA\\_skazatoto](https://www.youtube.com/channel/UChI9xvLM-UJjj_bbtHhHmBA_skazatoto)

Безопасность на дороге <https://www.youtube.com/user/skazatoto>

Малыш и дорога ТВ

[https://www.youtube.com/channel/UCm9nacneS-4qwtUdOQ\\_gnYw](https://www.youtube.com/channel/UCm9nacneS-4qwtUdOQ_gnYw)

ПДД детям <https://www.youtube.com/channel/UCd7nfSI020QwLZYt9b0uQSg>

### **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, ответственны, 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

### 1 год обучения

**Цель:** развитие интереса к эстрадным танцам и акробатике, развитие художественного вкуса, потребностей и интересов, имеющих общественно значимый характер, развитие навыков в акробатике и эстрадном танце, приобщение детей к культурным ценностям.

**Задачи:**

1. укрепить здоровье и закаливание организма,
2. привить интерес к занятиям,
3. развить ловкость, прыгучесть, гибкость, координацию движения,
4. развить музыкальность, культуру движения, красоту и выразительность,
5. воспитать интерес обучающихся к совместной деятельности,
6. формировать и развивать чувство ритма.
7. дать знания о положении рук, ног, головы, позиций в классическом танце, в акробатике и постановке корпуса.

№ п/п	Наименования раздела, темы	количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практ ика	
1	<i>Вводное занятие</i> Правила по охране труда.	1	0,5	0,5	беседа устный опрос
2	<b>Безопасность дорожного движения</b>	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
<b>3</b>	<b>Эстрадный танец</b>	<b>140</b>	<b>28</b>	<b>112</b>	
3.1	Учебно-тренировочная работа. Азбука музыкального движения	20	4	16	обсуждение наблюдение зачёт
3.2	Учебно-тренировочная работа. Элементы классического танца.	16	4	12	обсуждение наблюдение зачёт
3.3	Учебно-тренировочная работа. Элементы народно-сценического танца.	16	4	12	обсуждение наблюдение зачёт
3.4	Учебно-тренировочная работа. Элементы эстрадного танца.	32	4	28	обсуждение наблюдение зачёт
3.5	Специальная танцевально-художественная работа. Постановочная работа.	20	4	16	обсуждение наблюдение беседа
3.6	Специальная танцевально-художественная работа. Репетиционная работа.	20	4	16	наблюдение контрольное задание
3.7	Социальная деятельность (концертные выступления и мероприятия воспитательного характера)	16	4	12	обсуждение концерт
<b>4</b>	<b>Акробатика</b>	<b>140</b>	<b>18</b>	<b>122</b>	
4.1	Комплекс 1	14	2	12	обсуждение наблюдение зачёт
4.2	Комплекс 2	14	2	12	обсуждение наблюдение зачёт
4.3	Комплекс 3	16	2	14	обсуждение наблюдение зачёт
4.4	Комплекс 4	16	2	14	обсуждение наблюдение зачёт

4.5	Комплекс 5	16	2	14	обсуждение наблюдение зачёт
4.6	Комплекс 6	16	2	14	обсуждение наблюдение зачёт
4.7	Комплекс 7	16	2	14	обсуждение наблюдение зачёт
4.8	Комплекс 8	16	2	14	обсуждение наблюдение
4.9	Комплекс 9	16	2	14	обсуждение наблюдение
	<b>Итого</b>	<b>288</b>	<b>50</b>	<b>238</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ

### 1 год обучения

#### **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 Сова)

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

Виды транспорта

<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=4pvxTv7hnhI>

### 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 пройденного 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=oBaGlkzTl7I>

### 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 - 28 ч. Практика-112ч.**

### **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.

Практика

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

Обсуждение, концерт

## **Раздел 4 Акробатика**

**Теория - 18 ч. Практика- 122 ч.**

### **4.1 Комплекс 1**

Теория

Строение и функции организма. (Сведения о строении и функциях организма).

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

Гигиенические требования к занимающимся. (Понятие о гигиене и санитарии)

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 1 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

Наблюдение, обсуждение.

### 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,

*кробатика. «Мост».*

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

Формы контроля

Наблюдение, обсуждение.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### 2 год обучения

**Цель:** Обучение танцевальным и акробатическим основам, развитие творческих способностей детей; удовлетворение постоянно изменяющихся потребностей и запросов детей

**Задачи:**

1. формировать знания об основных движениях классического танца;
2. дать знания о положении стопы, пятки и носка рабочей ноги;
3. дать знания по экзерсису;
4. обучать разновидностям батманов во всех направлениях;
5. формировать и развивать представления о танцевальной культуре;
6. развивать навык исполнения движения с за такт;
7. развивать навыки исполнения скрестного шага, приставных шагов, батманов;
8. развивать навыки исполнения элементов танца «бабочки»;
9. формировать и развивать умения выражать чувства;
10. воспитывать и развивать коммуникативные способности;
11. воспитывать ответственность, трудолюбие, активность.

№ п/п	Наименование тем и занятий	Всего часов	В том числе		Формы аттестации/ контроля
		Всего	Тео рия	Прак тика	
1	<i>Вводное занятие</i> Правила по охране труда.	1	0,5	0,5	беседа устный опрос
2	<b>Безопасность дорожного движения</b>	7	3,5	3,5	
2.1	Дорога на занятия Светофоры	1	0,5	0,5	беседа игра устный опрос
2.2	Правила для пассажиров Метро	1	0,5	0,5	беседа устный опрос
2.3	Пешеходные правила	1	0,5	0,5	беседа устный опрос
2.4	Пешеходная «зебра»	1	0,5	0,5	беседа

					устный опрос
2.5	Пешеходный переход. Обочина. Знаки для перехода	1	0,5	0,5	беседа устный опрос
2.6	Разметка. Светофор. Трамвай	1	0,5	0,5	беседа устный опрос
2.7	Дорожные знаки. Повтор пройденного материала	1	0,5	0,5	беседа викторина
<b>3</b>	<b>Эстрадный танец</b>	<b>140</b>	<b>28</b>	<b>112</b>	
3.1	Учебно-тренировочная работа. Азбука музыкального движения	20	4	16	обсуждение наблюдение зачёт
3.2	Учебно-тренировочная работа. Элементы классического танца.	16	4	12	обсуждение наблюдение зачёт
3.3	Учебно-тренировочная работа. Элементы народно-сценического танца.	16	4	12	обсуждение наблюдение зачёт
3.4	Учебно-тренировочная работа. Элементы эстрадного танца.	32	4	28	обсуждение наблюдение зачёт
3.5	Специальная танцевально-художественная работа. Постановочная работа.	20	4	16	обсуждение наблюдение беседа
3.6	Специальная танцевально-художественная работа. Репетиционная работа.	20	4	16	наблюдение контрольное задание
3.7	Социальная деятельность (концертные выступления и мероприятия воспитательного характера)	16	4	12	обсуждение концерт
<b>4</b>	<b>Акробатика</b>	<b>140</b>	<b>24</b>	<b>116</b>	
4.1	Комплекс 1	12	2	10	наблюдение зачёт
4.2	Комплекс 2	12	2	10	обсуждение наблюдение зачёт
4.3	Комплекс 3	12	2	10	обсуждение наблюдение зачёт

4.4	Комплекс 4	12	2	10	обсуждение наблюдение зачёт
4.5	Комплекс 5	12	2	10	обсуждение наблюдение зачёт
4.6	Комплекс 6	12	2	10	обсуждение наблюдение зачёт
4.7	Комплекс 7	12	2	10	обсуждение наблюдение зачёт
4.8	Комплекс 8	12	2	10	обсуждение наблюдение
4.9	Комплекс 9	12	2	10	обсуждение наблюдение
4.10	Комплекс 10	12	2	10	обсуждение наблюдение
4.11	Комплекс 11	10	2	8	обсуждение наблюдение
4.12	Комплекс 12	10	2	8	обсуждение наблюдение
	<b>Итого</b>	<b>288</b>	<b>56</b>	<b>232</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ

### 2 год обучения

#### **Раздел 1 Вводное занятие. Правила по охране труда.**

**Теория – 0,5 ч. Практика – 0,5 ч.**

##### Теория

Введение в курс обучения. Правила по охране труда. Правила поведения на занятиях. Правила техники безопасности.

##### Практика

Круглый стол «Безопасная поездка на конкурс фестиваль»

##### Формы контроля

беседа, устный опрос.

#### **Раздел 2 Безопасность дорожного движения**

**Теория- 3,5 ч. Практика – 3,5 ч.**

##### **2.1 Дорога на занятия. Светофор**

##### Теория

Безопасная дорога на занятия и домой. Светофор. Гармония света. Пляшущие человечки. Мигающие человечки. Некультурные автомобили.

<https://www.youtube.com/watch?v=FJ3HoeZCZIk&list=PLHGLJ5AWvKgJgKRSwioXHY3NSwN04978w&index=1>

## Практика

Обсуждение просмотренного видеоматериала.

Игра «Мой друг светофор»

## Формы контроля

Беседа, игра, устный опрос.

## **2.2 Правила для пассажиров. Метро**

### Теория

На остановке. В автобусе. Пристегните ремни. Мотоциклетные правила.

<https://www.youtube.com/watch?v=RGnLxCEwIGc&list=PLHGLJ5AWvKgJgKRSwioXHY3NSwN04978w&index=2>

### Метро

[https://www.youtube.com/watch?v=DDWbJq6\\_IM](https://www.youtube.com/watch?v=DDWbJq6_IM)

### Практика

Обсуждение просмотренного видеоматериала

Круглый стол «Правила поведения в метро».

### Форма контроля

Беседа, устный опрос.

## **2.3 Пешеходные правила**

### Теория

Недетский знак. Пограничная территория (*бордюр дороги*). Безопасное место (*тротуар*). Самая страшная машина (*нельзя обходить спереди стоящую машину*). Кто быстрее? (*ролики и скейт*). Нетерпеливые водители. Гонки с препятствиями (*велосипед*). Где кататься? (*велосипед*).

<https://www.youtube.com/watch?v=Kak-XRnT5GI&list=PLHGLJ5AWvKgJgKRSwioXHY3NSwN04978w&index=3>

### Практика

Обсуждение просмотренного материала.

### Форма контроля

Беседа, устный опрос.

## **2.4 Пешеходная «зебра»**

### Теория

Пешеходная "зебра". Зебры в городе. Нетерпеливые водители. Некультурные автомобили. Это сладкое слово «мёд» (автомобили специального назначения).

[https://www.youtube.com/watch?v=8GB\\_dfRcemg](https://www.youtube.com/watch?v=8GB_dfRcemg)

[https://www.youtube.com/watch?v=8GB\\_dfRcemg&list=PLHGLJ5AWvKgJgKRSwioXHY3NSwN04978w&index=4](https://www.youtube.com/watch?v=8GB_dfRcemg&list=PLHGLJ5AWvKgJgKRSwioXHY3NSwN04978w&index=4)

### Практика

Обсуждение просмотренного материала.

### Форма контроля

Беседа, устный опрос.

## **2.5 Пешеходный переход. Обочина. Знаки для перехода**

### Теория

Кто главнее? <https://www.youtube.com/watch?v=2HaLDPQs0iU>



Обочина [https://www.youtube.com/watch?v=HO\\_Eyupb2n4](https://www.youtube.com/watch?v=HO_Eyupb2n4)

Переход (знаки) <https://www.youtube.com/watch?v=WiBsxTfseuE>

Практика

Обсуждение просмотренного материала.

Форма контроля

Беседа, устный опрос.

## **2.6 Разметка. Светофор. Трамвай**

Теория

Разметка <https://www.youtube.com/watch?v=F3tkZNXM7Sw&feature=youtu.be>

Светофор <https://www.youtube.com/watch?v=PNPeAibY1yA>

Трамвай <https://www.youtube.com/watch?v=7sbRPZfcJ14>

Практика

Обсуждение просмотренного материала.

Форма контроля

Беседа, устный опрос.

## **2.7 Дорожные знаки. Повтор пройденного материала**

Теория

Как выучить дорожные знаки

<https://www.youtube.com/watch?v=BSSwqVpfNXw&t=12s>

Как выучить категории дорожных знаков

<https://www.youtube.com/watch?v=ISXaZE2NTZY&t=8s>

Повторение пройденного материала

(правила поведения в общественном транспорте, на пешеходном переходе, дорожные знаки и т.д.)

Практика

Обсуждение просмотренного материала. Викторина «Дорожные знаки».

Форма контроля

Беседа, викторина.

## **Раздел 3 Эстрадный танец**

**Теория -28ч., Практика -112ч.**

### **3.1. Учебно-тренировочная работа. Азбука музыкального движения–**

Теория

Динамические оттенки, Меццо форте. Сочетание синкопированных и не синкопированных долей ритма. Ритмичные движения. Сложные ритмические рисунки

Практика

Практическая работа. Музыкальная структура движения. Развитие музыкальности средствами пластической выразительности

Форма контроля

Обсуждение, наблюдение, зачёт

### **3.2. Учебно-тренировочная работа. Элементы классического танца.**

Теория

Основные правила движений у станка. Понятия о поворотах. Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного, и тазобедренного суставов. Законы и эстетика равновесия на полу пальцах и в низах

#### Практика

Упражнения у станка. Ронд де жамб партер, Деми ронд де жамб партер. Батман тандю V поз., крестом, Батман тандю I поз. (середина). Постановка рук (подготовительная I II III позиции, середина). Гранд плие по I II V поз. Деми плие по I II III V поз, Деми плие на полу пальцах.

#### Форма контроля

Обсуждение,наблюдение, зачёт

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

#### Теория

Сюжеты и темы танцев. Особенности народных движений, Подскоки. Развитие подвижности суставов

#### Практика

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. Танцевальные комбинации. Положение рук, ног, корпуса, Поклоны, Ходы.

#### Форма контроля

Обсуждение,наблюдение, зачёт

### **3.4. Учебно-тренировочная работа. Элементы эстрадного танца**

#### Теория

Поклоны, шаги. Костюмы, прически. Танцевальные комбинации

#### Практика

Повороты головы. Композиция «Бабочки». Основной шаг «Миньоны». Упражнения по диагонали (гранд батман в связке). Вращения по диагонали. Движения туловища и талии.

#### Форма контроля

Обсуждение,наблюдение, зачёт

### **3.5. Специальная танцевально-художественная работа. Постановочная работа**

#### Теория

Определение рисунка танца. Манера, стиль исполнения. Перестроения.

#### Практика

Танец «Бабочки». Танец «Миньоны»

#### Форма контроля

Наблюдение, беседа,обсуждение.

### **3.6. Специальная танцевально-художественная работа. Репетиционная**

## **работа**

### Теория

Характер исполнения танцев.

### Практика

Отработка основного шага «Бабочки». Работа над руками (смягчённые локти). Миньоны (отработка движений). Работа над техникой танцев

### Форма контроля

Наблюдение, контрольное задание

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

### Теория

Организационные вопросы.

### Практика

Участие в концертных мероприятиях учреждения.

### Форма контроля

Обсуждение, концерт

## **Раздел 4 Акробатика**

**Теория - 24 ч. Практика-116 ч.**

### **4.1 Комплекс 1**

#### Теория

Строение и функции организма. (Сведения о строении и функциях организма).

#### 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 голених 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

Гигиенические требования к занимающимся. (Понятие о гигиене и санитарии)

#### 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 I, II, III: полуприседание во II, I 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,наблюдения, зачет.

### **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

Наблюдение,обсуждение.

### **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

Наблюдение, обсуждение.

#### **4.10 Комплекс 10**

Теория

Гигиенические основы режима тренировки и отдыха.

Практика

**Упражнения для плечевого пояса и рук.**

**Упражнения для ног:** Одновременное расслабление рук из различных исходных положений. Руки вверх - последовательно расслабить кисть, предплечье, плечо.

**Акробатические упражнения.** Одновременное расслабление рук из различных исходных положений. Руки вверх - последовательно расслабить кисть, предплечье, плечо.

**Прыжки.** Махи и круги скакалкой над головой.

**Акробатика.** Расслабление шеи: опустить голову вперед, назад, в сторону.

**Воспитание музыкальности и выразительности движений** Значение и место гимнастики. Изучение упражнений. Выполнение упражнений.

Формы контроля

Наблюдение, обсуждение.

#### **4.11 Комплекс 11**

Теория

Влияние занятий акробатикой на рост и физическое развитие занимающихся.

Практика

Упражнения для ног. Одновременное расслабление рук из различных исходных положений. Руки вверх - последовательно расслабить кисть, предплечье, плечо.

**Акробатические упражнения.** Одновременное расслабление всего тела до положения глубокого приседания на одной ноге. Ходьба с акцентированным расслаблением на определенный счет.

Прыжки. Прыжки на одной ноге.

**Акробатика.** «Шпагат».

Формы контроля

Наблюдение, обсуждение.

#### **4.12 Комплекс 12**

## Теория

Краткое содержание и программа занятий акробатикой. Гигиена занятий, одежда и обувь.

## Практика

**Акробатические упражнения.** «Волна». И.П. сидя на пятках, плечи и голова опущены - посылая бедра вперед - встать на колени, прогнуться в поясничной части, плечи и голова опущены. Затем посылая поясницу назад, в то же время последовательно разгибая грудную часть туловища и шею, мягко опуститься и сесть на пятки; сидя на пятках волнообразное движение туловища вперед и назад (выполнять в медленном темпе).

**Акробатика.** «Поворот в сторону (вправо, влево).

## Формы контроля

Наблюдение, обсуждение.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### 3 год обучения

**Цель:** обучение технично выполнять упражнения, развитие у детей навыков актерского мастерства, привитие культуры движения и умение выражать себя.

### **Задача:**

1. развить умения выразить образ в разном эмоциональном состоянии;
2. развить навык шага в такт музыке, сохраняя красивую осанку;
3. воспитать бережное отношение друг к другу;
4. воспитать интерес обучающихся к совместной деятельности;
5. воспитать уважительное и толерантное отношение к различным хореографическим, акробатическим и музыкальным жанрам.

№ п/п	Наименование тем и занятий	Всего часов	В том числе		Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
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 Безопасность на дороге	1	0,5	0,5	беседа устный опрос
2.2	Правила дорожного движения для пешеходов	1	0,5	0,5	беседа устный опрос
2.3	Поездка на общественных видах транспорта и на поезде	1	0,5	0,5	беседа устный опрос



2.4	Дорожные знаки и дорожная разметка	1	0,5	0,5	беседа викторина
2.5	Где можно и где нельзя играть Велосипед	1	0,5	0,5	беседа устный опрос
2.6	Виды травм при ПДД	1	0,5	0,5	беседа устный опрос
2.7	За городом. Глазами водителя Повторение пройденного материала	1	0,5	0,5	беседа викторина
<b>3</b>	<b>Эстрадный танец</b>	<b>140</b>	<b>28</b>	<b>112</b>	
3.1	Учебно-тренировочная работа. Азбука музыкального движения.	20	4	16	обсуждение наблюдение зачёт
3.2	Учебно-тренировочная работа. Элементы классического танца.	16	4	12	обсуждение наблюдение зачёт
3.3	Учебно-тренировочная работа. Тренаж	16	4	12	обсуждение наблюдение зачёт
3.4	Учебно-тренировочная работа. Элементы эстрадного танца.	32	4	28	обсуждение наблюдение зачёт
3.5	Специальная танцевально-художественная работа. Постановочная работа.	20	4	16	наблюдение беседа
3.6	Специальная танцевально-художественная работа. Репетиционная работа.	20	4	16	обсуждение контрольное задание
3.7	Социальная деятельность (концертные выступления и мероприятия воспитательного характера)	16	4	12	Обсуждение концерт
<b>4</b>	<b>Акробатика</b>	<b>140</b>	<b>30</b>	<b>110</b>	
4.1	Комплекс 1	10	2	8	обсуждение наблюдение зачёт
4.2	Комплекс 2	10	2	8	обсуждение наблюдение

					зачёт
4.3	Комплекс 3	10	2	8	обсуждение наблюдение зачёт
4.4	Комплекс 4	10	2	8	обсуждение наблюдение зачёт
4.5	Комплекс 5	10	2	8	обсуждение наблюдение зачёт
4.6	Комплекс 6	10	2	8	обсуждение наблюдение зачёт
4.7	Комплекс 7	10	2	8	обсуждение наблюдение зачет
4.8	Комплекс 8	10	2	8	обсуждение наблюдение
4.9	Комплекс 9	10	2	8	обсуждение наблюдение
4.10	Комплекс 10	10	2	8	обсуждение наблюдение
4.11	Комплекс 11	8	2	6	обсуждение наблюдение
4.12	Комплекс 12	8	2	6	обсуждение наблюдение
4.13	Комплекс 13	8	2	6	обсуждение наблюдение
4.14	Комплекс 14	8	2	6	обсуждение наблюдение
4.15	Комплекс 15	8	2	6	обсуждение наблюдение
	<b>Итого:</b>	<b>288</b>	<b>62</b>	<b>226</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ

### 3 год обучения

#### **Раздел 1 Вводное занятие. Правила по охране труда.**

**Теория – 0,5 ч. Практика – 0,5 ч.**

#### Теория

Введение в курс обучения. Правила по охране труда. Правила поведения на занятиях. Правила техники безопасности.

#### Практика

Круглый стол «Безопасная дорога домой с занятий»

#### Формы контроля

беседа, устный опрос.

## **2. Безопасность дорожного движения**

**Теория- 3,5 ч. Практика – 3,5 ч.**

### **2.1 Дорога на занятия. Безопасность на дороге**

Теория:

Безопасная дорога на занятия.

Правила поведения на улице и дороге

<https://www.youtube.com/watch?v=CoWH0Medamc&list=UUd7nfSI020QwLZYt9b0uQSg&index=18>

Остановочный путь и скорость движения

<https://www.youtube.com/watch?v=viyVApLni7k&list=UUd7nfSI020QwLZYt9b0uQSg&index=17>

Пешеходные переходы

<https://www.youtube.com/watch?v=jQ0RE-pysTY&list=UUd7nfSI020QwLZYt9b0uQSg&index=16>

Нерегулируемые перекрестки

<https://www.youtube.com/watch?v=W17w7g64DwI&list=UUd7nfSI020QwLZYt9b0uQSg&index=15>

Практика:

Обсуждение просмотренного видеоматериала.

Круглый стол «Правила безопасного поведения на дороге»

Формы контроля:

Беседа, устный опрос.

### **2.2 Правила дорожного движения для пешеходов**

Теория:

Светофор и регулируемый перекрёсток

<https://www.youtube.com/watch?v=ktxNuVGjgY8&list=UUd7nfSI020QwLZYt9b0uQSg&index=14>

Где ещё можно переходить дорогу

<https://www.youtube.com/watch?v=BksXouRJPes&list=UUd7nfSI020QwLZYt9b0uQSg&index=13>

Регулировщик и его сигналы

<https://www.youtube.com/watch?v=brxgAl6ne2E&list=UUd7nfSI020QwLZYt9b0uQSg&index=12>

Практика:

Обсуждение просмотренного материала.

Форма контроля:

Беседа, устный опрос.

### **2.3 Поездка на общественных видах транспорта и на поезде**

Теория:

Правила поведения на железной дороге для детей

<https://www.youtube.com/watch?v=Shq-l0cCxYQ>

Поездка в автобусе и троллейбусе

<https://www.youtube.com/watch?v=T8NvJGtuguU&list=UUd7nfS1020QwLZYt9b0uQSg&index=11>

Поездка на трамвае и других видах транспорта

<https://www.youtube.com/watch?v=vLD561z0kQU&list=UUd7nfS1020QwLZYt9b0uQSg&index=10>

Практика:

Обсуждение просмотренного материала.

Форма контроля:

Беседа, устный опрос.

## **2.4 Дорожные знаки и дорожная разметка**

Теория:

Дорожные знаки и дорожная разметка

1 часть

<https://www.youtube.com/watch?v=qjr5ny5upC0&list=UUd7nfS1020QwLZYt9b0uQSg&index=9>

2 часть

<https://www.youtube.com/watch?v=B4FUnMALjEI&list=UUd7nfS1020QwLZYt9b0uQSg&index=8>

3 часть

<https://www.youtube.com/watch?v=UKt48xksUoE&list=UUd7nfS1020QwLZYt9b0uQSg&index=7>

Практика:

Обсуждение просмотренного материала. Викторина «Дорожные знаки»

Формы контроля:

Беседа, викторина.

## **2.5 Где можно и где нельзя играть. Велосипед**

Теория:

Где можно и где нельзя играть

<https://www.youtube.com/watch?v=CTeyNFWtcWM&list=UUd7nfS1020QwLZYt9b0uQSg&index=6>

Ты велосипедист

[https://www.youtube.com/watch?v=dbsthUm\\_IVY&list=UUd7nfS1020QwLZYt9b0uQSg&index=3](https://www.youtube.com/watch?v=dbsthUm_IVY&list=UUd7nfS1020QwLZYt9b0uQSg&index=3)

Практика:

Обсуждение просмотренного материала.

Форма контроля:

Беседа, устный опрос.

## **2.6 Виды травм при ПДД**

Теория:

Виды травм при ПДД

<https://www.youtube.com/watch?v=Dw6CwCDyKtc&list=UUd7nfS1020QwLZYt9b0uQSg&index=5>

Как помочь при получении травм

[https://www.youtube.com/watch?v=VGQyc7dEY\\_Q&list=UUd7nfS1020QwLZYt9b0uQSg&index=4](https://www.youtube.com/watch?v=VGQyc7dEY_Q&list=UUd7nfS1020QwLZYt9b0uQSg&index=4)

[9b0uQSg&index=4](#)

Практика:

Обсуждение просмотренного материала.

Форма контроля:

Беседа, устный опрос.

## **2.7 За городом. Глазами водителя**

Теория:

Поездка за город

<https://www.youtube.com/watch?v=q1G82cam1Jg&list=UUd7nfSl020QwLZYt9b0uQSg&index=2>

Дорога глазами водителя

<https://www.youtube.com/watch?v=P6Z98mt5Mf8&list=UUd7nfSl020QwLZYt9b0uQSg&index=1>

Повторение пройденного материала

(правила поведения в общественном транспорте, на пешеходном переходе, дорожные знаки и т.д.)

Практика:

Викторина «Правила дорожного движения»

Формы контроля:

Беседа, викторина.

## **Раздел 3 Эстрадный танец**

**Теория -28ч., Практика -112ч.**

### **3.1 Учебно-тренировочная работа. Азбука музыкального движения–**

Теория

Темповые обозначения: адажио-медленно, виво-быстро. Темповые обозначения: аллегро-скоро. Сложные ритмические рисунки. Темповые обозначения: ларго -широко, анданте-не спеша

Практика

Музыкальная структура движения. Развитие музыкальности средствами пластической выразительности

Форма контроля

Обсуждение, наблюдение, зачёт

### **3.2. Учебно-тренировочная работа. Элементы классического танца**

Теория

Обобщение полученных навыков и знаний. Типы координации по степени трудности. Рисунок положений ног и рук, Большие и маленькие позиции рук, Позы классического танца. Типы прыжков.

Практика

Упражнения у станка. Исполняются все пройденные элементы движений в комбинациях. Батман тандю V поз., крестом, Батман тандю I поз. (середина). Постановка рук (подготовительная I II III позиции, середина). Гранд плие по I, II, III, V поз. Батман тандю по I, V поз. Деми плие по I II III V поз, Деми плие на полу пальцах, Деми плие по IV поз.

#### Форма контроля

Обсуждение,наблюдение, зачёт

### **3.3. Учебно-тренировочная работа. Тренаж**

#### Теория

Партерная гимнастика. Развитие подвижности суставов

#### Практика

Упражнения для мышц шеи. Для рук и плеч. Упражнения для туловища. Брюшного пресса. Для мышц ног. Для стоп.

#### Форма контроля

Обсуждение,наблюдение, зачёт

### **3.4. Учебно-тренировочная работа. Элементы эстрадного танца**

#### Теория

Составление усложненных комбинаций. Изучение техники исполнения.

#### Практика

Растяжки на все части спины, рук, ног. Танцевальные комбинации. Усложненные комбинации с вращением по диагонали. Упражнения по диагонали (гранд батман в комбинациях). Движения современной пластики.

#### Форма контроля

Обсуждение, наблюдение, зачёт

### **3.5. Специальная танцевально-художественная работа. Постановочная работа**

#### Теория

Работа над художественным образом. Перестроения.

#### Практика

Танец «Исправим мир». Танец «Ох уж эти взрослые»

#### Форма контроля

Наблюдение, беседа

### **3.6. Специальная танцевально-художественная работа. Репетиционная работа**

#### Теория

Работа над художественным образом, характерность танца.

#### Практика

Отработка танцевальных элементов. Работа над техникой исполнения. Четкость в перестроении. Работа над техникой танцев. Синхронность исполнения.

#### Форма контроля

Обсуждение,контрольное заданиеа

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

#### Теория

Организационные вопросы. Беседы

#### Практика

Участие в концертных мероприятиях учреждения

Форма контроля

Обсуждение, концерт

## **Раздел 4 Акробатика**

**Теория -30 ч. Практика- 124 ч.**

### **4.1 Комплекс 1**

Теория

Строение и функции организма. (Сведения о строении и функциях организма).

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 голених 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

Гигиенические требования к занимающимся. (Понятие о гигиене и санитарии)

#### 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 I, II, III: полуприседание во II, I 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, зачет.

#### **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

Наблюдение, обсуждение.

#### **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

Наблюдение, обсуждение.

#### **4.10 Комплекс 10**

Теория

Гигиенические основы режима тренировки и отдыха.

Практика

*Упражнения для плечевого пояса и рук.*

*Упражнения для ног:* Одновременное расслабление рук из различных

исходных положений. Руки вверх - последовательно расслабить кисть, предплечье, плечо.

**Акробатические упражнения.** Одновременное расслабление рук из различных исходных положений. Руки вверх - последовательно расслабить кисть, предплечье, плечо.

**Прыжки.** Махи и круги скакалкой над головой.

**Акробатика.** Расслабление шеи: опустить голову вперед, назад, в сторону.

**Воспитание музыкальности и выразительности движений** Значение и место гимнастики. Изучение упражнений. Выполнение упражнений.

Формы контроля

Наблюдение, обсуждение.

#### **4.11 Комплекс 11**

Теория

Влияние занятий акробатикой на рост и физическое развитие занимающихся.

Практика

Упражнения для ног. Одновременное расслабление рук из различных исходных положений. Руки вверх - последовательно расслабить кисть, предплечье, плечо.

**Акробатические упражнения.** Одновременное расслабление всего тела до положения глубокого приседания на одной ноге. Ходьба с акцентированным расслаблением на определенный счет.

Прыжки. Прыжки на одной ноге.

**Акробатика.** «Шпагат».

Формы контроля

Наблюдение, обсуждение.

#### **4.12 Комплекс 12**

Теория

Краткое содержание и программа занятий акробатикой. Гигиена занятий, одежда и обувь.

Практика

**Акробатические упражнения.** «Волна». И.П. сидя на пятках, плечи и голова опущены - посылая бедра вперед - встать на колени, прогнуться в поясничной части, плечи и голова опущены. Затем посылая поясницу назад, в то же время последовательно разгибая грудную часть туловища и шею, мягко опуститься и сесть на пятки; сидя на пятках волнообразное движение туловища вперед и назад (выполнять в медленном темпе).

**Акробатика.** «Поворот в сторону (вправо, влево).

Формы контроля

Наблюдение, обсуждение.

#### **4.13 Комплекс 13**

Теория

Терминология акробатики

## Практика

**Акробатические упражнения.** Равновесие: Упражнения на месте. Медленное поднятие на носки в различных стойках с последующим опусканием на всю ступню. Поднятие прямой и согнутой ноги вперед с различными положениями рук (в медленном темпе).

**Акробатика.** Переворот вперед с опорой о голову

## Формы контроля

Наблюдение, обсуждение.

### **4.14 Комплекс 14**

#### Теория

Спортивная акробатика как вид спорта.

#### Практика

**Акробатические упражнения.** Повороты. Повороты на месте на 90°, 180° и 360° на носках переступанием, приставляя одну ногу к другой в стойке на носках, после нескольких шагов или бега

**Акробатика.** Переворот вперед.

**Воспитание музыкальности и выразительности движений.** Танцевальные шаги и бег. Шаги на носках, высокий шаг, мягкий шаг, приставной шаг, пружинный шаг, шаг галопа вперед и в сторону, переменный шаг по всем направлениям. Шаг польки вперед, Русский основной шаг и русский переменный шаг, шаг с приседанием и шаг с притопом

#### Формы контроля

Наблюдение, обсуждение.

### **4.15 Комплекс 15**

#### Теория

Обучение и тренировка единый педагогический процесс

#### Практика

Ориентировочное количество повторений отдельных элементов соединений и комбинаций для различных групп занимающихся.

Ходьба, бег, танцевальные движения. В темпе, с различным характером, степенью напряжения и амплитудой движения.

Прыжки, подбивной, касаясь (толчком одной или двух ног);

Обруч. В соединении с различными прыжками и поворотами:

**Вольные упражнения и элементы хореографии.**

Совершенствование навыков в выполнении упражнений из программ предшествующей группы.

#### Формы контроля

Наблюдение

## **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 обучающегося 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 обучающимся в их личностном росте, создание насыщенной творческой атмосферы для индивидуального развития обучающихся.

**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 обучающегося.

**Технология коллективной творческой деятельности – И.П. Волков, И.П. Иванов** - выявляет, развивает творческие способности детей, способствует воспитанию общественно-активной творческой личности и приобщает их к многообразной творческой деятельности с выходом на конкретный продукт (концерт, фестиваль), что способствует организации социального творчества детей.

#### **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, о методах обучения, о технике элементов. 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 упражнений, методики обучения и тренировки. Различные элементы стретчинга, прыжки, вращения, парно - групповые упражнения, круговая тренировка. В основной части занятия изучается и совершенствуется техника упражнений. 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/](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 Росси 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. Ярмолевич, Л.И. Классический танец. Метод. пособие: (Первый и второй год обучения) / Л.И Ярмолевич; 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. Игнашенко, А.М. Акробатика/ А.М. Игнатенко. - 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.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/](http://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. Коркин, В.Н., Аракчеев, В.И.

Акробатика: каноны терминологии/ В.Н. Коркин, В.И. Аракчеев, - М.: Физкультура и спорт, 2013. -143с.

6. Ли, Лора Детская энциклопедия «Балет» / Лора Ли.- М.: АСТ, 2015. -96с.

7. Николаев, Ю.К., Акробатика в пионерском лагере /Ю.К. Николаев. – М.: Просвещение, 1966. – 92с.

8. 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»» (продвинутый уровень)**

год обучения: 1

группа:

№ п/п	Чи сло	Месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	1	09	По расписанию	Беседа устный опрос круглый стол	2	Вводное занятие. БДД 1	Площадка «Орбита»	беседа

2	2	09	По расписанию	Концерт	2	Социальная деятельность (концертные выступления и мероприятия воспитательного характера)	Площадка «Орбита»	обсуждение, концерт
3	3	09	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 1	Площадка «Орбита»	Наблюдение Обсуждения
4	4	09	По расписанию	Практическое занятие	2	Учебно-тренировочная работа. Азбука музыкального движения.	Площадка «Орбита»	Наблюдение, обсуждение
5	5	09	По расписанию	Практическое занятие	2	Учебно-тренировочная работа. Азбука музыкального движения.	Площадка «Орбита»	Наблюдение, обсуждение
6	6	09	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 1	Площадка «Орбита»	Обсуждение Наблюдение
7	7	09	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 2	Площадка «Орбита»	Обсуждение Наблюдение
8	8	09	По расписанию	Практическое занятие	2	Учебно-тренировочная работа. Элементы классического танца.	Площадка «Орбита»	Наблюдение, обсуждение
9	9	09	По расписанию	Практическое занятие	2	Учебно-тренировочная работа. Элементы классического танца.	Площадка «Орбита»	Наблюдение, обсуждение
10	10	09	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 3	Площадка «Орбита»	Обсуждение Наблюдение

11	11	09	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 4	Площадка «Орбита»	Обсуждение Наблюдение
12	12	09	По расписанию	Практическое занятие	2	Учебно-тренировочная работа. Элементы народно-сценического танца	Площадка «Орбита»	Наблюдение, обсуждение
13	13	09	По расписанию	Практическое занятие	2	Учебно-тренировочная работа. Элементы народно-сценического танца	Площадка «Орбита»	Наблюдение, обсуждение
14	14	09	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 5	Площадка «Орбита»	Обсуждение Наблюдение
15	15	09	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 6	Площадка «Орбита»	Обсуждение Наблюдение
16	16	09	По расписанию	Практическое занятие	2	Учебно-тренировочная работа. Элементы эстрадного танца	Площадка «Орбита»	Наблюдение, обсуждение
17	1	10	По расписанию	Практическое занятие	2	Учебно-тренировочная работа. Элементы эстрадного танца	Площадка «Орбита»	Наблюдение, обсуждение
18	2	10	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 7	Площадка «Орбита»	Обсуждение Наблюдение
19	3	10	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 8	Площадка «Орбита»	Наблюдение, обсуждение

20	4	10	По расписанию	Практическое занятие	2	Специальная танцевально-художественная работа. Постановочная работа.	Площадка «Орбита»	Наблюдение, беседа
21	5	10	По расписанию	Практическое занятие	2	Специальная танцевально-художественная работа. Постановочная работа.	Площадка «Орбита»	Наблюдение, беседа
22	6	10	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 9	Площадка «Орбита»	Наблюдение, обсуждение
23	7	10	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 1	Площадка «Орбита»	Наблюдение, обсуждение
24	8	10	По расписанию	Практическое занятие	2	Специальная танцевально-художественная работа. Репетиционная работа	Площадка «Орбита»	наблюдение
25	9	10	По расписанию	Практическое занятие	2	Специальная танцевально-художественная работа. Репетиционная работа	Площадка «Орбита»	Обсуждение, контрольное задание
26	10	10	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 2	Площадка «Орбита»	Наблюдение
27	11	10	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 3	Площадка «Орбита»	Наблюдение, обсуждение

28	12	10	По расписанию	беседа	2	Социальная деятельность (концертные выступления и мероприятия воспитательного характера)	Площадка «Орбита»	обсуждение
29	13	10	По расписанию	Концерт	2	Социальная деятельность (концертные выступления и мероприятия воспитательного характера)	Площадка «Орбита»	обсуждение, концерт
30	14	10	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 4	Площадка «Орбита»	Наблюдение
31	15	10	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 5	Площадка «Орбита»	Наблюдение, обсуждение
32	16	10	По расписанию	Практическое занятие	2	Учебно-тренировочная работа. Азбука музыкального движения.	Площадка «Орбита»	Наблюдение, обсуждение
33	1	11	По расписанию	Практическое занятие	2	Учебно-тренировочная работа. Азбука музыкального движения.	Площадка «Орбита»	Обсуждение, наблюдение
34	2	11	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 6	Площадка «Орбита»	Наблюдение
35	3	11	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 7	Площадка «Орбита»	Наблюдение
36	4	11	По расписанию	Беседа, устный опрос Практическое занятие	2	БДД 2, Учебно-тренировочная работа. Элементы классического танца.	Площадка «Орбита»	обсуждение, наблюдение

37	5	11	По расписанию	Практическое занятие	2	Учебно-тренировочная работа. Элементы классического танца.	Площадка «Орбита»	обсуждение, наблюдение,
38	6	11	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 8	Площадка «Орбита»	Наблюдение
39	7	11	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 9	Площадка «Орбита»	Наблюдение
40	8	11	По расписанию	Практическое занятие	2	Учебно-тренировочная работа. Элементы народно-сценического танца	Площадка «Орбита»	Наблюдение, обсуждение
41	9	11	По расписанию	Практическое занятие	2	Учебно-тренировочная работа. Элементы народно-сценического танца	Площадка «Орбита»	Наблюдение, обсуждение
42	10	11	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 1	Площадка «Орбита»	Наблюдение
43	11	11	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 2	Площадка «Орбита»	Наблюдение, обсуждение
44	12	11	По расписанию	Практическое занятие	2	Учебно-тренировочная работа. Элементы эстрадного танца.	Площадка «Орбита»	Наблюдение, обсуждение
45	13	11	По расписанию	Практическое занятие	2	Учебно-тренировочная работа. Элементы эстрадного танца.	Площадка «Орбита»	Наблюдение, обсуждение



46	14	11	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 3	Площадка «Орбита»	Наблюдение
47	15	11	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 4	Площадка «Орбита»	Наблюдение, обсуждение
48	16	11	По расписанию	Практическое занятие	2	Специальная танцевально-художественная работа. Постановочная работа.	Площадка «Орбита»	Наблюдение, беседа.
49	1	12	По расписанию	Практическое занятие	2	Специальная танцевально-художественная работа. Постановочная работа.	Площадка «Орбита»	Наблюдение, беседа.
50	2	12	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 5	Площадка «Орбита»	Наблюдение
51	3	12	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 6	Площадка «Орбита»	Наблюдение, обсуждение
52	4	12	По расписанию	Практическое занятие	2	Специальная танцевально-художественная работа. Репетиционная работа	Площадка «Орбита»	наблюдение
53	5	12	По расписанию	Практическое занятие	2	Специальная танцевально-художественная работа. Репетиционная работа	Площадка «Орбита»	Наблюдение, контрольное задание
54	6	12	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 7	Площадка «Орбита»	Наблюдение
55	7	12	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 8	Площадка «Орбита»	Наблюдение, обсуждение

56	8	12	По расписанию	Открытое занятие	2	Учебно-тренировочная работа. Азбука музыкального движения.	Площадка «Орбита»	Обсуждение, Наблюдение
57	9	12	По расписанию	Открытое занятие	2	Учебно-тренировочная работа. Азбука музыкального движения.	Площадка «Орбита»	Обсуждение, Наблюдение, зачет
58	10	12	По расписанию	Открытое занятие	2	Комплекс 9	Площадка «Орбита»	Наблюдение, зачет
59	11	12	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 1	Площадка «Орбита»	Наблюдение, обсуждение
60	12	12	По расписанию	Практическое занятие	2	Учебно-тренировочная работа. Элементы эстрадного танца.	Площадка «Орбита»	Обсуждение, Наблюдение, зачет
61	13	12	По расписанию	Беседа, устный опрос Практическое занятие	2	БДД 3, Учебно-тренировочная работа. Элементы классического танца.	Площадка «Орбита»	Обсуждение, наблюдение,зачет
62	14	12	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 2	Площадка «Орбита»	Наблюдение, зачет
63	15	12	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 3	Площадка «Орбита»	Наблюдение, обсуждение
64	16	12	По расписанию	Концерт	2	Социальная деятельность (концертные выступления и мероприятия воспитательного характера)	Площадка «Орбита»	обсуждение, концерт

65	1	01	По расписанию	Практическое занятие	2	Учебно-тренировочная работа. Элементы эстрадного танца.	Площадка «Орбита»	Наблюдение, обсуждение
66	2	01	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 4	Площадка «Орбита»	Наблюдение, обсуждение
67	3	01	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 5	Площадка «Орбита»	Наблюдение
68	4	01	По расписанию	Концерт	2	Социальная деятельность (концертные выступления и мероприятия воспитательного характера)	Площадка «Орбита»	обсуждение, наблюдение
69	5	01	По расписанию	Практическое занятие	2	Учебно-тренировочная работа. Элементы классического танца.	Площадка «Орбита»	обсуждение, наблюдение
70	6	01	По расписанию	Беседа, устный опрос, практическое занятие	2	БДД 4, Комплекс 6	Площадка «Орбита»	Беседа, наблюдение
71	7	01	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 7	Площадка «Орбита»	Наблюдение, обсуждение
72	8	01	По расписанию	Практическое занятие	2	Учебно-тренировочная работа. Азбука музыкального движения	Площадка «Орбита»	Наблюдение, обсуждение
73	9	01	По расписанию	Практическое занятие	2	Учебно-тренировочная работа. Азбука музыкального движения	Площадка «Орбита»	Наблюдение, зачет

74	10	01	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 8	Площадка «Орбита»	Наблюдение
75	11	01	По расписанию	Практическое занятие2	2	Комплекс 9	Площадка «Орбита»	Обсуждение Наблюдение
76	12	01	По расписанию	Практическое занятие	2	Учебно-тренировочная работа. Элементы классического танца.	Площадка «Орбита»	Наблюдение, обсуждение
77	13	01	По расписанию	Практическое занятие	2	Учебно-тренировочная работа. Элементы классического танца.	Площадка «Орбита»	Наблюдение, обсуждение
78	14	01	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 1	Площадка «Орбита»	Наблюдение,
79	15	01	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 2	Площадка «Орбита»	Обсуждение Наблюдение
80	16	01	По расписанию	Практическое занятие	2	Учебно-тренировочная работа. Элементы народно-сценического танца	Площадка «Орбита»	Наблюдение, обсуждение
81	1	02	По расписанию	Практическое занятие	2	Учебно-тренировочная работа. Элементы народно-сценического танца	Площадка «Орбита»	Наблюдение, обсуждение

82	2	02	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 3	Площадка «Орбита»	Наблюдение
83	3	02	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 4	Площадка «Орбита»	Обсуждение Наблюдение
84	4	02	По расписанию	Практическое занятие	2	Учебно-тренировочная работа. Элементы эстрадного танца.	Площадка «Орбита»	Наблюдение, обсуждение
85	5	02	По расписанию	Практическое занятие	2	Учебно-тренировочная работа. Элементы эстрадного танца.	Площадка «Орбита»	Наблюдение, обсуждение
86	6	02	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 5	Площадка «Орбита»	Наблюдение
87	7	02	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 6	Площадка «Орбита»	Обсуждение Наблюдение
88	8	02	По расписанию	Практическое занятие	2	Специальная танцевально-художественная работа. Постановочная работа.	Площадка «Орбита»	Наблюдение, беседа
89	9	02	По расписанию	Практическое занятие	2	Специальная танцевально-художественная работа. Постановочная работа.	Площадка «Орбита»	Наблюдение, беседа
90	10	02	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 7	Площадка «Орбита»	Наблюдение
91	11	02	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 8	Площадка «Орбита»	Обсуждение Наблюдение

92	12	02	По расписанию	Практическое занятие	2	Специальная танцевально-художественная работа. Репетиционная работа	Площадка «Орбита»	наблюдение
93	13	02	По расписанию	Практическое занятие	2	Специальная танцевально-художественная работа. Репетиционная работа	Площадка «Орбита»	наблюдение
94	14	02	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 9	Площадка «Орбита»	Наблюдение
95	15	02	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 1	Площадка «Орбита»	Обсуждение Наблюдение
96	16	02	По расписанию	Практическое занятие	2	Учебно-тренировочная работа. Элементы эстрадного танца.	Площадка «Орбита»	Наблюдение, обсуждение
97	1	03	По расписанию	Практическое занятие	2	Учебно-тренировочная работа. Элементы эстрадного танца.	Площадка «Орбита»	Наблюдение, обсуждение
98	2	03	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 2	Площадка «Орбита»	Наблюдение
99	3	03	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 3	Площадка «Орбита»	Обсуждение Наблюдение
100	4	03	По расписанию	Концерт	2	Социальная деятельность (концертные выступления и мероприятия воспитательного характера)	Площадка «Орбита»	обсуждение, концерт

101	5	03	По расписанию	Концерт	2	Социальная деятельность (концертные выступления и мероприятия воспитательного характера)	Площадка «Орбита»	обсуждение, концерт
102	6	03	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 4	Площадка «Орбита»	Наблюдение
103	7	03	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 5	Площадка «Орбита»	Обсуждение Наблюдение
104	8	03	По расписанию	Практическое занятие	2	Учебно-тренировочная работа. Элементы классического танца.	Площадка «Орбита»	Наблюдение, обсуждение
105	9	03	По расписанию	Практическое занятие	2	Учебно-тренировочная работа. Элементы эстрадного танца	Площадка «Орбита»	Наблюдение, обсуждение
106	10	03	По расписанию	Беседа, устный опрос, практическое занятие	2	БДД 5, Комплекс 8	Площадка «Орбита»	Беседа, наблюдение
107	11	03	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 6	Площадка «Орбита»	Обсуждение Наблюдение
108	12	03	По расписанию	Практическое занятие	2	Учебно-тренировочная работа. Элементы народно-сценического танца	Площадка «Орбита»	Обсуждение, Наблюдение, зачет

109	13	03	По расписанию	Практическое занятие	2	Учебно-тренировочная работа. Элементы народно-сценического танца	Площадка «Орбита»	Обсуждение, Наблюдение, зачет
110	14	03	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 7	Площадка «Орбита»	Наблюдение
111	15	03	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 8	Площадка «Орбита»	Обсуждение Наблюдение
112	16	03	По расписанию	Практическое занятие	2	Учебно-тренировочная работа. Элементы эстрадного танца	Площадка «Орбита»	Наблюдение, обсуждение
113	1	04	По расписанию	Практическое занятие	2	Учебно-тренировочная работа. Элементы эстрадного танца	Площадка «Орбита»	Наблюдение, обсуждение
114	2	04	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 9	Площадка «Орбита»	Наблюдение
115	3	04	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 1	Площадка «Орбита»	Обсуждение Наблюдение
116	4	04	По расписанию	Практическое занятие	2	Специальная танцевально-художественная работа. Постановочная работа.	Площадка «Орбита»	Наблюдение, беседа
117	5	04	По расписанию	Практическое занятие	2	Специальная танцевально-художественная работа. Постановочная работа.	Площадка «Орбита»	Наблюдение, беседа



118	6	04	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 2	Площадка «Орбита»	Наблюдение
119	7	04	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 3	Площадка «Орбита»	Обсуждение Наблюдение
120	8	04	По расписанию	Практическое занятие	2	Специальная танцевально-художественная работа. Репетиционная работа	Площадка «Орбита»	наблюдение
121	9	04	По расписанию	Практическое занятие	2	Специальная танцевально-художественная работа. Репетиционная работа	Площадка «Орбита»	Обсуждение, наблюдение
122	10	04	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 4	Площадка «Орбита»	Наблюдение
123	11	04	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 5	Площадка «Орбита»	Обсуждение Наблюдение
124	12	04	По расписанию	Практическое занятие	2	Специальная танцевально-художественная работа. Постановочная работа.	Площадка «Орбита»	Наблюдение, беседа.
125	13	04	По расписанию	Практическое занятие	2	Специальная танцевально-художественная работа. Постановочная работа.	Площадка «Орбита»	Наблюдение, беседа.
126	14	04	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 6	Площадка «Орбита»	Наблюдение

127	15	04	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 7	Площадка «Орбита»	Обсуждение Наблюдение
128	16	04	По расписанию	Практическое занятие	2	Специальная танцевально-художественная работа. Репетиционная работа	Площадка «Орбита»	Наблюдение, контрольное задание
129	1	05	По расписанию	Практическое занятие	2	Специальная танцевально-художественная работа. Репетиционная работа	Площадка «Орбита»	Наблюдение, контрольное задание
130	2	05	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 9	Площадка «Орбита»	Наблюдение
131	3	05	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 3	Площадка «Орбита»	Обсуждение Наблюдение
132	4	05	По расписанию	Беседа, устный опрос, практическое занятие	2	БДД 6, Учебно-тренировочная работа. Элементы эстрадного танца	Площадка «Орбита»	обсуждение, наблюдение
133	5	05	По расписанию	Практическое занятие	2	Учебно-тренировочная работа. Элементы эстрадного танца	Площадка «Орбита»	обсуждение, наблюдение
134	6	05	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 4	Площадка «Орбита»	Наблюдение
135	7	05	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 5	Площадка «Орбита»	Обсуждение Наблюдение

136	8	05	По расписанию	Практическое занятие	2	Учебно-тренировочная работа. Элементы эстрадного танца	Площадка «Орбита»	Наблюдение, обсуждение
137	9	05	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 6	Площадка «Орбита»	Наблюдение
138	10	05	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 7	Площадка «Орбита»	Обсуждение Наблюдение
139	11	05	По расписанию	Практическое занятие	2	Учебно-тренировочная работа. Азбука музыкального движения.	Площадка «Орбита»	Обсуждение, наблюдение
140	12	05	По расписанию	Практическое занятие	2	Учебно-тренировочная работа. Азбука музыкального движения.	Площадка «Орбита»	обсуждение, наблюдение, зачет
141	13	05	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 8	Площадка «Орбита»	Наблюдение
142	14	05	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 9	Площадка «Орбита»	Обсуждение Наблюдение
143	15	05	По расписанию	Беседа устный опрос практическое занятие	2	БДД 7, Учебно-тренировочная работа. Элементы эстрадного танца	Площадка «Орбита»	обсуждение, наблюдение, зачет
144	16	05	По расписанию	Концерт	2	Социальная деятельность (концертные выступления и мероприятия воспитательного характера)	Площадка «Орбита»	обсуждение, концерт

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Дополнительная общеразвивающая программа

**«Комплексная программа ОКЭСТ «Нон-Стоп»» (продвинутый уровень)**

год обучения: 2

группа:

№ п/п	Чи сло	Месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	1	09	По расписанию	Беседа устный опрос круглый стол	2	Вводное занятие. БДД 1	Площадка «Орбита»	беседа
2	2	09	По расписанию	Концерт	2	Социальная деятельность (концертные выступления и мероприятия воспитательного характера)	Площадка «Орбита»	обсуждение, концерт
3	3	09	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 1	Площадка «Орбита»	Наблюдения
4	4	09	По расписанию	Практическое занятие	2	Учебно-тренировочная работа. Азбука музыкального движения.	Площадка «Орбита»	Наблюдение, обсуждение
5	5	09	По расписанию	Практическое занятие	2	Учебно-тренировочная работа. Азбука музыкального движения.	Площадка «Орбита»	Наблюдение, обсуждение
6	6	09	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 2	Площадка «Орбита»	Наблюдение, обсуждение
7	7	09	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 3	Площадка «Орбита»	Обсуждения

8	8	09	По расписанию	Практическое занятие	2	Учебно-тренировочная работа. Элементы классического танца.	Площадка «Орбита»	Наблюдение, обсуждение
9	9	09	По расписанию	Практическое занятие	2	Учебно-тренировочная работа. Элементы классического танца.	Площадка «Орбита»	Наблюдение, обсуждение
10	10	09	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 4	Площадка «Орбита»	Наблюдение
11	11	09	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 5	Площадка «Орбита»	Обсуждения
12	12	09	По расписанию	Практическое занятие	2	Учебно-тренировочная работа. Элементы народно-сценического танца	Площадка «Орбита»	Наблюдение, обсуждение
13	13	09	По расписанию	Практическое занятие	2	Учебно-тренировочная работа. Элементы народно-сценического танца	Площадка «Орбита»	Наблюдение, обсуждение
14	14	09	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 6	Площадка «Орбита»	Наблюдение
15	15	09	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 7	Площадка «Орбита»	Обсуждения
16	16	09	По расписанию	Практическое занятие	2	Учебно-тренировочная работа. Элементы эстрадного танца	Площадка «Орбита»	Наблюдение, обсуждение

17	1	10	По расписанию	Практическое занятие	2	Учебно-тренировочная работа. Элементы эстрадного танца	Площадка «Орбита»	Наблюдение, обсуждение
18	2	10	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 8	Площадка «Орбита»	Наблюдение Обсуждения
19	3	10	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 9	Площадка «Орбита»	Наблюдение Обсуждения
20	4	10	По расписанию	Практическое занятие	2	Специальная танцевально-художественная работа. Постановочная работа.	Площадка «Орбита»	Наблюдение, беседа
21	5	10	По расписанию	Практическое занятие	2	Специальная танцевально-художественная работа. Постановочная работа.	Площадка «Орбита»	Наблюдение, беседа
22	6	10	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 10	Площадка «Орбита»	Наблюдение
23	7	10	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 11	Площадка «Орбита»	Наблюдение Обсуждения
24	8	10	По расписанию	Практическое занятие	2	Специальная танцевально-художественная работа. Репетиционная работа	Площадка «Орбита»	наблюдение
25	9	10	По расписанию	Практическое занятие	2	Специальная танцевально-художественная работа. Репетиционная работа	Площадка «Орбита»	Обсуждение, контрольное задание

26	10	10	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 12	Площадка «Орбита»	Наблюдение
27	11	10	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 1	Площадка «Орбита»	Наблюдение Обсуждения
28	12	10	По расписанию	беседа	2	Социальная деятельность (концертные выступления и мероприятия воспитательного характера)	Площадка «Орбита»	обсуждение
29	13	10	По расписанию	Концерт	2	Социальная деятельность (концертные выступления и мероприятия воспитательного характера)	Площадка «Орбита»	обсуждение, концерт
30	14	10	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 2	Площадка «Орбита»	Наблюдение
31	15	10	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 3	Площадка «Орбита»	Наблюдение Обсуждения
32	16	10	По расписанию	Практическое занятие	2	Учебно-тренировочная работа. Азбука музыкального движения.	Площадка «Орбита»	Наблюдение, обсуждение
33	1	11	По расписанию	Практическое занятие	2	Учебно-тренировочная работа. Азбука музыкального движения.	Площадка «Орбита»	Обсуждение, наблюдение
34	2	11	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 4	Площадка «Орбита»	Наблюдение

35	3	11	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 5	Площадка «Орбита»	Наблюдение Обсуждения
36	4	11	По расписанию	Беседа, устный опрос Практическое занятие	2	БДД 2, Учебно-тренировочная работа. Элементы классического танца.	Площадка «Орбита»	обсуждение, наблюдение
37	5	11	По расписанию	Практическое занятие	2	Учебно-тренировочная работа. Элементы классического танца.	Площадка «Орбита»	обсуждение, наблюдение,
38	6	11	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 6	Площадка «Орбита»	Наблюдение
39	7	11	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 7	Площадка «Орбита»	Наблюдение Обсуждения
40	8	11	По расписанию	Практическое занятие	2	Учебно-тренировочная работа. Элементы народно-сценического танца	Площадка «Орбита»	Наблюдение, обсуждение
41	9	11	По расписанию	Практическое занятие	2	Учебно-тренировочная работа. Элементы народно-сценического танца	Площадка «Орбита»	Наблюдение, обсуждение
42	10	11	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 8	Площадка «Орбита»	Наблюдение



43	11	11	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 9	Площадка «Орбита»	Наблюдение Обсуждения
44	12	11	По расписанию	Практическое занятие	2	Учебно-тренировочная работа. Элементы эстрадного танца.	Площадка «Орбита»	Наблюдение, обсуждение
45	13	11	По расписанию	Практическое занятие	2	Учебно-тренировочная работа. Элементы эстрадного танца.	Площадка «Орбита»	Наблюдение, обсуждение
46	14	11	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 10	Площадка «Орбита»	Наблюдение
47	15	11	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 11	Площадка «Орбита»	Наблюдение Обсуждения
48	16	11	По расписанию	Практическое занятие	2	Специальная танцевально-художественная работа. Постановочная работа.	Площадка «Орбита»	Наблюдение, беседа.
49	1	12	По расписанию	Практическое занятие	2	Специальная танцевально-художественная работа. Постановочная работа.	Площадка «Орбита»	Наблюдение, беседа.
50	2	12	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 12	Площадка «Орбита»	Наблюдения
51	3	12	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 1	Площадка «Орбита»	Наблюдение Обсуждения
52	4	12	По расписанию	Практическое занятие	2	Специальная танцевально-художественная работа. Репетиционная работа	Площадка «Орбита»	наблюдение

53	5	12	По расписанию	Практическое занятие	2	Специальная танцевально-художественная работа. Репетиционная работа	Площадка «Орбита»	Наблюдение, контрольное задание
54	6	12	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 2	Площадка «Орбита»	Наблюдение
55	7	12	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 3	Площадка «Орбита»	Наблюдение Обсуждения
56	8	12	По расписанию	Практическое занятие	2	Учебно-тренировочная работа. Азбука музыкального движения.	Площадка «Орбита»	Обсуждение, Наблюдение
57	9	12	По расписанию	Открытое занятие	2	Учебно-тренировочная работа. Азбука музыкального движения.	Площадка «Орбита»	Обсуждение, Наблюдение, зачет
58	10	12	По расписанию	Открытое занятие	2	Комплекс 4	Площадка «Орбита»	Наблюдение
59	11	12	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 5	Площадка «Орбита»	Наблюдение Обсуждения
60	12	12	По расписанию	Практическое занятие	2	Учебно-тренировочная работа. Элементы эстрадного танца.	Площадка «Орбита»	Обсуждение, Наблюдение, зачет
61	13	12	По расписанию	Беседа, устный опрос Практическое занятие	2	БДД 3, Учебно-тренировочная работа. Элементы классического танца.	Площадка «Орбита»	Обсуждение, наблюдение,зачет

62	14	12	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 6	Площадка «Орбита»	Наблюдение, зачет
63	15	12	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 7	Площадка «Орбита»	Наблюдение Обсуждения
64	16	12	По расписанию	Концерт	2	Социальная деятельность (концертные выступления и мероприятия воспитательного характера)	Площадка «Орбита»	обсуждение, концерт
65	1	01	По расписанию	Практическое занятие	2	Учебно-тренировочная работа. Элементы эстрадного танца.	Площадка «Орбита»	Наблюдение, обсуждение
66	2	01	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 9	Площадка «Орбита»	Наблюдение Обсуждения
67	3	01	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 10	Площадка «Орбита»	Наблюдение
68	4	01	По расписанию	Концерт	2	Социальная деятельность (концертные выступления и мероприятия воспитательного характера)	Площадка «Орбита»	обсуждение, наблюдение
69	5	01	По расписанию	Практическое занятие	2	Учебно-тренировочная работа. Элементы классического танца.	Площадка «Орбита»	обсуждение, наблюдение
70	6	01	По расписанию	Беседа, устный опрос, практическое занятие	2	БДД 4, Комплекс	Площадка «Орбита»	Беседа, наблюдение

71	7	01	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 11	Площадка «Орбита»	Наблюдение Обсуждения
72	8	01	По расписанию	Практическое занятие	2	Учебно-тренировочная работа. Азбука музыкального движения	Площадка «Орбита»	Наблюдение, обсуждение
73	9	01	По расписанию	Практическое занятие	2	Учебно-тренировочная работа. Азбука музыкального движения	Площадка «Орбита»	Наблюдение, зачет
74	10	01	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 12	Площадка «Орбита»	Наблюдение
75	11	01	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 1	Площадка «Орбита»	Наблюдение Обсуждения
76	12	01	По расписанию	Практическое занятие	2	Учебно-тренировочная работа. Элементы классического танца.	Площадка «Орбита»	Наблюдение, обсуждение
77	13	01	По расписанию	Практическое занятие	2	Учебно-тренировочная работа. Элементы классического танца.	Площадка «Орбита»	Наблюдение, обсуждение
78	14	01	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 2	Площадка «Орбита»	Наблюдение
79	15	01	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 3	Площадка «Орбита»	Наблюдение Обсуждения

80	16	01	По расписанию	Практическое занятие	2	Учебно-тренировочная работа. Элементы народно-сценического танца	Площадка «Орбита»	Наблюдение, обсуждение
81	1	02	По расписанию	Практическое занятие	2	Учебно-тренировочная работа. Элементы народно-сценического танца	Площадка «Орбита»	Наблюдение, обсуждение
82	2	02	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 4	Площадка «Орбита»	Наблюдение
83	3	02	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 5	Площадка «Орбита»	Наблюдение Обсуждения
84	4	02	По расписанию	Практическое занятие	2	Учебно-тренировочная работа. Элементы эстрадного танца.	Площадка «Орбита»	Наблюдение, обсуждение
85	5	02	По расписанию	Практическое занятие	2	Учебно-тренировочная работа. Элементы эстрадного танца.	Площадка «Орбита»	Наблюдение, обсуждение
86	6	02	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 6	Площадка «Орбита»	Наблюдение
87	7	02	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 7	Площадка «Орбита»	Наблюдение Обсуждения
88	8	02	По расписанию	Практическое занятие	2	Специальная танцевально-художественная работа. Постановочная работа.	Площадка «Орбита»	Наблюдение, беседа

89	9	02	По расписанию	Практическое занятие	2	Специальная танцевально-художественная работа. Постановочная работа.	Площадка «Орбита»	Наблюдение, беседа
90	10	02	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 8	Площадка «Орбита»	Наблюдение
91	11	02	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 9	Площадка «Орбита»	Наблюдение Обсуждения
92	12	02	По расписанию	Практическое занятие	2	Специальная танцевально-художественная работа. Репетиционная работа	Площадка «Орбита»	наблюдение
93	13	02	По расписанию	Практическое занятие	2	Специальная танцевально-художественная работа. Репетиционная работа	Площадка «Орбита»	наблюдение
94	14	02	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 10	Площадка «Орбита»	Наблюдение
95	15	02	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 11	Площадка «Орбита»	Наблюдение Обсуждения
96	16	02	По расписанию	Практическое занятие	2	Учебно-тренировочная работа. Элементы эстрадного танца.	Площадка «Орбита»	Наблюдение, обсуждение
97	1	03	По расписанию	Практическое занятие	2	Учебно-тренировочная работа. Элементы эстрадного танца.	Площадка «Орбита»	Наблюдение, обсуждение

98	2	03	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 12	Площадка «Орбита»	Наблюдение
99	3	03	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 1	Площадка «Орбита»	Наблюдение Обсуждения
100	4	03	По расписанию	Концерт	2	Социальная деятельность (концертные выступления и мероприятия воспитательного характера)	Площадка «Орбита»	обсуждение, концерт
101	5	03	По расписанию	Концерт	2	Социальная деятельность (концертные выступления и мероприятия воспитательного характера)	Площадка «Орбита»	обсуждение, концерт
102	6	03	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 2	Площадка «Орбита»	Наблюдение
103	7	03	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 3	Площадка «Орбита»	Наблюдение Обсуждения
104	8	03	По расписанию	Практическое занятие	2	Учебно-тренировочная работа. Элементы классического танца.	Площадка «Орбита»	Наблюдение, обсуждение
105	9	03	По расписанию	Практическое занятие	2	Учебно-тренировочная работа. Элементы эстрадного танца	Площадка «Орбита»	Наблюдение, обсуждение
106	10	03	По расписанию	Беседа, устный опрос, практическое занятие	2	БДД 5, Комплекс 4	Площадка «Орбита»	Беседа, наблюдение

107	11	03	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 5	Площадка «Орбита»	Наблюдение
108	12	03	По расписанию	Практическое занятие	2	Учебно-тренировочная работа. Элементы народно-сценического танца	Площадка «Орбита»	Обсуждение, Наблюдение, зачет
109	13	03	По расписанию	Практическое занятие	2	Учебно-тренировочная работа. Элементы народно-сценического танца	Площадка «Орбита»	Обсуждение, Наблюдение, зачет
110	14	03	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 6	Площадка «Орбита»	Наблюдение
111	15	03	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 7	Площадка «Орбита»	Обсуждение
112	16	03	По расписанию	Практическое занятие	2	Учебно-тренировочная работа. Элементы эстрадного танца	Площадка «Орбита»	Наблюдение, обсуждение
113	1	04	По расписанию	Практическое занятие	2	Учебно-тренировочная работа. Элементы эстрадного танца	Площадка «Орбита»	Наблюдение, обсуждение
114	2	04	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 8	Площадка «Орбита»	Наблюдение, зачет
115	3	04	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 9	Площадка «Орбита»	Наблюдение Обсуждения



116	4	04	По расписанию	Практическое занятие	2	Специальная танцевально-художественная работа. Постановочная работа.	Площадка «Орбита»	Наблюдение, беседа
117	5	04	По расписанию	Практическое занятие	2	Специальная танцевально-художественная работа. Постановочная работа.	Площадка «Орбита»	Наблюдение, беседа
118	6	04	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 10	Площадка «Орбита»	Наблюдение, зачет
119	7	04	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 11	Площадка «Орбита»	Наблюдение Обсуждения
120	8	04	По расписанию	Практическое занятие	2	Специальная танцевально-художественная работа. Репетиционная работа	Площадка «Орбита»	наблюдение
121	9	04	По расписанию	Практическое занятие	2	Специальная танцевально-художественная работа. Репетиционная работа	Площадка «Орбита»	Обсуждение, наблюдение
122	10	04	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 12	Площадка «Орбита»	Наблюдение
123	11	04	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 1	Площадка «Орбита»	Наблюдение Обсуждения
124	12	04	По расписанию	Практическое занятие	2	Специальная танцевально-художественная работа. Постановочная работа.	Площадка «Орбита»	Наблюдение, беседа.

125	13	04	По расписанию	Практическое занятие	2	Специальная танцевально-художественная работа. Постановочная работа.	Площадка «Орбита»	Наблюдение, беседа.
126	14	04	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 2	Площадка «Орбита»	Наблюдение
127	15	04	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 3	Площадка «Орбита»	Наблюдение Обсуждения
128	16	04	По расписанию	Практическое занятие	2	Специальная танцевально-художественная работа. Репетиционная работа	Площадка «Орбита»	Наблюдение, контрольное задание
129	1	05	По расписанию	Практическое занятие	2	Специальная танцевально-художественная работа. Репетиционная работа	Площадка «Орбита»	Наблюдение, контрольное задание
130	2	05	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 4	Площадка «Орбита»	Наблюдение
131	3	05	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 5	Площадка «Орбита»	Наблюдение Обсуждения
132	4	05	По расписанию	Беседа, устный опрос, практическое занятие	2	БДД 6, Учебно-тренировочная работа. Элементы эстрадного танца	Площадка «Орбита»	обсуждение, наблюдение
133	5	05	По расписанию	Практическое занятие	2	Учебно-тренировочная работа. Элементы эстрадного танца	Площадка «Орбита»	обсуждение, наблюдение

134	6	05	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 6	Площадка «Орбита»	Наблюдение
135	7	05	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 7	Площадка «Орбита»	Наблюдение Обсуждения
136	8	05	По расписанию	Практическое занятие	2	Учебно-тренировочная работа. Элементы эстрадного танца	Площадка «Орбита»	Наблюдение, обсуждение
137	9	05	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 8	Площадка «Орбита»	Наблюдение
138	10	05	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 9	Площадка «Орбита»	Наблюдение Обсуждения
139	11	05	По расписанию	Практическое занятие	2	Учебно-тренировочная работа. Азбука музыкального движения.	Площадка «Орбита»	Обсуждение, наблюдение
140	12	05	По расписанию	Практическое занятие	2	Учебно-тренировочная работа. Азбука музыкального движения.	Площадка «Орбита»	обсуждение, наблюдение, зачет
141	13	05	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 10	Площадка «Орбита»	Наблюдение
142	14	05	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 1	Площадка «Орбита»	Наблюдение Обсуждения
143	15	05	По расписанию	Беседа устный опрос практическое занятие	2	БДД 7, Учебно-тренировочная работа. Элементы эстрадного танца	Площадка «Орбита»	обсуждение, наблюдение, зачет

144	16	05	По расписанию	Концерт	2	Социальная деятельность (концертные выступления и мероприятия воспитательного характера)	Площадка «Орбита»	обсуждение, концерт
-----	----	----	---------------	---------	---	--	-------------------	---------------------

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

#### Дополнительная общеразвивающая программа

#### «Комплексная программа ОКЭСТ «Нон-Стоп»» (продвинутый уровень)

год обучения: 3

группа:

№ п/п	Чи сло	Месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	1	09	По расписанию	Беседа устный опрос круглый стол	2	Вводное занятие. БДД 1	Площадка «Орбита»	беседа
2	2	09	По расписанию	Концерт	2	Социальная деятельность (концертные выступления и мероприятия воспитательного характера)	Площадка «Орбита»	обсуждение, концерт
3	3	09	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 1	Площадка «Орбита»	Наблюдение Обсуждения
4	4	09	По расписанию	Практическое занятие	2	Учебно-тренировочная работа. Азбука музыкального движения.	Площадка «Орбита»	Наблюдение, обсуждение
5	5	09	По расписанию	Практическое занятие	2	Учебно-тренировочная работа. Азбука музыкального движения.	Площадка «Орбита»	Наблюдение, обсуждение

6	6	09	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 2	Площадка «Орбита»	Наблюдение, обсуждение
7	7	09	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 3	Площадка «Орбита»	Наблюдение Обсуждения
8	8	09	По расписанию	Практическое занятие	2	Учебно-тренировочная работа. Элементы классического танца.	Площадка «Орбита»	Наблюдение, обсуждение
9	9	09	По расписанию	Практическое занятие	2	Учебно-тренировочная работа. Элементы классического танца.	Площадка «Орбита»	Наблюдение, обсуждение
10	10	09	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 4	Площадка «Орбита»	Наблюдение Обсуждения
11	11	09	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 5	Площадка «Орбита»	Наблюдение Обсуждения
12	12	09	По расписанию	Практическое занятие	2	Учебно-тренировочная работа. Элементы народно-сценического танца	Площадка «Орбита»	Наблюдение, обсуждение
13	13	09	По расписанию	Практическое занятие	2	Учебно-тренировочная работа. Элементы народно-сценического танца	Площадка «Орбита»	Наблюдение, обсуждение
14	14	09	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 6	Площадка «Орбита»	Наблюдение Обсуждения

15	15	09	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 7	Площадка «Орбита»	Наблюдение Обсуждения
16	16	09	По расписанию	Практическое занятие	2	Учебно-тренировочная работа. Элементы эстрадного танца	Площадка «Орбита»	Наблюдение, обсуждение
17	1	10	По расписанию	Практическое занятие	2	Учебно-тренировочная работа. Элементы эстрадного танца	Площадка «Орбита»	Наблюдение, обсуждение
18	2	10	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 8	Площадка «Орбита»	Наблюдение Обсуждения
19	3	10	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 9	Площадка «Орбита»	Наблюдение Обсуждения
20	4	10	По расписанию	Практическое занятие	2	Специальная танцевально-художественная работа. Постановочная работа.	Площадка «Орбита»	Наблюдение, беседа
21	5	10	По расписанию	Практическое занятие	2	Специальная танцевально-художественная работа. Постановочная работа.	Площадка «Орбита»	Наблюдение, беседа
22	6	10	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 10	Площадка «Орбита»	Наблюдение Обсуждения
23	7	10	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 11	Площадка «Орбита»	Наблюдение Обсуждения

24	8	10	По расписанию	Практическое занятие	2	Специальная танцевально-художественная работа. Репетиционная работа	Площадка «Орбита»	наблюдение
25	9	10	По расписанию	Практическое занятие	2	Специальная танцевально-художественная работа. Репетиционная работа	Площадка «Орбита»	Обсуждение, контрольное задание
26	10	10	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 12	Площадка «Орбита»	Наблюдение Обсуждения
27	11	10	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 13	Площадка «Орбита»	Наблюдение Обсуждения
28	12	10	По расписанию	беседа	2	Социальная деятельность (концертные выступления и мероприятия воспитательного характера)	Площадка «Орбита»	обсуждение
29	13	10	По расписанию	Концерт	2	Социальная деятельность (концертные выступления и мероприятия воспитательного характера)	Площадка «Орбита»	обсуждение, концерт
30	14	10	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 14	Площадка «Орбита»	Наблюдение Обсуждения
31	15	10	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 15	Площадка «Орбита»	Наблюдение Обсуждения

32	16	10	По расписанию	Практическое занятие	2	Учебно-тренировочная работа. Азбука музыкального движения.	Площадка «Орбита»	Наблюдение, обсуждение
33	1	11	По расписанию	Практическое занятие	2	Учебно-тренировочная работа. Азбука музыкального движения.	Площадка «Орбита»	Обсуждение, наблюдение
34	2	11	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 1	Площадка «Орбита»	Наблюдение
35	3	11	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 2	Площадка «Орбита»	Наблюдение Обсуждения
36	4	11	По расписанию	Беседа, устный опрос Практическое занятие	2	БДД 2, Учебно-тренировочная работа. Элементы классического танца.	Площадка «Орбита»	обсуждение, наблюдение
37	5	11	По расписанию	Практическое занятие	2	Учебно-тренировочная работа. Элементы классического танца.	Площадка «Орбита»	обсуждение, наблюдение,
38	6	11	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 3	Площадка «Орбита»	Наблюдение
39	7	11	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 4	Площадка «Орбита»	Наблюдение Обсуждения



40	8	11	По расписанию	Практическое занятие	2	Учебно-тренировочная работа. Элементы народно-сценического танца	Площадка «Орбита»	Наблюдение, обсуждение
41	9	11	По расписанию	Практическое занятие	2	Учебно-тренировочная работа. Элементы народно-сценического танца	Площадка «Орбита»	Наблюдение, обсуждение
42	10	11	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 5	Площадка «Орбита»	Наблюдение Обсуждения
43	11	11	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 6	Площадка «Орбита»	Наблюдение Обсуждения
44	12	11	По расписанию	Практическое занятие	2	Учебно-тренировочная работа. Элементы эстрадного танца.	Площадка «Орбита»	Наблюдение, обсуждение
45	13	11	По расписанию	Практическое занятие	2	Учебно-тренировочная работа. Элементы эстрадного танца.	Площадка «Орбита»	Наблюдение, обсуждение
46	14	11	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 7	Площадка «Орбита»	Наблюдение Обсуждения
47	15	11	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 8	Площадка «Орбита»	Наблюдение Обсуждения
48	16	11	По расписанию	Практическое занятие	2	Специальная танцевально-художественная работа. Постановочная работа.	Площадка «Орбита»	Наблюдение, беседа.
49	1	12	По расписанию	Практическое занятие	2	Специальная танцевально-художественная работа. Постановочная работа.	Площадка «Орбита»	Наблюдение, беседа.

50	2	12	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 9	Площадка «Орбита»	Наблюдение Обсуждения
51	3	12	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 10	Площадка «Орбита»	Наблюдение Обсуждения
52	4	12	По расписанию	Практическое занятие	2	Специальная танцевально-художественная работа. Репетиционная работа	Площадка «Орбита»	наблюдение
53	5	12	По расписанию	Практическое занятие	2	Специальная танцевально-художественная работа. Репетиционная работа	Площадка «Орбита»	Наблюдение, контрольное задание
54	6	12	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 11	Площадка «Орбита»	Наблюдение Обсуждения
55	7	12	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 12	Площадка «Орбита»	Наблюдение Обсуждения
56	8	12	По расписанию	Практическое занятие	2	Учебно-тренировочная работа. Азбука музыкального движения.	Площадка «Орбита»	Обсуждение, Наблюдение
57	9	12	По расписанию	Открытое занятие	2	Учебно-тренировочная работа. Азбука музыкального движения.	Площадка «Орбита»	Обсуждение, Наблюдение, зачет
58	10	12	По расписанию	Открытое занятие	2	Комплекс 13	Площадка «Орбита»	Наблюдение Обсуждения

59	11	12	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 14	Площадка «Орбита»	Наблюдение Обсуждения
60	12	12	По расписанию	Практическое занятие	2	Учебно-тренировочная работа. Элементы эстрадного танца.	Площадка «Орбита»	Обсуждение, Наблюдение, зачет
61	13	12	По расписанию	Беседа, устный опрос Практическое занятие	2	БДД 3, Учебно-тренировочная работа. Элементы классического танца.	Площадка «Орбита»	Обсуждение, наблюдение,зачет
62	14	12	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 15	Площадка «Орбита»	Наблюдение, зачет
63	15	12	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 1	Площадка «Орбита»	Наблюдение Обсуждения
64	16	12	По расписанию	Концерт	2	Социальная деятельность (концертные выступления и мероприятия воспитательного характера)	Площадка «Орбита»	обсуждение, концерт
65	1	01	По расписанию	Практическое занятие	2	Учебно-тренировочная работа. Элементы эстрадного танца.	Площадка «Орбита»	Наблюдение, обсуждение
66	2	01	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 2	Площадка «Орбита»	Наблюдение Обсуждения
67	3	01	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 3	Площадка «Орбита»	Наблюдение Обсуждения

68	4	01	По расписанию	Концерт	2	Социальная деятельность (концертные выступления и мероприятия воспитательного характера)	Площадка «Орбита»	обсуждение, наблюдение
69	5	01	По расписанию	Практическое занятие	2	Учебно-тренировочная работа. Элементы классического танца.	Площадка «Орбита»	обсуждение, наблюдение
70	6	01	По расписанию	Беседа, устный опрос, практическое занятие	2	БДД 4, Комплекс 4	Площадка «Орбита»	Беседа, наблюдение
71	7	01	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 5	Площадка «Орбита»	Наблюдение Обсуждения
72	8	01	По расписанию	Практическое занятие	2	Учебно-тренировочная работа. Азбука музыкального движения	Площадка «Орбита»	Наблюдение, обсуждение
73	9	01	По расписанию	Практическое занятие	2	Учебно-тренировочная работа. Азбука музыкального движения	Площадка «Орбита»	Наблюдение, зачет
74	10	01	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 6	Площадка «Орбита»	Наблюдение
75	11	01	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 7	Площадка «Орбита»	Наблюдение Обсуждения
76	12	01	По расписанию	Практическое занятие	2	Учебно-тренировочная работа. Элементы классического танца.	Площадка «Орбита»	Наблюдение, обсуждение

77	13	01	По расписанию	Практическое занятие	2	Учебно-тренировочная работа. Элементы классического танца.	Площадка «Орбита»	Наблюдение, обсуждение
78	14	01	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 8	Площадка «Орбита»	Наблюдение Обсуждения
79	15	01	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 9	Площадка «Орбита»	Наблюдение Обсуждения
80	16	01	По расписанию	Практическое занятие	2	Учебно-тренировочная работа. Элементы народно-сценического танца	Площадка «Орбита»	Наблюдение, обсуждение
81	1	02	По расписанию	Практическое занятие	2	Учебно-тренировочная работа. Элементы народно-сценического танца	Площадка «Орбита»	Наблюдение, обсуждение
82	2	02	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 10	Площадка «Орбита»	Наблюдение Обсуждения
83	3	02	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 11	Площадка «Орбита»	Наблюдение Обсуждения
84	4	02	По расписанию	Практическое занятие	2	Учебно-тренировочная работа. Элементы эстрадного танца.	Площадка «Орбита»	Наблюдение, обсуждение
85	5	02	По расписанию	Практическое занятие	2	Учебно-тренировочная работа. Элементы эстрадного танца.	Площадка «Орбита»	Наблюдение, обсуждение

86	6	02	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 12	Площадка «Орбита»	Наблюдение Обсуждения
87	7	02	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 13	Площадка «Орбита»	Наблюдение Обсуждения
88	8	02	По расписанию	Практическое занятие	2	Специальная танцевально-художественная работа. Постановочная работа.	Площадка «Орбита»	Наблюдение, беседа
89	9	02	По расписанию	Практическое занятие	2	Специальная танцевально-художественная работа. Постановочная работа.	Площадка «Орбита»	Наблюдение, беседа
90	10	02	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 14	Площадка «Орбита»	Наблюдение Обсуждения
91	11	02	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 15	Площадка «Орбита»	Наблюдение Обсуждения
92	12	02	По расписанию	Практическое занятие	2	Специальная танцевально-художественная работа. Репетиционная работа	Площадка «Орбита»	наблюдение
93	13	02	По расписанию	Практическое занятие	2	Специальная танцевально-художественная работа. Репетиционная работа	Площадка «Орбита»	наблюдение
94	14	02	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 1	Площадка «Орбита»	Наблюдение Обсуждения

95	15	02	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 2	Площадка «Орбита»	Наблюдение Обсуждения
96	16	02	По расписанию	Практическое занятие	2	Учебно-тренировочная работа. Элементы эстрадного танца.	Площадка «Орбита»	Наблюдение, обсуждение
97	1	03	По расписанию	Практическое занятие	2	Учебно-тренировочная работа. Элементы эстрадного танца.	Площадка «Орбита»	Наблюдение, обсуждение
98	2	03	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 3	Площадка «Орбита»	Наблюдение Обсуждения
99	3	03	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 4	Площадка «Орбита»	Наблюдение Обсуждения
100	4	03	По расписанию	Концерт	2	Социальная деятельность (концертные выступления и мероприятия воспитательного характера)	Площадка «Орбита»	обсуждение, концерт
101	5	03	По расписанию	Концерт	2	Социальная деятельность (концертные выступления и мероприятия воспитательного характера)	Площадка «Орбита»	обсуждение, концерт
102	6	03	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 5	Площадка «Орбита»	Наблюдение Обсуждения
103	7	03	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 6	Площадка «Орбита»	Наблюдение Обсуждения

104	8	03	По расписанию	Практическое занятие	2	Учебно-тренировочная работа. Элементы классического танца.	Площадка «Орбита»	Наблюдение, обсуждение
105	9	03	По расписанию	Практическое занятие	2	Учебно-тренировочная работа. Элементы эстрадного танца	Площадка «Орбита»	Наблюдение, обсуждение
106	10	03	По расписанию	Беседа, устный опрос, практическое занятие	2	БДД 5, Комплекс 7	Площадка «Орбита»	Беседа, наблюдение
107	11	03	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 8	Площадка «Орбита»	Наблюдение Обсуждения
108	12	03	По расписанию	Практическое занятие	2	Учебно-тренировочная работа. Элементы народно-сценического танца	Площадка «Орбита»	Обсуждение, Наблюдение, зачет
109	13	03	По расписанию	Практическое занятие	2	Учебно-тренировочная работа. Элементы народно-сценического танца	Площадка «Орбита»	Обсуждение, Наблюдение, зачет
110	14	03	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 9	Площадка «Орбита»	Наблюдение
111	15	03	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 10	Площадка «Орбита»	Наблюдение Обсуждения
112	16	03	По расписанию	Практическое занятие	2	Учебно-тренировочная работа. Элементы эстрадного танца	Площадка «Орбита»	Наблюдение, обсуждение



113	1	04	По расписанию	Практическое занятие	2	Учебно-тренировочная работа. Элементы эстрадного танца	Площадка «Орбита»	Наблюдение, обсуждение
114	2	04	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 11	Площадка «Орбита»	Наблюдение Обсуждения
115	3	04	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 12	Площадка «Орбита»	Наблюдение Обсуждения
116	4	04	По расписанию	Практическое занятие	2	Специальная танцевально-художественная работа. Постановочная работа.	Площадка «Орбита»	Наблюдение, беседа
117	5	04	По расписанию	Практическое занятие	2	Специальная танцевально-художественная работа. Постановочная работа.	Площадка «Орбита»	Наблюдение, беседа
118	6	04	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 13	Площадка «Орбита»	Наблюдение Обсуждения
119	7	04	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 14	Площадка «Орбита»	Наблюдение Обсуждения
120	8	04	По расписанию	Практическое занятие	2	Специальная танцевально-художественная работа. Репетиционная работа	Площадка «Орбита»	наблюдение
121	9	04	По расписанию	Практическое занятие	2	Специальная танцевально-художественная работа. Репетиционная работа	Площадка «Орбита»	Обсуждение, наблюдение

122	10	04	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 15	Площадка «Орбита»	Наблюдение Обсуждения
123	11	04	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 1	Площадка «Орбита»	Наблюдение Обсуждения
124	12	04	По расписанию	Практическое занятие	2	Специальная танцевально-художественная работа. Постановочная работа.	Площадка «Орбита»	Наблюдение, беседа.
125	13	04	По расписанию	Практическое занятие	2	Специальная танцевально-художественная работа. Постановочная работа.	Площадка «Орбита»	Наблюдение, беседа.
126	14	04	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 2	Площадка «Орбита»	Наблюдение Обсуждения
127	15	04	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 3	Площадка «Орбита»	Наблюдение Обсуждения
128	16	04	По расписанию	Практическое занятие	2	Специальная танцевально-художественная работа. Репетиционная работа	Площадка «Орбита»	Наблюдение, контрольное задание
129	1	05	По расписанию	Практическое занятие	2	Специальная танцевально-художественная работа. Репетиционная работа	Площадка «Орбита»	Наблюдение, контрольное задание
130	2	05	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 4	Площадка «Орбита»	Наблюдение Обсуждения

131	3	05	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 5	Площадка «Орбита»	Наблюдение Обсуждения
132	4	05	По расписанию	Беседа, устный опрос, практическое занятие	2	БДД 6, Учебно-тренировочная работа. Элементы эстрадного танца	Площадка «Орбита»	обсуждение, наблюдение
133	5	05	По расписанию	Практическое занятие	2	Учебно-тренировочная работа. Элементы эстрадного танца	Площадка «Орбита»	обсуждение, наблюдение
134	6	05	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 6	Площадка «Орбита»	Наблюдение
135	7	05	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 7	Площадка «Орбита»	Наблюдение Обсуждения
136	8	05	По расписанию	Практическое занятие	2	Учебно-тренировочная работа. Элементы эстрадного танца	Площадка «Орбита»	Наблюдение, обсуждение
137	9	05	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 8	Площадка «Орбита»	Наблюдение
138	10	05	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 9	Площадка «Орбита»	Наблюдение Обсуждения
139	11	05	По расписанию	Практическое занятие	2	Учебно-тренировочная работа. Азбука музыкального движения.	Площадка «Орбита»	Обсуждение, наблюдение
140	12	05	По расписанию	Практическое занятие	2	Учебно-тренировочная работа. Азбука музыкального движения.	Площадка «Орбита»	обсуждение, наблюдение, зачет

141	13	05	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 10	Площадка «Орбита»	Наблюдение
142	14	05	По расписанию	Практическое занятие	2	Комплекс 11	Площадка «Орбита»	Наблюдение Обсуждения
143	15	05	По расписанию	Беседа устный опрос практическое занятие	2	БДД 7, Учебно-тренировочная работа. Элементы эстрадного танца	Площадка «Орбита»	обсуждение, наблюдение, зачет
144	16	05	По расписанию	Концерт	2	Социальная деятельность (концертные выступления и мероприятия воспитательного характера)	Площадка «Орбита»	обсуждение, концерт

## 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, неприказывать, 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

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

### практические умения и навыки

<b>в</b> <i>высокий</i>	работает уверенно, не боится ошибок, обнаруживает и исправляет их самостоятельно, быстро овладевает навыками и умениями, устойчивы внимание и познавательный интерес, склонен к логическому переносу
<b>в/с</b> <i>выше среднего</i>	работает самостоятельно, но ошибки исправляет после замечаний педагога, внимателен, интересуется процессом работы
<b>с</b> <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
<b>н/с</b> <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
<b>н</b> <i>низкий</i>	нет интереса к занятиям, делать ничего не желает, фактически не овладевает умениями и знаниями, не восприимчив к помощи

### коммуникативно-социальные навыки

<b>в</b> <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
<b>в/с</b> <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 концертах, конкурсах, социально-значимых мероприятиях
<b>с</b> <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
<b>н/с</b> <i>ниже среднего</i>	контакт в группе с детьми зависит от настроения, с детьми хочет общаться, но не получается; со взрослыми общается с трудом, безразличен к выступлениям на концертах, участию в конкурсах, социально-значимых мероприятиях
<b>н</b> <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?

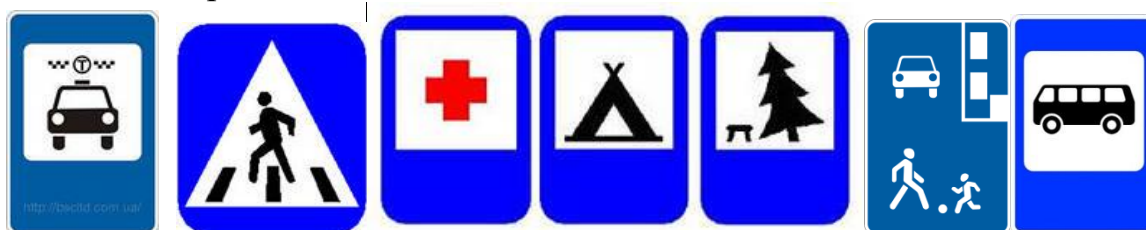
Предупреждающие знаки - форма треугольника, поле белое с красной каймой – предупреждают водителей и пешеходов о возможной опасности и д. р.



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» (для детей с 4 лет)

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 детей с 5 лет)

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.

### **Походка и настроение (для детей с 4 лет)**

Ведущий показывает движения и просит изобразить настроение:

«Покапаем, как мелкий и частый дождик, а теперь с неба падают тяжелые большие капли. Полетаем, как воробей, а теперь — как чайка, как орел.

Походим, как старая бабушка, попрыгаем, как веселый клоун. Пройдемте, как маленький ребенок, который учится ходить. Осторожно подкрадемся, как кошка к птичке.

Пощупаем кочки на болоте. Задумчиво пройдемся, как рассеянный человек.

Побежим навстречу к маме, прыгнем ей на шею и обнимем ее».

### **«Танец огня» (для детей 5 лет)**

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» (для детей с 5 лет)**

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» (для детей с 6 лет)**

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 перекатываются: поочередно поднимаются выше и опускаются ниже.

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

#### **«Огонь-лед» (для детей с 4 лет)**

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» (для детей 5—6 лет)**

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

##### **«Шалтай-Болтай» (для детей 4—5 лет)**

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» (для детей 3—4 лет)**

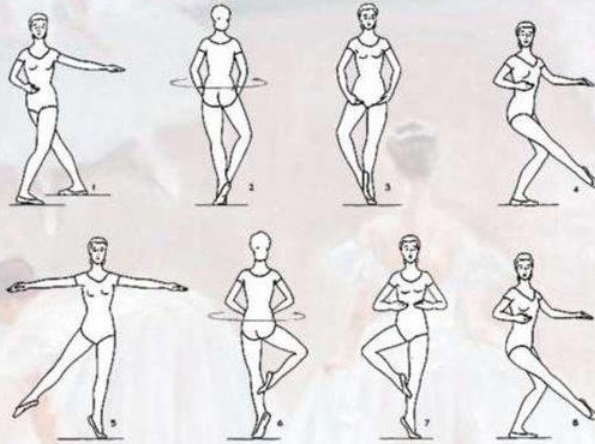
Ребенок исполняет роль котенка, который ложится на коврик и засыпает. У котенка медленно поднимается и опускается животик.



## 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

**PIROUTTE** [пируэт] – «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

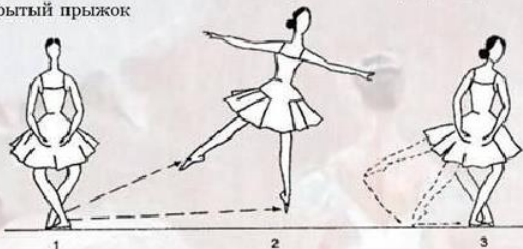
## Прыжки

**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** [субресо] – большой прыжок с задержкой в воздухе

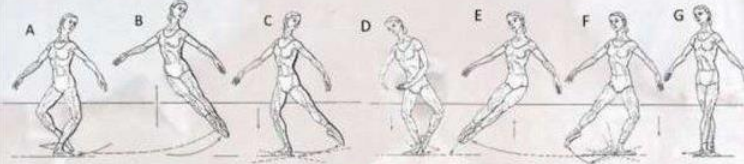




## Прыжки

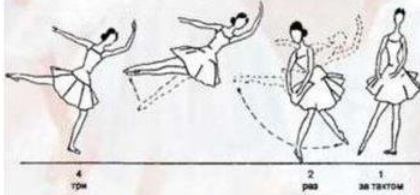
**ALLEGRO** [аллегро] – быстро; «веселый», «радостный»; часть урока, состоящая из прыжков, выполняемая в быстром темпе.

**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.

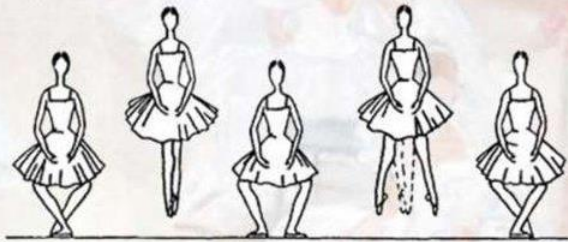


**BRISE** [бризе] – разбивать, раздроблять; движение из раздела прыжков 3 заносками

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



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



**CHANGEMENT DE PIEDS**

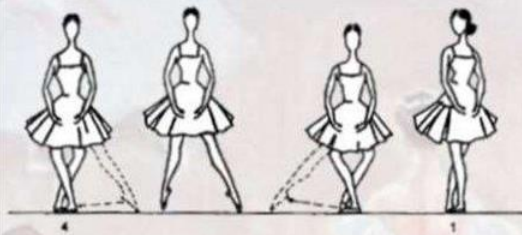
[шажман де пье] – прыжок с переменной ног в воздухе (в V позиции)



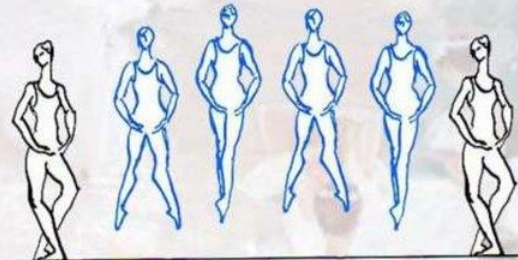
## Прыжки

**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 вправо-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

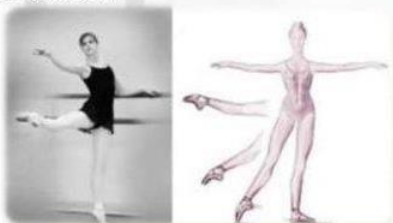
**PAS BALLONNE** [па балонэ] – раздувать, раздуваться; продвижение в момент прыжка в различные направления и позы, а также сильно вытянутые в воздухе ноги до момента приземления и сгиба одной ноги на sur le cou-de-pied





## 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

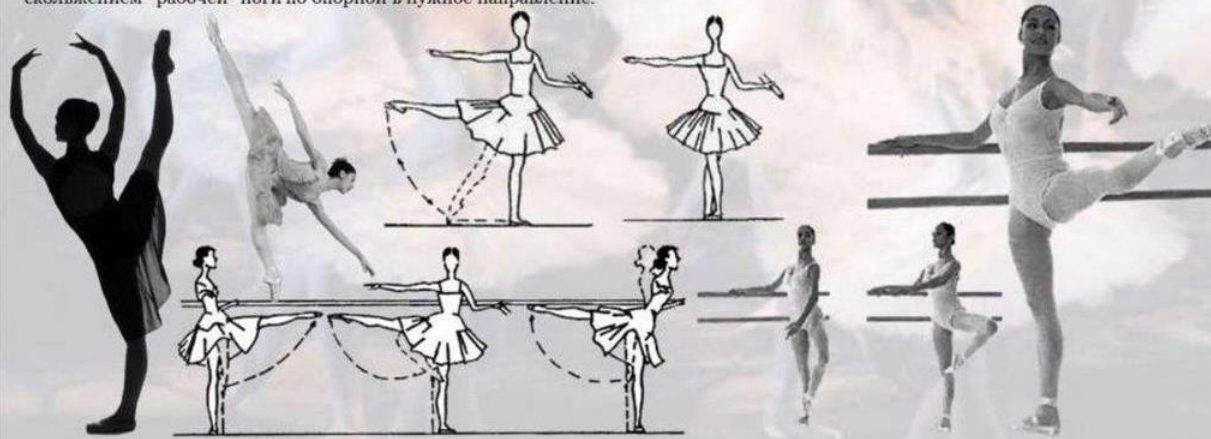
**ROVD DE JAMBE EN L'AIR** [рон де жамб анлер] - круговое движение нижней части ноги (голеностопа) при фиксированном бедре, отведенном в сторону на высоту 45° или 90°.



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

**BATTEMENT RELEVÉ 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, раскрывание ноги вперед, назад или в сторону скольжением "рабочей" ноги по опорной в нужное направление.





## Exercise у станка и на середине зала

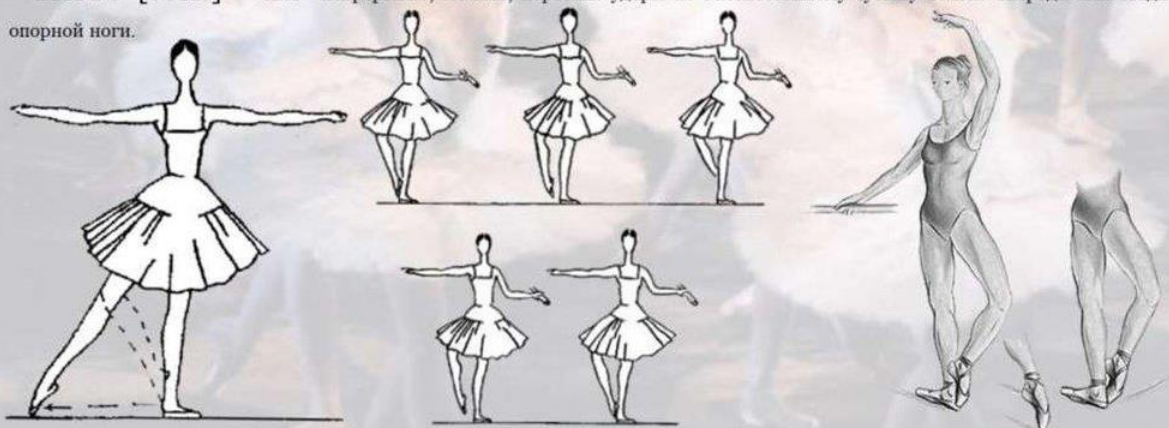
**BATTEMENT FRAPPE** [батман фраппе] - «удар», движение, состоящее из быстрого, энергичного сгибания и разгибания ноги, стопа приводится в положение *sur le cou-de-pied* в момент сгибания и открывается носком в пол или на высоту  $45^\circ$  в момент разгибания вперед, в сторону или назад.

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

**PETIT BATTEMENT** [пти батман] - «маленький удар» - поочередно мелкие, короткие удары стопой в положение *cu de pьe* впереди и сзади опорной ноги.

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

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



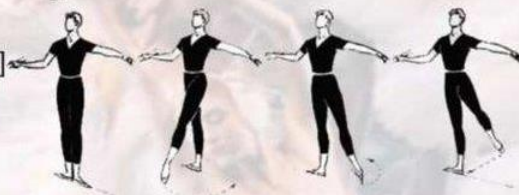
## Exercise у станка и на середине зала

**BATTEMENT TENDU JETÉ** [батман тандю жете] – «бросок», взмах вытянутой ноги в положение  $25^\circ, 45^\circ$  в нужное направление.



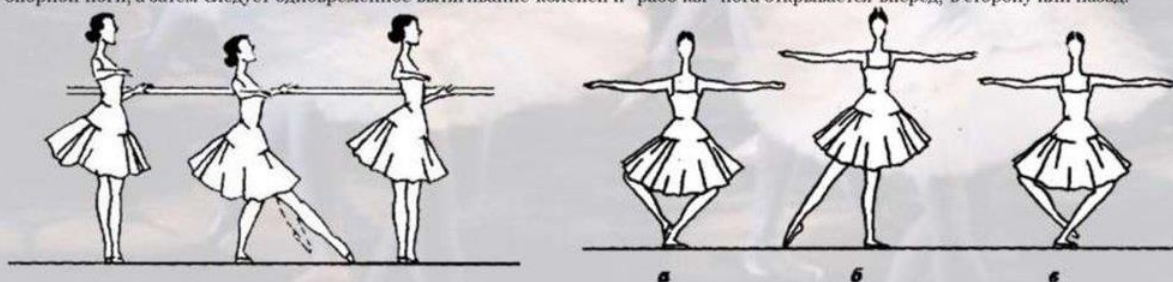
**RONDE DE JAMB PAR TERRE** [ронд де жамб пар тер] –

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.

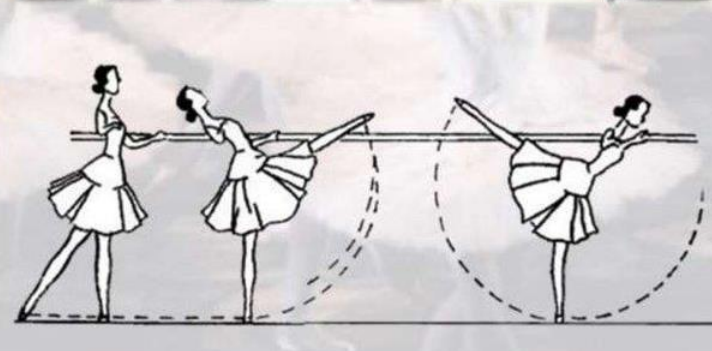




## *Exercise у станка и на середине зала*

**GRAND BATTEMENT** [гранд батман] - «большой бросок, взмах» на  $90^\circ$  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.*

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.

