Муниципальное казенное учреждение
Управление образования Ковдорского муниципального округа
Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования Ковдорского муниципального округа
«Центр детского и юношеского творчества»

ПРИНЯТА
педагогическим советом
Протокол
от «_24_»__апреля___2026 г.__
№ __7___

УТВЕРЖДЕНА
Приказом МАУ ДО ЦДЮТ
№ 84-Б
от «_27_»____апреля____2026 г.

Директор _____ Яковлева Т.Б.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«КАРУСЕЛЬ»
(ХОРЕОГРАФИЧЕСКИЙ КОЛЛЕКТИВ)

Возраст обучающихся: 7-17 лет
Срок реализации программы: 4 года

Автор-составитель:
Шулепова Е.П. педагог
дополнительного образования

Ковдор
2026

Пояснительная записка

Направленность программы – художественна
Уровень программы – разноуровневая

Как и всякое искусство, танец доставляет ни с чем несравнимое удовольствие. Именно в танце можно познать свой дух и свое тело, выразить все свои чувства. Танцующий стремится выразить свои настроения и эмоции в пластически красивой и эстетически совершенной форме. Свобода и легкость движений, красота и пластичность радует и танцоров, и зрителей. И само обучение танцу является активным творческим процессом. Преодолевая трудности, тренируя тело и осваивая лексику танца, человек познает красоту танцевального творчества. Каждый желающий научиться танцевать может освоить минимум движений, использовать их и получить при этом настоящее удовольствие. Систематические занятия танцами развивают фигуру и вырабатывают красивую осанку, делают все движения грациозными, а внешность элегантной.

Программа разработана в соответствии со следующими законами и нормативными документами**:**

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28, г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».
- Постановление Главного государственного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р).
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы). Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015г. № 09-3242.
- Устав МАУ ДО ЦДЮТ.

При составлении данной образовательной программы был рассмотрен опыт работы педагогов: Краснова В.И. и Красновой Т.Г; Голубевой А.Г; Бажутиной Г.Г. и Айзиной Ю.В.; Скробот А.А., образовательная программа «Школы русского танца» и программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ «Бальный танец» и «Хореографический кружок».

Отличительные особенности программы:

1. Использование метода ассоциативной игры при занятиях с младшими школьникамидля адаптации детей в новом коллективе и наибольшей восприимчивости учебного материала;
2. Изменено количество учебных часов на темы программы.

Актуальность программы: организация полезно - досуговой деятельности детей, сохранение и укрепление здоровья детей.

Цель программы:
развитие творческих способностей детей посредством танцевального искусства.

Задачи программы:

- формирование начальных знаний, умений и навыков в области хореографии;
- развитие образного мышления и фантазии;
- развитие индивидуальных творческих способностей обучающихся;
- формирование у обучающихся социальной активности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни;

Возраст обучающихся: 7-10; 11-17 лет
Срок реализации программы – 4 года
Форма организации занятий: групповая
Режим занятий:
1 год обучения- стартовый уровень – 216 ч. – 3 раза в неделю по 2 учебных часа
1 час - 3 раза в неделю – изучение хореографии
1час - 3 раза в неделю – постановочная, репетиционная работа
2 и 3 года обучения – базовый уровень обучения
2 год обучения – 216 ч. – 3 раза в неделю по 2 учебных часа
1 час - 3 раза в неделю – изучение хореографии
1час - 3 раза в неделю – постановочная, репетиционная работа
3 год обучения – 216 ч – 3 раза в неделю по 2 учебных часа
1 час - 3 раза в неделю – изучение хореографии
1час - 3 раза в неделю – постановочная, репетиционная работа
4 год обучения – продвинутый уровень обучения – 216 ч – 3 раза в неделю по 2 учебных часа
1 час - 3 раза в неделю – изучение хореографии
1час - 3 раза в неделю – постановочная, репетиционная работа
Количество обучающихся:
1 год обучения –12-15 человек
2 год обучения –10-12 человек
3 год обучения – 10-12 человек
4 год обучения – 10-12 человек
Условия набора в объединение:
Для занятий в танцевальном коллективе родители (или их законные представители) предоставляют:
- заявление установленного образца.
- согласие на обработку персональных данных

Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение:

- зал для проведения занятий,
- магнитофон,
- гимнастические маты для выполнения упражнений,
- станки,
- коврики для партерной гимнастики,
- форма для занятий,
- фонотека классических, народных и современных произведений,
- костюмерная комната для хранения сценических костюмов

Ожидаемые результаты, способы определения результативности по программе хореографического коллектива «Карусель» определяются в зависимости от года обучения (возрастной группы) и степени усвоения программы.

Ожидаемые результаты

После окончания 1 года обучения, обучающиеся должны

знать:

- Первоначальные хореографические навыки: (положения рук и ног по позициям, построение на середине зала, постановка корпуса, выворотность ног, первоначальная работа со станком).
- Упражнения партерной гимнастики

уметь:

- Выполнять хореографические связки и отрывки танцевальных композиций с помощью педагога
- Выполнять упражнений по диагонали и по кругу
- Выполнять упражнения партерной гимнастики

После 2 года обучения, обучающиеся должны

знать:

- Основы общих двигательных навыков: конкретности и точности движений, правильность распределения мышечных усилий, ритмичности, музыкальности; правило работы дыхательного аппарата
- Синхронное исполнение различных элементов и умение работать с музыкальными долями и под счет.
- Элементов классической хореографии (на середине зала).
- Элементы партерной гимнастики.
- Правила работы у станка (осанка, выворотность, положение рук, ног и спины)

уметь:

- Выполнять основные элементы классической хореографии на середине зала и у станка
- Выполнять хореографические связки и отрывки танцевальных композиций самостоятельно
- Выполнять упражнения на середине зала, диагонали и по кругу самостоятельно

После окончания 3 года обучения, обучающиеся должны

знать:

- Точное владение двигательными навыками: конкретность, точность движений, исполнения
- Упражнения на гибкость и растяжку
- Основные различия различных направлений хореографии (народность, направление, стилистика)

уметь:

- Выполнять с помощью педагога основные акробатические элементы
- Выполнять самостоятельно упражнения на растяжку и гибкость
- Самостоятельно или с помощью педагога исполнять элементы классической хореографии
- Самостоятельно или с помощью педагога исполнять элементы народного танца
- Работать с партнером и в команде
- Выполнять простые основные упражнения при работе со станком
- Выполнять вращения

После окончания 4 года обучения, обучающиеся должны

знать:

- Упражнения у станка
- Упражнения на середине зала
- Различать понятия такт, доли в музыкальной композиции
- Основы актерского мастерства при исполнении танцевальной композиции
- Основы классической хореографии у станка и на середине зала
- Основы современного танца
- Основы народного танца
- Элементы партерной гимнастики
- Упражнения по кругу
- Танцевальные связки
- Виды и типы вращений
- Правила и технику безопасности при выполнении упражнений
- Основную хореографическую терминологию

уметь:

- Самостоятельно выполнять упражнения у станка
- Самостоятельно выполнять элементы гимнастики и аэробики
- Самостоятельно исполнять элементы народного танца
- Самостоятельно исполнять элементы классического танца
- Самостоятельно исполнять элементы современной хореографии
- Самостоятельно выполнять танцевальные связки и переходы
- Передавать настроение и характер танцевальной композиции
- Самостоятельно выполнять элементы партерной гимнастики
- Самостоятельно составлять танцевальные связки

В процессе обучения используются следующие методы:

- словесный;
- репродуктивный;
- частично-поисковый.

Обучение детей основывается на следующих педагогических принципах:

- личностно- ориентированном подходе;
- признании самобытности и уникальности каждого воспитанника объединения;

- культуросообразности (приобщение обучающегося к современной мировой культуре и их ориентация на общечеловеческие и культурные способности ребёнка; самостоятельной работы).

Формы диагностики результатов

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля

- *вводный,* который проводится в начале учебного года и предназначен для выявления первоначальных знаний, умений и навыков детей (практическое упражнение);
- *текущий*, проводимый в ходе учебного занятия и закрепляющий знания по пройденному разделу программы (практические упражнения, тестирование);
- *промежуточный*, проводится после каждого года обучения по программе;
- *итоговый*, проводимый после завершения всей учебной программы (практическое упражнение, тестирование, итоговое мероприятие).

Анализ полученных результатов позволяет педагогу наметить индивидуальную работу с детьми по каждому разделу программы, оказать необходимую консультативную помощь родителям.

Диагностика первоначальных, промежуточных и итоговых навыков по хореографии, полученных на занятиях объединения, отражена в таблицах (приложение к программе).

Учебный план
1 год обучения

№	*Тема*	*Всего*	*Практика*	*Теория*	*Форма контроля.*
1.	Вводное занятие	2	1,5	0.5	
2.	Первоначальная диагностика (вводная)	2	1	1	Наблюдение, собеседование
3	Проверка знаний, умений и навыков	4	3	1	Наблюдение, собеседование
4.	Партерная гимнастика	21	16	5	
5.	Упражнения по кругу	21	16	5	
6.	Элементы эстрадного танца	18	14	4	
7.	Музыкально-ритмические упражнения	17	15	2	
8.	Основы классической хореографии (на середине зала)	36	30	6	
9.	Развитие танцевального шага	17	14	3	
10.	Работа с фонограммой	9	7	2	
11.	Постановочная работа	34	30	4	
12.	Репетиционная работа	32	26	6	
13.	Заключительное занятие	3	2	1	Наблюдение, собеседование
	Всего часов:	**216**	**175,5**	**40,5**	

Содержание программы
1 год обучения

1. Вводное занятие.

Теоретическая часть:

Знакомство с обучающимися. Техника безопасности. Беседа с родителями и детьми. Краткое содержание курса.

Практическая часть:

Игра «Давай познакомимся».

2. Первоначальная диагностика.

Теоретическая часть:

Проверка имеющихся (первоначальных) знаний и умений. Оценка степени одаренности.

Практическая часть:

Скорость выполнения заданий и правильность их выполнения.

3. Проверка знаний.

Теоретическая часть:

Проведение контроля знаний, умений и навыков в словесной форме (собеседование) в течении учебного года.

Практическая часть:

Выполнение упражнений, изученных в течении года:

Упражнения на середине зала, упражнения на сохранение и укрепление здоровья, упражнения по кругу, упражнения по диагонали, выполнение танцевальных номеров.

4. Партерная гимнастика.

Теоретическая часть:

Объяснение и демонстрация упражнений изучаемых в разделе. Помощь в выполнении элементов.

Практическая часть:

Упражнения на растяжку:

- Упражнения: «Лягушка», «Коробочка», «Мостик», «Березка», «Лодочка», кувырок вперед, кувырок назад, «Бревнышко», «Коромысло»

5. Упражнения по кругу.

Теоретическая часть:

Понятие «Круг», «По часовой стрелке», «Против часовой стрелки».

Практическая часть:

- Выполнение упражнений: полька, подскок, бег с поджатыми, галоп (через правое, через левое плечо), прыжки на двух ногах, прыжки на одной ноге, перескоки.
- Шаг на полу пальцах, внутренней и внешней стороне стопы.
- Марш.

6. Музыкально-ритмические упражнения.

Теоретическая часть:

- Музыкальные размеры - 4/4, 2/4, 3/4.
- Знакомство с характером музыки. Прослушивание музыкального материала.

Практическая часть:

- Подготовительные упражнения усложняются и совершенствуются:
- Упражнение для мышц шеи, плеч, рук, корпуса, ног, стоп;
- Выпады вперед, в сторону;
- Прыжки по I поз., по II поз., по VI поз. ног.

Музыкально-ритмические движения:

Положения ног:

- 1-е свободное положение ног;
- 2-е свободное положение ног;

- 3-е свободное положение ног.
- Положение корпуса;
- Работа рук;
- Сочетание ходьбы и бега;
- Прыжки на месте, с продвижением вперед, назад, в сторону, на двух ногах, с ноги на ногу, в поворотах, отбрасывание ног назад;
- Вынос вытянутой ноги вперед в сторону на носок и на каблук;
- Сочетание прыжков с другими движениями;
- Подскоки на месте и с продвижением;
- Сочетание подскоков с другими движениями и ритмическими хлопками;
- Галоп и шаг польки.
- Музыкальные игры.
- Музыкальные игры: "Гори, гори ясно", "Золотой петушок".
- Активизация и развитие творческих способностей у детей

7. Элементы эстрадного танца.

Теоретическая часть:

- Знакомство с особенностями эстрадного танца и разъяснение отличий от классического и народно-сценического танцев.

Практическая часть:

- Основное положение. Разминка.
- Движения на основе разноименной координации.

Чередование мышечного напряжения и расслабления в единстве с ритмом музыки.

- Танцевальные комбинации.
- Дорожки шагов.
- Вращения.

8. Развитие танцевального шага.

Теоретическая часть:

Объяснение и демонстрация упражнений, направленных на развитие эластичности мышц ног.

Помощь в выполнении элементов.

Практическая часть:

- Складка, наклоны вперед на вытянутые ноги, парные растяжки.
- Подготовка к шпагатам.
- Пилатес.

9. Основы классической хореографии (на середине зала).

Теоретическая часть:

Объяснение и демонстрация упражнений изучаемых в разделе. Помощь в выполнении элементов.

Практическая часть:

- Позиции ног, рук, спины, головы, плечевого пояса

Постановка ног

- Первая позиция
- Вторая позиция
- Третья позиция
- Четвертая позиция
- Пятая позиция
- Шестая позиция

Постановка рук

- Первая позиция
- Вторая позиция
- Третья позиция
- Подготовительная позиция
- Смешанные позиции

Эллементы:

- plié

10. Работа с фонограммой.

Теоретическая часть:

Беседа, объяснение музыкального характера и знакомство с ним. Понятие в музыке «Пауза», «Музыкальное развитие», ритм, темп, музыкальная доля.

Практическая часть:

Набор игр и упражнений, направленных на понимание и восприимчивость обучающимися музыки.

- «Повторяй за мной»
- «Музыка-стоп»
- «Угодай…»
- «хлопушки-топотушки»

11. Постановочная работа.

Теоретическая часть:

Объяснение и демонстрация набора упражнений. Помощь в выполнении элементов.

Практическая часть:

Постановка танцевальных номеров

12. Репетиционная работа.

Теоретическая часть:

Объяснение и демонстрация танцевальных связок. Корректировка. Помощь в выполнении элементов.

Практическая часть:

Отработка танцевальных номеров

- «Русский перепляс»

13. Заключительное занятие.

Теоретическая часть:

Проводится в виде открытого занятия.

Приветствие, знакомство с гостями, объяснение материала.

Итоговая диагностика:

Проведение контроля знаний, умений и навыков в словесной форме и в форме наблюдения.

Практическая часть:

Выполнение упражнений, изученных в течении года.

Упражнения на середине зала, упражнения на сохранение и укрепление здоровья, упражнения по кругу, упражнения по диагонали, выполнение танцевальных номеров.

Выполнение элементов изученных в программе за год. Демонстрация.

Учебный план
2 год обучения

№	***Тема***	***Всего***	***Практ.***	***Теор.***	***Форма контроля***

1.	Вводное занятие	2	1	1	
2.	Проверка знаний	6	4	2	Наблюдение
3.	Партерная гимнастика	21	17	4	
4.	Упражнения по кругу	10	8	2	
5	Музыкально-ритмические упражнения	8	6	2	
6.	Элементы эстрадного танца	6	4	2	
7.	Развитие танцевального шага	10	8	2	
8.	Основы классической хореографии (у станка)	25	20	5	
9.	Основы классического танца	27	19	8	
10.	Основы народного танца	14	10	4	
11.	Вращения	20	16	4	
12.	Основы актерского мастерства	16	10	6	
13.	Работа с фонограммой	6	4	2	
14.	Постановочная работа	23	14	9	
15.	Репетиционная работа	20	15	5	
16.	Заключительное занятие	2	1,5	0,5	
	Всего часов:	**216**	**157,5**	**58,5**	

Содержание программы
2 год обучения

1. Вводное занятие.

Теоретическая часть:

Техника безопасности. Краткое содержание курса на год. Беседа с родителями.

Практическая часть:

Игры на раскрепощение

2. Проверка знаний, умений и навыков.

Теоретическая часть:

Проведение контроля знаний, умений и навыков в словесной форме (собеседование) в течении учебного года.

Практическая часть:

Выполнение упражнений, изученных в прошедшем году или в течении года:

Упражнения на середине зала, упражнения на сохранение и укрепление здоровья, упражнения по кругу, исполнение танцевальных номеров.

3. Партерная гимнастика

Теоретическая часть:

Объяснение и демонстрация упражнений изучаемых в разделе. Помощь в выполнении элементов.

Практическая часть:

Упражнения на растяжку:

- Упражнение «Гребцы»
- Шпагат (параллельный)
- Шпагат (на правую ногу)
- Шпагат (на левую ногу)

-Упражнения: «Лягушка», «Коробочка», «Мостик», «Березка», «Лодочка», кувырок вперед, кувырок назад, «Бревнышко», «Коромысло»

4. Упражнения по кругу.

Теоретическая часть:

Понятие «Круг», «По часовой стрелке», «Против часовой стрелки».

Практическая часть:

- Выполнение упражнений: полька, подскок, бег с поджатыми, галоп (через правое, через левое плечо), прыжки на двух ногах, прыжки на одной ноге, перескоки.
- Шаг на полу пальцах, внутренней и внешней стороне стопы.
- Марш.

5. Музыкально-ритмические упражнения.

Теоретическая часть:

- Музыкальные размеры - 4/4, 2/4, 3/4.
- Знакомство с характером музыки. Прослушивание музыкального материала.

Практическая часть:

- Подготовительные упражнения усложняются и совершенствуются:
- Упражнение для мышц шеи, плеч, рук, корпуса, ног, стоп;
- Выпады вперед, в сторону;
- Прыжки по I поз., по II поз., по VI поз. ног.

Музыкально-ритмические движения:

Положения ног:

- 1-е свободное положение ног;
- 2-е свободное положение ног;
- 3-е свободное положение ног.
- Положение корпуса;
- Работа рук;
- Сочетание ходьбы и бега;
- Прыжки на месте, с продвижением вперед, назад, в сторону, на двух ногах, с ноги на ногу, в поворотах, отбрасывание ног назад;
- Вынос вытянутой ноги вперед в сторону на носок и на каблук;
- Сочетание прыжков с другими движениями;
- Подскоки на месте и с продвижением;
- Сочетание подскоков с другими движениями и ритмическими хлопками;
- Галоп и шаг польки.
- Музыкальные игры.
- Музыкальные игры: «Гори, гори ясно», «Золотой петушок».
- Активизация и развитие творческих способностей у детей

6. Элементы эстрадного танца.

Теоретическая часть:

- Знакомство с особенностями эстрадного танца и разъяснение отличий от классического и народно-сценического танцев.

Практическая часть:

- Основное положение. Разминка.
- Движения на основе разноименной координации.

Чередование мышечного напряжения и расслабления в единстве с ритмом музыки.

- Танцевальные комбинации.
- Дорожки шагов.
- Вращения.

7. Развитие танцевального шага.

Теоретическая часть:

Объяснение и демонстрация упражнений, направленных на развитие эластичности мышц ног.
Помощь в выполнении элементов.
Практическая часть:
- Складка, наклоны вперед на вытянутые ноги, поза героя, парные растяжки.
- Пилатес.

8. Основы классической хореографии.

Теоретическая часть:
Объяснение и демонстрация упражнений изучаемых в разделе. Помощь в выполнении элементов.
- Позиции ног, рук, спины.

Постановка ног
- Первая позиция
- Вторая позиция
- Третья позиция
- Четвертая позиция
- Пятая позиция

Постановка рук
- Первая позиция
- Вторая позиция
- Третья позиция
- Четвертая позиция

Эллементы:
- plié
- Battementstendus

9. Основы классического танца.

Теоретическая часть:
«Классический танец - азбука хореографии». Элементарные сведения о классическом танце. Постановка корпуса ног, рук, правила азбуки классического танца. Такт и затакт.
Практическая часть:
Поклон: руки из подготовительного положения, наклон головы вперед – для девочек. Для мальчиков только наклон головы.
- позиции рук I, II, III;
- позиции ног I, II, III, V;
- упражнения для рук;
- I форма portdebras;
- шаги на полупальцах.

Allegro.
- прыжки по VI позиции;
- прыжки по I позиции с сокращенными стопами;
- подготовительный прыжок и sotte по VI поз, руки в подготовительном положении.
- «ручеек»

10. Основы народного танца.

Теоретическая часть:
Исторические корни русского танца. Особенности музыки – медленные хороводные и быстрые плясовые народные мелодии.
Практическая часть:
Экзерсис на середине зала.

Хороводный шаг:
- на всей стопе;
- на полу пальцах;
- с продвижением вперед, назад, в повороте, в рисунке;
- топающий шаг на всей стопе и с продвижением вправо, влево;
- припадание по VI позиции;
- простые поклоны;
-использование рисунка в хороводах: «Змейка»; «Круг»; «Ручеек»; «Колонна»; «Цепочка»; «Улитка».
- Танцевальные игры на русском материале «Заплетись плетень» (Брянская область), «Змейка с воротцами».

11. Вращения.

Теоретическая часть:

Объяснение и основные правила выполнения. Понятие-точка.

Практическая часть:

Выполнение упражнений:
- Шене

12. Основы актерского мастерства.

Теоретическая часть:

- Работа над развитием воображения, эмоциональной памяти, наблюдательности.

Практическая часть:

- Составление музыкальных образов и композиций.
- Темы для самостоятельной работы. Придумать движения по темам, предложенным преподавателем.
- Создание образов под заданный музыкальный материал (изображение зверей, птиц, растений).

13. Работа с фонограммой.

Теоретическая часть:

Беседа, объяснение музыкального характера и знакомство с ним. Понятие в музыке «Пауза», «Музыкальное развитие», ритм, темп, музыкальная доля.

Практическая часть:

Набор игр и упражнений, направленных на понимание и восприимчивость обучающимися музыки.
- «Повторяй за мной»
- «Музыка-стоп»
- «Угадай…»
- «Хлопушки-топотушки»

14. Постановочная работа.

Теоретическая часть:

Объяснение и демонстрация набора упражнений. Помощь в выполнении элементов.

Практическая часть:

Постановка танцевальных номеров

15. Репетиционная работа.

Теоретическая часть:

Объяснение и демонстрация танцевальных связок. Корректировка. Помощь в выполнении элементов.

Практическая часть:

Отработка танцевальных номеров

- «Русский перепляс»

16. Заключительное занятие.

Теоретическая часть:

Проводится в виде открытого занятия.

Приветствие, знакомство с гостями, объяснение материала.

Итоговая диагностика:

Проведение контроля знаний, умений и навыков в словесной форме и в форме наблюдения.

Практическая часть:

Выполнение упражнений, изученных в течении года.

Упражнения на середине зала, упражнения на сохранение и укрепление здоровья, упражнения по кругу, упражнения по диагонали, выполнение танцевальных номеров.

Выполнение элементов изученных в программе за год.

Учебный план
3 год обучения

№	*Тема*	*Всего*	*Практ.*	*Теор.*	*Форма контроля*
1.	Вводное занятие	2	1,5	0.5	
2.	Контроль знаний и умений	6	4	2	Наблюдение
3.	Партерная гимнастика	6	5	1	
4.	Развитие танцевального шага	8	6	2	
5.	Упражнения по кругу	6	5	1	
6.	Классическая хореография (у станка)	20	16	4	
7.	Классический танец	22	16	6	
8.	Народный танец	22	16	6	
9.	Основы современного танца	30	22	8	
10.	Вращения	18	14	4	
11.	Основы актерского мастерства	10	6	4	
12.	Работа с фонограммой	6	5	1	
13.	Постановочная работа	24	14	10	
14.	Репетиционная работа	34	28	6	
15.	Заключительное занятие	2	1,5	0,5	
	Всего часов:	**216**	**160**	**56**	

Содержание программы
3 год обучения

1. Вводное занятие.

Теоретическая часть:

Техника безопасности. Краткое содержание курса на год.

Практическая часть:

Игры на раскрепощение

2. Проверка знаний, умений и навыков.

Теоретическая часть:

Проведение контроля знаний, умений и навыков в словесной форме (собеседование) в течении учебного года.

Практическая часть:

Выполнение упражнений, изученных в прошедшем году или в течении года:

Упражнения на середине зала, упражнения на сохранение и укрепление здоровья

упражнения по кругу, исполнение танцевальных номеров.

3. Партерная гимнастика.

Теоретическая часть:

Объяснение и демонстрация упражнений, изучаемых в разделе. Помощь в выполнении элементов.

Практическая часть:

Упражнения на растяжку:

- Упражнение «Гребцы»
- Шпагат (параллельный)
- Шпагат (на правую ногу)
- Шпагат (на левую ногу)
- Упражнения: «Лягушка», «Коробочка», «Мостик», «Березка», «Лодочка», кувырок вперед, кувырок назад, «Бревнышко», «Коромысло»

4. Развитие танцевального шага.

Теоретическая часть:

Объяснение и демонстрация упражнений, направленных на развитие эластичности мышц ног.

Помощь в выполнении элементов.

Практическая часть:

- Складка, наклоны вперед на вытянутые ноги, поза героя, парные растяжки.
- Пилатес.

5. Упражнения по кругу.

Теоретическая часть:

Понятие «Круг», «По часовой стрелке», «Против часовой стрелки».

Практическая часть:

- Выполнение упражнений: полька, подскок, бег с поджатыми, галоп (через правое, через левое плечо), прыжки на двух ногах, прыжки на одной ноге, перескоки.
- Шаг на полу пальцах, внутренней и внешней стороне стопы.
- Марш.

6. Классическая хореография (у станка).

Теоретическая часть:

Объяснение и демонстрация

Практическая часть:

Балетная гимнастика. Все движения повторяются в более усложненном варианте.

- Увеличивается темп исполнения и количество повторений. Основной упор делается на силовые упражнения и упражнения растяжки. Изменяется музыкально-ритмическая структура движений.

Экзерсис у станка.

Упражнения исполняются лицом к станку из I позиции ног в сторону в медленном темпе:

- постановка корпуса лицом к станку в VI позиции ног;
- Demiplie по VI позиции;
- Releve на полупальцах по VI позиции;

Наклоны и повороты головы у станка:

- вниз-вверх, вправо-влево;
Позиции ног I, II, III, V.
- Demiplie по I, II, V позиции.
- Releve I, II, III, V.

7. Классический танец.

Теоретическая часть:

- Пластика-основа хореографии.
- Основные условия движения человека

Практическая часть:

- Parterr. Совершенствование и усложнение движений, использование более сложных, силовых упражнений:
- сидя;
- постановка корпуса;
- упражнения для стоп: круговое вращение стоп (веер);
- упражнения для втягивания коленей;
- сокращение стоп;
- держась руками за пальцы и потянуть на себя (пятки от пола оторвать)
- Relevelent
- поочерёдное поднятие и опускание ног;
- одновременное поднимание и опускание ног (положение сидя);
- поднимание и опускание ног с отрывом рук от пола
- упражнение для группировки мышц в воздухе;
- подъем обеих ног на 90°;
- с помощью рывка подъем корпуса до упора на локтях и всё обратно («Стойка», «Березка»).
- поочередный подъем ног: одновременный; по точкам; с разножкой.

«Классический танец - азбука хореографии». Элементарные сведения о классическом танце. Постановка корпуса ног, рук, правила азбуки классического танца. Такт и затакт
Экзерсис на середине.
Поклон: руки из подготовительного положения, наклон головы вперед – для девочек. Для мальчиков только наклон головы.
- позиции рук I, II, III;
- позиции ног I, II, III, V;
- упражнения для рук;
- I форма portdebras;
- шаги на полупальцах.

Allegro.
- прыжки по VI позиции;
- прыжки по I позиции с сокращенными стопами;
- подготовительный прыжок и sotte по VI поз, руки в подготовительном положении.

8. Народный танец.

Теоретическая часть:

Исторические корни русского танца. Особенности музыки – медленные хороводные и быстрые плясовые народные мелодии.

Практическая часть:

Экзерсис на середине зала.
Хороводный шаг:
- на всей стопе;

- на полупальцах;
- с продвижением вперед, назад, в повороте, в рисунке;
- топающий шаг на всей стопе и с продвижением вправо, влево;
- припадание по VI позиции;
- простые поклоны;
- использование рисунка в хороводах: «Змейка»; «Круг»; «Ручеек»; «Колонна»; «Цепочка»; «Улитка».
- Танцевальные игры на русском материале
- Вращения

9. Музыкально-ритмические упражнения.

Теоретическая часть:

- Музыкальные размеры - 4/4, 2/4, 3/4.
- Знакомство с характером музыки. Прослушивание музыкального материала.

Практическая часть:

- Подготовительные упражнения усложняются и совершенствуются:
- Упражнение для мышц шеи, плеч, рук, корпуса, ног, стоп;
- Выпады вперед, в сторону;
- Прыжки по I поз., по II поз., по VI поз. ног.

Музыкально-ритмические движения:

Положения ног:

- 1-е свободное положение ног;
- 2-е свободное положение ног;
- 3-е свободное положение ног.
- Положение корпуса;
- Работа рук;
- Сочетание ходьбы и бега;
- Прыжки на месте, с продвижением вперед, назад, в сторону, на двух ногах, с ноги на ногу, в поворотах, отбрасывание ног назад;
- Вынос вытянутой ноги вперед в сторону на носок и на каблук;
- Сочетание прыжков с другими движениями;
- Подскоки на месте и с продвижением;
- Сочетание подскоков с другими движениями и ритмическими хлопками;
- Галоп и шаг польки.
- Музыкальные игры.
- Музыкальные игры: «Гори, гори ясно», «Золотой петушок».
- Активизация и развитие творческих способностей у детей

10. Вращения.

Теоретическая часть:

Объяснение и основные правила выполнения. Понятие-точка.

Практическая часть:

выполнение упражнений:

-Шене

-Блинчик

11. Основы актерского мастерства.

Теоретическая часть:

- Работа над развитием воображения, эмоциональной памяти, наблюдательности.

Практическая часть:

- Составление музыкальных образов и композиций.

- Темы для самостоятельной работы. Придумать движения по темам, предложенным преподавателем.
- Создание образов под заданный музыкальный материал (изображение зверей, птиц, растений).

12. Работа с фонограммой.

Теоретическая часть:

Беседа, объяснение музыкального характера и знакомство с ним. Понятие в музыке «Пауза», «Музыкальное развитие», ритм, темп, музыкальная доля.

Практическая часть:

Набор игр и упражнений, направленных на понимание и восприимчивость обучающимися музыки.

- «Повторяй за мной»
- «Музыка-стоп»
- «Угадай…»
- «хлопушки-топотушки»

13. Постановочная работа.

Теоретическая часть:

Объяснение и демонстрация набора упражнений. Помощь в выполнении элементов.

Практическая часть:

Постановка танцевальных номеров

14. Репетиционная работа.

Теоретическая часть:

Объяснение и демонстрация танцевальных связок. Корректировка. Помощь в выполнении элементов.

Практическая часть:

Отработка танцевальных номеров:

- «Русский перепляс»

15. Заключительное занятие.

Теоретическая часть:

Проводится в виде открытого занятия.

Приветствие, знакомство с гостями, объяснение материала.

Итоговая диагностика:

Проведение контроля знаний, умений и навыков в словесной форме и в форме наблюдения.

Практическая часть:

Выполнение упражнений, изученных в течении года.

Упражнения на середине зала, упражнения на сохранение и укрепление здоровья, упражнения по кругу, упражнения по диагонали, выполнение танцевальных номеров.

Выполнение элементов изученных в программе за год.

Учебный план
4 год обучения

№	***Тема***	***Всего***	***Практ.***	***Теор.***	***Форма контроля***
1.	Вводное занятие	2	1,5	0.5	
2.	Контроль знаний и умений	6	4	2	Наблюдение

3.	Партерная гимнастика	10	5	1	
4.	Развитие танцевального шага	10	5	1	
5.	Упражнения по кругу	10	5	1	
6.	Упражнения на сохранение и укрепление здоровья	8	3	1	
7.	Эстрадный танец	10	5	1	
8.	Классическая хореография (у станка)	12	10	2	
9.	Классический танец	14	12	2	
10.	Народный танец	14	12	2	
11	Современный танец	16	12	4	
12.	Вращения	14	12	2	
13.	Основы актерского мастерства	8	6	2	
14.	Работа с фонограммой	6	5	1	
15.	Постановочная работа	30	20	10	
16.	Репетиционная работа	44	37	7	
17.	Заключительное занятие	2	1,5	0,5	Выполнение практических заданий, собеседование
	Всего часов:	**216**	**176**	**40**	

Содержание программы
4 год обучения

Четвертый год обучения является- финальным. Именно этот год обучения является показателем освоения программы детьми и эффективность обучения на протяжении предыдущих четырех лет.

Вводное занятие.

Теоретическая часть:

Техника безопасности. Краткое содержание курса на год. Беседа с родителями.

Практическая часть:

Игры на раскрепощение

Проверка знаний, умений и навыков.

Теоретическая часть:

Проведение контроля знаний, умений и навыков в словесной форме (собеседование) в течение учебного года.

Практическая часть:

Выполнение упражнений, изученных в прошедшем году или в течении года:
Упражнения на середине зала, упражнения на сохранение и укрепление здоровья упражнения по кругу, исполнение танцевальных номеров.

Партерная гимнастика.

Теоретическая часть:

Объяснение и демонстрация упражнений, изучаемых в разделе. Помощь в выполнении элементов.

Практическая часть:

Упражнения на растяжку:
- Упражнение «Гребцы»

- Шпагат (параллельный)
- Шпагат (на правую ногу)
- Шпагат (на левую ногу)
- Упражнения: «Лягушка», «Коробочка», «Мостик», «Березка», «Лодочка», кувырок вперед, кувырок назад, «Бревнышко», «Коромысло».

Развитие танцевального шага.

Теоретическая часть:

Объяснение и демонстрация упражнений, направленных на развитие эластичности мышц ног.

Помощь в выполнении элементов.

Практическая часть:

- Складка, наклоны вперед на вытянутые ноги, поза героя, парные растяжки.
- Пилатес.

Упражнения по кругу.

Теоретическая часть:

Понятие «Круг», «По часовой стрелке», «Против часовой стрелки».

Практическая часть:

- Выполнение упражнений: полька, подскок, бег с поджатыми, галоп (через правое, через левое плечо), прыжки на двух ногах, прыжки на одной ноге, перескоки.
- Шаг на полу пальцах, внутренней и внешней стороне стопы.
- Марш.

Классическая хореография (у станка).

Теоретическая часть:

Объяснение и демонстрация

Практическая часть:

Балетная гимнастика. Все движения повторяются в более усложненном варианте.

- Увеличивается темп исполнения и количество повторений. Основной упор делается на силовые упражнения и упражнения растяжки. Изменяется музыкально-ритмическая структура движений.

Экзерсис у станка.

Упражнения исполняются лицом к станку из I позиции ног в сторону в медленном темпе:

- постановка корпуса лицом к станку в VI позиции ног;
- Demiplie по VI позиции;
- Releve на полупальцах по VI позиции;

Наклоны и повороты головы у станка:

- вниз-вверх, вправо-влево;

Позиции ног I, II, III, V.

- Demiplie по I, II, V позиции.
- Releve I, II, III, V.

Классический танец.

Теоретическая часть:

- Пластика-основа хореографии.
- Основные условия движения человека

Практическая часть:

- Parterr. Совершенствование и усложнение движений, использование более сложных, силовых упражнений:
- сидя;
- постановка корпуса;

- упражнения для стоп: круговое вращение стоп (веер);
- упражнения для втягивания коленей;
- сокращение стоп;
- держась руками за пальцы и потянуть на себя (пятки от пола оторвать)
- Relevelent
- поочерёдное поднятие и опускание ног;
- одновременное поднимание и опускание ног;
- поднимание и опускание ног с отрывом рук от пола
- упражнение для группировки мышц в воздухе;
- подъем обеих ног на 90°;
- с помощью рывка подъем корпуса до упора на локтях и всё обратно («Стойка», «Березка»).
- поочередный подъем ног: одновременный; по точкам; с разножкой.

«Классический танец - азбука хореографии». Элементарные сведения о классическом танце. Постановка корпуса ног, рук, правила азбуки классического танца. Такт и затакт
Экзерсис на середине.

Поклон: руки из подготовительного положения, наклон головы вперед – для девочек. Для мальчиков только наклон головы.

- позиции рук I, II, III;
- позиции ног I, II, III, V;
- упражнения для рук;
- I форма portdebras;
- шаги на полупальцах.

Allegro.

- прыжки по VI позиции;
- прыжки по I позиции с сокращенными стопами;
- подготовительный прыжок и sotte по VI поз, руки в подготовительном положении.

Народный танец.

Теоретическая часть:

Исторические корни русского танца. Особенности музыки – медленные хороводные и быстрые плясовые народные мелодии.

Практическая часть:

Экзерсис на середине зала.

Хороводный шаг:

- на всей стопе;
- на полупальцах;
- с продвижением вперед, назад, в повороте, в рисунке;
- топающий шаг на всей стопе и с продвижением вправо, влево;
- припадание по VI позиции;
- простые поклоны;
- использование рисунка в хороводах: «Змейка»; «Круг»; «Ручеек»; «Колонна»; «Цепочка»; «Улитка».
- Танцевальные игры на русском материале
- Вращения

Вращения.

Теоретическая часть:

Объяснение и основные правила выполнения. Понятие-точка.

Практическая часть:

выполнение упражнений:
-Шене
-Блинчик

Развитие танцевального шага.

Теоретическая часть:

Объяснение и демонстрация упражнений, направленных на развитие эластичности мышц ног.

Помощь в выполнении элементов.

Практическая часть:

- Складка, наклоны вперед на вытянутые ноги, поза героя, парные растяжки.
- Пилатес.

Основы актерского мастерства.

Теоретическая часть:

- Работа над развитием воображения, эмоциональной памяти, наблюдательности.

Практическая часть:

- Составление музыкальных образов и композиций.
- Темы для самостоятельной работы. Придумать движения по темам, предложенным преподавателем.
- Создание образов под заданный музыкальный материал (изображение зверей, птиц, растений).

Работа с фонограммой.

Теоретическая часть:

Беседа, объяснение музыкального характера и знакомство с ним. Понятие в музыке «Пауза», «Музыкальное развитие», ритм, темп, музыкальная доля.

Практическая часть:

Набор игр и упражнений, направленных на понимание и восприимчивость обучающимися музыки.

- «Повторяй за мной»
- «Музыка-стоп»
- «Угадай…»
- «хлопушки-топотушки»

Постановочная работа.

Теоретическая часть:

Объяснение и демонстрация набора упражнений. Помощь в выполнении элементов.

Практическая часть:

Постановка танцевальных номеров

Репетиционная работа.

Теоретическая часть:

Объяснение и демонстрация танцевальных связок. Корректировка. Помощь в выполнении элементов.

Практическая часть:

Отработка танцевальных номеров

- «Русский перепляс»

Заключительное занятие.

Теоретическая часть:

Проводится в виде открытого занятия.

Приветствие, знакомство с гостями, объяснение материала.

Итоговая диагностика:

Проведение контроля знаний, умений и навыков в словесной форме и в форме выполнения практических заданий.

Практическая часть:

Выполнение упражнений, изученных в течении года.

Упражнения на середине зала, упражнения на сохранение и укрепление здоровья, упражнения по кругу, упражнения по диагонали, выполнение танцевальных номеров.

Выполнение элементов, изученных в программе за год.

Методическое обеспечение программы

Контроль знаний:

Контроль знаний проводится в следующих формах:

- наблюдение
- собеседование
- практические задания
- отчётные мероприятия

В процессе обучения используются следующие методы:

- словесный;
- репродуктивный;
- частично-поисковый.

Обучение детей основывается на следующих педагогических принципах:

- личностно - ориентированном подходе;
- признании самобытности и уникальности каждого воспитанника объединения;
- культуросообразности (приобщение обучающегося к современной мировой культуре и их ориентация на общечеловеческие и культурные способности ребёнка; самостоятельной работы);
- самостоятельное выполнение упражнений;

Формы демонстрации результатов

Открытые учебные занятия в форме:

- традиционного занятия;

Участие обучающихся в:

- мероприятиях Центра детского творчества, отчётных концертах

Календарный учебный график
Программа «Карусель»

Количество учебных недель: 36
Срок реализации программы: 4 года
Объём программы: 216 часов в год
Режим проведения занятий: 3 раза в неделю по 2 часа
Праздничные и выходные дни: согласно государственному календарю.
В каникулярное время занятия проводятся в соответствии с учебным планом, допускается изменение расписания.

1 год обучения

№ п/п	*Месяц*	*Число*	*Время пров.*	*Форма занятия*	*Кол. часов*	*Тема занятия*	*Место проведения*	*Форма контроля*
1				Групповая	2	Вводное занятие (Техника безопасности, правила поведения в зале и цдт.)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
2				Групповая	2	Проверка первоначальных знаний и умений	ЦДТ	Наблюдение
3				Групповая	2	Партерная гимнастика (Введение в предмет. Правила исполнения элементов. Техника безопасности.)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
4				Групповая	2	Партерная гимнастика (Упражнение-бабочка, бревнышко, складка.)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
5				Групповая	2	Партерная гимнастика (Упражнение-лодочка, самолетик, березка)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
6				Групповая	2	Партерная гимнастика (Упражнение-самолетик)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
7				Групповая	2	Партерная гимнастика (Упражнение-складка на прямые	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа

						ноги. Прямо, на правую, на левую ногу)		
8				Групповая	2	Партерная гимнастика (Подготовка к шпагату. Пилатес.)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
9				Групповая	2	Партерная гимнастика (Поперечный шпагат. Наклоны на правую и левую ногу. Наклон вперед.)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
10				Групповая	2	Партерная гимнастика (Подготовка к шпагату на правую и левую ногу. Пилатес)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
11				Групповая	2	Партерная гимнастика (Упражнение-березка. Поднятие таза от пола.)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
12				Групповая	2	Партерная гимнастика (Общая растяжка. Комплекс упражнений. Поднятие таза)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
13				Групповая	2	Обобщение. Повторение изученного по теме «Партерная гимнастика». Упражнения по кругу (Введение в тему. Знакомство с основными упражнениями. Краткое содержание комплекса).	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
.14				Групповая	2	Упражнения по кругу (Упражнения – полу пальцы, шаг на внутренней и внешней стороне стопы, шаг на пятках).	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
15				Групповая	2	Упражнения по кругу	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная

						(Упражнение – марш).		работа
16				Групповая	2	Упражнения по кругу (Упражнение подскок).	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
17				Групповая	2	Упражнения по кругу (Упражнение – бег с поджатыми).	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
18				Групповая	2	Упражнения по кругу (Упражнение - бег с выбрасываем ног вперед.	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
19				Групповая	2	Упражнения по кругу (Упражнение-галоп).	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
20				Групповая	2	Упражнения по кругу (Прыжки)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
21				Групповая	2	Упражнения по кругу (Упражнение-полька (основы).	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
22				Групповая	2	Упражнения по кругу (Шаг-полька)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
23				Групповая	2	Обобщение. Повторение изученного по теме «Упражнения по кругу.	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
24				Групповая	2	Элементы эстрадного танца (Введение)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
25				Групповая	2	Элементы эстрадного танца (Дорожка шагов)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
26				Групповая	2	Элементы эстрадного танца (Танцевальные комбинации)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
27				Групповая	2	Элементы эстрадного танца (Объединение танцевальных комбинаций с дорожками шагов)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
28				Групповая	2	Элементы эстрадного танца (Повороты и прыжки на месте)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа

29				Групповая	2	Элементы эстрадного танца (Повороты и прыжки в сторону)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
30				Групповая	2	Элементы эстрадного танца (Чередование прыжков, приседаний, поворотов)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
31				Групповая	2	Элементы эстрадного танца (Объединение изученных элементов в танцевальную комбинацию)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
32				Групповая	2	Обобщение. Повторение изученного по теме «Элементы эстрадного танца»	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
33				Групповая	2	Музыкально-ритмические упражнения (Введение в тему)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
34				Групповая	2	Музыкально-ритмические упражнения (Хлопки и притопы в ритм)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
35				Групповая	2	Музыкально-ритмические упражнения (Комплекс ритмических упражнений)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
36				Групповая	2	Музыкально-ритмические упражнения (Дорожка ритмических шагов. Движение плечами, руками).	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
37				Групповая	2	Музыкально-ритмические упражнения (Имитация ритма руками. Ритмические упражнения ногами)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
38				Групповая	2	Музыкально-ритмические	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная

						упражнения (Ритмические упражнения ногами и бедрами)		работа
39				Групповая	2	Музыкально-ритмические упражнения (Подскоки на месте и пропадания)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
40				Групповая	2	Обобщение. Повторение изученного. Основы классической хореографии (на середине зала)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
41				Групповая	2	Основы классической хореографии (на середине зала) (Введение в предмет. Техника безопасного выполнения упражнений)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
42				Групповая	2	Основы классической хореографии (на середине зала) (Основное положение корпуса, ног, рук.)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
43				Групповая	2	Основы классической хореографии (на середине зала)- (Основные позиции ног. (1,2,3,4,5,6)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
44				Групповая	2	Основы классической хореографии (на середине зала) (Позиция ног-1.- отработка).	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
45				Групповая	2	Основы классической хореографии (на середине зала) (Позиция ног 2- отработка и закрепление).	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
46				Групповая	2	Основы	МАУ ДО	Наблюдение.

						классической хореографии (на середине зала) (Позиция ног 3,4 – отработка и закрепление)	ЦДЮТ	Самостоятельная работа
47				Групповая	2	Основы классической хореографии (на середине зала) (Позиция ног 5 – отработка и закрепление.)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
48				Групповая	2	Основы классической хореографии (на середине зала) (Позиция ног-6. Повторение всех изученных позиций ног и закрепление.)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
49				Групповая	2	Основы классической хореографии (на середине зала) (Позиции рук. Знакомство с основными позициями - 1,2,3, подготовительная, смешанные позиции).	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
50				Групповая	2	Основы классической хореографии (на середине зала). (Позиции рук 1,2,3, подготовительная – отработка и закрепление позиций рук.)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
51				Групповая	2	Основы классической хореографии (на середине зала) (Смешанные позиции рук – отработка и закрепление.)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
52				Групповая	2	Основы классической хореографии (на середине зала).	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа

						(Одновременная работа рук и ног в различных позициях. Правила перехода и смены позиций.)		
53				Групповая	2	Основы классической хореографии (на середине зала). (Положение корпуса и тела при выполнении различных позиций рук и ног. Положение тела при переходах.)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
54				Групповая	2	Проверка знаний и умений. (Уровень освоения пройденного материала)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение
55				Групповая	2	Основы классической хореографии (на середине зала). (Подготовка к demi-plié (основые правила выполнения. Техника безопасности при выполнении упражнения)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
56				Групповая	2	Основы классической хореографии (на середине зала).	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
57				Групповая	2	Основы классической хореографии (на середине зала) Упражнение- плие (plié).	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
58				Групповая	2	Основы классической хореографии (на середине зала) (Plie из 1,2 позиций.)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
59				Групповая	2	Обобщение. Повторение изученного в	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа

						разделе основы классической хореографии. Развитие танцевального шага		
60				Групповая	2	Развитие танцевального шага сокращение и натянутость стопы («утюги-стрелочки»), положение ног вместе, затем открыв ноги в сторону максимально широко	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
61				Групповая	2	Развитие танцевального шага растяжка на правую и левую ногу, сидя (Наклоны вперёд, в сторону, левая нога в это время согнута в колене впереди затем сзади.)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
62				Групповая	2	Развитие танцевального шага (Растяжка на правую и левую ноги лёжа на спине.)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
63				Групповая	2	Развитие танцевального шага. (Упражнение-бабочка с наклонами вперед).	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
64				Групповая	2	Развитие танцевального шага (Упражнение – поза героя).	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
65				Групповая	2	Развитие танцевального шага (Поперечный шпагат и наклоны вперед с задержкой на 10,	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа

						15 счетов).		
66				Групповая	2	Развитие танцевального шага (Комплексная растяжка ног).	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
67				Групповая	2	Обобщение. Повторение изученного в разделе «Развитие танцевального шага.»	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
68				Групповая	2	Работа с фонограммой (развитие чувства ритма)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
69				Групповая	2	Работа с фонограммой (Прослушивание фонограммы. Поиск основного ритма и темпа).	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
70				Групповая	2	Работа с фонограммой (Прослушивание фонограммы. Выполнение простых упражнений под музыку.)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
71				Групповая	2	Работа с фонограммой (Прослушивание фонограммы. Поиск основной идеи танца. Импровизация).	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
72				Групповая	2	Работа с фонограммой. (Обобщение. Подготовка к постановочной работе) Постановочная работа (введение)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
73				Групповая	2	Постановочная работа (Объяснение основной мысли танца. Деление детей н подгруппы. Поиск «своего места»).	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
74				Групповая	2	Постановочная	МАУ ДО	Наблюдение.

						работа (Закрепление мест. Пути перестроения).	ЦДЮТ	Самостоятельная работа
75				Групповая	2	Постановочная работа (Основные танцевальные связки)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
76				Групповая	2	Постановочная работа (Работа в паре или сольно)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
77				Групповая	2	Постановочная работа (Изучение танцевальных связок)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
78				Групповая	2	Постановочная работа (Поиск характера героя танцевального номера)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
79				Групповая	2	Постановочная работа (Работа со зрителем).	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
80				Групповая	2	Постановочная работа (Работа с образом)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
81				Групповая	2	Постановочная работа (Изучение танцевальных движений)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
82				Групповая	2	Постановочная работа (Изучение танцевальных движений)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
83				Групповая	2	Постановочная работа (Изучение танцевальных движений)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
84				Групповая	2	Постановочная работа (Изучение танцевальных движений)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
85				Групповая	2	Постановочная работа (Изучение танцевальных	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа

						движений и построений)		
86				Групповая	2	Постановочная работа (Изучение танцевальных движений и построений)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
87				Групповая	2	Постановочная работа (Изучение танцевальных движений и перестроений)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
88				Групповая	2	Постановочная работа (Изучение танцевальных движений и перестроений)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
89				Групповая	2	Постановочная работа. (Завершение постановки) Репетиционная работа	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
90				Групповая	2	Репетиционная работа (Отработка танцевального номера. Точность исполнения)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
91				Групповая	2	Репетиционная работа (Исправление ритмических недочетов танцевального номера)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
92				Групповая	2	Репетиционная работа (Исправление недочетов в движениях)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
93				Групповая	2	Репетиционная работа (Построение командной работы)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
94				Групповая	2	Репетиционная работа (Отработка синхронности в движениях)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
95				Групповая	2	Репетиционная работа (Отработка образа и характера «персонажа»)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа

96				Групповая	2	Репетиционная работа (Совмещение движений и синхронности)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
97				Групповая	2	Репетиционная работа (Отработка командной работы при передвижении)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
98				Групповая	2	Репетиционная работа (Отработка командной работы при передвижении. Синхронность выполнения)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
99				Групповая	2	Репетиционная работа (Отработка командной работы при передвижении. Синхронность выполнения)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
100				Групповая	2	Репетиционная работа (Отработка командной работы при передвижении. Синхронность выполнения)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
101				Групповая	2	Репетиционная работа (Отработка командной работы при передвижении. Синхронность выполнения)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
102				Групповая	2	Репетиционная работа (Отработка командной работы при передвижении. Синхронность выполнения)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
103				Групповая	2	Репетиционная работа (Индивидуальная работа с отстающими)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
104				Групповая	2	Репетиционная работа (Подготовительная работа)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа

108				Групповая	2	Репетиционная работа. (Подготовительная работа. Окончательная работа над образом)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
106				Групповая	2	Репетиционная работа. (Подготовка к заключительному занятию).	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
107				Групповая	2	Проверка знаний и умений. (Проверка степени освоения изученного материала.	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение
108				Групповая	2	Заключительное занятие.	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа

2 год обучения

№ п/п	***Месяц***	***Число***	***Время пров.***	***Форма занятия***	***Кол. часов***	***Тема занятия***	***Место проведения***	***Форма контроля***
1				Групповая	2	Вводное занятие (Техника безопасности. Правила поведения)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
2				Групповая	2	ЗУН. Проверка знаний (Проверка степени сдвоения материал прошлого года)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение
3				Групповая	2	Партерная гимнастика (Повторение изученного ранее. Ввведение новых упражнений.	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
4				Групповая	2	Партерная гимнастика (Упражнения на растяжку: складка (прямо, на правую и левую ногу)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
5				Групповая	2	Партерная гимнастика (Коробочка, качалка).	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа

6				Групповая	2	Партерная гимнастика (Упражнения шпагат с задержкой поперечный)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
7				Групповая	2	Партерная гимнастика (Шпагат правая, левая нога)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
8				Групповая	2	Партерная гимнастика (Шпагат правая, левая нога с задержкой)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
9				Групповая	2	Партерная гимнастика (Березка, мостик лежа)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
10				Групповая	2	Партерная гимнастика (Подготовка к мостику стоя)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
11				Групповая	2	Партерная гимнастика (Комплекс упражнения для всего тела)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
12				Групповая	2	Обобщение. Повторение изученного по теме «Партерная гимнастика».	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
13				Групповая	2	Упражнения по кругу (Повторения изученного в прошлом году. Корректировка и закрепление, новые упражнения)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
14				Групповая	2	Упражнения по кругу (Шаг на полу пальцах, внутренней и внешней стороне стопу, пятках.	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
10				Групповая	2	Упражнения по кругу (Марш, подскок, бег с поджатыми, галоп, выбрасывание ног	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа

						вперед с натянутыми носками)		
11				Групповая	2	Упражнения по кругу (Шаг-полька.)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
12				Групповая	2	Упражнения по кругу. (Шаг-полька наоборот).	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
13				Групповая	2	Обобщение. Повторение изученного в разделе «Упражнения по кругу»	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
14				Групповая	2	Музыкально-ритмические упражнения (Комплекс упражнения, танцевальных связок)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
15				Групповая	2	Музыкально-ритмические упражнения (Динамические, ритмичные упражнения)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
16				Групповая	2	Музыкально-ритмические упражнения	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
17				Групповая	2	Обобщение. Повторение изученного	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
19				Групповая	2	Элементы эстрадного танца (Образ. Построение)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
20				Групповая	2	Элементы эстрадного танца (Дорожки шагов. Повороты. Стойки. Переходы.)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
21				Групповая	2	Обобщение. Повторение изученного по теме «Элементы эстрадного танца»	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
22				Групповая	2	Развитие танцевального шага (Упражнения на	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа

						развитие эластичности мышц)		
23				Групповая	2	Развитие танцевального шага (Наклоны вперед, вбок. Полу шпагаты и шпагаты)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
24				Групповая	2	Развитие танцевального шага (Парные упражнения. Наклоны в шпагате с задержкой)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
25				Групповая	2	Развитие танцевального шага (Парные упражнения)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
26				Групповая	2	Обобщение. Повторение изученного по теме «Развитие танцевального шага»	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
27				Групповая	2	Основы классической хореографии (у станка) (основные правила поведения у станка. Техника безопасности)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
28				Групповая	2	Основы классической хореографии (у станка) (Основные позиции ног и рук-повторение)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
29				Групповая	2	Основы классической хореографии (у станка) (Plie по первой позиции)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
30				Групповая	2	Основы классической хореографии (у	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа

						станка) (Plie по второй позиции)		
31				Групповая	2	Основы классической хореографии (у станка) (Plie по третье и четвертой позиции)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
32				Групповая	2	Основы классической хореографии (у станка) (Relive)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
33				Групповая	2	Основы классической хореографии (у станка) (Relive по первой позиции**)**	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
34				Групповая	2	Основы классической хореографии (у станка) (Relive по второй позиции	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
35				Групповая	2	Основы классической хореографии (у станка) (**BATTEMENTS**)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
36				Групповая	2	Основы классической хореографии (у станка) (**BATTEMENTS TENDUS**	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
37				Групповая	2	Основы классической хореографии (у станка) **(GRANDS BATTEMENTS JETES**	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
38				Групповая	2	Основы классической хореографии (у станка) (Обобщение и повторение)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
39				Групповая	2	Обобщение. Повторение	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная

						изученного. Основы классического танца. (Введение)		работа
40				Групповая	2	Основы классического танца (Положение корпуса)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
41				Групповая	2	Основы классического танца (Положение ног и рук)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
42				Групповая	2	Основы классического танца (Упражнения в партере)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
43				Групповая	2	Основы классического танца (смена позиций)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
44				Групповая	2	Основы классического танца (Подъем корпуса от пола)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
45				Групповая	2	Основы классического танца 9Подъем бедер от пола)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
46				Групповая	2	Основы классического танца (Закрепление выворотной)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
47				Групповая	2	Основы классического танца (Повороты и экзерсисы)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
48				Групповая	2	Основы классического танца (Вращения на месте. Точка)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
49				Групповая	2	Основы классического танца (Смена позиций рук. Смешанные	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа

						позиции)		
50				Групповая	2	Основы классического танца (Plie со сменой позиций ног)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
51				Групповая	2	Основы классического танца (Соте)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
52				Групповая	2	Обобщение. Повторение изученного по теме «Основы классического танца».	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
53				Групповая	2	Основы народного танца (Введение в тему)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
54				Групповая	2	Основы народного танца (Отличительные особенности)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
55				Групповая	2	Основы народного танца (Положение рук и ног в стойке)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
56				Групповая	2	Основы народного танца (Положение рук и ног при ходьбе)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
57				Групповая	2	Проверка знаний и умений. (Основные построения и перестроения)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение
58				Групповая	2	Основы народного танца (Повороты и вращения. Точка)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
59				Групповая	2	Основы народного танца (Хлопки, притопы. Припадания)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
60				Групповая	2	Основы народного танца (Народные ключи и комбинации)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
61				Групповая	2	Обобщение. Повторение изученного. Вращения.	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
62				Групповая	2	Вращения	МАУ ДО	Наблюдение.

						(Подготовка к Шене)	ЦДЮТ	Самостоятельная работа
63				Групповая	2	Вращения (Понятие-точка при передвижении)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
64				Групповая	2	Вращения (Подготовительная стойка. Положение корпуса, спины, головы, рук, ног.	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
65				Групповая	2	Вращения (Начало вращения. Сохранение точки)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
66				Групповая	2	Вращения (Вращение. Сохранение пятой позиции при вращении)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
67				Групповая	2	Вращения (Увеличение скорости. Сохранение точки)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
68				Групповая	2	Вращения (Самостоятельная отработка вращения)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
69				Групповая	2	Вращения Вращение по правильной траектории)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
70				Групповая	2	Вращения (Отработка правильности исполнения)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
71				Групповая	2	Обобщение. Повторение изученного. Основы актерского мастерства	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
72				Групповая	2	Основы актерского мастерства (Передача образа)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
73				Групповая	2	Основы актерского мастерства (Игры на развитие актерского	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа

						мастерства)		
74				Групповая	2	Основы актерского мастерства (Импровизация. Я-предмет)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
75				Групповая	2	Основы актерского мастерства (Оживляем предмет. Интерактивная игра)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
76				Групповая	2	Основы актерского мастерства (Работа в паре. Передача эмоций)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
77				Групповая	2	Основы актерского мастерства (работа в команде. Передача эмоций)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
78				Групповая	2	Основы актерского мастерства. (Принципы работы на сцене и со зрителем)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
79				Групповая	2	Основы актерского мастерства. (игры на развитие актерских способностей. Воображариум).	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
80				Групповая	2	Обобщение. Повторение изученного. Работа с фонограммой	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
81				Групповая	2	Работа с фонограммой (Прослушивание и нахождение основной мысли композиции)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
82				Групповая	2	Работа с фонограммой. (Поиск ритма и темпа) Постановочная работа	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
83				Групповая	2	Постановочная	МАУ ДО	Наблюдение.

						работа (Ориентация в пространстве)	ЦДЮТ	Самостоятельная работа
84				Групповая	2	Постановочная работа (Поиск места и ориентация на сцене)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
85				Групповая	2	Постановочная работа (пути передвижения. Стойка. Основная мысль танцевального номера)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
86				Групповая	2	Постановочная работа (Танцевальные связки)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
87				Групповая	2	Постановочная работа (Танцевальные элементы-отработка)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
88				Групповая	2	Постановочная работа (Элементы танца)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
89				Групповая	2	Постановочная работа (Обозначение путей перемещения по сцене)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
90				Групповая	2	Постановочная работа (Парные, трио и групповые комбинации))	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
91				Групповая	2	Постановочная работа (Построение танцевальных рисунков)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
92				Групповая	2	Постановочная работа (Танцевальные комбинации)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
93				Групповая	2	Постановочная работа (Финальная постановка)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
94				Групповая	2	Репетиционная работа	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная

						(Повторение танцевальных комбинаций)		работа
95				Групповая	2	Репетиционная работа (Синхронность)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
96				Групповая	2	Репетиционная работа (Точность исполнения)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
97				Групповая	2	Репетиционная работа (Музыкальность исполнения)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
98				Групповая	2	Репетиционная работа (Образ)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
99				Групповая	2	Репетиционная работа (Индивидуальная работа)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
100				Групповая	2	Репетиционная работа (Репетиция в костюмах)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
101				Групповая	2	Репетиционная работа (Самостоятельная работа)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
102				Групповая	2	Репетиционная работа (Смена ориентации в пространстве)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
103				Групповая	2	Репетиционная работа 9Самостоятельная работа)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
104				Групповая	2	Репетиционная работа (Подготовительная репетиция)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
105				Групповая	2	Репетиционная работа (Подготовительная репетиция)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
106				Групповая	2	Репетиционная работа (Генеральная репетиция)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
107				Групповая	2	Проверка знаний и умений	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение
108				Групповая	2	Заключительное занятие	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа

3 год обучения

№ п/п	*Месяц*	*Число*	*Время пров.*	*Форма занятия*	*Кол. часов*	*Тема занятия*	*Место проведения*	*Форма контроля*
1				Групповая	2	Вводное занятие (Техника безопасности. Правила поведения)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
2				Групповая	2	Проверка знаний и умений (проверка степени усвоения изученного материала. Готовности его выполнять)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение
3				Групповая	2	Партерная гимнастика (Повторение изученного в прошлом году: шпагат, коробочка, качалка, складка, мост и т.д.)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
4				Групповая	2	Партерная гимнастика (элементы контемп).	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
5				Групповая	2	Повторение изученного материала в разделе «партерная гимнастика».	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
6				Групповая	2	Развитие танцевального шага (упражнения на растяжку и обретение эластичности мышц и суставов).	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
7				Групповая	2	Развитие танцевального шага (парный шпагат.)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
8				Групповая	2	Развитие	МАУ ДО	Наблюдение.

						танцевального шага наклон в шпагате вперед (применяется давление партнера на спину)	ЦДЮТ	Самостоятельная работа
9				Групповая	2	Повторение изученного материала	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
10				Групповая	2	Упражнения по кругу (повторение и закрепление основных упражнений: галоп, шаг на полу пальцах, подскок, бег с поджатыми, марш, полька, обратная полька).	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
11				Групповая	2	Упражнения по кругу (Упражнение-хлопушка)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
12				Групповая	2	Повторение изученного материала	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
13				Групповая	2	Классическая хореография (у станка) (Введение в тему. Правила поведения и техника безопасности при выполнении упражнений)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
14				Групповая	2	Классическая хореография (у станка) (Позиции рук-1,2,3, подготовительная. Ног-1,2,3,4,5,6)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
15				Групповая	2	Классическая хореография (у станка) (Упражнение Plie в первой позиции)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
16				Групповая	2	Классическая хореография (у станка) (Упражнение Plie	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа

						во второй позиции)		
17				Групповая	2	Классическая хореография (у станка) (Упражнение battement tendu)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
18				Групповая	2	Классическая хореография (у станка) (Упражнение battement tendu jete)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа Наблюдение. Самостоятельная работа
19				Групповая	2	Классическая хореография (у станка)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
20				Групповая	2	Классическая хореография (у станка) (Упражнение-grand batman)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
21				Групповая	2	Классическая хореография (у станка) (Упражнение-ронд дежамб порте)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
22				Групповая	2	Повторение изученного материала	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
23				Групповая	2	Классический танец (введение в танец)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
24				Групповая	2	Классический танец (положение корпуса, рук и ног)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
25				Групповая	2	Классический танец Смена позиций и построение)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
26				Групповая	2	Классический танец (Движение в парах и парные связки)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
27				Групповая	2	Классический танец (одиночные связки)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа Наблюдение. Самостоятельная работа

28				Групповая	2	Классический танец (построение)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
29				Групповая	2	Классический танец (вращения)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
30				Групповая	2	Классический танец (Вращение на месте. Повторение и закрепление понятия «точка»)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
31				Групповая	2	Классический танец (Танцевальные па)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
32				Групповая	2	Классический танец (объединение вращений и танцевальных па)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа Наблюдение. Самостоятельная работа
33				Групповая	2	Повторение изученного материала в разделе «Классический танец»	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
34				Групповая	2	Народный танец (Введение.)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
35				Групповая	2	Народный танец (Отличительной особенности)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
36				Групповая	2	Народный танец (Позиция рук при шаге.)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
37				Групповая	2	Народный танец (Позиция ног при шаге)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
38				Групповая	2	Народный танец Положение корпуса и головы)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
39				Групповая	2	Народный танец (Повороты, припадания)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
40				Групповая	2	Народный танец (Вращения, припадания)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
41				Групповая	2	Народный танец (Прыжки)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа

42				Групповая	2	Народный танец (Парные комбинации и построения)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
43				Групповая	2	Народный танец (Коллективные построения и перестроения)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
44				Групповая	2	Повторение изученного материала по теме «Народный танец»	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
45				Групповая	2	Основы современного танца (Виды)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
46				Групповая	2	Основы современного танца (ознакомление с хореографией контемп)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
47				Групповая	2	Основы современного танца (Элементы контемп)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
48				Групповая	2	Основы современного танца (Элементы уличной и экспериментальной хореографии)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
49				Групповая	2	Основы современного танца (Экспериментальная хореография. Работа с предметом).	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
50				Групповая	2	Основы современного танца (Импровизация)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
51				Групповая	2	Основы современного танца (Коллективная импровизация).	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
52				Групповая	2	Основы современного танца	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа

						(Парная импровизация).		
53				Групповая	2	Основы современного танца (Смешение стилей)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
54				Групповая	2	Проверка знаний и умений	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение
55				Групповая	2	Основы современного танца (Осовременивание. Смежная хореография. Преобразование одного стиля в другой)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
56				Групповая	2	Основы современного танца (Поиск схожих черт в различных видах хореографии).	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
57				Групповая	2	Основы современного танца (Джаз)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
58				Групповая	2	Основы современного танца (Джаз-модерн)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
59				Групповая	2	Основы современного танца (импровизация в изученных стилях.	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
60				Групповая	2	Повторение изученного материала по теме «Современный танец»	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
61				Групповая	2	Вращения (Введение в тему)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
62				Групповая	2	Вращения (Повторение понятия-точка)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
63				Групповая	2	Вращения (Упражнение-Шене)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа

64				Групповая	2	Вращения (Шене-отработка и корректировка. Положение рук, головы, ног)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
65				Групповая	2	Вращения (Шене-подготовительная позиция и вращение)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
66				Групповая	2	Вращения (Вращение)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
67				Групповая	2	Вращения (Вращение-шене, закрепление)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
68				Групповая	2	Повторение изученного материала по теме «Вращение»	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
69				Групповая	2	Основы актерского мастерства (Упражнения)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
70				Групповая	2	Основы актерского мастерства (Я-предмет)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
71				Групповая	2	Основы актерского мастерства (Импровизация)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
72				Групповая	2	Основы актерского мастерства (Основные эмоции и их передача)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
73				Групповая	2	Основы актерского мастерства (Различные игры)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
74				Групповая	2	Работа с фонограммой (Прослушивание)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
75				Групповая	2	Работа с фонограммой (Определение характера музыки)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
76				Групповая	2	Работа с фонограммой (Ритм. Темп)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
77				Групповая	2	Постановочная	МАУ ДО	Наблюдение.

						работа (Ориентация в пространстве)	ЦДЮТ	Самостоятельная работа
78				Групповая	2	Постановочная работа (Нахождение своего места и деление на части)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
79				Групповая	2	Постановочная работа (Заучивание направлений передвижения)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
80				Групповая	2	Постановочная работа (Танцевальные элементы и связки)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
81				Групповая	2	Постановочная работа (Танцевальные элементы и связки)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
82				Групповая	2	Постановочная работа(Танцевальные элементы и связки)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
83				Групповая	2	Постановочная работа (Танцевальные элементы и связки)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
84				Групповая	2	Постановочная работа (Танцевальные элементы и связки)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
85				Групповая	2	Постановочная работа (Танцевальные элементы и связки)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
86				Групповая	2	Постановочная работа (Танцевальные элементы и связки)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
87				Групповая	2	Постановочная работа (Танцевальные элементы и связки)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
88				Групповая	2	Постановочная работа	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная

						(Танцевальные элементы и связки)		работа
89				Групповая	2	Репетиционная работа (Отработка танцевальных элементов)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
90				Групповая	2	Репетиционная работа (Отработка танцевальных элементов и характера персонажа)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
91				Групповая	2	Репетиционная работа (Командная работа)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
92				Групповая	2	Репетиционная работа (Синхронность исполнения)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
93				Групповая	2	Репетиционная работа (Индивидуальная работа)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
94				Групповая	2	Репетиционная работа (Работа с отдельными частями коллектива)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
95				Групповая	2	Репетиционная работа (Синхронность)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
96				Групповая	2	Репетиционная работа (Музыкальность)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
97				Групповая	2	Репетиционная работа (Чистота исполнения)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
98				Групповая	2	Репетиционная работа (Полнота образа)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
99				Групповая	2	Репетиционная работа (Отработка отдельных элементов)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
100				Групповая	2	Репетиционная работа (Репетиция в	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа

						костюмах)		
101				Групповая	2	Репетиционная работа (Индивидуальная работа с отстающими)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
102				Групповая	2	Репетиционная работа (Самостоятельная работа)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
103				Групповая	2	Репетиционная работа (Самостоятельная работа)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
104				Групповая	2	Репетиционная работа (Подготовительная работа	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
108				Групповая	2	Репетиционная работа (Подготовительная работа)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
106				Групповая	2	Репетиционная работа (Генеральная репетиция)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
107				Групповая	2	Проверка знаний и умений	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение
108				Групповая	2	Заключительное занятие	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа

4 год обучения

№ п/п	***Месяц***	***Число***	***Время пров.***	***Форма занятия***	***Кол. часов***	***Тема занятия***	***Место проведения***	***Форма контроля***
1	Сентябрь			Групповая	2	Вводное занятие (Техника безопасности. Правила поведения)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
2	Сентябрь			Групповая	2	Проверка знаний и умений (Проверка освоения прошлогоднего материала)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение
3	Сентябрь			Групповая	2	Партерная	МАУ ДО	Наблюдение.

						гимнастика (Основные элементы партерной гимнастики)	ЦДЮТ	Самостоятельная работа
4	Сентябрь			Групповая	2	Партерная гимнастика (Упражнения на растяжку: складка, коробка, качели, русалка, кольцо)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
5	Сентябрь			Групповая	2	Партерная гимнастика (шпагат)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
6	Сентябрь			Групповая	2	Партерная гимнастика (Усиленная растяжка в паре: шпагат)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
7	Сентябрь			Групповая	2	Повторение изученного материала по теме «Партерная гимнастика.	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
8	Сентябрь			Групповая	2	Развитие танцевального шага (Усиленная растяжка. Парная. Наклоны вперед, в сторону. Шпагат на предметах)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
9	Сентябрь			Групповая	2	Развитие танцевального шага (Растяжка у стены. Стоя и сидя)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
10	Сентябрь			Групповая	2	Развитие танцевального шага (Упражнения с задержкой. Пилатес)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
11	Сентябрь			Групповая	2	Развитие танцевального шага	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
12	Сентябрь			Групповая	2	Повторение изученного материала по теме «Развитие танцевального шага»	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа

13	Сентябрь			Групповая	2	Упражнения по кругу (Повторение уже изученных упражнений. Отработка))	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
14	Октябрь			Групповая	2	Упражнения по кругу (Подскок, галоп, бег с поджатыми)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
15	Октябрь			Групповая	2	Упражнения по кругу (составление комплексов из уже изученных упражнений. Попеременное чередование упражнений)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
16	Октябрь			Групповая	2	Упражнения по кругу (выполнение изученных упражнений в различном темпе и комбинациях)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
17	Октябрь			Групповая	2	Повторение изученного материала по теме «Упражнения по кругу».	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
18	Октябрь			Групповая	2	Постановочная работа (Танцевальные связки)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
19	Октябрь			Групповая	2	Постановочная Работа (Танцевальные элементы)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
20	Октябрь			Групповая	2	Постановочная работа (Парная хореография)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
21	Октябрь			Групповая	2	Постановочная работа (Сольная хореография)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
22	Октябрь			Групповая	2	Постановочная работа (Познание образа)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
23	Октябрь			Групповая	2	Упражнения на сохранение и укрепление здоровья	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа

						(Профилактика сколиоза и плоскостопия)		
24	Ноябрь			Групповая	2	Упражнения на сохранение и укрепление здоровья (Профилактика профессиональных заболеваний)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
25	Ноябрь			Групповая	2	Упражнения на сохранение и укрепление здоровья (Комплекс упражнений на укрепление суставного основания)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
26	Ноябрь			Групповая	2	Упражнения на сохранение и укрепление здоровья (Комплекс расслабляющих упражнений)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
27	Ноябрь			Групповая	2	Эстрадный танец (Танцевальные связки)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
28	Ноябрь			Групповая	2	Эстрадный танец (Отличительная особенности)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
29	Ноябрь			Групповая	2	Эстрадный танец (Виды и типы вращений)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
30	Ноябрь			Групповая	2	Эстрадный танец (Различные образы в эстрадном танце)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
31	Ноябрь			Групповая	2	Повторение изученного материала по теме «Эстрадный танец»	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
32	Ноябрь			Групповая	2	Классическая хореография (у станка) (Повторение изученного)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
33	Ноябрь			Групповая	2	Классическая хореография (у станка) Положение рук. Позиции рук)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа

34	Ноябрь			Групповая	2	Классическая хореография (у станка) (Положение ног. Позиции ног, плие, соте)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
35	Ноябрь			Групповая	2	Классическая хореография (у станка) (Батманы)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
36	Ноябрь			Групповая	2	Классическая хореография (у станка) (Ронд дежамб порте)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
37	Декабрь			Групповая	2	Повторение изученного материала по теме «Классическая хореография»	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
38	Декабрь			Групповая	2	Классический танец (Повторение. Положение корпуса, рук и ног)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
39	Декабрь			Групповая	2	Классический танец (Танцевальные коплексы)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
40	Декабрь			Групповая	2	Классический танец (Вращения)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
41	Декабрь			Групповая	2	Классический танец (Построения и перестроения)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
42	Декабрь			Групповая	2	Классический танец (Переходы)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
43	Декабрь			Групповая	2	Классический танец (Синхронность и поочередность выполнения))	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
44	Декабрь			Групповая	2	Повторение изученного материала по теме «Классический танец».	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа

45	Декабрь			Групповая	2	Народный танец (Вращения)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
46	Декабрь			Групповая	2	Народный танец (Хлопушки)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
47	Декабрь			Групповая	2	Народный танец (Дроби- виды дробей)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
48	Декабрь			Групповая	2	Народный танец (Народные ключи. Комбинации)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
49	Декабрь			Групповая	2	Народный танец (Народные комбинации)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
50	Январь			Групповая	2	Народный танец (Объединение изученного)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
51	Январь			Групповая	2	Повторение изученного материала по теме «Народный танец»	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
52	Январь			Групповая	2	Современный танец (Элементы современного танца)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
53	Январь			Групповая	2	Современный танец (Использование акробатических элементов)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
54	Январь			Групповая	2	Проверка знаний и умений (Уровень освоения изученного материала)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение
55	Январь			Групповая	2	Современный танец (Акробатические элементы).	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
56	Январь			Групповая	2	Современный танец (Силовые элементы)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
57	Январь			Групповая	2	Современный танец (отработка силовых, зрелищных элементов)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
58	Январь			Групповая	2	Современный	МАУ ДО	Наблюдение.

						танец (Импровизация)	ЦДЮТ	Самостоятельная работа
59	Февраль			Групповая	2	Современный танец (Экспериментальный танец)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
60	Февраль			Групповая	2	Повторение изученного материала по теме «Современный танец»	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
61	Февраль			Групповая	2	Вращения (Повторение изученного – шене). Закрепление)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
62	Февраль			Групповая	2	Вращения (Блинчики)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
63	Февраль			Групповая	2	Вращения (Фуэте- точка и баланс)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
64	Февраль			Групповая	2	Вращения (Фуэте. Основы исполнения)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
65	Февраль			Групповая	2	Вращения (Фуэте. Отработка)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
66	Февраль			Групповая	2	Вращения (Дэ га же. Тур пике.)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
67	Февраль			Групповая	2	Повторение изученного материала	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
68	Февраль			Групповая	2	Основы актерского мастерства (Работа с предметом)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
69	Февраль			Групповая	2	Основы актерского мастерства (Оживление предмета)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
70	Февраль			Групповая	2	Основы актерского мастерства 9Работа в паре. Передача настроения и эмоций)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
71	Март			Групповая	2	Основы актерского мастерства	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа

						(Характер. Образ. Движение эмоций)		
72	Март			Групповая	2	Работа с фонограммой (Прослушивание фонограммы)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
73	Март			Групповая	2	Работа с фонограммой (Определение основного ритма и темпа)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
74	Март			Групповая	2	Работа с фонограммой (Определение характера музыки и основной мысли композиции)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
75	Март			Групповая	2	Постановочная работа (Ориентация в пространстве)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
76	Март			Групповая	2	Постановочная работа (Поиск места, партнера, линии, столбика, промежутка)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
77	Март			Групповая	2	Постановочная работа (Изучение основ комбинации)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
78	Март			Групповая	2	Постановочная работа (Постановка танцевальных комбинаций)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
79	Март			Групповая	2	Постановочная работа (Передвижения и построение в танце)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
80	Март			Групповая	2	Постановочная работа (определение характера номера. Основная идея и задумка)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
81	Март			Групповая	2	Постановочная работа (Постановка сольных партий)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
82	Март			Групповая	2	Постановочная работа	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная

						(Постановка парных и коллективных партий)		работа
83	Март			Групповая	2	Постановочная работа (Хореографически е комбинации)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
84	Апрель			Групповая	2	Постановочная работа (Комбинации)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
85	Апрель			Групповая	2	Репетиционная работа (отработка образа)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
86	Апрель			Групповая	2	Репетиционная работа (Отработка синхронности исполнения)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
87	Апрель			Групповая	2	Репетиционная работа	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
88	Апрель			Групповая	2	Репетиционная работа (Индивидуальная работа)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
89	Апрель			Групповая	2	Репетиционная работа (Заучивание комбинаций)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
90	Апрель			Групповая	2	Репетиционная работа (Объединение образа с хореографий)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
91	Апрель			Групповая	2	Репетиционная работа (Репетиция в костюмах)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
92	Апрель			Групповая	2	Репетиционная работа (Самостоятельная работа)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
93	Апрель			Групповая	2	Репетиционная работа (Самостоятельная работа над образом)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
94	Апрель			Групповая	2	Репетиционная работа (Репетиция в подгруппах)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
95	Апрель			Групповая	2	Репетиционная	МАУ ДО	Наблюдение.

						работа (Репетиция в подгруппах)	ЦДЮТ	Самостоятельная работа
96	Апрель			Групповая	2	Репетиционная работа (Объединение подгрупп)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
97	Май			Групповая	2	Репетиционная работа (Индивидуальные занятия)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
98	Май			Групповая	2	Репетиционная работа (Индивидуальные занятия)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
99	Май			Групповая	2	Репетиционная работа (индивидуальные занятия)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
100	Май			Групповая	2	Репетиционная работа (Отработка сценического образа)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
101	Май			Групповая	2	Репетиционная работа (	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
102	Май			Групповая	2	Репетиционная работа (Репетиция в образе. В Костюмах)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
103	Май			Групповая	2	Репетиционная работа (Сводная репетиция)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
104	Май			Групповая	2	Репетиционная работа (Подготовительная репетиция)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
108	Май			Групповая	2	Репетиционная работа (Подготовительная репетиция)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
106	Май			Групповая	2	Репетиционная работа (Генеральная репетиция)	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
107	Май			Групповая	2	Проверка знаний и умений	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение
108	Май			Групповая	2	Заключительное занятие	МАУ ДО ЦДЮТ	Наблюдение. Самостоятельная работа
	Всего				216			

Литература

1. Балет Петербурга, Петрограда, Ленинграда. - М.: Ленинградский музей театрального и музыкального искусства, **2015**. - **877** с.
2. Балет. Танец. Хореография. Краткий словарь танцевальных терминов и понятий. - М.: Лань, Планета музыки, **2013**. - 624 с.
3. Балет. Танец. Хореография: Краткий словарь танцевальных терминов и понятий. - М.: Лань, Планета музыки, **2016**. - 416 с.
4. Безуглая, Г. А. Музыкальный анализ в работе педагога-хореографа. Учебное пособие / Г.А. Безуглая. - М.: Планета музыки, Лань, 2015. - 272 с.
5. Костровицкая, В. 100 уроков классического танца / В. Костровицкая. - М.: Искусство, **2013**. - 240 с.
6. Крылов, В. Н. Памятка по современному танцу / В.Н. Крылов, Г.И. Беляев. - М.: ГосФилармония на КМВ, **2015**. - **795** с.
7. Рассел, Джесси Лезгинка (танец) / Джесси Рассел. - М.: VSD, 2013. - **929** с.
8. Слонимский, Ю. В честь танца / Ю. Слонимский. - М.: Искусство, **2017**. - 402 с.
9. Сапогов, А. А. Школа музыкально-хореографического искусства / А.А. Сапогов. - М.: Лань, Планета музыки, 2014. - 264 с.
10. Ткаченко, Т. Народный танец / Т. Ткаченко. - М.: Искусство, **2016**. - 684 с.
11. Штемпель, Наталья Наталья Штемпель. Урок классического танца. Учебное пособие / Наталья Штемпель. - М.: Композитор - Санкт-Петербург, 2014. - 172 с.

Приложение №1

Промежуточная диагностика умений и навыков детей хореографического коллектива «Карусель» 1 год обучения

Практическая подготовка (1-3 балла)				Теоретическая подготовка (1-3 балла)
Упражнения на середине зала	Упражнения по кругу	Партерная гимнастика	Исполнение танцевальной композиции	

Уровень освоения программы (критерии оценки):
3 балла- справляется самостоятельно
2 балла- справляется с помощью педагога
1 балл – справляется с трудом (даже при помощи педагога) или не справляется совсем.
Содержание:
Теоретическая подготовка:
-Знание техники безопасности при выполнении пластических упражнений и в портерной гимнастике.
-Умение объяснить для чего необходима разминка, в чем содержание того или иного упражнения.
Практическая подготовка:
Умение выполнять упражнения:
- Партерная гимнастика (шпагат, коробка, русалка, мост, кольцо, самолет)
- Упражнения по кругу (галоп, подскок, бег с поджатыми, марш)
- Упражнения на середине зала (набор ритмических упражнения, дорожка шагов, танцевальные комбинации)
- Исполнение танцевальной композиции (скорость освоения новых танцевальных элементов и качество их выполнения).
Обще учебные знания и умения:
- Правила поведения в центре детского творчества и в зале.
- Правила поведения при чп.

Приложение №2

Промежуточная диагностика умений и навыков детей хореографического коллектива «Карусель» 2 год обучения

Практическая подготовка (1-3 балла)				Теоретическая подготовка (1-3 балла)
Упражнения на середине зала	Упражнения по кругу	Элементы классической хореографии	Исполнение танцевальной композиции	

Уровень освоения программы (критерии оценки):
3 балла- справляется самостоятельно
2 балла- справляется с помощью педагога
1 балл – справляется с трудом (даже при помощи педагога) или не справляется совсем.
Содержание:
Теоретическая подготовка:
-Знание техники безопасности при выполнении пластических упражнений и в портерной гимнастике.
-Умение объяснить для чего необходима разминка, в чем содержание того или иного упражнения.
Практическая подготовка:
Умение выполнять упражнения:
- Партерная гимнастика (шпагат, коробка, русалка, мост, кольцо, самолет)
- Упражнения по кругу (галоп, подскок, бег с поджатыми, марш)
- Упражнения на середине зала (набор ритмических упражнения, дорожка шагов, танцевальные комбинации)
- Исполнение танцевальной композиции (скорость освоения новых танцевальных элементов и качество их выполнения).
Обще учебные знания и умения:
- Правила поведения в центре детского творчества и в зале.
- Правила поведения при чп.

Приложение №3

Промежуточная диагностика умений и навыков детей хореографического коллектива «Карусель» 3 год обучения

Практическая подготовка (1-3 балла)				Теоретическая подготовка (1-3 балла)
Музыкально-ритмические упражнения	Элементы классической хореографии	Элементы народного танца	Исполнение танцевальной композиции	

Уровень освоения программы (критерии оценки):
3 балла- справляется самостоятельно
2 балла- справляется с помощью педагога
1 балл – справляется с трудом (даже при помощи педагога) или не справляется совсем.
Содержание аттестации:
Теоретическая подготовка:
-Знание техники безопасности при выполнении пластических упражнений и в портерной гимнастике.
-Умение объяснить для чего необходима разминка, в чем содержание того или иного упражнения.
Практическая подготовка:
Умение выполнять упражнения:
- Музыкально –ритмические упражнения (выполнение различных музыкально-ритмических связок, сочетание ходьбы и бега, движения под музыку, музыкальные игры)
- Элементы классической хореографии (основные позиции ног, рук; положение корпуса; музыкальность исполнения элементов)
- Элементы народного танца (отличительные особенности; шаг; повороты и вращения; положения рук и ног)
- Исполнение танцевальной композиции (скорость освоения новых танцевальных элементов и качество их выполнения).
Обще учебные знания и умения:
- Правила поведения в центре детского творчества и в зале.
- Правила поведения при ЧП.

Приложение №4

Промежуточная диагностика умений и навыков детей хореографического коллектива «Карусель» 4 год обучения

Практическая подготовка (1-3 балла)				Теоретическая подготовка (1-3 балла)
Музыкально-ритмические упражнения	Элементы классической хореографии	Элементы народного танца	Современная хореография	

Содержание промежуточного контроля:
Уровень освоения программы (критерии оценки):
3 балла- справляется самостоятельно
2 балла- справляется с помощью педагога
1 балл – справляется с трудом (даже при помощи педагога) или не справляется совсем.
Содержание аттестации:
Теоретическая подготовка:
-Знание техники безопасности при выполнении пластических упражнений и в портерной гимнастике.
-Умение объяснить для чего необходима разминка, в чем содержание того или иного упражнения.
Практическая подготовка:
Умение выполнять упражнения:
- Музыкально –ритмические упражнения (выполнение различных музыкально-ритмических связок, сочетание ходьбы и бега, движения под музыку, музыкальные игры)
- Элементы классической хореографии (основные позиции ног, рук; положение корпуса; музыкальность исполнения элементов)
- Элементы народного танца (отличительные особенности; шаг; повороты и вращения; положения рук и ног)
- Исполнение танцевальной композиции (скорость освоения новых танцевальных элементов и качество их выполнения).
Обще учебные знания и умения:
- Правила поведения в центре детского творчества и в зале.
- Правила поведения при чп.

Приложение №5

Итоговая диагностика умений и навыков детей хореографического коллектива «Карусель»

Практическая подготовка (1-3 балла)					Теоретическая подготовка (1-3 балла)
Упражнения на середине зала	Упражнения по кругу	Партерная гимнастика	Классическая хореография	Исполнение танцевальной композиции	

Уровень освоения программы (критерии оценки):
3 балла- справляется самостоятельно
2 балла- справляется с помощью педагога
1 балл – справляется с трудом (даже при помощи педагога) или не справляется совсем.
Содержание:
Теоретическая подготовка:
-Знание техники безопасности при выполнении пластических упражнений и в портерной гимнастике.
-Умение объяснить для чего необходима разминка, в чем содержание того или иного упражнения.
Практическая подготовка:
Умение выполнять упражнения:
- Партерная гимнастика (шпагат, коробка, русалка, мост, кольцо, самолет)
- Упражнения по кругу (галоп, подскок, бег с поджатыми, марш)
- Упражнения на середине зала (набор ритмических упражнения, дорожка шагов, танцевальные комбинации)
- Элементы классической хореографии (основные позиции ног, рук; положение корпуса; музыкальность исполнения элементов)
- Исполнение танцевальной композиции (скорость освоения новых танцевальных элементов и качество их выполнения).
Обще учебные знания и умения:
- Правила поведения в центре детского творчества и в зале.
- Правила поведения при чп.

Методические рекомендации

Шпагат

1. Растяжку можно выполнять только после хорошего **разогрева**. В качестве разогрева подойдет любое кардио на 20-30 минут. Перед растяжкой на шпагат вы должны чувствовать, что ваше тело разогрето.
2. Если вы хотите быстро сесть на продольный шпагат, то старайтесь растягиваться дважды в день: **утром и вечером**. Утренняя растяжка хоть и тяжелая, но очень эффективная. Вечером же вам будет тянуться легче — к концу дня мышцы более податливые и гибкие.
3. Упражнения для продольного шпагата лучше выполнять **в статических позах**. Старайтесь по минимуму использовать пульсирующие упражнения вверх-вниз, это может привести к растяжениям.
4. В каждой позе задерживайтесь **не менее чем на 30 секунд**. Постепенно можете увеличивать и продолжительность упражнений, и амплитуду движения.
5. Во время растяжки нужно сфокусироваться на ощущениях в своем теле. Вы должны чувствовать мягкое растяжение в мышцах, **но не боль**. Если вы почувствовали резкую боль, уменьшите амплитуду упражнения или прекратите занятие.

Планка: как выполнять + 45 вариантов планок

6. Если вы занимаетесь растяжкой в прохладном помещении, **одевайтесь теплее**. Даже после хорошего разогрева мышцы имеют свойство быстро остывать при низкой температуре в комнате, а это затрудняет растяжку.
7. Во время выполнения упражнений на продольный шпагат всегда держите **спину прямой**, не округляйте ее. Макушку тяните вверх и при наклонах старайтесь опускаться к ногам животом, а не головой.
8. Фиксировать результаты можно **сантиметровой лентой**, измерив расстояние от паховой области до поверхности пола в момент максимальной растяжки.
9. Если вы забросили растяжку на несколько дней, будьте готовы откатиться назад в результатах. Самое важное в растяжке на шпагат — это **регулярность**.
10. Не ставьте себе **никаких определенных сроков** по шпагату (неделя, месяц, три месяца). У всех разная физиология, поэтому кто-то может сесть на продольный шпагат быстро, а кому-то понадобится год регулярных занятий для достижения результатов.

Игры на развитие чувства ритма
(рекомендации для родителей)

Хлопаем в ладоши.

Игра «Хлопаем в ладоши» должна начинаться с простых «ладушек», потом взрослый может просить ребенка повторить отбиваемый им ритм - сначала простой, а потом все сложнее. Это научит ребенка внимательно следить за последовательностью звуков и пауз и пытаться их воспроизвести. Когда он научится хорошо повторять, можно усложнять задачу, обращать внимание на длительность пауз и интенсивность хлопков, можно пытаться воспроизвести ритмический рисунок любимых песен.

Музыкальные игры, направленные на развитие чувства ритма

Игры с бубном

Цель игры: развить чувства ритма; познакомить с приемами игры на бубне.

Необходимое оборудование: бубен.

Ход игры. Взрослый нараспев декламирует стихи, показывая детям кивком головы или взмахом руки, когда необходимо играть на бубне. Известно, что стихам, как и музыке, присущи определенный ритм и своеобразная мелодия. Взрослый голосом интонационно выделяет сильные доли, одновременно указывая ребенку жестом, где ему следует вступать с бубном.

♦ Ну-ка, детки, все ко мне,
Да не стойте в стороне!
Расскажу я вам потешки
Со стихами вперемешку.

♦ Как у наших у ворот
Удивляется народ:
Комар в бубен бьет,
С комарихою поет.

♦ Тут такие чудеса —
С решетом пришла лиса.
Стала воду носить,
Хвостом тесто месить.

♦ А за нею — серый волк,
В пирогах он знает толк.
Волк лисичке помогает,
Тесто в решете мешает.

♦ Из лесу медведь ревет,
Кадку меда он несет:
«Заходи, народ честной,
Будет пир у нас горой!»

♦ Я на том пиру была,
Мед из кадки пила.
Песни пела,
Пироги ела.
До ночи плясала,
Пока не устала.
Как луна взошла,
Я домой пошла.

Задача игроков: начинать и заканчивать игру по знаку взрослого.

Примечание. В процессе игры ребята узнают историю происхождения бубна, учатся приемам владения этим ударным инструментом. Полученные знания дети тут же закрепляют, озвучивая при помощи бубна стихи.

Игра с дождём

Цель игры: развить импровизационные навыки у детей; поощрить наблюдательность и воображение.

Необходимое оборудование: музыкальное произведение С. Майкапара «Дождик».

Ход игры. Взрослый знакомит ребят с музыкальным произведением. Задача игроков — хлопками попытаться с максимальной точностью повторить ритмический рисунок пьесы.

После прослушивания и анализа музыкального произведения руководитель предлагает ребятам повторить пьесу следующим образом: напевая «про себя» мелодию, простучать ее ритмический рисунок. В игре побеждает тот, кто наиболее точно сумеет это сделать.

Примечание. Можно предложить ребятам коллективно сочинить слова, по смыслу и по ритму подходящие к музыке. Во время исполнения пьесы эти слова пропеваются детьми. Например, слова могут быть примерно такого содержания:

Как, кап, кап,
Буль, буль, буль —
Капают дождинки.
Кап, кап, кап,
Буль, буль, буль —
Словно серебринки.

Мячики

Цель игры: развить чувство ритма и координацию движений, научить согласовывать свои движения с коллективом.

Необходимое оборудование: музыкальная запись.

Ход игры. Игра может проводиться как в помещении, так и на улице. Число игроков не ограничено. Дети располагаются по кругу, поставив руки на пояс. Под легкую подвижную музыку игроки бегут по часовой стрелке, изображая катящиеся мячики (первый, третий, пятый и седьмой такты). Их задача: точно выполнять правила игры — чередовать бег с подпрыгиванием вверх.

На музыку второго, четвертого, шестого и восьмого тактов дети подпрыгивают на двух ногах вверх. С окончанием музыки дети-«мячики» «раскатываются» в разные стороны, то есть разбегаются и присаживаются, отдыхая. С началом музыки движения повторяются.

Примечание. В этой игре нет соперничества, присущего подвижным играм. Ребят, точно выполняющих правила игры, нужно словесно поощрить, а тех, у кого не совсем получается, — подбодрить.

Эхо

Цель игры: развить музыкальный слух и чувство ритма у детей.

Необходимое оборудование: набор карандашей.

Ход игры. Ребята располагаются за столами. У каждого в руке карандаш. Взрослый спрашивает у ребят, знают ли они, что такое эхо и где оно может быть. В доступной форме объясняет природу возникновения этого природного явления, после чего знакомит детей с условием игры: необходимо с наибольшей точностью повторить прослушанный ритмический рисунок, то есть обратным концом карандаша простучать его по поверхности стола. Воспитатель показывает детям, как это делается: кончиком карандаша выстукивает простой ритм, и ребята должны тут же по очереди все повторить.

Выигрывает тот, кто успешно справится со всеми предложенными заданиями. Победитель получает звание самого музыкального ребенка группы.

Примечание. При повторении игры задание может быть несколько изменено: за стол руководителя игры садится ребенок и задает остальным детям свои ритмические рисунки, которые тоже должны быть точно повторены игроками.

Игралки-повторялки

Цель игры: игра направлена на развитие внимательности и тренировку сложных способностей ритмической музыкальной памяти.

Необходимое оборудование: одинаковые музыкальные инструменты (по количеству игроков).

Ход игры. В игре могут принять участие двое и более детей. Перед каждым из них лежит, например, металлофон. По знаку взрослого один из детей наигрывает простенькую мелодию на своем инструменте. Второму ребенку предлагается повторить ее. Если он успешно справляется с заданием, то, в свою очередь, наигрывает свою мелодию, которую теперь должен повторить первый ребенок.

Примечание. Не справившемуся с заданием игроку предоставляются еще две попытки.

Угадай, кто идет

Цель игры: развить у детей умение двигаться в соответствии с характером музыки.

Необходимое оборудование: музыкальный инструмент или запись музыки Б. Кравченко «Шаги».

Ход игры. «Обладая острым слухом и умением слушать и слышать, можно определить по шагам человека его возраст и даже настроение», — объясняет руководитель игры. И тут же предлагает ребятам проверить у себя наличие этих качеств: в его исполнении звучит музыка Б. Кравченко «Шаги». По размеренной и неторопливой музыке дети определяют, что так идти может пожилой человек. Быстрыми и энергичными шагами на работу идет папа (музыка Б. Кравченко исполняется в более оживленном темпе). У ученика, торопящегося в школу, шаги торопливые и быстрые, и т. п. Игрокам предлагается свободно расположиться в зале и, слушая музыку, движениями подчеркивать происходящие в ней изменения. Их задача: вовремя заметить смену ритмического рисунка в музыке и попытаться передать их пластикой.

«Индивидуальные задания»

1.«Рисунок пальцами»

Двое или несколько ребят становятся друг перед другом и поочерёдно «рисуют» в воздухе различные предметы, животных, машины. Соперники должны угадать и назвать нарисованное.

2. «Сочини сказку»

В сказках всегда происходят разные события и чудеса. Мы будем внимательно слушать своих товарищей, которые будут говорить по фразе, выстраивая сюжет сказки. Например, первый говорит: «Алёнушка собирала в лесу грибы», второй: «Она собрала уже почти целое лукошко», третий …

3. «Общая работа»

Различные виды работ выполняют вместе два ребёнка: поднимают и, перенося воображаемое бревно; гребут «катаясь на лодке»: «пилят дрова» двуручной пилой; качают воду при помощи пожарной помпы и др.

4. «Рассказ – картинка»

Сейчас мы нарисуем картину. Каждый из вас по очереди должен сказать слово или предложение, чтобы у вас получилась словесная картина. Например, один говорит слово «скамейка», второй – «парк» и т.д. Чем больше деталей, тем лучше.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 646126932392126385511121901609448613269948990624

Владелец Яковлева Татьяна Борисовна

Действителен С 31.03.2026 по 31.03.2027